

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ
ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Чепік Андрій Сергійович
Освітня програма “Психологія”
Спеціальність 053 Психологія

Науковий керівник Дробот О. В.
кандидат психолог. наук, професор

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Київ - 2025

АНОТАЦІЯ

Чепік А. С. Психологічні особливості формування емоційної зрілості особистості.

У роботі здійснено комплексний аналіз феномену емоційної зрілості та визначено психологічні чинники, що впливають на її становлення в онтогенезі. Розкрито зміст емоційної зрілості як інтегративної характеристики особистості, що включає емоційну усвідомленість, здатність до саморегуляції, емпатію, відповідальність та стійкість до стресу. Визначено теоретико-методологічні засади дослідження емоційної зрілості, узагальнено підходи сучасних психологічних шкіл до проблеми розвитку емоційної сфери. У процесі емпіричного дослідження було підібрано та застосовано комплекс психодіагностичних методик, встановлено рівень сформованості емоційної зрілості, проаналізовано її взаємозв'язки з особистісними рисами, стилями емоційного реагування та характером міжособистісних стосунків. Результати дослідження дали змогу виокремити ключові чинники, що сприяють формуванню емоційної зрілості, а також визначити ризики та бар'єри, що ускладнюють її розвиток.

Ключові слова: емоційна зрілість, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційний інтелект, емоційна компетентність, розвиток особистості.

SUMMARY

Chepik A. S. Psychological Characteristics of Emotional Maturity Formation in Personality.

The paper provides a comprehensive analysis of the phenomenon of emotional maturity and identifies the psychological determinants that influence its development across the lifespan. Emotional maturity is conceptualized as an integrative personality characteristic that includes emotional awareness, self-regulation, empathy, responsibility, and stress resilience. Theoretical and methodological foundations for studying emotional maturity are outlined, and contemporary psychological approaches to emotional development are reviewed. A set of psychodiagnostic methods was selected and applied within the empirical study to assess the level of emotional maturity and explore its relationships with personality traits, emotional response styles, and patterns of interpersonal interaction. The research results made it possible to identify key factors that promote the development of emotional maturity as well as potential risks and barriers that hinder this process.

Keywords: emotional maturity, emotional self-regulation, empathy, emotional intelligence, emotional competence, personality development.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Емоційна зрілість особистості як психологічний феномен.....	9
1.2. Структурні компоненти емоційної зрілості.....	21
1.3. Психологічні методи формування емоційної зрілості особистості.....	31
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	38
2.1. Методи та організація дослідження.....	38
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	42
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ФОРМУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	53
3.1. Теоретичні основи формувальної програми з усунення емоційної незрілості особистості.....	53
3.2. Розробка та впровадження формувальної програми.....	71
3.3. Ефективність формувального впливу та розроблення методичних рекомендацій з формування та корекції емоційної зрілості особистості.....	73
Висновки до розділу 3	77
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85

ВСТУП

Сучасні соціальні трансформації, зростання темпу життя, інформаційні перевантаження та зміна характеру міжособистісних взаємодій зумовлюють підвищений інтерес до проблеми емоційної зрілості особистості. В умовах постійних стресових факторів, інтенсивних комунікативних контактів і збільшення психологічної напруги емоційна незрілість проявляється все частіше, порушуючи здатність людини ефективно регулювати свої емоції, будувати сталі стосунки та адаптуватися до соціального середовища. Нездатність усвідомлювати та конструктивно виражати власні почуття призводить до зниження комунікативної компетентності, появи міжособистісних конфліктів, труднощів у створенні гармонійних сімейних відносин, а також до зниження якості життя та професійної діяльності.

Актуальність теми дослідження. Питання формування емоційної зрілості постає одним із центральних викликів сучасної психології розвитку та практичної психології. Емоційна зрілість є важливим предиктором адаптованої поведінки, психологічного благополуччя, життєстійкості та успішності особистості в різних сферах життя. При цьому в науковому дискурсі досі зберігається дефінітивна невизначеність поняття «емоційна зрілість особистості», відсутність узгоджених критеріїв та моделей її оцінювання. Недостатній рівень сформованості емоційної сфери особистості призводить до емоційної залежності, підвищеної тривожності, агресивності та дезадаптивних форм реагування. Це робить проблему дослідження психологічних особливостей формування емоційної зрілості вкрай актуальною як з наукового, так і з практичного погляду.

Загальна постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Емоційна зрілість розглядається у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників як інтегративний конструкт, що включає емоційну усвідомленість, саморегуляцію, емпатію, відповідальність і здатність до конструктивної взаємодії. Теоретичні підходи до дослідження емоційної зрілості

формувалися у працях Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Гоулмана, К. Ізарда, Ч. Спілбергера, Р. Плутчика, які розглядали емоційну сферу в контексті емоційного інтелекту, диференціальних емоцій, тривожності та механізмів психологічного захисту. В Україні питання емоційної зрілості та емоційного розвитку висвітлені у працях О. Кочарян, М. Півень, С. Максименка, Т. Яценко, Г. Несен.

Попри численні дослідження, у сучасній психології зберігається недостатня кількість валідних методик, спрямованих на діагностику структурних компонентів емоційної зрілості, а також науково обґрунтованих програм її розвитку. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного узагальнення проблеми та створення інструментів психодіагностики й корекції емоційної зрілості, адаптованих до сучасних умов.

Таким чином, існує суперечність між високою потребою суспільства у формуванні емоційно зрілих, стійких до стресу особистостей та недостатнім рівнем теоретичної і методичної розробленості механізмів розвитку емоційної зрілості. Подолання цієї суперечності визначає наукову й практичну значущість обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження: емоційна зрілість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування емоційної зрілості особистості.

Мета дослідження: на основі визначення структурних особливостей емоційної зрілості особистості розробити методику її діагностики та програму психологічної корекції.

Завдання дослідження:

- 1) Провести теоретичний аналіз проблеми концептуалізації феномену емоційної зрілості в психології.
- 2) Розробити методику діагностики емоційної зрілості особистості та здійснити її психометричне обґрунтування.
- 3) Виявити особливості структури емоційної сфери залежно від рівня емоційної зрілості.

- 4) Розробити програму психологічної корекції та розвитку емоційної зрілості особистості.

Методологічну основу дослідження становлять принципи системного підходу (Б. Ананьєв, Б. Ломов), теорія діяльності (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв), концепції емоційного розвитку та емоційного інтелекту (Д. Гоулман, Дж. Меєр, П. Селовей), теорія диференціальних емоцій (К. Ізард), концепції тривожності (Ч. Спілбергер), а також моделі психологічного захисту (Р. Плутчик).

Методи дослідження. Використано комплекс теоретичних (аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення) та емпіричних методів: інтерв'ю, тестування, метод експертних оцінок; методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О. Кочарян, М. Півень), шкала диференційних емоцій К. Ізарда, методика самооцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методика діагностики форм агресії А. Басса – А. Даркі, методика діагностики психологічних захистів (адаптація Р. Плутчика).

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою SPSS 13.0 та Microsoft Excel із застосуванням описових статистик, критеріїв достовірності відмінностей незалежних і залежних вибірок, прийомів багатовимірної статистики.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування емоційної зрілості особистості проводилося на базі закладів загальної середньої освіти м. Києва, а саме: ліцею № 329 “ЛОГОС” імені Григорія Гонгадзе. Такий вибір експериментальної бази зумовлений необхідністю вивчення емоційної зрілості на ключових етапах онтогенезу - у пізньому підлітковому та ранньому юнацькому віці, коли відбувається інтенсивне становлення емоційної регуляції, самосвідомості та системи міжособистісних взаємин.

У дослідженні взяли участь 180 респондентів віком від 15 до 23 років ($M = 18,7$ року; $SD = 2,4$), серед них 112 дівчат (62,2%) та 68 юнаків (37,8%). До вибірки було включено учнів 10–11 класів ($n = 82$) та студентів 1–3 курсів закладів вищої освіти ($n = 98$). Така структура вибірки дозволила порівняти

особливості емоційної зрілості на різних вікових етапах та простежити динаміку її становлення.

Критерії включення до дослідження:

- 1) вік від 15 до 23 років;
- 2) навчання у закладі середньої або вищої освіти на момент дослідження;
- 3) відсутність даних про тяжкі психічні розлади чи органічні ураження ЦНС (за самозвітом та інформацією класних керівників/кураторів);
- 4) добровільна згода на участь у дослідженні (для неповнолітніх – за згодою батьків/законних представників);
- 5) достатній рівень володіння українською мовою для коректного заповнення опитувальників.

Критеріями виключення були: відмова від участі на будь-якому етапі, неповне або формальне заповнення бланків методик, виявлені ознаки симуляції чи недостовірності відповідей (за результатами контрольних шкал та експертної оцінки).

За результатами первинної діагностики респонденти були розподілені на групи з низьким, середнім та високим рівнем емоційної зрілості, що дало можливість порівняти особливості емоційної сфери, механізмів психологічного захисту й емоційної регуляції залежно від рівня сформованості емоційної зрілості. Така організація вибірки забезпечила репрезентативність дослідження та дала змогу виявити як загальні закономірності формування емоційної зрілості, так і вікові та індивідуально-психологічні відмінності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування розроблених діагностичних і корекційних підходів у психологічному консультуванні, освітній діяльності та тренінгових програмах, спрямованих на розвиток емоційної зрілості. Результати можуть бути використані у практиці психотерапевтів, шкільних психологів, фахівців із розвитку soft skills.

Структура роботи включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Емоційна зрілість особистості як психологічний феномен

Останнім часом інтерес до проблеми емоцій та почуттів як фундаментальної сфери психіки людини, основи її духовного, соціального, професійного життя, успішності життєдіяльності та інтимно-смислового шару свідомості значно зріс. Це пов'язано зі значними змінами в житті нашого суспільства, зі змінами в науках про людину, що активно відкривають раніше закриті проблеми внутрішнього світу, свідомості, духовності, творчості, саногенного потенціалу особистості й т. ін.

Разом із тим слід підкреслити, що ці базисні категорії, до яких сьогодні активно звертаються і психологи, і педагоги, ще не отримали глибокого розкриття в психологічній науці, лише останнім часом вони стають предметом серйозних теоретичних дискусій.

Чимало психологічних проблем людини пов'язується із категорією «зрілість», яка може бути розглянута як така, що інтегрує в собі наступні психологічні поняття: «адаптивність», «психологічне благополуччя», «саногенний потенціал особистості», «гармонію особистості», «емоційну стійкість», «емоційну саморегуляцію» тощо.

Важливим фактором, який змушує сьогодні більш уважно та шанобливо ставитися до емоційної сфери, є фактор численних емоційних порушень у поведінці, що виявляються у вигляді різних симптомів і не становлять клінічно окреслених форм захворювань, а відносяться до непатологічних форм прикордонного характеру.

Так, А. Б. Холмогорова зі співавторами зазначають, що ігнорування емоційного боку життя призводить до наступних проблем.

1) Зростання числа розладів афективного спектру (депресивних тривожних, соматоформних, психосоматичних, харчової поведінки).

Відповідно до сучасних уявлень одним з важливих чинників цих захворювань є пригнічені, невідреаговані назовні емоції.

2) Зростання кількості важких душевних станів, які все частіше зустрічаються в житті, а не тільки в клініці тривожно-депресивних розладів і вимагають консультативної допомоги.

3) Зростання емоційних вибухів і конфліктів, оскільки ігнорування емоцій і відсутність своєчасного та адекватного за формою відреагування призводять до їх накопичення й поведінки за типом «парового котла без клапана».

4) Стану незадоволеності собою й своїм життям. Ігнорування емоцій, які презентують у свідомості потреби, бажання й мотиви, призводить до помилкових життєвих виборів, зроблених на основі зовнішніх норм і вимог, а не на основі власних схильностей і інтересів.

5) Труднощів установлення теплих довірливих контактів і отримання соціальної підтримки. Сучасна людина часто страждає від самотності, оскільки саме відкрите вираження почуттів служить основою справжніх і щирих стосунків і сигналом про допомогу для оточення [21].

Категорія «зрілість» виступає системоутворювальною підставою для визначення понять особистісної та емоційної зрілості. Поняття емоційної зрілості не може розглядатися за межами контексту зрілості особистості, однак поняття особистісної зрілості має більш широке значення та включає, крім емоційних, інші характеристики людини, які мають опосередковане відношення до емоційної зрілості.

Проведений теоретичний огляд наукових джерел продемонстрував, що проблема зрілості людини є однією з найбільш складних та дискусійних як у теоретичному, так і в практичному аспектах (В.М. Русалов, О.О. Сергієнко, А.Л. Журавльов та ін.).

На думку вищезгаданих науковців, сутність феномену зрілості важко концептуалізувати та досліджувати.

У даний час відзначається дефінітивна розмитість поняття зрілості взагалі, а також особистісної та емоційної зрілості зокрема. Н. Уніатом [42] при аналізі категорії зрілості наводяться такі її ознаки, на яких зосереджують увагу дослідники: соціальну активність, соціальний інтерес, систему переконань (А. Адлер); любов, турботу, мудрість (Е. Еріксон); самостійність, індивідуальність, наповнення життя високим змістом (А. Маслоу); уміння планувати майбутнє, самостійність, відповідальність (Ж. Піаже); автономність, незалежність, потребу в самоактуалізації (Д. Річмен).

У психологічній літературі представлені наступні підходи до розуміння категорії «зрілість».

1. Зрілість як віковий період розвитку (розроблений у рамках вікової психології) [24]. Уважається, що зрілість залежить від віку та виступає результатом дорослішання: чим старша людина, тим вище рівень її зрілості [63]. Однак слід мати на увазі, що й досі чітко не визначені вікові межі зрілості (О.С. Штепа, Е. Еріксон, Д. Векслер, В. Кунак та ін.). Така розбіжність пояснюється тим, що кожна людина має особливості, які впливають на процес становлення зрілості та її складових.

2. Зрілість як якісна характеристика розвитку (В. М. Русалов, А. Маслоу, А. Адлер, Ж. Піаже, Д. Річмен, Г. Салліванта ін.) [10, 18]. На думку Г. Саллівана, зрілість визначається не стільки біологічним віком людини, скільки рівнем розвитку її особистісних якостей, готовністю приймати рішення з позиції зрілої особистості.

