

УДК 159.942:159.923

© Півень М.А., 2013 р.

М.А. Півень
Національний аерокосмічний університет
імені М.С. Жуковського «Харківський
авіаційний інститут», м. Харків

СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена визначенню структури емоційної зрілості особистості. Розглянуто поняття емоційної зрілості особистості, представлені базові моделі емоційної зрілості. Визначені провідні ознаки емоційної зрілості особистості, описання яких ґрунтуються на гуманістичному підході.

Ключові слова: моделі емоційної зрілості особистості, структурні компоненти емоційної зрілості, гуманістичний підхід.

М.А. Пивень

СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена определению структуры эмоциональной зрелости личности. Рассмотрено понятие эмоциональной зрелости личности, представлены базовые модели эмоциональной зрелости. Определены ведущие признаки эмоциональной зрелости личности, описание которых основывается на гуманистическом подходе.

Ключевые слова: модели эмоциональной зрелости личности, структурные компоненты эмоциональной зрелости, гуманистический подход.

M.A. Piven

STRUCTURE OF EMOTIONAL MATURITY OF PERSONALITY

The article is devoted to determine the structure of individual emotional maturity. Considered is the concept of individual emotional maturity. Studied are the basic models of emotional maturity. Identified are major signs of individual emotional maturity, the disclosure of which is based on a humanistic approach.

Key words: models of individual emotional maturity, structural components of emotional maturity, humanistic approach.

Постановка проблеми. Дослідження проблеми емоційної зрілості та її складових обумовлено як суто теоретичними, так і практичними аспектами сучасної психологічної науки. Як вказують В.К. Вілюнас, О.М. Леонтьев та інші, вивчення емоційної зрілості відноситься до мало-розроблених напрямів психології. Такі вчені як: О.Я. Чебикін, О.С. Кочарян, О.Л. Яковлева вказують на те, що рівень емоційної зрілості особистості має не тільки індивідуальне значення, але і безпосередньо пов'язаний з перспективами розвитку українського суспільства, яке останнім часом зіткнулося з феноменами, які серйозним чином порушують

процеси становлення емоційно зрілої особистості: феномен девальвації зрілості та інфляції мужності [5], страх психологічної інтимності [14], синдром «емоційного холоду» у дівчат [6] і феномени міжособистісної залежності/контрзалежності [там же, с. 116] та інші. Очевидним є те, що емоційна незрілість особистості призводить до низької адаптації людини у суспільстві, відсутності комунікативної компетентності, до нездатності встановлювати конструктивні міжособистісні відносини, як наслідок до міжособистісних конфліктів, неможливості побудови гармонійної сім'ї, зниження якості діяльності та життя. В подібних умовах категорія емоційної зрілості набуває значущий характер і стає одним із ключових засобів зміни суспільства.

Більшість досліджень, спрямованих на вивчення емоційної зрілості носять фрагментарний або опосередкований характер (О.Л. Яковлева, П. Фресс та ін.). О.Я. Чебикінін та І.Г. Павловою вивчалось становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці [8]. Однак дослідження емоційної зрілості як цілісного особистісного утворення та її структурних компонентів в період ранньої дорослості, що ґрунтується на гуманістичній парадигмі є проблемою, яка потребує розробки.

У зв'язку з вищесказаним **метою роботи** є виявлення структурних компонентів емоційної зрілості особистості на підставі проведення аналізу літератури з даної проблеми.

Виклад основного матеріалу.

В даний час відзначається дефінітивна розмитість поняття зрілості взагалі, а також особистісної та емоційної зрілості зокрема.

Категорія емоційної зрілості розглядалася в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів (А. Ребер, І.Г. Павлова, О.О. Чудіна, О.Я. Чебикін, О.Л. Яковлева, W.C. Menninger та ін.), психофізіологів (П. Фресс, П.В. Симонов) та психотерапевтів (К. Роджерс, А. Маслоу, О.С. Кочарян, D. Abrahamsen та ін.).

