

РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЛИЗЬКОСТІ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

THE LEVEL OF EMOTIONAL MATURITY AS A DETERMINANT OF THE PSYCHOLOGICAL CLOSENESS OF A MARRIED COUPLE DURING THE WAR

У статті визначено, що початок військових дій на території України став справжньою трагедією для українців. Обсяги загиблих зростали з кожним днем, частина українських жінок вимушена була виїхати за кордон, щоб зберегти своє життя та життя своїх дітей. Чоловіки призовного віку залишалися в Україні, а жінки за кордоном повинні були облаштувати своє нове житло та влаштуватися на роботу.

Чимало подружніх пар вимушені були побудувати свої відносини на відстані, що стало досить потужним випробуванням для шлюбу. Саме тому за час війни зареєстровано досить велику кількість розлучень. Можливість збереження шлюбу пов'язувалася з рівнем емоційної зрілості як чоловіка, так і дружини, адже емоційно зріла людина завжди могла критично оцінити ситуацію, здійснити контроль своїх емоцій та прийняти подальше рішення щодо шлюбу з позиції дорослого, а не дитини. Саме тому визначення ролі емоційної зрілості як чинника досягнення психологічної близькості подружньої пари під час війни було необхідністю для застосування різних стратегій збереження шлюбу подружжя, що і визначило актуальність вибраної тематики.

У статті розглянуто сутність поняття, рівні та характеристики емоційної зрілості людини, що дало змогу сформулювати теоретичну базу для розуміння, як рівень емоційної зрілості визначатиме готовність чоловіка чи жінки йти на компроміс, вирішувати наявні проблеми подружжя. Для отримання практичних результатів підтвердження теоретичних основ із вибраної тематики було проведено опитування жінок, які як біженці звернулися до Центру соціальної допомоги Мокотовського району в Польщі за час війни.

Вибір країни у цьому разі визначався наявністю спільних географічних кордонів України та Польщі, що стало передумовою для активізації міграційних потоків між розглянутими країнами, а вибір об'єкта дослідження пов'язувався з тим фактом, що співробітники Центру соціальної допомоги Мокотовського району змогли скоригувати форму підтримки відповідно до індивідуальних потреб, про які повідомляли біженці.

На основі результатів проведеного дослідження було виявлено рівні емоційної зрілості опитаних жінок, причому розуміння ефективності взаємодії жінок і чоловіків сформувало бажання працювати над своїми відносинами, щоб зберегти шлюб. Визначено шляхи підвищення рівня емоційної зрілості для подружніх пар. Підведено підсумки проведеного дослідження та визначено перспективи продовження проведення дослідження з вибраної тематики.

Ключові слова: міграційні потоки, біженці, подружжя, взаємовідносини між чоловіком та жінкою, емоційна зрілість, психологічна близькість, стратегії збереження шлюбу.

The article determines that the beginning of military operations on the territory of Ukraine became a real tragedy for Ukrainians. The death toll increased every day, some Ukrainian women were forced to leave abroad to save their lives and the lives of their children. Men of conscription age remained in Ukraine, while women abroad had to arrange their new home and to get a job.

Many married couples were forced to build their relationship at a distance, which became a rather powerful test for marriage. That's why a large number of divorces were registered during the war. The possibility of preserving the marriage was related to the level of emotional maturity of both the husband and the wife, because an emotionally mature person could always critically assess the situation, exercise control over his emotions and make a further decision regarding marriage from the position of an adult, not a child. That's why determining the role of emotional maturity as a factor in achieving psychological closeness of a married couple during the war was a necessity for the application of various strategies for preserving the marriage of spouses, which determined the relevance of the chosen topic.

The article examines the essence of the concept, levels and characteristics of person's emotional maturity, which made it possible to form a theoretical basis for understanding how the level of emotional maturity will determine the readiness of a man or woman to compromise, to solve the existing problems of the spouses. In order to obtain practical results confirming the theoretical foundations of the chosen topic, a survey was conducted of women who, as refugees, applied to the Social Assistance Center of the Mokotow District in Poland during the war.