3. Соціальна зрілість особистості – поняття, яке фіксує одне з головних досягнень процесів виховання та навчання, що здійснюються сім'єю, школою, соціальним оточенням, соціумом у цілому. Соціальна зрілість розглядається як стійкий стан особистості, що характеризується передбачуваністю, цілісністю, соціальною спрямованістю поведінки в усіх сферах життєдіяльності. Такий погляд на природу особистісної зрілості належить ученим вітчизняної школи психології. І.С. Кон дає таке визначення зрілої особистості. Зріла особистість – «це особистість, яка активно володіє своїм оточенням, стійкою єдністю

особистісних рис та ціннісних орієнтацій та здатна правильно сприймати людей і себе» [83, с. 177].

4. «Акмеологічна» зрілість, яка визначається як така, що відноситься не до окремих властивостей і функцій, а до цілісних утворень і структур психіки. Досягши вершини, піку, акмеологічна зрілість не зупиняється на цьому рівні, а продовжує весь час постійно зростати, досягаючи нових вершин та нових піків [83]. При цьому критерій зрілості полягає в здатності передавати плоди свого розвитку іншій людині, тобто за допомогою навчання ставати зразком, еталоном, свого роду ідеалом, гідним наслідування.

У психологічній літературі представлений цілий ряд точок зору на розуміння природи зрілості особистості.

1. Зріла особистість як психологічно здорова особистість. При цьому психологічне здоров'я визначається О.В. Хухлаєвою [21] як динамічна сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними аспектами всередині людини та між людиною та суспільством, також до поняття психологічно здорової особистості входить можливість повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі життєдіяльності.

2. Зріла особистість як психологічно благополучна особистість. Розрізняють два підходи до проблеми психологічного благополуччя – гедоністичний і евдемоністичний. До гедоністичних теорій належать ті, у яких благополуччя описується в категоріях задоволеності/незадоволеності (М. Аргайл, Н. Бредбурн, Е. Дінер). Евдемоністичне розуміння цієї проблеми ґрунтується на постулаті, що особистісне зростання – головний і найбільш необхідний аспект благополуччя (А. Вотермен, К. Ріфф, Р. Райан, М. Селігман). Існують концепції, які прагнуть об'єднати обидва підходи. Найбільш вдалим синтезом, на думку більшості дослідників, є шестикомпонентна теорія К. Ріффа, основою якої послужили ключові концепції (розроблені в руслі гуманістичного напрямку психології), що так чи інакше торкаються проблеми позитивного (отже, зрілого) психологічного функціонування [65, 24].

3. Зріла особистість як набір певних особистісних властивостей. У результаті аналізу робіт вітчизняних та зарубіжних авторів були виділені різні параметри, якими характеризується зріла особистість: наявність стійкої єдності особистісних рис, високий рівень рефлексії, функціональна автономність, реалістичність, уміння розводити реальні та ідеальні цілі, самоконтроль та гнучкість поведінки, стійкі та несуперечливі ціннісні орієнтації, розвинене почуття відповідальності, толерантність, потребу в пошуку сенсу життя, здатність до активної участі в житті суспільства та ефективного використання своїх знань і потенціалу, здатність до психологічної близькості з іншою людиною, до конструктивного вирішення різних життєвих проблем та ін. [58, с. 4].

4. У зв'язку з широкою варіативністю наведених у літературі особистісних властивостей, що притаманні зрілій особистості, наведемо ті з них, які, з нашої точки зору, є більш комплексними.

4. Зріла особистість як цілісність, яку індивід здобуває в процесі становлення, що передбачає особистісну цілісність (Г. Олпорт) [45], інтеграцію життєвого досвіду (К. Роджерс) [77].

5. Протиставлення зрілої особистості людині егоїстичній, незрілій, інфантильній, у якій під незрілістю розуміється фіксація на певних стадіях розвитку психіки та, як наслідок, відсутність здорового функціонування (З. Фрейд, Е. Еріксон, М. Малер та ін.).

6. Здатність зрілої особистості до почуття згоди, єднання зі світом, відповідальності. Якщо людина вважає, що у неї немає вибору, що вона жертва обставин, то вона знімає з себе відповідальність. Е. Фромм назвав цей процес «утечею від свободи». Свобода може бути визначена як усвідомлення людиною своєї можливості здійснювати вчинки, як розуміння нею необхідності вибору того чи іншого виду відповідальності. Утечі від свободи Е. Фромм протиставив спонтанну активність як вільну діяльність особистості, яка може проявлятися в емоційному, інтелектуальному та чуттєвому житті людини, а також і в її волі [21].

7. Особистісна зрілість, яка розуміється як показник особистісного зростання, особистісного потенціалу та здатності до самодетермінації [29].

8. Зрілість особистості, яка має характеристики психологічної суверенності, тобто здатність людини контролювати, захищати й розвивати свій психологічний простір, заснована на узагальненому досвіді успішної автономної поведінки [39].

9. Особистісна зрілість як моральна зрілість людини. Л. Колберг під моральною зрілістю людини розуміє схильність до універсального принципу справедливості, вихід за межі свого життя й розв'язання проблем удосконалення, розвиток як свого суспільства, так і всього людства [19].

Отже, можемо констатувати, що більшість авторів, виходячи з методологічної основи своїх досліджень, виділяють критерії зрілості, орієнтовані або на адаптацію до соціуму (соціально орієнтовані), або на розкриття ресурсів автономної особистості, індивідуальності (індивідуально орієнтовані).

Разом із тим існують підходи, що спираються на постулати про те, що соціальний світ входить в індивідуальний за допомогою взаємодії з найближчим оточенням і суспільством, і тому інтегрують в собі соціально та індивідуально орієнтовані підходи.

Проведений теоретичний аналіз найбільш популярних психологічних концепцій дозволив виділити наступні базові моделі емоційної зрілості особистості. При вивченні робіт ряду авторів були встановлені специфічні особливості емоційної зрілості особистості.

Дані автори досліджують емоційну зрілість опосередковано або фрагментарно, при цьому в деяких випадках ототожнюють її з іншими емоційними явищами (емоційна компетентність, емоційна гнучкість, емоційний інтелект).

Говорячи про компетентність узагалі, учені (О.В. Коблянська [81], С.С. Макаренко [19], В.П. Черевко [22], К. Молоні [59], В.Д. Шадриков [19] та ін.) визначають її як складну інтегративну властивість особистості, як

новоутворення суб'єкта діяльності, що формується в процесі професійної підготовки, яка являє собою системний прояв знань, умінь, здібностей і особистісних якостей, що дозволяє успішно вирішувати функціональні завдання, які становлять сутність професійної діяльності.

Згідно даної моделі емоційна компетентність визначається як «конструкт, що відображає емоційну зрілість індивіда й узагальнює емоційні, інтелектуальні та регулятивні складові психіки, залучені до процесу досягнення професійних та особистісних цілей» [37].

У свою чергу Р. Баск [57, с. 3] висуває поняття «емоційна компетентність», яке він визначає як здатність діяти згідно з внутрішнім середовищем своїх почуттів та бажань.

Також Г.В. Юсупова [237], І.М. Андрєєва [8], О.В. Лібіна [11] стверджують, що емоційна компетентність заснована на адекватній інтегральній оцінці людиною своєї взаємодії з середовищем, і розуміють дане явище як здатність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями та цілеспрямованою поведінкою. І.М. Андрєєва [8] і О.Л. Яковлєва [40] емоційну компетентність розглядають у структурі емоційного інтелекту.

Проблемі емоційного інтелекту присвячена значна кількість робіт вітчизняних і зарубіжних авторів (А.О. Панкратова [54], І.М. Андрєєва [6, 9], Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига [43], Д.В. Люсін [17], Х. Гарднер [50], П. Селовей, Дж. Мейер [65] та ін.).

Р. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер та Д.В. Люсін виділяють дві моделі емоційного інтелекту [54]:

- 1) у моделях здібностей емоційний інтелект визначається як набір здібностей, що вимірюються за допомогою тестів, які складаються із завдань з правильними та неправильними відповідями;
- 2) змішані моделі емоційного інтелекту інтерпретують його як складне психічне утворення, що включає до свого складу когнітивну й особистісну складові [6, 9].

Д.В. Люсін [16] визначає емоційний інтелект як когнітивну здатність до розуміння та управління емоціями як своїми власними, так і чужими (здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, схильність до маніпулювання). Автор пропонує описувати емоційний інтелект саме як когнітивну здатність та не включати до нього особистісні риси, які можуть сприяти кращому або гіршому розумінню емоцій, бо вони не є складовими емоційного інтелекту.

Більшість дослідників дотримується ієрархічної моделі емоційного інтелекту, запропонованої Дж. Мейєром, П. Селовеем, Д. Карузо [54].

Дж. Мейєр визначає емоційний інтелект як «сукупність інтелектуальних здібностей до обробки емоційної інформації» [54].

У роботах Н.В. Ковриги [43], Х. Гарднера [50], О.С. Кочаряна та К.Г. Параскевової [93] доведено, що емоційний інтелект є однією з форм прояву інтелекту, а саме – виявлення його в емоційній сфері особистості.

Емоційна зрілість, у свою чергу, відображає рівень адекватності емоційного реагування в певних умовах з огляду на потреби та цінності суб'єкта [52, 22].

Загальним для всіх досліджень, що стосуються змісту понять «емоційний інтелект», «емоційна компетентність» та «емоційна зрілість» є те, що деякі автори ототожнюють емоційні, соціальні та інтелектуальні явища, також ці поняття наділяються різними характеристиками, які мають значні розбіжності: від окремих властивостей до великих систем якостей, що привносить певну плутанину в диференціацію цих понять. Всі ці поняття були створені у різних контекстах, для вирішення різних завдань, наприклад, емоційний інтелект має прикладний аспект і більш пов'язаний зі сферою бізнесу, успішності продаж та навчання.

На наш погляд, ототожнення понять «емоційна зрілість», «емоційний інтелект», «емоційна компетентність» та інших не є правомірним та спонукає до уточнення змістових характеристик кожного з них.

Існують дослідження, присвячені безпосередньому вивченню емоційної зрілості (В. Меннінгер [58], М. Хортон [54], Д. Дін [47] та ін.).

Однак, уживаючи термін «емоційна зрілість», автори описують інші явища.

Д. Дін [47] виділяє 14 суб-шкал для визначення емоційної зрілості: подолання стресів, управління гнівом, реакція на авторитет, інтеграцію, самоконтроль, розсудливість, гетеросексуальні стосунки, відкрите ставлення до навчання, інтелектуальну зрілість, особистісну відповідальність, егоцентризм-соціоцентризм, володіння навичками ефективного спілкування, емоційну стійкість та соціальну урівноваженість.

Незріла або інфантильна особистість в емоційному аспекті, на думку низки авторів, характеризується блокуванням емоційних проявів, неможливістю усвідомлювати та виражати емоції, що виникають [30, 72, 92, 128, 177]. Характерною рисою є відсутність адекватного емоційного реагування на травматичну ситуацію. Емоції такої людини пригнічені, неусвідомлені і з ними немає контакту [11, 76].

Дефіцитарність емоційної сфери розглядається як емоційна незрілість та має певні структурні особливості, які описані О.С. Кочаряном у контексті психотерапевтичної практики, а саме: зафіксованість переживань, які виникли внаслідок психологічної травми та резистентність їх до терапії; «злипання» емоцій; відсутність «плинності» емоцій; соматизація «заторного» переживання.

У роботі Такйун Чаріті [21] було описано особливості емоційної сфери дівчат, які хворі на atopічний дерматит, і виявлено низку додаткових особливостей такої «психосоматичної» емоційності: «злипання» емоцій стенічного й астеничного кіл; перетворення механізму реципрокності в співвідношенні емоцій з часткового механізму на загальний принцип функціонування емоційної сфери; алекситимію як частковий феномен емоційної організації; емоцію сорому як стрижневу характеристику емоційної сфери особистості дівчат.

Характеристика зрілої людини, «яка повністю функціонує», запропонована К. Роджерсом [177, 178] і розроблена в даному дослідженні, включає в себе аспекти емоційної зрілості.

К. Роджерс [92, 77] виділяє сім стадій психотерапевтичного процесу, у яких описаний рух відповної відстороненості від своїх почуттів та емоцій до поступового відповідального прийняття їх як частини себе та їх усвідомлення.

При цьому вчені вважають, що результатом роботи стає вивільнення заблокованих емоцій (катарсис), усвідомлення того, що трапилося, з позиції дорослої людини (новий погляд на ситуацію, що травмує), осмислення всього свого життя, що призводить до зміни способів реагування, поведінки й життєвих цінностей як можливості існування в новій реальності.

Спираючись на погляди К. Роджерса, можемо визначити емоційну зрілість особистості як певний рівень розвитку особистості дорослої людини, яка характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації й згідно з власними переживаннями проявляти та виражати емоції і почуття.

Емоційно зріла особистість як показник особистості, що самоактуалізується.

А. Маслоу провів розмежування між функціональною й експресивною поведінкою, наголошуючи на важливості останньої для емоційно зрілої особистості.

1. Функціональна поведінка доцільна та мотивована; експресивна поведінка часто буває не мотивованою.

2. Функціональна поведінка більшою мірою детермінована зовнішніми змінними; експресивна ж поведінка детермінована головним чином станом організму.

3. Функціональну поведінку легко зрозуміти як результат навчання, у той час як експресивна поведінка швидше антагоністична навчанню, вона являє собою результат вивільнення, розкріпачення пригнічених внутрішніх тенденцій.

4. Функціональна поведінка досить добре піддається контролю (придушенню, акультурації); експресивна поведінка зазвичай не контрольована, а часом навіть принципово не підконтрольна.

5. Функціональна поведінка зазвичай спрямована на зміну поточної зовнішньої ситуації і, як правило, вона досягає цієї мети; експресивна ж поведінка не спрямована на зовнішній об'єкт; якщо вона й викликає якісь зовнішні зміни, то робить це не навмисно.