Проведений нами теоретичний аналіз найбільш популярних психологічних концепцій дозволив виділити наступні базові моделі емоційної зрілості особистості [4]:

1. Парціальні моделі емоційної зрілості:

а) отождолення емоційної зрілості та емоційної компетентності (Г.В. Юсупова, R. Busk та ін.);

б) емоційна зрілість як новоутворення певного віку (Д.Н. Ісаєв, Н.Ю. Максимова, J. Мургау та ін.);

в) емоційна зрілість як суспільна норма (А.Н. Лук, А. Ребер, П. Фресс та ін.).

2. Генеративні моделі емоційної зрілості:

а) емоційно зріла особистість як: «повноцінно функціонуюча людина» (К. Роджерс, О.С. Кочарян, О.О. Чудіна та ін.);

б) емоційно зріла особистість як особистість, яка самоактуалізується (А. Маслоу);

в) емоційно зріла особистість як автентична особистість (Ф. Перлз, А. Менегетті та ін.);

г) емоційно зріла особистість як дитина (В. Райх, А. Лоуен);

д) емоційно зріла особистість як дорослий (З. Фрейд, А. Фрейд, Х. Кохут, М. Кляйн та ін.);

е) емоційно зріла особистість як особистість, яка включена до трансперсональних структур (С. Гроф, А. Мінделл, Ф. Зимбардо та ін.).

Найбільш ґрунтовно та всебічно проблема емоційної зрілості представлена в працях представників гуманістичної парадигми (К. Роджерс, А. Маслоу, Дж. Бьюдженталь, О.С. Кочарян, О.О. Чудіна та ін.), тому в цьому дослідженні ми будемо спиратися саме на неї. Дані автори розуміють емоційну зрілість як певний рівень розвитку особистості дорослої людини, яка характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною сферою і емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації і згідно з власними переживаннями проявляти і виражати емоції і почуття.

Аналіз досліджень К. Роджерса [9], О.С. Кочаряна [4], А.Н. Лука [8], О.Л. Яковлевої [8], О.О. Чудіної [11], W.C. Menninger [8] та інших, дозволив виділити п'ять головних структурних компонентів емоційної зрілості особистості: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій.

Далі опишемо основні складові емоційної зрілості особистості, які безпосередньо або опосередковано пов'язані між собою та взаємовпливають одна на одну.

1. Рефлексія емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

Рефлексія емоцій визначається авторами як здатність усвідомлювати і розуміти свої емоції і причини їх виникнення [4, 11]. На думку О.С. Кочаряна емоційно зріла особистість є чутливою до власних емоцій і розуміюча власні емоції [4]. Рефлексія емоцій містить у собі здатність називати емоції, які людина переживає в даний момент та які відчувала у минулому, а також уміння передбачати ситуації, здатні викликати ті чи інші емоції. Рефлексію емоцій автори розглядають як усвідомлення себе суб'єктом переживання і усвідомлення наявності цього переживання як об'єкта аналізу. Важливою складовою рефлексії емоцій є здатність передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій. Також рефлексія емоцій включає в себе усвідомлення емоцій через тілесні відчуття [10].

У гуманістичній психології проблема емоційної зрілості в цілому і усвідомлення емоцій зокрема є однією з головних. К. Роджерс вказує, що «повноцінно функціонуюча особистість» відкрита досвіду, рухається до повного усвідомлення себе і свого внутрішнього світу [9]. У неї відсутні захисні механізми, оскільки вона не боїться усвідомлення своїх почуттів і думок.

Дж. Бьюдженталь вважає усвідомлення почуттів фундаментальною основою життя [2]. Він розглядає рефлексію емоцій як складову більш глобального процесу «внутрішнього усвідомлення – переживання свого “Я”» [2, с. 24]. На його думку, до емоційної незрілості наводить «сліпота і глухота» до власних почуттів та потреб [там же, с. 21]. Дж. Бьюдженталь стверджує, що здатність по-справжньому володіти своїм життям з'являється тоді, коли людина володіє рефлексією емоцій і ця здатність більш істотна для повноцінного життя, ніж будь-які зовнішні форми усвідомлення.