The choice of the country in this case was determined by the presence of common geographical borders of Ukraine and Poland, which became a prerequisite for the activation of migration flows between the countries in question, and the choice of the research object was connected with the fact that the employees of the Social Assistance Center of the Mokotow District in Poland were able to adjust the form of support in accordance with individual needs of the refugees.

Based on the results of the conducted research, the levels of emotional maturity of the interviewed women were revealed, and the understanding of the effectiveness of the interaction between women and men formed the desire to work on their relationship in order to save the marriage. Ways to increase the level of emotional maturity for married couples were, also, determined. The results of the conducted research were summarized and the prospects for the continuation of the research on the chosen topic were determined.

Key words: migration flows, refugees, spouses, relationships between husband and wife, emotional maturity, psychological intimacy, strategies for preserving marriage.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.29>

Письменний С.О.

аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Вступ. 24 лютого 2022 р. РФ здійснила повномасштабне вторгнення на територію України. Ситуація швидко загострилася у зв'язку з проведенням масованих обстрілів, які впливали на безпеку населення та доступність державних послуг. Війна серйозно вплинула на доступ людей до найважливіших послуг: води, електроенергії, опалення, особливо на людей, які проживають у районах, де активно ведуться бойові дії.

Непередбачувана ситуація з продовженням ракетних обстрілів багатьох районів України і обмежений доступ до основних послуг стимулювали людей виїжджати з України до інших країн. Вищезазначені події негативно вплинули на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя людей, тобто стали стрес-факторами, здійснюючи вплив на комунікацію людини з родиною, друзями, знайомими тощо. Необхідно підкреслити, що такі зміни знайшли відображення й у взаємовідносинах між чоловіками та жінками, адже відстань могла стати перепорою для збереження шлюбу.

Упродовж останніх двох років було зареєстровано чимало розлучень, причому основною причиною найчастіше була неможливість домовитися, урегулювати проблеми в парі. Вирішення конфліктів між чоловіком та дружиною мало передбачати вміння розуміти та контролювати свої емоції, чути інших людей, критично оцінити ситуацію та прийняти виважені рішення на основі аналізу всіх переваг та недоліків цього рішення, що виступали характеристиками емоційної зрілості людини. Необхідно підкреслити, що в парі могли взаємодіяти як емоційно зріла людина, так і емоційно незріла людина, що зазвичай ставало перепорою до збереження шлюбу. Саме тому необхідно встановити роль рівня емоційної зрілості як детермінанти психологічної близькості подружньої пари під час війни, що і визначає **актуальність вибраної тематики.**

Огляд літератури. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних зарубіжних науковців розглянуто особливості побудови взаємовідносин подружньої пари. М. Беренгер-Солер [1], Н.Л. Колінз [3], Н. Сабо [8], М.Р. Шайт [11] емпіричним шляхом переконливо довели, що досягнення психологічної близькості подружньої пари визначається співвідношенням рівнів емоційної зрілості у чоловіка та дружини. Незважаючи на активний розгляд вибраної тематики, усе ще не вдалося віднайти найефективніший спосіб досягнення психологічної близькості подружньої пари, у якій взаємодіють чоловік та жінка з різним рівнем емоційної зрілості. Усе вищезазначене і визначає необхідність продовження проведення дослідження з вибраної тематики.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є визначення рівня емоційної зрі-

лості як детермінанти психологічної близькості подружньої пари під час війни. Для виконання поставленої мети необхідно реалізувати низку **завдань:**

- розглянути сутність поняття та основні характеристики емоційної зрілості людини;
- визначити рівень емоційної зрілості жінок, які як біженці звернулися до Центру соціальної допомоги Мокотовського району в Польщі за час війни;
- запропонувати підходи до підвищення рівнів емоційної зрілості у подружньої пари для збереження шлюбу.

Об'єкт і предмет дослідження. Об'єктом дослідження є взаємовідносини українського подружжя під час війни. Предметом дослідження визначено роль рівня емоційної зрілості як детермінанти психологічної близькості подружньої пари під час війни.