6. Функціональна поведінка – це поведінка-засіб, вона націлена на задоволення тих чи інших потреб організму або на усунення загрози. Експресивна поведінка найчастіше самоцільна.

7. Функціональний компонент поведінки, як правило, усвідомлюється індивідом; експресивний же компонент зазвичай не свідомий.

8. Функціональна поведінка передбачає деякі зусилля з боку індивідуума; експресія в більшості випадків не вимагає зусиль.

Експресивна поведінка – це свого роду дзеркало, вона відображає певний стан організму. Усі зовнішні експресивні прояви не мають під собою ніякої мети, жодного наміру. Вони ні на що не спрямовані. Вони не служать задоволенню жодної з базових потреб. Вони епіфеноменальні.

А. Маслоу наголошує на спонтанності поведінки, яка не вимагає особливих зусиль. Самовираження практично неможливе для невротика, у якого немає почуття власного Я, який постійно відчуває себе актором, вимушеним вибирати роль з якогось нав'язаного йому репертуару ролей. Тільки затята самовіддача, тільки відмова від самоконтролю, подолання старання, спонтанність можуть стати джерелом істинної насолоди.

Емоційно зріла особистість як показник автентичного функціонування особистості. Модель емоційно зрілої особистості як автентичної людини представлена в роботах засновника гештальт-терапії Ф. Перлза [56], який представляє становлення автентичної людини через ототожнення зі своєю формуючою самістю.

Досягнення самості Ф. Перлз бачив у тому, щоб довіритися власним почуттям, «прорватися» через блокаду обмежень і заборон, що накладаються на особистість суспільством [28].

Шлях становлення емоційної зрілості полягає в тому, щоб відійти від соціально нормованих та соціально-контрольованих почуттів до справжніх, побачити й відчути весь спектр реальних переживань «тут і тепер», стати вільним і відповідальним за свої емоції, почуття, переживання, за своє життя, відмовитися від стереотипів і кліше, відкритися новому досвіду [28].

Ф. Перлз визначає зрілість як здатність перейти від опори на середовище й від регулювання середовищем до опори на себе та саморегуляцію. Зрілість настає тоді, коли людина мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації і страху, що виникають через відсутність підтримки з боку оточення.

Зрілість полягає в умінні піти на ризик, щоб вибратися з «глухого кута». Ф. Перлз вважав, що для досягнення зрілості і прийняття відповідальності за самого себе людина повинна ретельно, ніби знімаючи шкірку з цибулини, опрацювати всі свої невротичні рівні.

Автентична особистість знає відмінності між своїми відчуттями й думками, фантазіями і не вимагає від реальності відповідати своїм очікуванням. Приймати на себе відповідальність – це, перш за все, відповідати за свій внутрішній світ, розуміти свої почуття, можливість діяти відповідно до них, довіряти інтуїції. Не середовище задає напрямок дій автентичній особистості, а власні потреби. При цьому автентична особистість усвідомлює межі своїх можливостей, не перебільшуючи та не применшуючи їх.

Дана модель найбільш повно представлена в роботах В. Райха та О. Лоуена, у яких зріла особистість характеризується спонтанністю, емоційністю, дитячою безпосередністю й жвавістю почуттів, а також справжністю переживання життя та себе в ньому [28, с. 155].

В. Райх писав про те, що рух до особистісної та емоційної зрілості (або набуття генітального характеру) відбувається за рахунок звільнення від «м'язового панцира», який формується під впливом нав'язаних суспільством стереотипів поведінки та авторитарної обстановки в сім'ї й виникає як засіб придушення стримування емоцій [72].

О. Лоуен з точки зору біоенергетичного аналізу також говорить про спонтанність емоційно зрілої людини, яка володіє свободою відкрито виражати свої почуття, яка в змозі як контролювати вираження своїх почуттів, так і відключати самоконтроль. Така людина має доступ рівною мірою як до неприємних відчуттів, так і до переживання позитивних емоцій [74].

Зріла людина, згідно О. Лоуену, пов'язана з землею («заземлена») та отримує задоволення від життя. У хворому організмі не відбувається вільної циркуляції енергії, чому перешкоджає тілесна ригідність, що виявляється у вигляді м'язової скутості та утворює зони напруження в тілі.

Учений сформулював «принцип реальності», згідно з яким зрілість, що забезпечує правильну позицію й дозволяє приймати правильні рішення, має на увазі повноцінне включення в реальність.

О. Лоуен вважав, що головною причиною психосоматичних розладів, неврозів і депресії є придушення почуттів, яке супроводжується хронічними м'язовими напруженнями, що блокують вільний перебіг енергії в організмі людини та призводять до зміни функціонування особистості.

Вчений стверджував, що ігнорування й нерозуміння людиною власних почуттів призводить до захворювань і що відчуття, які відчуває людина від власного тіла, служать ключем до розуміння свого емоційного стану.

Дана модель зрілої особистості розглянута представниками психодинамічного напрямку психотерапії. У цій концепції йде протиставлення людини, яка володіє сильним Его (тобто здатної придушити соціально неприйнятні бажання, у тому числі найсильніші – агресивні і сексуальні, яка живе за принципом реальності) індивіду зі слабким Его (більше схожого на дитину: поведінка якого імпульсивна та визначається моментом, який живе за принципом задоволення) [66].

1.2. Структурні компоненти емоційної зрілості

Узагальнення досліджень дозволило виділити п'ять головних структурних компонентів емоційної зрілості особистості: рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій.

У даному дослідженні ми спиралися на людино-орієнтований підхід К. Роджерса.

К. Роджерс указує, що «особистість, яка повністю функціонує» відкрита досвіду, рухається до повного усвідомлення себе та свого внутрішнього світу [77, с. 58]. У неї відсутні захисні механізми, оскільки вона не боїться усвідомлення своїх почуттів і думок.

Дж. Бьюдженталь [32] вважає усвідомлення почуттів фундаментальною основою життя. Він розглядає рефлексію емоцій як складову більш глобального процесу «внутрішнього усвідомлення – переживання свого «Я»» [32, с. 24]. На його думку, до емоційної незрілості призводить «сліпота і глухота» до власних почуттів та потреб [32, с. 21]. Дж. Бьюдженталь стверджує, що здатність посправжньому 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 [128] вказує на те, що коли людина розпізнає власні сигнали та діє відповідно до них – вона є більш емоційно зрілою. Також автор описує таку людину як відповідальну за свої дії та емоції, що живе в сьогоденні, творчо й спонтанно.

Саме з усвідомленням емоцій у першу чергу пов'язаний процес досягнення емоційної зрілості, а засобом її досягнення, як вже було вказано вище, учені вважають проходження процесу психотерапії.

На шляху становлення емоційної зрілості К. Роджерс подає таке порівняння: «Клієнт виявляє, що повинен вивчити мову почуттів і емоцій, як дитина, яка навчається говорити» [77, с. 116].

Таким чином, він буде рухатися до стану, у якому він більшою мірою відчуває себе самим собою. Він буде більшою мірою тим, ким він є організмично, що становить суть психотерапії. За даними авторів, емоційна саморегуляція –

це управління своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, уміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами [37, 63, 84].

К. Роджерс [77] вважає, що стосовно сильних емоцій емоційно зріла людина залишається стійкою, емоції не призводять до руйнівних наслідків на неї, на інших людей або здійснювану людиною діяльність. Емоційно зрілі люди здатні переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх.

Емпатія передбачає здатність проникати у світ переживань іншої людини, уміння розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатність співчувати та співпереживати їм, розуміти чинники їх поведінки, емоційно відгукуватися на їхні переживання [238]. Володіти емпатією – означає бути відповідальною людиною, сильною та активною, у той же час бути чуйною та співчутливою [169, с. 248]. Важливою рисою емпатії є спрямованість на інтереси співрозмовника за відсутності домінування, уміння його безоціночно слухати [50].

Історично первинним значенням, включеним у поняття «емпатія», безпосередньо пов'язаним з етимологією слова, є «чуттєве входження» в об'єкти (стан людини, твір мистецтва, об'єкт природи і т. ін.) з метою сприйняття, пізнання. Специфіка такого пізнання задається через надання йому сенсу гуманізації, одухотворення світу, що оточує людину, причому джерелом гуманізації є апеляція до почуттів людини, її естетичних здібностей і т. ін., тобто до того, що робить людину людиною в традиції протистояння раціоналізму та сцієнтизму [190].

Для образного уявлення емпатії залучаються такі метафоричні описи, як здатність «прогулятися в черевиках», «улізти в шкіру» або «побачити ситуацію очима» іншого. Ці метафори насправді містять важливий елемент емпатичного процесу – поділ внутрішнього досвіду іншої людини.

У літературі описані канали емпатії, які показують значимість конкретного параметру в її структурі [19].

Рациональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення людини на розуміння сутності будь-якої іншої людини, на її стан, проблеми й поведінку. Це – спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера.

Емоційний канал емпатії характеризує здатність уходити в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати. Емоційна чуйність стає засобом уходження в енергетичне поле партнера. Зрозуміти внутрішній світ іншої людини, прогнозувати її поведінку та ефективно впливати на неї можливо тільки в разі, якщо сталося енергетичне підстроювання до партнера.

Інтуїтивний канал емпатії дозволяє людині передбачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості.

Згідно К. Роджерсу, бути в стані емпатії - означає увійти в особистий світ іншої людини та перебувати в ньому «як удома», постійну чутливість до мінливих переживань партнера по спілкуванню. Стан емпатії схожий на ситуацію, коли людина ніби тимчасово живе іншим життям, делікатно перебуває в ньому без оцінювання й осуду, сприймаючи те, що інший ледь усвідомлює. Однак при цьому відсутні спроби розкрити неусвідомлювані почуття, оскільки вони можуть виявитися такими, що травмують [264].

Дослідники емпатії відзначають її залежність від допоміжних здібностей, схожих з оцінкою та вираженням емоцій: умінням зрозуміти точку зору іншої людини, точно ідентифікувати емоції інших, відчувати ті чи інші відповідні емоції у відповідь на емоції інших, спілкуватися або діяти на основі цього внутрішнього досвіду [39].

Емоційна експресивність – це здатність природно, спонтанно, усвідомлено висловлювати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації [19]. Постійне стримування емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення, а також сприяти виникненню різноманітних психосоматичних хвороб. Однак неадекватне експресивне

реагування ускладнює міжособистісне спілкування та є важливою ознакою в оцінці емоційної зрілості [104].

К. Роджерс [77] вказував на те, що зріла особистість, входячи в контакт з іншими людьми, не намагається сховатися за ввічливою маскою, вона щира у вираженні своїх почуттів, висловлює свій емоційний стан не тільки словами, а й зовнішніми проявами. Якщо людина одягає соціальну маску, яка є прийнятною в даному суспільстві, та маніпулює своїм власним внутрішнім світом з метою показу відповідної емоції – вона не є емоційно зрілою.

На думку В.В. Бойка [19], потрібен баланс, тому що емоційна експресивність проявляється у відповідності загальноприйнятим нормам та відповідності власним почуттям, доречності в даних обставинах і прийнятності для оточуючих (тобто володіння комунікабельністю), тобто вроджена, природна, конгруентна емоціональність набуває соціокультурної форми.

Також за допомогою емоційної експресії відбувається усвідомлення емоцій і їх регуляція. Доведено, що неадекватне експресивне реагування є важливою ознакою в оцінці емоційної зрілості.

Існують певні причини, що ускладнюють вільне вираження свого емоційного стану :

- засвоєння норм поведінки, які є нормою в родині та найближчому оточенні (скутість вираження емоцій або навпаки надмірне експресивне реагування);
- побоювання видати справжні почуття (такий страх пов'язаний із типом ранньої емоційної прихильності й виражається в неприйнятті та ігноруванні власних почуттів [24, 25, 44, 82]);
- відсутність засвоєння прийнятих у даному суспільстві форм вираження емоцій та ін.

О.С. Кочарян під прийняттям емоцій розуміє «можність уходити в контакт з власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми» [91].

На думку О.О. Чудіної [92], змістовно прийняття власних емоцій проявляється в здатності адекватно проявляти та виражати емоції й почуття в різних соціальних ситуаціях, а також це здатність спонтанно висловлювати свої емоції.

У якості протилежності прийняттю емоцій А. Маслоу [78] розглядає тенденцію людини заблокувати свої емоційні переживання, прагнути відкидати або ігнорувати свої емоції та почуття, якщо вони здаються неприємними або небажаними, або побоювання відкрито виражати свої почуття. При цьому придушення стосується не тільки саме емоційних проявів, але й думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, що витісняються зі свідомості.

А. Маслоу [88, с. 103] у дослідженні особистості, що самоактуалізується, так говорить про спонтанне вираження емоцій: «Коли ми відмовляємося від самоконтролю, у тому числі контролю над перебігом своїх емоцій, ми стаємо вільніше, знаходимо незалежність від інших людей, а це означає, що ми стаємо самими собою, знаходимо автентичність, «повертаємося до своєї істинної сутності»» [98, с. 76].

Дослідники вказують, що дитина усвідомлює інших людей раніше, ніж себе, а її самовідображення опосередковано ставленням до неї інших людей (Ж. Піаже [59], С.Л. Рубінштейн [181], О.Г. Спіркін [96] та ін.).

Опосередкований характер самовідображення конкретизується в «концепції дзеркала». С.Л. Рубінштейн зазначає, що в бутті є не тільки об'єкт, а й інший суб'єкт – «дзеркало», яке відображає й те, що людина сприйняла, і саме себе.

Для людини інша людина – мірило, виразник її «людяності». Через власне відображення в інших, їхнє ставлення, оцінку розвивається здатність дитини до осмислення, рефлексії себе відповідно певних соціальних стандартів і нормативів. Опосередкованість самосвідомості та пізнання себе вже містить елемент ідентифікації з іншою людиною. Ідентифікація здійснюється на основі емоційного зв'язку зі значущими людьми. Ідентифікація як процес ототожнення

однієї людини з іншою визначається рядом мотивів, розуміння яких є важливим у процесі самопізнання.