А. Маслоу вказує на те, що коли людина розпізнає власні сигнали і діє відповідно до них – вона є більш емоційно зріла [7]. Також автор описує таку людину як відповідальну за свої дії та емоції, що живе в сьогоденні, творчо і спонтанно.

Саме з усвідомленням емоцій в першу чергу пов'язаний процес досягнення емоційної зрілості, а засобом її досягнення вчені вважають проходження процесу психотерапії. К. Роджерс [9] виділяє сім стадій психотерапевтичного процесу, в яких описано рух від повної відстороненості від своїх почуттів та емоцій до поступового відповідального прийняття їх як частини себе та їх усвідомлення. На шляху становлення емоційної зрілості К. Роджерс подає таке порівняння: «Клиент обнаруживает, что должен выучить язык чувств и эмоций, как ребенок, который учится говорить» [9, с. 116]. Таким чином, він буде рухатися до стану, в якому він більшою мірою відчуває себе самим собою. Він буде в більшій мірі тим, ким він є організмично, що становить суть психотерапії. При цьому К. Роджерс вважає, що результатом роботи стає вивільнення заблокованих емоцій (катарсис), усвідомлення того, що сталося з позиції дорослої людини (новий погляд на травматичну ситуацію), осмислення всього свого життя, що призводить до зміни способів реагування, поведінки і життєвих цінностей, як можливість існування в новій реальності.

Дж. Бьюдженталь, в свою чергу, вважає усвідомленням емоцій ключем до завершення психотерапевтичного процесу: «Когда я полностью осознаю свое бытие – включая свои чувства относительно своего способа существования и того, как я в действительности хочу жить, – настоящая работа заканчивается» [2, с. 316].

2. Емоційна саморегуляція як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

За даними авторів емоційна саморегуляція – це управління своїми емоціями відповідно до ситуації і доцільності, вміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами [4, 8, 11].

Ю.В. Сасенко описує емоційну саморегуляцію як вміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно і опосередковано керувати породженням, переживанням і вираженням емоцій; володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні, тобто сприяють продуктивному здійсненню діяльності та спілкування [10]. Емоційно зріла людина є господарем власних емоцій та почуттів, за словами К. Роджерса, володіє ними як частиною власного «Я» [9].

М.Ю. Горбунова розглядає емоційну саморегуляцію як володіння умінням вільного емоційного «входження» в ситуацію, яке дозволяє продуктивно включатися в те, що відбувається і повністю концентруватися на цьому [8].

О.О. Чудіна вважає, що по відношенню до сильних емоцій емоційно зріла людина залишається стійкою, емоції не надають руйнівних наслідків на неї, на інших людей, або діяльність, яку людина здійснює. Емоційно зрілі люди здатні переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх [11].

Говорячи про управління емоціями, робиться акцент на необхідності контролю не негативних емоцій як безпосередніх, досить короткочасних, непрямних переживань, але емоцій, які сприяють підвищенню психологічної ентропії [3], «недоречних» і «деструктивних» [12].

3. Емпатія як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

Емпатія визначається К. Роджерсом як усвідомлене співпереживання поточному емоційному станові іншої людини, без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання, як «со-чувственное» розуміння внутрішнього світу людини, як якщо б його було видно зсередини [9, с. 160], а також за словами Дж. Мид, це «здатність прийняти роль іншої людини», та використовувати цю здатність у спілкуванні [цит. за 13, с. 2].

Емпатія передбачає здатність проникати в світ переживань іншої людини, вміння розбиратися в емоційному станові оточуючих, здатність співчувати і співпереживати їм, розуміти чинники їх поведінки, емоційно відгукуватися на їх переживання [13].

4. Емоційна експресивність як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

Емоційна експресивність – це здатність природно, спонтанно висловлювати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення, так як контроль над зовнішніми проявами емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення [8].