Методи дослідження. Для проведення дослідження застосовано такі методи дослідження, як опитування та порівняльний аналіз. За результатами проведеного опитування жінок, які як біженці звернулися до Центру соціальної допомоги Мокотовського району в Польщі за час війни, визначено рівні емоційної зрілості учасників опитування. Порівняльний аналіз одержаних рівнів емоційної зрілості учасників опитування дав змогу запропонувати підходи до підвищення рівнів емоційної зрілості у подружньої пари для збереження шлюбу.

Виклад основного матеріалу. Емоційна зрілість – наявність самоконтролю, щоб керувати емоціями та працювати, щоб зрозуміти їх. Визнання своїх почуттів і навчання на минулому досвіді означає наявність емоційного інтелекту [3, с. 625]. Формування емоційної зрілості є постійним процесом, що здійснюється на таких рівнях, як фізичний, розумовий, емоційний тощо. До основних характеристик емоційної зрілості належать такі риси:

- гнучкість;
- узяття на себе відповідальності за своє життя;
- прийняття розуміння того, що людина не може знати всього;
- постійний процес навчання та зростання з будь-якої можливості;
- аналіз кількох точок зору людей для формування власної точки зору;
- стійкість;
- доступність соціальної комунікації;
- гарне почуття гумору [9, с. 121].

До внутрішніх чинників становлення емоційної зрілості особистості відносять індивідуальні властивості людини, індивідуально-типологічні особливості особистості, формування адекватної «Я-концепції» та особистісне й професійне самовизначення. До зовнішніх чинників формування високого рівня емоційної зрілості належать рівень соціально-оточуючої

стабільності, швидкість змін у системі соціальних ролей [4, с. 2236].

Проведено опитування серед 2 500 жінок, які як біженці звернулися до Центру соціальної допомоги Мокотовського району в Польщі за час війни, результати якого відображено на рис. 1–3 [5].

Із рис. 1 можна зробити висновок, що жінку нелегко засмутити, коли вона стикається з проблемами (70%), отримує критику з боку інших людей (64%) і їй нелегко засмутити взагалі (60%). 54% жінок мають високий рівень емоційного розвитку, більшість яких уже почуваються комфортно в поточних умовах (60%), ніколи не відчували, що зараз їм не пощастило (67%), не звинувачують інших людей у власних помилках (67%) і ніколи не відчують умов, які переживали під час опитування (60%).

Розглядається також, рівень соціальної адаптації жінок та їхнього оточення. 74% жінок не мають нікого у своєму оточенні, 64% жінок є невибагливими до спілкування з іншими людьми, причому 24% жінок неохоче спілкуються з людьми, з якими у них немає нічого спільного. Інтегровані показники особистості жінок характеризуються приналежністю до показників високого рівня (64%), демонструючи, що жінка ніколи не відчувала песимізму щодо життя, яким вона живе зараз (60%), вона визнає свої помилки (47%), не думає про перспективи розвитку своєї родини (57%), родини чоловіка (47%), а також своїх друзів або сусіда (50%), які не схвалюють зроблений її чоловіком вибір [1, с. 119]. Розподіл результатів дослідження рівня взаємодії подружжя відображено на рис. 2.

Із рис. 2 можна зробити висновок, що високий рівень взаємодії між чоловіком і дружиною забезпечується інтенсивністю проведення заходів, які підтримують спільність із чоловіком, таких як проведення спільного часу (67%), глузування один з одного (60%), віра в чоловіка (64%), уміння враховувати думку один одного (60%). Низький рівень взаємодії з родинами подружжя можна пояснити рідкістю надання допомоги батькам подружжя (30%), братам чи сестрам (34%) та іншим родичам (40%) [11, с. 113]. Розподіл результатів дослідження рівня задоволеності опитаних жінок шлюбом відображено на рис. 3.

Із рис. 3 можна зробити висновок, що рівень задоволеності опитаних жінок шлюбом включає у себе такі показники, як особистісні проблеми, рольова рівність, спілкування, вирішення конфліктів тощо. Рівень задоволеності опитаних жінок шлюбом характеризується показником середнього рівня та становить 40%. Показники частоти спільної діяльності (50%) та статевих взаємовідносин (67%) характеризуються високим рівнем важливості для оцінки якості шлюбу. Ця умова відображається у відповідях жінок про те, що вони можуть разом організувати дозвілля (47%), разом їсти хоча б раз на день (47%), разом виконувати домашні справи (50%), а також відпочивати разом (54%).

