

ЗМІНИ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Каменщук Тетяна Дмитрівна,

кандидат педагогічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

Анотація. У статті проаналізовано та визначено особливості зміни емоційної сфери дорослої особистості в постковідний період. Стаття присвячена визначенню складових емоційної зрілості особистості. Розглянуто поняття емоційної зрілості особистості, представлені визначені провідні ознаки емоційної зрілості особистості, описання яких ґрунтуються на гуманістичному підході.

Ключові слова: емоційний розвиток, особистість, вікові періоди, емоційна зрілість.

Актуальність дослідження. Саме в постковідний період значна частина українців відчула зміни негативного характеру в емоційно-вольовій сфері. Ці зміни змусили багатьох з нас задуматися над тим, якими чудовими емоціями ми жили раніше і не помічали цього, і тим, як же їх відновити. Теперішній стан емоційної складової дорослої особистості підштовхує до пошуку нових методів та прийомів повноцінного відновлення емоційної сфери.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Важливу роль у вивченні проблеми розвитку особистості та емоцій висвітлено у працях Д. Гоулман, К. Саарні, Т. Каменщук, С. Максименко, О. Могиляста, Е. Носенко, В. Панок та ін.

Мета наукової публікації: висвітлити проблему зміни стану емоційної сфери дорослої особистості в постковідний період.

Завдання статті: розкрити необхідність гармонійного розвитку емоцій, їх ролі та значення у розвитку дорослої особистості.

Методи та методики дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез і реферування психологічної та психолого-педагогічної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психічний розвиток є основним способом існування особистості, в тому числі й дорослої людини, та має такі особливості, як асинхронність, гнучкість, включеність. Емоції є невід'ємним компонентом психічної діяльності дорослої особистості. Вплив емоцій на протікання багатьох психічних процесів обумовлює необхідність пізнання механізмів їх виникнення, розвитку і можливого коригування. Науковцями визначено понад 20 функцій емоцій залежно від виду діяльності: функції, пов'язані з орієнтувальною основою психічної діяльності (оцінна або когнітивно-оцінна, евристична, експресивна), функції пов'язані з процесом розвитку психофізіологічних систем активності людини (регулююча, активуюча, спонукальна).

Сутність емоційного інтелекту розкрито в здібності особистості розуміти власне ставлення, що репрезентуються в емоціях, та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу. Кожна людина реагує емоціями залежно від власного життєвого досвіду переживань, системи цінностей, які формують особливості ставлення до певної ситуації чи події. Самі емоції спричиняють фізіологічні та психологічні зміни, впливають на мислення та поведінку людини. Емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя та до самої себе, а інтелект служить для розуміння такого ставлення.

Серед закордонних дослідників емоційного інтелекту нам відомий Д.Гоулман, що визначає сім компонентів емоційної інтелектуальної поведінки (самосвідомість, самомотивація, стійкість за наявності несприятливих обставин, контроль потягів та спонукань, регуляцію настрою, емпатію, оптимізм) [1]. Автор К.Саарні ввела термін «емоційна компетентність», що включає особистісну та соціальну компетенції. Для дорослої особистості важливою є кожна складова і кожна з них має балансувати психічний стан, що перевантажений стресорами обумовленими війною в Україні. Значній частині українців довелося змінити місце проживання – адаптуватися в новому середовищі, що на перший погляд формує негативні емоції, переживання суму за минулим та хвилюванням щодо прийняття нового невідомого. Однак, науковці визначають, що новизна оточення активізує емоції зацікавленості, що підкріплює дослідницьку активність особи. Активне пізнання оточення й успішне пристосування чи адаптація знижують рівень збудження і активізують емоцію радості. Усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, самомотивація, вміння розрізняти емоції інших, уміння будувати стосунки складають основу інтелекту.

Науковці в цій темі застосовують поняття «емоційна зрілість», як інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

Емоції впливають на важливі сторони життя особистості, а саме на сімейні стосунки та професійну діяльність. Взаємини в сім'ї, характер родинного спілкування виступають потужним фактором розвитку емоційної сфери. Даний фактор набуває особливої ваги під час кризових періодів життя, а в даний період життя – це наслідки війни. Поруч з цим визначальною є соціальна ситуація розвитку – це ситуація реалізації дорослою людиною самої себе, повного розкриття свого професійного потенціалу, в основі якої є продуктивність (генеративність) та/або інертність. Звісно, акцент слід робити на продуктивності, адже це і є розвиток і становлення у всіх сферах життя.

Висновки. Особливості розвитку емоційної сфери дорослої особистості в постковідний період детермінуються розвитком стосунків в сім'ї та конкретними умовами нової соціальної ситуації, викликані умовами проживання за наслідками війни. Отже, можна стверджувати, що постковідний період та наслідки війни для українців однозначно несуть психологічні зміни. Поряд з

негативними, можна фіксувати також позитивні зміни в психологічному стані особистості викликаних оточенням в нових місцях проживання.

Перспективи подальших досліджень. У психологічній літературі широко описана феноменологія психологічних змін емоційної сфери дорослих в різні періоди онтогенезу. В той же час, недостатньо досліджені, а, отже, потребують додаткового вивчення характер та механізми впливу окремих аспектів постковідного періоду життя на емоційну сферу.

Дослідження проводиться за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту "Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби", реєстраційний номер 2021.01/0198.

Список використаної літератури

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. З англ. С.Л.Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
2. Каменщук Т.Д. Зовнішні чинники та психологічні зміни дорослої особистості в постковідний період. Інноваційна педагогіка. Соціальна педагогіка. Випуск 62. Том 2. 2023. С.127-130. УДК 37.032. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/62.2.24>
3. Максименко С.Д. Психологія учіння людини: генетикомоделюючий підхід. Київ: Видавничий дім «Слово».
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К. : Вища шк., 2003. – 126 с.
5. Панок, В. Г. (2023). АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ В ЧАСИ ВІЙНИ: ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДОЛОГІЇ: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(2), 1-9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>