Важливими є роботи, у яких проблема рефлексії розглядається через фільтр осмислення себе, власного «Я» в системі соціальних зв'язків, що конкретизується як «самість» (В.І. Слободчиков [94]), его-ідентичність (Е. Еріксон [36]), суб'єктність (В.А. Татенко [91]) і т. ін.

У дослідженні В.І. Слободчикова, Є.І. Ісаєва [94] рефлексія розглядається як механізм, що забезпечує поступове розототожнення, відділення дитини від оточуючих, дезінтеграцію зв'язків між ними й одночасно встановлення, інтеграцію нових зв'язків, які забезпечують єдність на більш високому рівні.

Е. Еріксон наголошує на важливості інтеграційних процесів при осмисленні себе, що відображено у визначенні его-ідентичності.

Егоідентичність розглядається автором як інтеграція всіх попередніх ідентифікацій людини та встановлення тотожності самій собі. Становлення ідентичності відбувається в процесі психосоціального розвитку людини, який складається з восьми етапів.

Проходження кожної стадії супроводжується подоланням кризи, критичного етапу. Е. Еріксон зазначає, що поняття «критичний» розглядається як поворотний пункт, вирішальний момент вибору між прогресом і регресом, інтеграцією й затримкою.

Показником негативної дезінтеграції є описана Е. Еріксоном можливість актуалізації негативних переживань, незбалансованих процесом інтеграції [236].

Таким чином, у ряді досліджень розвиток рефлексивного мислення розглядається в зв'язку з дезінтеграційними-інтеграційними механізмами, що конкретизується в явищах «кризи» та «конфлікту».

Існує відмінність думок дослідників щодо початкового періоду розвитку рефлексії в онтогенезі. Е.Е. Кравцова, Д.Б. Ельконін та інші вважають, що розвиток рефлексії взагалі та рефлексії емоцій зокрема починається в дошкільному віці й пов'язаний зі здатністю дитини до спільної діяльності [91, с. 32].

О.З. Зак відзначає, що функціонування рефлексивного мислення починається в шкільному віці (7-12 років) в процесі навчальної діяльності [61]. Проте більшість дослідників дотримується думки, що найважливішим періодом формування рефлексії є підлітковий період [17, 19, 26 та ін.].

Е. Шпрангер і А. Буземан роблять схоже трактування рефлексії, а саме як перенесення суб'єктом уваги та переживання з зовнішнього світу на самого себе.

Згідно Е. Шпрангеру однією з основних особливостей підліткового віку є відкриття власного «Я», тоді як дитина молодшого віку, якщо й має своє «Его», то не усвідомлює його [91, с. 44].

В основі розвитку самосвідомості, центрального, на думку Л.І. Божовича [17], новоутворення підліткового віку, лежить розвиток рефлексії, що спонукає потребу зрозуміти самого себе й бути на рівні власних до себе вимог, тобто досягти обраного зразку.

Концепція підліткового віку Д.І. Фельдштейна [95] виділяє, що одним з важливих механізмів самосвідомості виступає особистісна рефлексія, що являє собою форму усвідомлення підлітком як свого внутрішнього світу, так і розуміння внутрішнього світу інших людей.

Ж. Піаже розвиток рефлексії пов'язує зі здатністю дитини до кооперації, яка визначається тенденцією до рівноваги.

Під кооперацією автор розуміє координацію точок зору і, відповідно, дій, що виходять від різних індивідів. Процеси інтелектуального обміну підкоряються закону рівноваги. Стан рівноваги не є деяким станом спокою, а являє собою систему обмінів і трансформацій соціальних і індивідуальних впливів, які врівноважують і компенсують один одного.

Досягнення стану рівноваги пов'язане з формуванням операцій у період 7-8 років, що передбачає конверсію початкового егоцентризму в систему стосунків, децентрованість щодо власного «Я». Неодноразово звертаючись в своїх роботах до розвитку рефлексії, Ж. Піаже приходить до висновку, що вирішальна роль у цьому процесі належить саме фактору спілкування [59].

Здатність до емоційної саморегуляції обумовлюється як внутрішніми (особливості темпераменту, когнітивні навички, робота нейро- і фізіологічних систем), так і зовнішніми (первинна емоційна соціалізація в сім'ї, стосунки з однолітками, вплив соціальних інститутів) факторами.

Найбільш відома теорія розвитку емпатії спирається на дослідження, проведені М. Хоффманом, на думку якого, у процесі розвитку діти переходять від стадії неусвідомлення відмінностей між «Я» і «не Я», реагуючи на чужі переживання як на свої, до вищої стадії: у дитини розвивається пізнавальний сенс «Я», що дозволяє розмежовувати як переживання, пов'язані з власною особистістю, так і переживання по відношенню до інших людей [253]. М. Хоффман виділив чотири стадії у формуванні емпатії.

Перша стадія – «глобальна емпатія» – починається в дитинстві, коли дитина ще не може диференціювати себе від інших. Немовля реагує реактивним або заразливим криком у відповідь на крик іншої дитини.

Друга стадія – «егоцентрична емпатія» – охоплює період другого року життя, коли дитина починає демонструвати загальне розуміння емоцій інших людей. Але хоча вона може відчувати співчуття й може намагатися заспокоїти людину, вона робить це тим способом, який заспокоїв би її в схожих обставинах.

Третя стадія – «співчуття до переживань інших» – це період 2-3 року життя. У дитини з'являється розуміння своїх власних почуттів, також як і почуттів інших. Вона більш схильна до прояву здатності до прийняття ролі та дій, які узгоджуються з потребами інших і можуть контрастувати з їх власними.

Четверта стадія – «співчуття до загального стану іншої людини» – починається в період пізнього дитинства або в ранній юності, коли в дітей повністю розвивається здатність бачити себе як самостійну особистість, незалежну від інших.

Важливим компонентом емоційної зрілості особистості є прийняття нею власних почуттів, усвідомлення причини їх появи та визнання їх як своїх власних (К. Роджерс, О. Лоуен та ін.). Придушення емоцій і почуттів, їх елімінація за

допомогою механізмів психологічного захисту призводить до неповного функціонування особистості.

Причиною уникання емоцій може бути первинна сімейна соціалізація дитини, яка змушувала її приховувати свої почуття, придушувати їх та взагалі не дозволяла їх відчувати. Бажаючи догодити значущим іншим, отримати схвалення з їх боку, дитина звикає придушувати свої почуття, приховувати їх від самої себе.

Визнання, прийняття і схвалення стають для дитини головними цілями за повного ігнорування того факту, що їх досягнення неможливо до тих пір, доки людина не визнає, не прийме й не схвалить саму себе разом з усім спектром власних почуттів. О. Лоуен зазначає, що до емоцій, які придушуються, відносяться ті, походження яких пов'язане з передчуттям болю, а саме – ворожість, гнів і страх.

Ці емоції пригнічуються, якщо їх не можна ні висловити, ні стерпіти. У людини не залишається іншого вибору, як заперечувати їх. Така ситуація виникає в момент зіткнення волі батьків і волі дитини. Оскільки для батьків надзвичайно важко припустити або навіть на мить уявити, що вони можуть бути неправі, то дитина врешті-решт змушена підкоритися.

Придушення емоційного вираження – це одна з форм смиренності. Дитина більше не чекає на задоволення від своїх батьків і задовольняється пом'якшенням відкритого конфлікту [72].

Емоційна незрілість виникає під впливом первинної групи, яка не відповідає потребам дитини, що призводить до відщеплення цілих областей переживань в її розвитку. Найближчим соціальним середовищем людини є суспільна група, до якої вона належить і яка становить коло її безпосереднього спілкування.

Отриманий у дитинстві неадекватний емоційний досвід (у неблагополучних сім'ях при порушенні взаємин дітей з батьками та батьків між собою) відбивається на загальному емоційному розвитку дитини, призводить до недорозвинення «афективних схем» і порушень взаємин з оточуючими і, крім

того, пов'язаний з труднощами у вербалізації власних переживань і бідністю словника, що відноситься до афективного життя [65, 66, 133].

Перша й головна ознака людини, яка функціонує повноцінно, згідно К. Роджерсу, – це відкритість до переживання, яке полярно протилежне беззахисності. Люди, які повністю відкриті до переживання, здатні слухати себе, відчувати всю сферу сенсорних, емоційних та когнітивних переживань у собі, не відчуючи при цьому загрози. Такі люди тонко усвідомлюють глибокі думки й почуття та не намагаються придушити їх. Вони діють відповідно до них.

Фактично всі переживання точно символізовані в їх свідомості, не спотворюються та не відкидаються.

Отже, отриманий у дитинстві емоційний досвід відбивається як на загальному психічному, так і на емоційному розвитку дитини. Батьківська родина формує «афективні схеми» та патерни майбутнього емоційного життя дорослої людини.

1.3. Психологічні методи формування емоційної зрілості особистості

Формування емоційної зрілості особистості є складним багатоаспектним процесом, що потребує застосування різноманітних психологічних методів і технік. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від правильного підбору методів, що враховують індивідуальні особливості особистості, вікові характеристики та специфіку емоційних труднощів

Психокорекційна робота спрямована на усунення або зменшення порушень емоційного розвитку та формування здорових емоційних патернів. С. Б. Кузікова у своїй праці з основ психокорекції систематизувала підходи до корекції емоційної сфери, підкреслюючи важливість комплексного впливу на різні компоненти емоційності. Психокорекція емоційних порушень передбачає роботу з усвідомленням власних емоцій, розвитком навичок їх регуляції та формуванням адекватних способів емоційного реагування.

О. П. Вальдамірова, досліджуючи корекцію емоційної сфери дошкільників, наголошує на необхідності ранньої психологічної допомоги у формуванні емоційної культури. Корекційна робота повинна бути спрямована не лише на подолання негативних емоційних проявів, але й на розвиток позитивного емоційного досвіду, що є основою для формування емоційної зрілості в подальшому житті.

А. С. Кочарян у своїх дослідженнях клієнт-центрованої психотерапії розглядає переживання як ключову мішень терапевтичного впливу. Цей підхід передбачає створення безпечного простору для вираження та дослідження емоційних станів клієнта. Рефлексія в клієнт-центрованій терапії дозволяє особистості глибше усвідомити власні емоційні процеси, що є необхідною умовою для досягнення емоційної зрілості.

Важливим аспектом цього методу є розвиток емпатійного розуміння власних переживань, що згодом трансформується в здатність розуміти та приймати емоції інших людей. Д. М. Гуркова описує систему технік емпатійного реагування, які можуть застосовуватися як у терапевтичному процесі, так і в повсякденному спілкуванні, сприяючи формуванню емоційної компетентності.

Т. С. Яценко, І. В. Калашник та І. О. Чернуха розробили арт-терапевтичні технології, що ефективно застосовуються для роботи з емоційною сферою особистості. Арт-терапія надає можливість виразити емоції, які важко вербалізувати, через творчість, що особливо важливо для осіб із труднощами усвідомлення та вираження власних почуттів.

Використання мистецьких засобів у психологічній роботі активізує глибинні емоційні процеси, сприяє катарсичному вивільненню напруги та допомагає інтегрувати емоційний досвід у цілісну структуру особистості. Арт-терапія є особливо ефективною для подолання синдрому емоційного холоду в міжособистісних стосунках, який досліджували А. С. Кочарян, Н. М. Терещенко, Т. С. Асланян та І. В. Гуртова.

І. М. Матійків розробила програму тренінгу емоційної компетентності, що систематично розвиває різні аспекти емоційної зрілості. Тренінговий формат

роботи передбачає активне навчання через практичні вправи, рольові ігри та групову взаємодію, що забезпечує не лише засвоєння теоретичних знань, але й формування практичних навичок емоційної саморегуляції.

Т. Кайоткіна описує тематику занять з розвитку емоційної сфери дітей середнього дошкільного віку, підкреслюючи важливість систематичної роботи з формування емоційної грамотності. Заняття включають вправи на розпізнавання емоцій, їх вираження та регуляцію, що закладає основу для подальшого емоційного дозрівання.

Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига у своїй монографії концептуалізували феномен емоційного інтелекту та обґрунтували його основні функції в адаптації особистості. Розвиток емоційного інтелекту передбачає формування здатності сприймати, розуміти, використовувати та регулювати емоції як власні, так і інших людей.

А. С. Кочарян та К. Г. Параскєвова досліджували роль емоційного інтелекту в педагогічній діяльності, демонструючи його значущість для професійної ефективності. Розвиток емоційного інтелекту включає тренування навичок емоційної рефлексії, емпатії, управління емоціями в стресових ситуаціях та використання емоційної інформації для вирішення задач.

А. Г. Четверик-Бурчак розглядає емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань, що підкреслює його роль у формуванні емоційної зрілості особистості.

І. В. Волжненцева проаналізувала структуру психологічних механізмів емоційної регуляції, що дозволяє цілеспрямовано розвивати різні аспекти регуляторних процесів. Розвиток навичок емоційної регуляції включає навчання стратегіям переоцінки ситуацій, техніками релаксації, методами когнітивної реструктуризації та способам конструктивного вираження емоцій.

І. В. Сергєєва досліджувала емоційну регуляцію діяльності на різних рівнях активності людини, що дозволяє диференціювати методи впливу відповідно до специфіки діяльності та індивідуальних особливостей особистості.

Важливим є формування гнучкості в застосуванні різних регуляторних стратегій залежно від ситуації.

М. А. Кузнєцов та Н. Ю. Діомідова вивчали специфіку реагування на стрес у студентів із різними рівнями емоційної креативності. Розвиток емоційної креативності передбачає формування здатності до оригінального та автентичного вираження емоцій, що є важливою складовою емоційної зрілості.

Емоційна креативність дозволяє особистості більш гнучко реагувати на життєві виклики, знаходити нестандартні способи вираження почуттів та збагачувати власний емоційний репертуар. Розвиток цієї здатності здійснюється через заохочення до автентичного емоційного самовираження, дослідження різноманітних емоційних станів та експериментування з різними формами емоційної комунікації.