Важливість високого рівня задоволеності опитаних жінок статевими взаємовідносинами для оцінки якості шлюбу була підтверджена висловленнями прихильності до відкритого спілкування подружжя (67%). За результатами дослідження було виявлено, що жінки почуваються цілком задоволеними з погляду фінан-

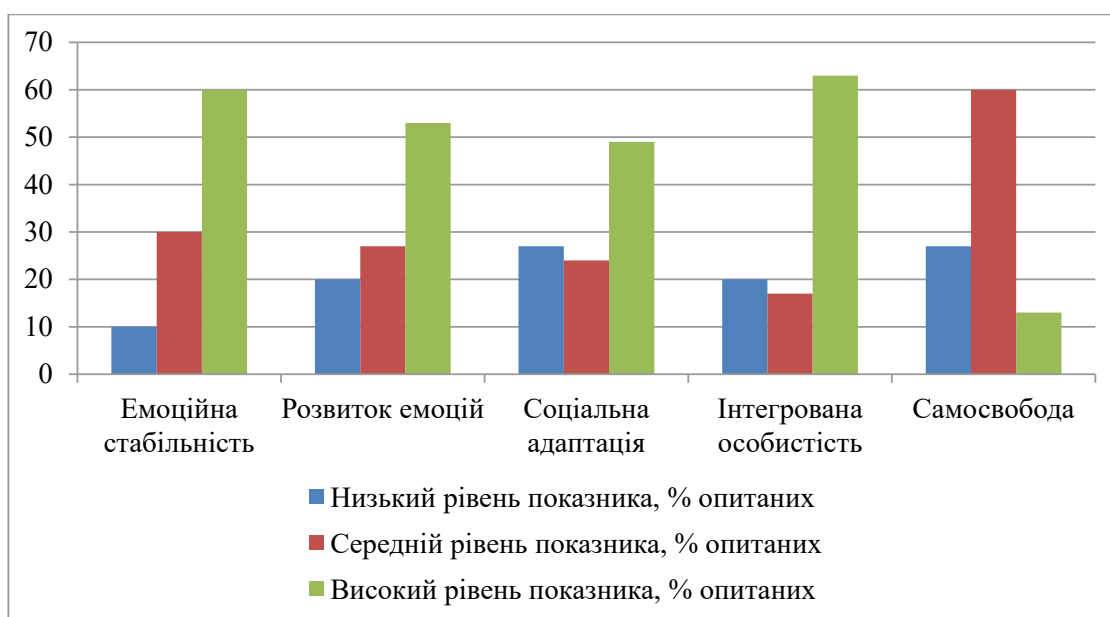


Рис. 1. Розподіл результатів дослідження рівня емоційної зрілості опитаних жінок, % [1, с. 119]