На думку В.В. Бойко емоційна експресивність проявляється у відповідності загальноприйнятим нормам, доречності в даних обставинах і прийнятності для оточуючих (тобто володіння комунікабельністю) [1]. Також за допомогою емоційної експресії відбувається усвідомлення емоцій і регуляція емоцій. Доведено, що неадекватне експресивне реагування є важливою ознакою в оцінці емоційної зрілості.

5. Прийняття власних емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

О.С. Кочарян під прийняттям емоцій розуміє «мужність входити в контакт з власними переживаннями і підтримувати ті емоції і переживання, які є справжніми» [4, с. 143]. На думку О.О. Чудіної змістовно прийняття власних емоцій проявляється у здатності адекватно проявляти і виражати емоції і почуття в різних соціальних ситуаціях, а також це здатність спонтанно висловлювати свої емоції [11].

А. Маслоу розглядає протилежність прийняттю емоцій тенденцією блокувати людиною своїх емоційних переживань, прагненням відкидати або ігнорувати свої емоції і почуття, якщо вони здаються неприємними або небажаними або побоювання відкрито виражати свої почуття [7]. При цьому придушення стосується не тільки самих емоційних проявів, але і думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, що витісняються зі свідомості.

А. Маслоу [7, с. 103] у дослідженні особистості, що самоактуалізується так говорить про спонтанне вираження емоцій: «Когда мы отказываемся от самоконтроля, в том числе контроля над течением своих эмоций, мы становимся свободнее, обретаем независимость от других людей, а это означает, что мы становимся самими собой, обретаем аутентичность, “возвращаемся к своей истинной сущности”» [там же, с. 76].

Висновки.

1. Описано поняття емоційної зрілості особистості, під якою розуміється певний рівень розвитку особистості дорослої людини, яка характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною сферою і емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації і згідно з власними переживаннями проявляти і виражати емоції і почуття.

2. Виділені наступні базові моделі емоційної зрілості особистості: парціальні моделі емоційної зрілості, які вивчають її окремі аспекти та гене-

ративні моделі емоційної зрілості, які розглядають емоційну зрілість через призму особистісної зрілості та як невід'ємну її складову.

3. Визначені структурні компоненти емоційної зрілості особистості: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій.

4. Перспективою подальших досліджень є створення психодіагностичного інструментарію – методики діагностики емоційної зрілості особистості та її структури, яка ґрунтується на гуманістичному підході в психології.

Література

1. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 2004. — 474 с.
2. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь / Пер. с англ. А.Б. Фенько. — М.: Независимая фирма «Класс», 1998. — 336 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. — СПб.: Питер, 2008. — 464с.
4. Кочарян О.С. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену / О.С. Кочарян, М.А. Півень // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. — Т.2. — Вип. 9. — Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2012. — С. 140-144.
5. Кочарян А.С. Психосексуальное развитие человека. Формирование мужского гендера: Учеб. пособие / А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. — Х.: Нац. аэрокосм. ун-т «Харьк. авиац. ин-т», 2005. — 112 с.
6. Кочарян А.С. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддитивный контекст / А.С. Кочарян, Н.Н. Терещенко, Т.С. Асланян, И.В. Гуртовая // Вестник ХНУ. — 2007. — Сер. Психология. — № 771. — С. 115-119.
7. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу / Пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. — СПб.: Евразия, 1999. — 432 с.
8. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / І.Г.Павлова. — Одеса, 2005. — 19 с.
9. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. — М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. — 480 с.
10. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю.В. Саенко // Вопросы психологии. — 2010. — № 3. — С. 83-93.
11. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев / Е.А. Чудина // Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых ученых. — М., 2003. — С. 112-116.
12. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис: пер. с англ. — СПб: Изд-во «Сова», М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.

13. Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии [Электронный ресурс]/ К.В. Ягнюк // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2003. — № 1. Режим доступа: <http://www.psyjournal.ru>

14. Melody P. The Intimacy factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love / P. Melody, L.S. Freundlich. — Harper-SanFrancisco. — 2004. — P. 215.