С. С. Макаренко та В. П. Черевко досліджували психологічні умови розвитку комунікативної компетентності, яка тісно пов'язана з емоційною зрілістю. Ефективна міжособистісна комунікація неможлива без здатності розуміти емоційні стани партнерів по спілкуванню та адекватно виражати власні почуття.

О. М. Мартинова аналізувала використання мімічних жестів для позначення емоційного стану людини, що підкреслює важливість невербальної комунікації в емоційній сфері. Розвиток навичок розпізнавання та використання невербальних сигналів є важливою складовою програм формування емоційної зрілості.

С. В. Бикова досліджувала специфіку схильності до ризику в осіб із різною емоційною диспозицією. Це дослідження підкреслює необхідність врахування індивідуальних емоційних особливостей при формуванні емоційної зрілості та розробці відповідних психологічних програм.

Робота з емоційною диспозицією передбачає формування оптимального балансу між різними емоційними тенденціями, розвиток здатності до адаптивного емоційного реагування та подолання дисфункціональних емоційних патернів.

Ю. М. Александров розглядав систему саморегуляції у зв'язку із задоволеністю життям, що відображає інтегративний характер емоційної зрілості. Розвинена здатність до саморегуляції забезпечує не лише подолання негативних емоційних станів, але й активне культивування позитивних переживань.

І. А. Кочарян у своїй монографії розробила концепцію системи радості та есенціальної саморегуляції психіки. Цей підхід підкреслює важливість не лише регуляції негативних емоцій, але й розвитку здатності до переживання радості, що є показником високого рівня емоційної зрілості.

Т. С. Кириленко та І. П. Давискиба досліджували емоційні переживання в процесі самореалізації особистості, що особливо актуально для юнацького віку. І. Г. Павлова вивчала становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці, визначивши специфічні завдання кожного вікового періоду.

Л. О. Груша підкреслює актуальність формування емоційної культури вже в початковій школі, що створює основу для подальшого емоційного розвитку. Врахування вікових особливостей є критично важливим для ефективності психологічної роботи з формування емоційної зрілості.

Л. Я. Малімон розглядала проблему діагностики емоційності як властивості особистості, що є необхідною основою для вибору адекватних методів психологічного впливу. Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава та К. П. Кутовий досліджували форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини.

С. В. Шевченко аналізувала емоційний компонент розумової працездатності першокурсників, що демонструє необхідність врахування емоційних факторів у різних сферах життєдіяльності. Адекватна діагностика дозволяє ідентифікувати специфічні труднощі емоційного розвитку та підібрати відповідні корекційні методи.

О. Я. Чебикін визначив основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості, що дозволяє цілеспрямовано впливати на різні аспекти емоційного функціонування. Ч. Д. Такйун досліджувала індивідуально-психологічні

особливості підлітків із психосоматичними захворюваннями, демонструючи взаємозв'язок емоційної сфери та соматичного здоров'я.

М. Ю. Такмакова аналізувала стилі прихильності та їх порушення в ранньому дитинстві, що підкреслює важливість ранніх емоційних відносин для формування емоційної зрілості в майбутньому. Робота з порушеннями прихильності потребує довготривалого терапевтичного процесу, спрямованого на формування безпечної емоційної бази.

О. С. Штепа розробила диспозиційну модель особистісної зрілості, розглядаючи її як динамічну особистісну структуру. Н. Уніат досліджувала феномен соціально-психологічної зрілості, підкреслюючи взаємозв'язок емоційного та соціального розвитку особистості.

С. Д. Максименко у своїх роботах про структуру особистості підкреслює необхідність інтегративного підходу до розвитку особистості, де емоційна зрілість є важливою складовою загальної особистісної зрілості. М. О. Кандиба розглядала емоційну зрілість як умову розвитку професійної толерантності, що демонструє її значущість для різних сфер життєдіяльності.

Аналіз психологічних методів формування емоційної зрілості особистості показує, що ефективна робота в цьому напрямку потребує комплексного підходу, який поєднує різні методи та техніки. Найбільш дієвими є методи психокорекції, клієнт-центрована терапія, арт-терапевтичні технології, тренінги емоційної компетентності та розвиток емоційного інтелекту.

Важливим є врахування вікових особливостей, індивідуальних характеристик емоційної сфери та специфіки емоційних труднощів при виборі методів психологічного впливу. Формування емоційної зрілості є тривалим процесом, що потребує систематичної роботи та охоплює різні аспекти емоційного функціонування: усвідомлення емоцій, їх регуляцію, розвиток емпатії, формування навичок емоційної комунікації та здатності до адаптивного емоційного реагування.

Подальший розвиток методів формування емоційної зрілості повинен враховувати інтегративний характер цього феномену та його зв'язок із загальним

особистісним розвитком, соціальною адаптацією та життєвою успішністю особистості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз найбільш відомих психологічних концепцій дозволив виокремити парціальні та генеративні моделі емоційної зрілості особистості.

До парціальних концепцій емоційної зрілості особистості належать наступні: емоційна зрілість як емоційна компетентність; порівняльний аналіз понять «емоційна зрілість» й «емоційний інтелект»; специфічні особливості емоційної зрілості особистості; емоційна зрілість як новоутворення певного віку; емоційна зрілість як суспільна норма.

Формування компонентів емоційної зрілості пов'язано з внутрішніми (уродженими, індивідуально-типологічними, онтогенетичними) та зовнішніми (родинна соціалізація, соціальне середовище) чинниками.

Основним контекстом формування емпатії виступає проблема діалогічного трактування особистісного розвитку: розвиток особистості неможливий поза й без зустрічі з Іншим. У цьому контексті емпатія виступає як фундаментальна умова розвитку особистості взагалі та емоційної зрілості зокрема.

Важливим компонентом емоційної зрілості особистості є прийняття нею власних почуттів, усвідомлення причини їх появи та визнання їх як своїх власних. Придушення емоцій і почуттів, їх елімінація відбуваються в умовах родинного припису «бути таким, як треба» - в даних умовах формується емоційно незріла особистість.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методи та організація дослідження

Об'єкт дослідження – емоційна зрілість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної зрілості особистості.

Мета дослідження – на основі визначення структурних особливостей емоційної зрілості особистості розробити методику її діагностики та програму психологічної корекції.

Відповідно до мети роботи було поставлено наступні задачі:

- 1) Провести теоретичний аналіз проблеми концептуалізації феномену емоційної зрілості в психології.
- 2) Розробити методику діагностики емоційної зрілості особистості та психометрично її обґрунтувати.
- 3) Виявити особливості структури емоційної сфери залежно від рівня емоційної зрілості особистості.
- 4) Розробити програму психологічної корекції емоційної зрілості особистості.

Дослідження проводилося в три послідовні етапи, кожен з яких мав специфічні завдання та передбачав використання відповідних методів.

Перший етап дослідження був присвячений створенню переліку методик діагностики емоційної зрілості особистості. На цьому етапі здійснювався аналіз існуючих психодіагностичних інструментів, що дозволяють оцінити різні аспекти емоційної зрілості. Проводився підбір методик, які відповідають теоретичній моделі емоційної зрілості, розробленій на основі аналізу літератури. Особлива увага приділялася валідності та надійності обраних інструментів, а також їх придатності для використання на вибірці студентської молоді.

Другий етап дослідження був спрямований на психометричну оцінку розробленої методики діагностики емоційної зрілості. На цьому етапі перевірялися психометричні характеристики інструментарію: надійність (внутрішня узгодженість, ретестова надійність), валідність (конструктна, критеріальна), дискримінативність пунктів методики.

Для реалізації завдань другого етапу була сформована психометрична вибірка, яка налічувала 40 осіб. Вибірка була збалансованою за статевою ознакою: 20 чоловіків (50%) та 20 жінок (50%). Досліджувані були представлені учнями шкіл, які навчаються в 9-му та 11-му класах закладів середньої освіти. Вік респондентів коливався в діапазоні від 15 до 17 років, що відповідає періоду пізньої юності та ранньої дорослості – критичному етапу формування емоційної зрілості особистості.

Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений кількома чинниками. По-перше, період юнацтва характеризується активним становленням емоційної зрілості, як зазначає І. Г. Павлова у своєму дослідженні. По-друге, учнівський вік є сензитивним для розвитку рефлексивних здібностей та емоційної саморегуляції. По-третє, учні мають достатній рівень рефлексії для адекватного самозвіту щодо власних емоційних станів.

Усі досліджувані не перебувають у шлюбі та не мають дітей, що дозволяє контролювати вплив сімейного статусу на показники емоційної зрілості. Це важливо, оскільки, як показують дослідження, шлюб і батьківство можуть значно впливати на емоційне функціонування особистості.

Третій етап експериментального дослідження був присвячений вивченню психологічної структури емоційної зрілості особистості. На цьому етапі здійснювався аналіз взаємозв'язків між різними компонентами емоційної зрілості, визначалася факторна структура феномену, виявлялися типологічні особливості емоційної зрілості залежно від індивідуально-психологічних характеристик респондентів.

Для діагностики емоційної зрілості особистості був використаний комплекс психологічних методик, кожна з яких спрямована на вимірювання окремих аспектів емоційного функціонування:

Авторська методика діагностики емоційної зрілості особистості – основний інструмент дослідження, розроблений на основі теоретичної моделі емоційної зрілості. Методика включає шкали, що діагностують ключові компоненти емоційної зрілості: усвідомлення емоцій, емоційну регуляцію, емоційну стійкість, емпатію та емоційну експресивність.

Методика діагностики емоційного інтелекту (адаптація Е. Л. Носенко та Н. В. Ковриги) – для оцінки здатності розуміти власні емоції та емоції інших людей, використовувати емоційну інформацію для вирішення задач.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS, адаптація) – для виявлення специфічних труднощів у регуляції емоційних станів, що є важливим індикатором рівня емоційної зрілості.

Методика діагностики рівня емоційної стійкості – для оцінки здатності особистості зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях, що є одним із показників емоційної зрілості.

Опитувальник емоційної компетентності (на основі праць І. М. Матійків) – для діагностики навичок розпізнавання, розуміння та управління емоціями в міжособистісній взаємодії.

Дослідження проводилося в групових та індивідуальних форматах. Групове тестування здійснювалося в аудиторіях закладів вищої освіти у позанавчальний час. Тривалість одного сеансу тестування становила від 60 до 90 хвилин залежно від індивідуального темпу роботи респондентів.

Перед початком дослідження всім учасникам надавалася інформація про мету та завдання дослідження, гарантувалася конфіденційність отриманих даних. Учасники мали право відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі без пояснення причин.

Інструкції до методик надавалися як у письмовій формі в бланках відповідей, так і усно дослідником. Учасники мали можливість ставити

уточнюючі питання щодо процедури виконання завдань. Всі методики пред'являлися в однаковій послідовності для всіх респондентів, що дозволило контролювати вплив порядку пред'явлення на результати.

Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки:

- 1) принцип добровільної участі та інформованої згоди;
- 2) принцип конфіденційності та анонімності даних;
- 3) принцип ненанесення шкоди психологічному благополуччю учасників;
- 4) принцип надання зворотного зв'язку за бажанням респондентів.

Всі отримані дані зберігалися в знеособленій формі, використовувалися виключно для наукових цілей та не передавалися третім особам. Учасники дослідження мали можливість отримати індивідуальний зворотний зв'язок щодо результатів діагностики та рекомендації з розвитку емоційної зрілості.

Математико-статистична обробка даних

Первинна обробка даних здійснювалася з використанням програми Microsoft Excel. Подальший статистичний аналіз проводився за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 23.0).

На етапі психометричної перевірки методики використовувалися:

- 1) коефіцієнт α -Кронбаха для оцінки внутрішньої узгодженості шкал;
- 2) кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для перевірки конструктної валідності;
- 3) експлораторний факторний аналіз методом головних компонент з обертанням Varimax для виявлення структури емоційної зрілості.

На етапі основного дослідження застосовувалися:

- описативна статистика для характеристики розподілу показників;
- кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між компонентами емоційної зрілості;
- порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Уїтні) для виявлення відмінностей між групами;

- кластерний аналіз для виділення типологічних груп за рівнем емоційної зрілості.

Критичний рівень статистичної значущості був встановлений на рівні $p \leq 0,05$, що є загальноприйнятим у психологічних дослідженнях. Для визначення сили зв'язку між змінними використовувалися стандартні критерії оцінки кореляційних коефіцієнтів.

Представлена організація дослідження забезпечує комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей емоційної зрілості особистості. Поетапна структура дослідження дозволяє послідовно вирішувати поставлені задачі: від створення діагностичного інструментарію до виявлення структурних особливостей феномену.

Використання різноманітних методів дослідження – теоретичних, емпіричних та математико-статистичних – забезпечує надійність і валідність отриманих результатів. Збалансована за статевою ознакою вибірка студентської молоді дозволяє отримати репрезентативні дані щодо емоційної зрілості осіб юнацького віку.

Дотримання етичних принципів та використання стандартизованих процедур збору і обробки даних гарантує достовірність результатів дослідження та можливість їх використання для розробки програм психологічної корекції емоційної зрілості особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У роботі застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичні (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення даних), емпіричні (бесіда, анкетування, психодіагностичний метод, проєктивний) та методи математико-статистичної обробки.

У рамках даних методів були використані наступні методики, за допомогою яких було вивчено емоційну зрілість особистості та фактори її забезпечення:

- 1) для визначення рівня та структурних компонентів емоційної зрілості особистості застосовувалася розроблена в даному дослідженні методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О.С. Кочарян, М.А. Півень);
- 2) для діагностики особливостей емоційної сфери були використані шкала диференційних емоцій К. Ізарда, методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна та методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі в адаптації А.К. Осницького;
- 3) для виявлення особливостей механізмів психологічного захисту застосовувалася методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчика в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.;
- 4) для діагностики особистісної сфери використовувався Фрайбургський особистісний опитувальник FPI-B;
- 5) для виявлення рівня соціально-психологічної адаптації – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда;
- 6) для визначення психосемантичних особливостей «Его» - системи – метод семантичного вибору за О.С. Кочаряном.