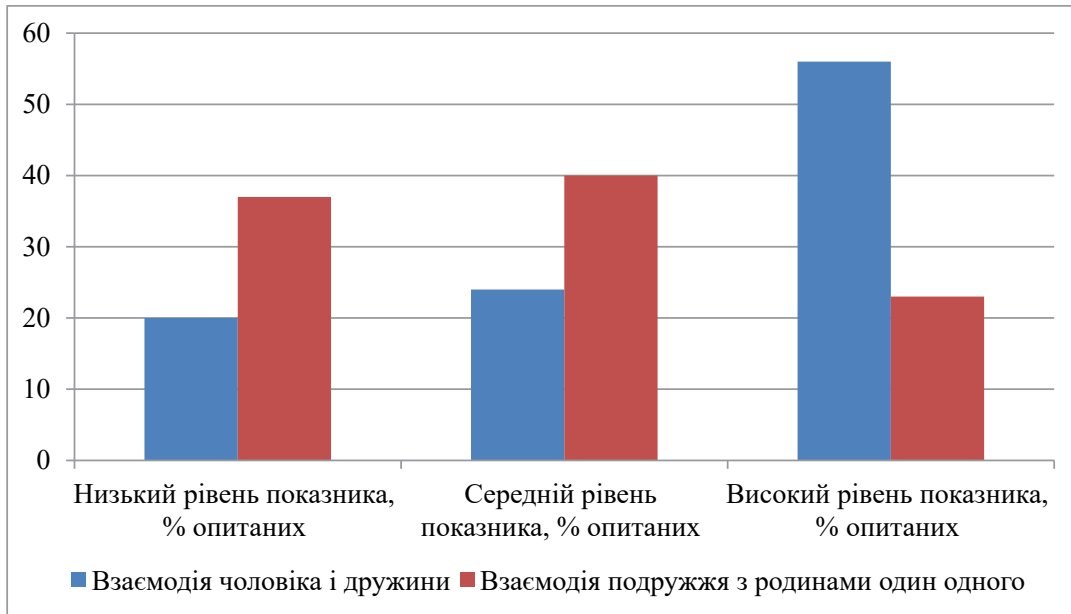


Рис. 2. Розподіл результатів дослідження рівня взаємодії подружжя, % [11, с. 113]

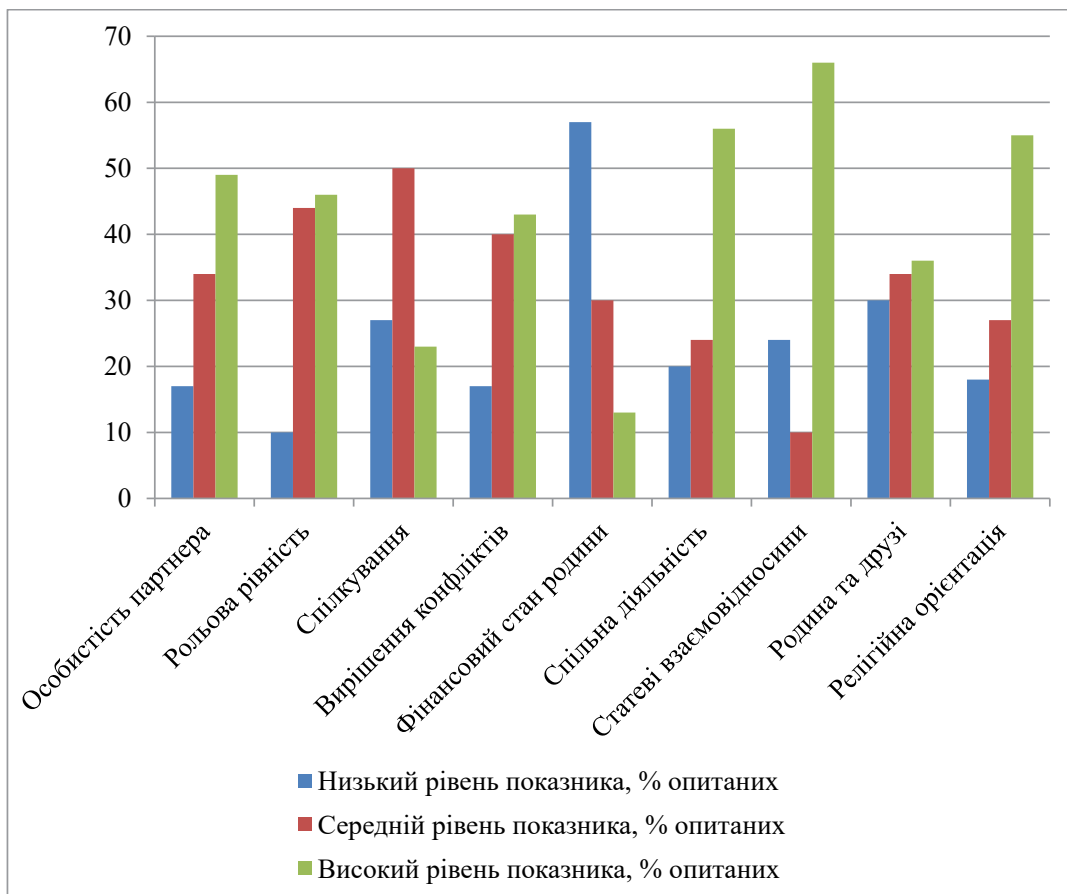


Рис. 3. Розподіл результатів дослідження рівня задоволеності опитаних жінок шлюбом, % [10, с. 310]

сового стану родин (60%) та релігійної орієнтації (57%). Частина жінок була незадоволеною фінансовим станом родини (17%) і тим, як їхні чоловіки здійснюють управління фінансовими

ресурсами (10%). Щодо показника релігійної орієнтації частина жінок була цілком задоволеною здійсненням щоденного богослужіння (20%), святкового богослужіння (27%) та

можливістю брати участь у релігійних заходах у соціумі (34%) [10, с. 310].

Виховання, культурне походження, новий досвід і здатність обміркувати прийняті рішення можуть зіграти важливу роль у розвитку емоційної зрілості людини, причому розвиток емоційної зрілості людини не є лінійним процесом [6, с. 384].

Підвищення емоційної зрілості – процес, який вимагає досягнення високого рівня самосвідомості. Необхідно докласти максимум зусиль, щоб навчитися вдосконалювати свій рівень емоційної зрілості. Над формуванням емоційної зрілості необхідно працювати щодня. Для того щоб підвищити рівень емоційної зрілості, необхідно:

- розвивати мисленнєве зростання у всьому;
- зрозуміти власні емоції;
- визнати власні помилки;
- чітко окреслити для інших людей особисті кордони у спілкуванні тощо.

Для підтвердження важливості вищезазначених навичок необхідно визначити, що емоційна зрілість є життєво важливим аспектом особистісного зростання людини, яка надає їм можливість долати життєві виклики зі стійкістю, емпатією та самосвідомістю [8, с. 39]. Емоційна зрілість людини виходить за межі простого віку чи фізичної статури; йдеться про здатність ефективно керувати своїми емоціями та позитивно взаємодіяти з іншими людьми. Ключовими навичками для управління своїми емоціями є такі стратегії:

- самоуправління;
- самосвідомість;
- соціальна обізнаність;
- управління взаємовідносинами між подружжям [7, с. 12].

Вищезазначені стратегії дають змогу контролювати власну поведінку, власну ідентифікацію себе, зрозуміти свою позицію у соціумі та знайти спільну мову з іншими людьми. Емоційно зріла людина не боїться брати відповідальність за свої вчинки. Визнавати свої помилки та вчитися на своїх помилках є ознакою емоційного зростання. Відповідальність людини веде до особистого розвитку, а визнання своїх помилок дає змогу розвиватися й уникати повторення тих самих помилок.

Натхнення відіграє важливу роль у вихованні емоційної зрілості в людини. Може бути корисним мати приклад для наслідування. Спостереження за тим, як вона вирішує складні ситуації та позитивно взаємодіє з іншими людьми, може стати орієнтиром для виховання емоційної зрілості людини. Хоча дуже важливо навчатися у вибраного прикладу для наслідування, але не слід забувати про свою індивідуальність і використовувати наявний приклад для підвищення свого рівня емоційної зрілості [2, с. 378].

Емоційна зрілість людини передбачає відкритість до різноманітних точок зору та думок. Замість того щоб негайно відстоювати свою точку зору чи відкидати точки зору інших людей, слід активно слухати та розуміти точки зору інших людей. Емоційна зрілість людині дає змогу зупинитися, розмірковувати та свідомо реагувати на події у її житті.

Емоційна зрілість людини спонукає її жити теперішнім. Роздуми про минуле викликають смуток і жаль, тоді як постійне занепокоєння про майбутнє може бути джерелом стресу. Виховання емоційної зрілості – безперервний процес, який дає змогу людині керувати своїми емоціями, брати участь у здорових взаємодіях з іншими людьми.