Для встановлення конкурентної валідності методики діагностики емоційної зрілості особистості було обрано наступні методики психодіагностики:

- 1) торонтська алекситимічна шкала (TAS) (в адаптації Д.Б. Єреська, Г.Л. Ісуриної, Є.В. Кайдановської, Б.Д. Карвасарського, Є.Б. Карпової, Т.Г. Корепанової та ін.);
- 2) методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла – шкала «управління власними емоціями»;
- 3) «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна;

4) опитувальник «перцептивної самооцінки парціальної та інтегральної експресивності» Л. Богіної, А. Ольшанникової;

5) методика діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (О.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної) – шкала «спонтанність».

1. Методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О.С. Кочарян, М.А. Півень).

Методика побудована на теоретичних уявленнях К. Роджерса щодо емоційної зрілості особистості та відповідно спрямована на її діагностику; містить 65 тверджень, на які передбачено чотири варіанти відповідей: а) точно так; б) скоріше так, ніж ні; в) скоріше ні, ніж так; г) точно ні.

2. Шкала диференційних емоцій К. Ізарда.

Шкала спрямована на вивчення емоційної сфери людини і являє собою список загальноновживаних визначень, що в той самий час є стандартизованими та переводять індивідуальний опис емоційного переживання в окремі категорії емоцій. За допомогою шкали можна оцінити цілий ряд емоцій людини: інтерес, радість, подив, горе, гнів, відразу, презирство, страх, сором, провину. Зміни в інструкції дозволили використовувати набір визначень для оцінки стійких «емоційних рис» особистості.

3. Методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна.

Методика призначена для оцінки особистісної та реактивної тривожності. Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Реактивна тривожність – це стан людини, який характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається в конкретній стресовій ситуації. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Методика складається з 40 питань-суджень, із яких питання 1–20 призначені для оцінки реактивної тривожності і 21–40 – для визначення

особистісної тривожності. На кожне запитання для шкали особистісної тривожності можливі 4 відповіді: зовсім ні; мабуть, так; вірно; цілком вірно; для шкали реактивної тривожності майже ніколи, іноді, часто, майже завжди. При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 – низька тривожність; 31–45 – помірна тривожність; 46 і більше – висока тривожність.

4. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі в адаптації А.К. Осницького.

Методика, що розроблена А. Бассом і А. Даркі, призначена для діагностики агресивних і несприятливих реакцій та містить 75 тверджень. На думку авторів, під агресивністю можна розуміти властивість особистості, яка характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному у сфері суб'єктно-суб'єктних стосунків. Як і будь-яка властивість, вона має різні ступені вираженості: від майже повної відсутності до її граничного розвитку.

5. Методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчика в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.

Методика діагностики типологій психологічного захисту вимірює рівень напруженості 8-ми основних психологічних захистів (відкидання, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення), дозволяє вивчити ієрархію системи психологічного захисту й оцінити загальну напруженість усіх вимірюваних захистів (СНЗ), тобто середнього арифметичного з усіх вимірів 8-ми захисних механізмів. За допомогою ключа визначається напруженість захисту, яка дорівнює $n / N \times 100\%$, де n – кількість позитивних відповідей за шкалою даного захисту, N – кількість усіх тверджень, які стосуються шкали. Тоді СНЗ у цілому дорівнює $S_n / 92 \times 100\%$, де S_n – сума всіх позитивних відповідей за опитувальником. За допомогою даної методики можна підрахувати найбільш високий індекс напруженості кожного з захистів у респондентів групи, визначити наявність або відсутність кореляції між напруженістю окремих захистів і СНЗ.

6. Фрайбургський особистісний опитувальник FPI-B.

Опитувальник призначений для діагностики психічних станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної, професійної адаптації та регуляції поведінки. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу й відображають сукупність взаємопов'язаних факторів.

Опитувальник FPI містить 12 шкал; загальна кількість питань в опитувальнику – 114. Шкали опитувальника I–IX є основними або базовими, а X–XII - похідними, інтегруючими. Похідні шкали складаються з питань основних шкал і позначаються іноді не цифрами, а буквами E, N і M відповідно.

Шкала I (невротичність) характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астенічного типу із психосоматичними порушеннями.

Шкала II (спонтанна агресивність) дозволяє виявити й оцінити психопатизацію інтротенсивного типу. Високі оцінки свідчать про підвищений рівень психопатизації, що створює передумови для імпульсивної поведінки.

Шкала III (депресивність) дозволяє діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, у поведінці, у ставленні до себе й до соціального середовища.

Шкала IV (дратівливість) дозволяє діагностувати емоційну стійкість. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування.

Шкала V (товариськість) характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні й постійної готовності до задоволення цієї потреби.

Шкала VI (урівноваженість) відображає стійкість до стресу. Високі оцінки свідчать про гарну захищеність від впливу стрес-факторів звичайних життєвих ситуацій, що базується на впевненості в собі, оптимістичності та активності.

Шкала VII (реактивна агресивність) діагностує наявність ознак психопатизації екстратенсивного типу. Високі оцінки свідчать про високий рівень психопатизації, що характеризується агресивним ставленням до соціального оточення й вираженим прагненням до домінування.

Шкала VIII (сором'язливість) діагностує схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, що протікає за пасивно-оборонним типом. Високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах.

Шкала IX (відкритість) дозволяє діагностувати ставлення до соціального оточення й рівень самокритичності. Високі оцінки свідчать про прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими при високому рівні самокритичності.

Шкала X (екстраверсія - інтроверсія). Високі оцінки за шкалою відповідають вираженій екстравертивності особистості, низькі – демонструють інтровертивність.

Шкала XI (емоційна лабільність). Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але й гарне вміння володіти собою.

Шкала XII (маскулінність-фемінінність). Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, низькі - за жіночим.

До низьких оцінок відносяться оцінки в діапазоні 1–3 бали, до середніх – 4–6 балів, до високих – 7–9 балів.

7. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Методика призначена для вивчення особливостей соціальнопсихологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням.

У методиці передбачена досить диференційована 7-бальна шкала відповідей. Авторами виділяються наступні 6 інтегральних показників:

- 1) «адаптація»;
- 2) «прийняття себе»;
- 3) «прийняття інших»;
- 4) «емоційний комфорт»;
- 5) «інтернальність»; 6) «домінування».

Кожен з вищенаведених показників розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків і дорослої вибірки.

8. Метод семантичного вибору.

Метод семантичного вибору використаний для виявлення конотативних значень (асоціативних емоційних значень) «Его» - системи. Досліджуваным пропонувалося вибрати словаасоціації, що підходять до слова-стимулу. У список слів-асоціацій включені символи верхнього й нижнього несвідомого в розумінні Р. Ассаджіолі, а також символи з робіт К.Г. Юнга. Як вектори для асоціативного «зважування» були використані 10 базових емоцій за К. Ізардом разом із поняттям тривоги, а також такі поняття, як «Я», «ідеальне Я», «минуле», «теперішнє», «майбутнє», «сім'я», «любов», «щастя», «шлюб», «секс», «дружба», «інші люди», «свобода», «навчання», «робота» та «відповідальність».

Далі будуть описані методики, які використовувалися для встановлення конкурентної валідності методики МДЕЗО (окремо для кожної з п'яти шкал).

1. Торонтська алекситимічна шкала (TAS) [166]. Шкала складається з 26 пунктів, призначена для виявлення алекситимії. Валідність і надійність TAS роблять її адекватною для використання в клінічних і науково-дослідних цілях. Для виявлення «алекситимічних» осіб досліджуваному необхідно набрати 74 бали й вище, а 62 бали й нижче – для «неалекситимічних» осіб (при теоретичному розподілі результатів від 26 до 130 балів).

2. Методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла – шкала «управління власними емоціями» [55]. Методика призначена для виявлення

здібності особистості розуміти стосунки, що репрезентуються в емоціях, і керування своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

3. «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна [149]. Опитувальник розроблений А. Меграбяном і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю й відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми.

Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції досліджуваного, такі його параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншого й ступінь відповідності/невідповідності знаку переживань об'єкта й суб'єкта емпатії. Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу як прямих, так і зворотніх. Досліджуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них.

4. «Перцептивна самооцінка парціальної та інтегральної емоційної експресивності» Л. Богіної, А. Ольшанникової [206]. Методика являє собою перелік питань з 48 пропозицій і виявляє вісім експресивних каналів вираження емоцій: гучність голосу, темп мови, образність мови, мовні помилки («збій» мови), інтонаційна виразність мови, рухова активність, зайві рухи, міміка. Крім того, шляхом комбінації питань виділяються три фактори експресивності, про які говорилося вище: зовнішня виразність емоцій, активність поведінки під впливом емоцій і порушення мови й поведінки під впливом емоцій.

5. Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної) – шкала «спонтанність».

Шкала спонтанності містить 15 пунктів і діагностує впевненість у собі й довіру до навколишнього світу, що властиво людям, які самоактуалізуються. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація

стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

Метод експертних оцінок – це спосіб прогнозування та оцінки результатів дій на основі прогнозів фахівців.

При застосуванні методу експертних оцінок проводиться опитування спеціальної групи експертів з метою визначення певних змінних величин, необхідних для оцінки досліджуваного питання. Необхідною умовою ефективного застосування методів експертної оцінки є достатня обізнаність експерта з досліджуваною проблемою, високий рівень ерудиції.

Крім того, експерт не повинен бути зацікавлений у тому чи іншому варіанті вирішення поставленої перед ним проблеми. Експерти підбиралися, по-перше, для оцінки змістовної валідності методики діагностики емоційної зрілості особистості; по-друге, для оцінки ефективності проходження учасниками корекційно-розвивальної програми.

Підбір експертів здійснювався за ознакою їх формального професійного статусу – посади, наукового ступеня, стажу практичної роботи, теоретичної орієнтації та ін. Такий підбір сприяв тому, що до числа експертів потрапили високопрофесійні, із великим практичним досвідом у даній галузі спеціалісти.

Математична обробка результатів проводилася за допомогою ряду методів математичної статистики (для обчислення яких використовувався програмний пакет SPSS 13.0 і Microsoft Office Excel 2008):

1. методи перевірки значущості відмінностей незалежних вибірок: t -критерій Стьюдента та U -критерій Манна–Уїтні для великих вибірок;
2. оцінка достовірності відмінностей залежних вибірок (G -критерій знаків);
3. методи багатовимірної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Кендалла та розрахунок кореляції за формулою Спірмена-Брауна) і факторний аналіз (метод головних компонент, ротація Varimax raw);

4. методи, що були використані для стандартизації методики МДЕЗО: критерій Колмогорова-Смірнова (K-S), асиметрія, ексцес, середня величина та стандартне відхилення;

5. для визначення узгодженості експертних оцінок використовувався α - коефіцієнт узгодженості (альфа Кронбаха).

Висновки до розділу 2

У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей формування емоційної зрілості особистості було розроблено й обґрунтовано поетапну програму її вивчення: від створення діагностичного інструментарію до аналізу структурних характеристик феномену. На основі теоретичних положень гуманістичної та клієнт-центрованої психології (зокрема концепції К. Роджерса) сформовано та апробовано авторську методику діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО), яка дозволяє оцінювати такі ключові компоненти, як усвідомлення емоцій, емоційна регуляція, емоційна стійкість, емпатія, емоційна експресивність і прийняття себе. Психометрична перевірка методики (оцінка внутрішньої узгодженості, конструктної та конкурентної валідності, факторна структура) засвідчила її надійність і відповідність теоретичній моделі, що дає підстави використовувати її як повноцінний діагностичний інструмент у наукових і практичних цілях.

Обрана вибірка (учні старших класів та студентська молодь юнацького віку) виявилася адекватною для дослідження феномену емоційної зрілості, оскільки саме цей період є сензитивним для становлення емоційної саморегуляції, рефлексії та розвитку «Я»-концепції. Застосування комплексу взаємодоповнювальних методик – шкали диференційних емоцій К. Ізарда, опитувальників тривожності, агресивності, психологічного захисту, Фрайбургського особистісного опитувальника, методики діагностики соціально-психологічної адаптації, психосемантичного підходу до вивчення «Его»-системи – дозволило розглядати емоційну зрілість як багатовимірне

інтегральне утворення, пов'язане з емоційною, особистісною та соціально-психологічною сферами функціонування.

Результати емпіричного аналізу показали, що вищий рівень емоційної зрілості поєднується з більш збалансованим емоційним профілем, нижчим рівнем особистісної та реактивної тривожності, менш вираженими деструктивними формами агресивності та більшою здатністю до усвідомлення й диференціації власних емоцій. Емоційна зрілість виявилася пов'язаною також із меншою напруженістю примітивних механізмів психологічного захисту та більшою орієнтацією на відносно зрілі способи психологічного самозахисту, що сприяють збереженню цілісності «Я» без грубого спотворення реальності. У сфері соціально-психологічного функціонування емоційно зрілі респонденти демонструють вищий рівень адаптації, прийняття себе й інших, емоційного комфорту, інтернальності та конструктивності міжособистісних стосунків.

Окремо було виявлено можливість виокремлення типологічних груп за рівнем емоційної зрілості, які відрізняються не лише показниками емоційної регуляції та стійкості, а й домінуючими емоційними станами, провідними механізмами психологічного захисту, особистісними рисами та особливостями «Я»-образу. Це підтверджує концептуальну доцільність розуміння емоційної зрілості як інтегральної характеристики, що об'єднує емоційний, особистісний та соціально-психологічний рівні. Сукупність отриманих результатів емпірично обґрунтовує потребу в розробці й упровадженні спеціальних психологічних програм розвитку та корекції емоційної зрілості, а також слугує підґрунтям для побудови корекційно-розвивальних інтервенцій, спрямованих на оптимізацію емоційної сфери й підвищення якості особистісного та соціального функціонування. Отже, дані другого розділу підтверджують наукову доцільність обраної теоретичної моделі, адекватність використаного діагностичного інструментарію та відкривають можливість практичного застосування результатів у

психологічній діагностиці й корекції емоційної зрілості особистості, що логічно переходить до розробки програми психологічної корекції в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ФОРМУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Теоретичні основи формувальної програми з усунення емоційної незрілості особистості

У даному дослідженні емоційна зрілість розуміється нами як певний рівень розвитку особистості дорослої людини, яка характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації та згідно з власними переживаннями проявляти й виражати емоції й почуття. Емоційна зрілість вивчається як інтегративна якість особистості, що узагальнює емоційні, когнітивні та регулятивні складові психіки та передбачає цілісний підхід до її вивчення. Даний феномен потребує обґрунтування та верифікації.

За результатами дослідження, отриманих за допомогою методики діагностики емоційної зрілості особистості, було виявлено ступінь виразності кожної складової емоційної зрілості.

Структура емоційної зрілості особистості, згідно з концептуальною моделлю К. Роджерса, представлена п'ятьма структурними компонентами: рефлексією емоцій, емоційною саморегуляцією, емпатією, емоційною експресивністю та прийняттям власних емоцій.

Таблиця 3.1.

Рівні сформованості компонентів емоційної зрілості особистості

Компонент емоційної зрілості	Зміст компонента	Рівень сформованості (%)
Рефлексія емоцій	Усвідомлення та розуміння власних емоцій і причин їх виникнення	68,29 %
Емоційна саморегуляція	Управління емоційними станами відповідно до ситуації, здатність контролювати емоції соціально прийнятними способами	67,83 %
Емпатія	Усвідомлене співпереживання емоційному стану іншої людини без втрати власних меж	67,05 %
Емоційна експресивність	Природне, спонтанне та свідоме вираження емоцій у міміці, жестах, рухах та інтонації	66,08 %
Прийняття власних емоцій	Здатність приймати та визнавати власні переживання, бути у контакт з ними	66 %

Таким чином, усі складові емоційної зрілості особистості сформовані приблизно рівномірно.

Цей факт підтверджує теоретичну концепцію про питому вагу структурних компонентів у досліджуваному феномені.

Наступним етапом дослідження було порівняння показників емоційної зрілості особистості в чоловіків та жінок за допомогою U-критерію Манна Уїтні, розрахунок якого здійснювався за формулою описаною Є.В. Гублером.

Виявлені розбіжності в структурі емоційної зрілості особистості між чоловіками та жінками

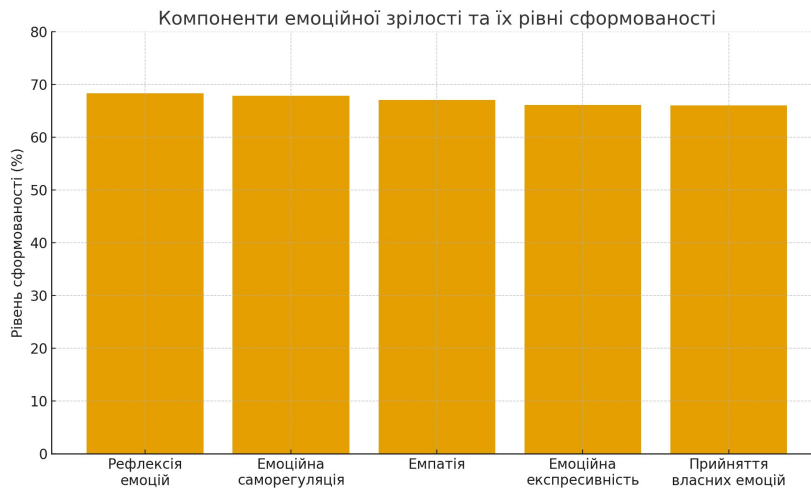


Рис 3.1. Компоненти емоційної зрілості та їх рівні сформованості

Таким чином, у чоловіків переважають когнітивні компоненти емоційної зрілості, а у жінок – емоційні.

Також у останніх виявляються більш високі показники за шкалами, які пов'язані із міжособистісними стосунками, соціальною відповідальністю, а в чоловіків переважають внутрішньо особистісні складові емоційної зрілості.

Той факт, що в чоловіків вище рефлексія емоцій, суперечить загальноприйнятій точці зору про те, що жінки володіють умінням краще розпізнавати власні емоції [22].

Стосовно показника емоційної саморегуляції результати збігаються з традиційним уявленням про те, що чоловіки краще володіють власними емоціями (недоречними, деструктивними), користуються навичками саморегуляції та справляються зі стресом [22].

Спираючись на результати кореляційного аналізу, у якому представлено зв'язок між компонентами емоційної зрілості особистості окремо в групах чоловіків та жінок, можемо зробити висновок, що в чоловіків доволіному управлінню емоціями сприяє здібність до розпізнання власних емоційних переживань.

Переважання у жінок за показником емпатії пояснюється їх статевою роллю [67], у них через емоційне співчуття, співпереживання відбувається розуміння іншої людини.

Також це пов'язано з соціальними нормами та очікуваннями.

За даними авторів, чоловіки, як і жінки, здатні співчувати іншій людині, але вони не проявляють цієї здібності, оскільки вона не збігається з традиційним уявленням про чоловічу роль [69].

Переважає в показнику емоційної експресивності в жінок збігається з традиційним уявленням [67].

У ряді досліджень показана більша емоційна експресивність осіб жіночої статі незалежно від віку [22].

Розбіжності в інтенсивності вираження емоцій можуть бути пов'язані з тим, що в жінок активність обличчя в цілому вища, ніж у чоловіків. Також чоловіки в рамках своєї традиційної статевої ролі схильні до мінімізації емоційної експресії [22].

На думку Є.П. Ільїна, чоловіки, які здатні краще контролювати власну експресивність, є більш соціально адаптивними [69].

За результатами дослідження, чоловіки значно більше за жінок придушують свої власні емоційні прояви. Це може бути пов'язано з культом успіху й досягнень, культом сили, конкурентності, раціональності та стриманості, характерними для сучасної культури [24].

Також існують дані про те, що гендерні стереотипи обмежують прийняття та вираження емоцій, які вважаються не властивими представникам певної статі.

Ці культуральні тенденції формують певні статево-рольові стереотипи емоційної поведінки: чоловікам приписується стримана, рішуча поведінка (несумісна з переживанням страху та безпорадності).

Описані уявлення про емоційного чоловіка як про слабого [67]. Одна з тенденцій емоційного життя сучасної людини характеризується негативним ставленням до емоцій узагалі як таким, яким приписується руйнівна, деструктивна роль.

Ця тенденція посилює традиційні уявлення про чоловічу роль та відбивається на результатах дослідження. Стосовно відсутності розбіжностей

у інтегративному показнику емоційної зрілості є дані, які вказують на незначність гендерних розбіжностей в емоційній сфері [12].

Тобто для емоційно зрілих людей властиво відчувати емоцію радості. Цей зв'язок може інтерпретуватися як тенденція до самоактуалізації (самореалізації), коли вільна, спонтанна поведінка стає особистісною цінністю, сенсом і не затьмарена інфантильними псевдовідчуттями (страхом, «невротичною провиною», соромом тощо).

Виявлено зворотну кореляцію між емоційною зрілістю та горем ($\tau=0,24$; $p<0,01$), гнівом ($\tau=-0,21$; $p<0,01$), відразою ($\tau=-0,20$; $p<0,01$), страхом ($\tau=-0,23$; $p<0,01$), соромом ($\tau=-0,26$; $p<0,01$) та провиною ($\tau=-0,20$; $p<0,01$).

Це може пояснюватися тим, що емоційно зрілі люди вміють контролювати свої емоції та справлятися з ними, вони їх приймають, і, як наслідок емоцій, які приймаються, не здійснюють негативного та руйнівного впливу на особистість та на її емоційність, тобто наявність зворотної кореляції емоційної зрілості з негативними емоціями не означає відкидання негативних емоцій.

Емоційно зріла людина – це людина, що прагне до самоактуалізації, вона приймає власні емоції, несе за них відповідальність та спонтанно їх виражає, вона не придушує власні емоції (як позитивні, так і негативні), а використовує зріле емоційне вираження та емоційну трансформацію в якості емоційної саморегуляції [129].

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою шкали диференціальних емоцій К. Ізарда, побудовані усереднені профілі емоційних рис у досліджуваних.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між стійкими емоційними рисами було використано U-критерій Манна-Уїтні для великих вибірок [49].

У дослідженні видно, що респонденти з високим рівнем емоційної зрілості більше схильні до переживання емоції радості ($U=1585$, $p<0,013$). Емоційно зріла особистість входить у контакт зі всіма емоціями, що в неї виникають, та приймає їх.

Досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості на відміну від представників першої групи мають вищий рівень переживання таких негативних емоцій: горе ($U=1146,5$, $p<0,0001$), гнів ($U=1363,5$, $p<0,0001$), відрaza ($U=1637$, $p<0,025$), страх ($U=1221,5$, $p<0,0001$), сором ($U=1002$, $p<0,0001$) та провина ($U=1346$, $p<0,0001$).

Горе є емоційним переживанням, яке виникає як реакція на втрату (людини, можливостей, очікуваного майбутнього, частини ідентичності тощо), зневіру, розчарування, фізичне або психологічне відділення.

Існують дві стратегії соціалізації горя, які є основою в становленні зрілої або незрілої особистості. Виховання людини за конструктивним типом (навчання навичкам рефлексії, подолання горя) призводить до зрілого, свідомого переживання горя та вміння справлятися з ним. Другий тип соціалізації горя, який відбувається завдяки придушенню емоцій без виявлення причини горя, сприяє формуванню емоційно незрілої особистості. Однак вивчення становлення емоційної зрілості/незрілості повинно стати предметом окремого психологічного дослідження.

Переживання гніву насамперед викликається відчуттям несвободи – фізичної та психологічної. Спрямованість гніву може бути як на себе, так і назовні. Можливо, вищий рівень виразності емоції гніву в емоційно незрілої особистості пов'язаний з фрустрацією або незадоволенням її потреб. Згідно з теорією первинної терапії А. Янова [55] гнів є реакцією на незадоволеність потреби в любові.

Як і емоція гніву, відрaza може бути скерована як назовні – незадоволення та неприйняття дій інших, розчарування, так і на самих себе – відчуття невдоволеності собою, яке може призвести до зниження самооцінки й до самонеприйняття в емоційно незрілої особистості.

Досліджувані групи з низьким рівнем емоційної зрілості більш схильні до переживання страху. З точки зору представників гуманістичної психології, страх розглядається як негативний феномен, що перешкоджає особистісному та емоційному зростанню людини, оскільки він виникає при фрустрації, що

пов'язана з деформацією психологічної безпеки [178], як наслідок цього страху людина може поводити себе агресивно, відкрито виражати гнів.

Одними з найбільш виражених негативних емоцій в емоційно незрілої особистості є емоції сорому та провини.

Сором, тобто соціалізована відрaza до самого себе, напpямy пов'язаний з ідентичністю людини, це відчуття виникає, коли критикується особистість [164, с. 19]. При переживанні сорому людина відчуває себе безпорадною, неадекватною, ні на що нездатною.

Сором супроводжується такими негативними переживаннями, як прикрість, занепокоєння або тривога. Як зазначає Р.Т. Поттер-Ефрон, відчуття провалу – це центральна характеристика індивіда, який відчуває сором [64].

На думку З. Фрейда, сором породжується зі страху бути висміяним [64, с. 220]. Як вказує Томкінс [64, с. 345], людина, яка переживає сором, почуває себе смішною, приниженою та маленькою, відчуває себе об'єктом презирства та глузування.

Дослідники цієї емоції сходяться на тому, що сором викликає гостре підвищення самоусвідомлення. Позиція Х. Льюїс [64, с. 350] полягає в тому, що універсальною передумовою сорому є неможливість відповідати своєму ідеальному «Я». Як вважає авторка, переживання сорому можливе на фоні емоційного зв'язку з іншою людиною, причому з такою, думка якої має особливу цінність. Наслідком неможливості конструктивного врегулювання відчуття сорому є зниження самооцінки, депресія, перфекціонізм.

Емоція провини також є більш вираженою у емоційно незрілої особистості. Необхідно відзначити принципову різницю між соромом та провинною. По-перше, емоція провини сфокусована на дії та відноситься до актуальної поведінки, при соромі людина відчуває свою загальну неспроможність, утрату самоповаги та ідентичність зі знаком мінус. Почуття провини легше ідентифікується людиною, ніж сором, тому з нею можна більш ефективно справлятися.

Соціалізація відчуття провини відбувається за рахунок інтерналізації певних стандартів поведінки. Людина несе відповідальність за свої вчинки перед собою й відчуває себе винуватою, якщо її поведінка не відповідає засвоєним нормам. Саме тому відчуття провини стимулює людину виправити ситуацію, нейтралізувати збиток, завданий її помилковими діями. З погляду Мандлера [64, с. 383], переживання провини – це тривога відносно реального або уявного промаху.

Більшість дослідників емоційної сфери людини дотримуються думки, що відчуття провини є більш зрілим та адаптивним засобом реагування, ніж сором [268]. «На відміну від того, хто відчуває сором, він може звільнитися від відчуття провини завдяки різним діям: каяттю, сповіді – він може прийняти покарання, відшкодувати збитки або «віддати провину назад» тому, хто її передав. Сором пов'язаний не з вчинками, а з самою людиною, котра відчуває свою нарцисичну слабкість, так як, якщо б вона була вражена в саму глибину своєї істоти» [26].

Р.Т. Поттер-Ефрон описав відмінності між соромом і провиною. Автор визначає сором як «хворобливий стан усвідомлення своєї базової дефектності як людини», тоді як провина – це «хворобливий стан усвідомлення, котре супроводжує здійснене або замислене знехтування суб'єктом суспільних цінностей і правил» [64, с. 2].

Дитячий психотравмівний досвід надає провідного впливу на особистість та її емоційний стан. Причиною незрілості (як особистісної, так і емоційної) К. Рождерс вважає відсутність безумовно позитивного ставлення до дитини. У тому разі, якщо дитина не знаходиться в кліматі безумовно позитивного ставлення та отримує добре ставлення до себе лише тоді, коли виправдовує очікування значущих людей, то вона переживає постійний страх позбавлення цього позитивного відношення [28].