Висновки. Взаємовідносини в парі – складне середовище, у якому відбуваються різні епізоди та ситуації, які впливають на благополуччя подружньої пари. Саме тому це дослідження дає змогу визначити роль рівня емоційної зрілості подружжя для формування сприйнятого емоційного інтелекту та стратегій позитивного вирішення конфліктів у ситуаціях партнерського конфлікту, пояснюючи емоційне перенапруження та задоволення якістю шлюбу з боку опитаних жінок.

За результатами дослідження 54% жінок характеризуються високим рівнем емоційної зрілості. Більшість опитаних жінок характеризується високим рівнем взаємодії з чоловіком та низьким рівнем взаємодії подружжя з родинами один одного. Для жінок найбільш важливими характеристиками якості шлюбу є особистість партнера, спільне проведення часу, статеві взаємовідносини та фінансовий стан родини.

Одержані результати дослідження формують потребу в запровадженні адекватних стратегій сприйняття емоційного інтелекту та позитивного вирішення конфліктів, підвищивши рівень задоволеності взаємовідносинами між подружжям. Таким чином, необхідно запроваджувати стратегії позитивного вирішення конфліктів у будь-якій сфері взаємодії подружньої пари, щоб досягти психологічної близькості подружжя навіть під час війни, що й визначає необхідність продовження проведення дослідження з вибраної тематики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Беренгер-Солер М., Кастільо-Лопес А.Г., Пінеда Д. Як розірвати коло емоційної повені, або Захисна роль жіночого емоційного інтелекту в конфліктах подружньої пари. *Соціальна психологія*. 2023. № 14. С. 113–121.
2. Вінарді М.А., Прентіс К., Уівен С. Систематичний огляд літератури з питань емоційного інтелекту та управління конфліктами. *Психологія*. 2022. № 32. С. 372–397.
3. Колінз Н.Л., Кане Х.С., Метц М.А., Кхан С., Вінкзевський Л. Психологічні, фізіологічні та поведін-

кові реакції на обраного партнера. *Вікова психологія*. 2014. № 31(5). С. 601–629.

4. Нурані М., Рефахі З. Порівняння критеріїв вибору подружжя та рівнів емоційної зрілості у чоловіків та жінок. *Поведінкові науки*. 2015. № 174. С. 2234–2239.

5. Офіційний вебсайт Центру соціальної допомоги Мокотовського району в Польщі. URL: <https://mokotow.um.warszawa.pl/-/punkty-wydawania-darow-uchodzcom-z-ukrainy> (дата звернення: 21.02.2024).

6. Пенберті Дж.К., Чхабра Д., Дукар Д.М., Авітабіле Н., Лінч М., Ханна С. Вплив програми подолання криз подружнього життя та особливостей набуття комунікаційних навичок на професійне вигорання людини, досягнення якості життя та стабілізації емоційного стану людини. *Психологія*. 2018. № 9. С. 381–387.

7. Рашмі Р., Лок Натх С., Аран Кумар Дж. Взаємозв'язок між емоційною зрілістю та пристосуванням

пар до подружнього життя. *Індійський журнал здоров'я та добробуту*. 2017. № 8. С. 9–15.

8. Сабо Н. Емоційний інтелект і стилі вирішення конфліктів: кількісне дослідження з практичним висновком. *Вісник Університету прикладних наук Метрополіа*. 2020. № 10(4). С. 32–41.

9. Соодабех Б.Н., Парніак А., Хонарманд М.М. Ставлення до любові, емоційна зрілість і рання дезадаптивність як предиктори вибору майбутнього подружжя. *Поведінкові науки*. 2021. № 15(4). С. 109–139.

10. Чой К.Х., Тієнда М. Складнощі вибору партнера для шлюбу: расові, етнічні та гендерні відмінності. *Поведінкові науки*. 2017. № 79(2). С. 301–317.

11. Шаут М.Р., Блек А.Е., Вілсон С.Дж., Ренна М.Е., Медісон А.Д., Кіколт-Глейзер Дж.К. Як змінюються емоційні та фізіологічні прояви подружніх пар під час проведення позитивних, підтримуючих і конфліктних дискусій: роль підтримки та чуйної поведінки. *Вікова психологія*. 2023. № 177. С. 108–125.