Цей процес супроводжується переживанням комплексу негативних емоцій, які переносяться з сімейного досвіду на взаємини з іншими людьми, самоставлення та сприйняття світу. Негативні емоції відкидаються як

неприємні, що призводить до посилення самої емоції та в кінцевому результаті до ще більшого болю.

Отже, спостерігається модальна трансформація особливостей емоційності при емоційній незрілості.

Однією зі складових емоційної сфери є агресивність, тому наступним кроком дослідження було вивчення взаємозв'язку між інтегральним показником емоційної зрілості особистості та формами агресивних реакцій.

Таким чином, при збільшенні рівня емоційної зрілості знижується загальний рівень агресивності особистості.

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі, побудовані усереднені профілі форм агресивних реакцій у двох досліджуваних групах – з високим рівнем емоційної зрілості (1 група) та низьким рівнем емоційної зрілості (2 група).

Показники фізичної та вербальної агресії в обох групах практично збігаються.

Також бачимо, що інші показники агресивних реакцій мають значно вищий ступінь виразності в групі досліджуваних з низьким рівнем емоційної зрілості, при цьому вершини графіку утворюють непряма агресія та відчуття провини.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між формами агресивних реакцій було використано U-критерій Манна-Уїтні.

Досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості мають значно менший статистично значущий рівень виразності форм агресивних реакцій.

Досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості на відміну від першої групи мають вищий рівень виразності таких показників агресивних реакцій, як непряма агресія ($U=1286,5$, $p<0,0001$), негативізм ($U=1619,5$, $p<0,017$), дратівливість ($U=1005$, $p<0,0001$), підозрілість ($U=1066,5$, $p<0,0001$), образа ($U=1387$, $p<0,0001$), провини ($U=1500$, $p<0,004$), індекс агресивності ($U=1667,5$, $p<0,038$) та індекс ворожості ($U=952,5$, $p<0,0001$).

Таким чином, досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості більш схильні до агресії, що обхідним шляхом спрямована на людину, до опозиційної поведінки, до недовіри оточуючим та проявів заздрості й ненависті; вони на відміну від представників першої групи більш запальні, образливі та різкі.

Досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості мають значно менший статистично значущий рівень виразності показників тривожності.

Під реактивною тривожністю розуміється стан людини, що виникає при потраплянні у стресову ситуацію та характеризується напруженістю, знервованістю, занепокоєнням, суб'єктивним дискомфортом та вегетативним збудженням [66].

Цей стан може бути різним за інтенсивністю та нестійким у часі. Значення показнику реактивної тривожності дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги досліджуваного, а також визначити, наскільки людина знаходиться під впливом ситуації та яка інтенсивність цього впливу на неї.

Тобто, якщо досліджуваний має високий рівень реактивної тривожності, можемо зробити висновок, що ситуація та власні емоції керують діями людини. Навпаки, людина з високим рівнем емоційної зрілості володіє своїми емоціями, усвідомлює та приймає їх (як позитивні, так і негативні), тому може регулювати свій актуальний емоційний стан та ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом.

Високий рівень емоційної зрілості дозволяє людині побачити причину емоцій, адекватно оцінити ситуацію та свідомо на неї відреагувати, таким чином, тривога, яка характеризується як негативно забарвлена емоція, що виражається відчуттям невизначеності та очікуванням негативних подій, буде нижчою.

Особистісна тривожність є конституційною рисою, що зумовлює схильність сприймати людиною загрозу в широкому діапазоні ситуацій.

Кожна із цих ситуацій має стресовий вплив на суб'єкта та викликає в нього виражену трив.

Для виявлення структурної організації емоційної сфери емоційної зрілості особистості нами була проведена факторизація простору ознак, представлених в психодіагностичних методиках, що утворюють емоційний простір осіб з різним рівнем емоційної зрілості (факторний аналіз проводився на загальній вибірці).

Простір емоційної сфери емоційної зрілості особистості складається з чотирьох факторів (сумарна дисперсія складає 70,5%).

Перший фактор з вагою 29,19%, що отримав назву ««Злипання» негативних емоцій», є монополярним, у даному факторі об'єднуються емоції негативного спектру: стенічні негативні емоції (гнів, відраза, презирство), що описуються К. Ізардом як тріада ворожості, і астенічні (горе, страх) [64].

На думку К. Ізарда, тріада ворожості залежно від супутніх факторів може бути спрямована як назовні, тобто на оточення, так і на самого себе. Нерегульований вплив цих емоцій (у сукупності з високим рівнем агресивності та тривожності) на мислення та поведінку може призвести до порушення адаптації.

Наявність у факторі емоцій, спрямованих на критику власного «Я» (сорому та провини), дає змогу припустити, що ворожість націлена на себе; такі люди відчувають невдоволеність собою та занепокоєння. Існують дані про те, що ворожість, спрямована по відношенню до себе, є суттєвим аспектом депресивної симптоматики [64, с. 265], а в даному випадку це підтверджується наявністю у факторній структурі емоції горя. У той самий час ворожість спрямована назовні, яка, можливо, виконує функцію захисту від навколишнього світу. Також це підтверджується зв'язком із високим рівнем тривожності, тобто схильності очікувати загрозу в широкому колі ситуацій. Ще в даному факторі мають високе навантаження приховані типи агресивності: такі люди схильні до почуття образи, вони проявляють

обережність та недовіру по відношенню до оточуючих, вони можуть бути запальними, різкими та грубими.

Таким чином, об'єднання даних показників в один фактор може свідчити про відсутність переживання емоції в чистому, самотійному вигляді – активація однієї негативної емоції спокусає до виникнення цілого комплексу негативних переживань. «Злипання» емоцій стенічного та астенічного типу призводить до посилення негативної емоційності [21].

Другий біполярний фактор з вагою 16,61% був названий «Чиста агресивність».

По-перше, астенічні негативні емоції (страх та горе), і соціальні емоції (сором та провина) та тривожність блокують прояви агресивності. Показники фізичної, вербальної агресії та емоції сорому й провини мають зворотні значення, тому можемо припустити, що чиста агресивність активізується, коли людина не вважає себе винуватою, не відчуває відповідальності за власні дії та не відчуває себе збентеженою та сором'язливою, саме тоді може собі дозволити проявляти та відчувати лют. Тобто агресивність проявляється, коли відсутні механізми соціального контролю, внутрішні регулятори поведінки. Отже, в даному факторі виявляється генералізація механізму реципрокності в негативній емоційності, а саме – активація стенічних негативних емоцій блокує вихід астенічних і навпаки.

Третій фактор «Контамінована радість» з вагою 14,3% є монополярним. До складу фактору увійшла емоція радості, однак вона не переживається в «чистому» вигляді, а навпаки «забруднена» негативними астенічними емоціями сорому та страху. Така взаємодія емоцій повідомляє про напруження емоційної сфери, а також про те, що емоція втратила властивість бути «плинною», завершеною та незалежною, натомість формується емоційна зв'язка (радість-здивування-страх-сором), яка, вірогідно, може скласти «порочне коло переживання», сформоване в результаті дитячого психотравмівного досвіду [91].

Четвертий монополярний фактор з вагою 10,4% отримав назву «Контамінований інтерес». О.А. Горбатков [68, с. 21], описує позитивні та негативні емоції як взаємовиключні, тобто при виникненні емоції інтересу такі негативні емоції, як підозрілість та презирство повинні мати протилежний знак. У даному факторі, як і в попередньому, виявляється порушення механізму реципрокності емоцій, що свідчить про змішування емоційних переживань, модератором (фактором, що опосередковує такий зв'язок), може виступати, на думку К. Роджерса, зафіксоване в певному віці переживання [91, с. 30].

Перевірка на достовірність розбіжностей виділених факторів між групами осіб з високим та низьким рівнем емоційної зрілості за допомогою t-критерія Стюдента показала, що специфічним для представників групи з низьким рівнем емоційної зрілості є ««злипання» негативних емоцій», «чиста агресивність» та «контамінована радість» Фактор «контамінований інтерес» не досягає значущого рівня в розбіжностях та може бути розглянутий як компонент емоційної сфери, рівною мірою виражений у структурі емоційної сфери як емоційно зрілих, так і емоційно незрілих особистостей.

Таким чином, поряд із нестачею позитивної емоційності, в емоційно незрілої особистості існують певні структурні порушення емоційної сфери, які проявляються в наступних феноменах: 1) «злипання» негативних емоцій та неможливості виділити самостійну емоцію; 2) «генералізації» механізму реципрокності у співвідношенні емоцій; 3) «інфляції» механізму негативної емоційності. Отже, емоційна незрілість пов'язана як із негативною модальністю переживань, так і зі зміною структури емоційної сфери.

Важливим виступає питання про те, чим є емоційна зрілість – феноменом виключно емоційної сфери чи характеристикою особистості? На даному етапі роботи вивчено співвідношення емоційної зрілості особистості на рівні характерологічних рис й соціально-психологічної адаптації. Завдання розкриття характерологічних рис особистості пов'язане з тим, що ці властивості опосередковано впливають на сприйняття інформації про

навколишнє середовище, при чому цей процес розглядається як суб'єктивно переважаючий та неусвідомлюваний у своїй більшості вибір. Особливості особистості виступають тим важливим передіспонуючим фактором, що призведе до адаптації чи дезадаптації особистості в соціальних умовах.

У першу чергу постало завдання вивчення взаємозв'язку між інтегральним показником емоційної зрілості особистості (на загальній вибірці 197 чоловік) та особистісними особливостями.

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою Фрайбургського багатофакторного особистісного опитувальника FPI-B побудовані усереднені профілі індивідуальних властивостей та станів особистості у двох досліджуваних групах – з високим рівнем емоційної зрілості (1 група) та низьким рівнем емоційної зрілості (2 група).

В групі людей з високим рівнем емоційної зрілості особистості вершинами графіку є такі показники, як товариськість та відкритість. Тобто для цих людей провідними особистісними рисами є комунікабельність, вільне входження в контакт з іншими людьми, відкритість новому соціальному досвіду, бажання допомагати оточуючим та легкість сходження з людьми. При цьому такі показники, як невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, урівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, екстраверсія, емоційна лабільність та маскуліність знаходяться в діапазоні середніх оцінок, тобто не здійснюють на особистість провідного впливу.

Для особистісного профілю представників другої групи властиве переважання таких складових, як невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість та емоційна лабільність, причому ці показники знаходяться на високому рівні виразності та можуть завдавати руйнівного впливу на особистість. Показник «відкритість» свідчить про достовірність результатів тестування, тобто досліджувані чесно та відкрито відповідали на запитання, він не відноситься до змістовних шкал опитувальника. Такі шкали, як

товариськість, урівноваженість, екстраверсія та маскулінність знаходяться на середньому рівні виразності.

Таким чином, досить виразними рисами емоційно незрілої особистості є тривожність та нервова збудливість, відсутність соціальної конформності, бажання діяти всупереч інтересам суспільства, при цьому на перший план виходить негайне задоволення власних бажань, імпульсивність думок та вчинків, потреба в гострих відчуттях, за відсутністю яких виникає зниження фону настрою, при цьому їм також властива заглибленість у власні переживання й емоційна чутливість та вразливість, що криється за маскою роздратованості та недовіри оточуючим. Найбільш звичною та приємною захисною від травмівних переживань формою поведінки для особистості є конфліктна, при цьому таке реагування може відштовхувати від себе оточуючих, хоча в емоційно незрілої особистості є внутрішнє бажання бути прийнятою та зрозумілою.

Таким чином, нижніми значеннями графіку є наступні показники: товариськість, урівноваженість, екстраверсія та маскулінність. Дані шкали знаходяться в середньому діапазоні, тому можемо припустити, що вони не визначають поведінку особистості, але діють як пом'якшувальні негативні особистісні риси фактори.

Такі люди більш адаптовані та добре ідентифікуються з соціальними нормами, вони добре орієнтуються в ситуації «тут і тепер» та відкрито сприймають нове. Така поведінка призводить до того, що ці люди опиняються в центрі уваги та стають лідерами, вони в змозі швидко прийняти рішення та нести за нього відповідальність.

Отже, провідними характерологічними особливостями емоційно зрілої особистості є риси просоціальності й толерантності.

Досліджуванам другої групи більш властиві короточасні спалахи емоційної збудливості та роздратованості, вони схильні до непродуманих, невпорядкованих дій та можуть багато разів повторювати помилки, не роблячи відповідних висновків. У той самий час оцінку оточуючими їхньої

поведінки такі люди сприймають як посягання на власну свободу та можуть реагувати агресивно. Такі люди, на перший погляд, можуть здаватися розкутими та впевненими в собі завдяки легкості й швидкості прийняття рішень, підтримці яскравих подій, але можуть у той самий час відштовхувати мінливістю, необов'язковістю та нестриманістю.

Представники групи з низьким рівнем емоційної зрілості особистості на відміну від досліджуваних першої групи менш схильні до праці з високим рівнем напруження, їм складніше сконцентруватися на важкій справі, вони схильні до самокритики, тому їм важливо виглядати у власних очах успішними, при чому їм важко оцінити свій реальний рівень можливостей.

Ще одним показником зрілості особистості є здатність до соціально психологічної адаптації, тому наступним завданням дослідження було вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації в емоційно зрілої та емоційно незрілої особистості.

Для вирішення даного завдання був використаний особистісний опитувальник – методика діагностики соціально психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Таким чином, емоційно зріла особистість, яка має високий рівень емоційної рефлексії (та рефлексії взагалі), відкрито визнає свої позитивні й негативні емоції, а також переваги й недоліки, приймає їх як частину власного Я, наслідком чого є високий рівень самоприйняття, самооцінки та самоповаги.

Досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості більш схильні до прийняття інших, тобто прийняття себе, а здібність до емпатії сприяє безоціночному сприйняттю інших, проявам чутливості по відношенню до інших, що призводить до встановлення взаємопродуктивних міжособистісних стосунків і, як наслідок, до відчуття емоційного комфорту.

Для виявлення структури особистісних особливостей і особливостей соціально-психологічної адаптації емоційної зрілості особистості нами була проведена факторизація простору ознак, представлених в

психодіагностичних методиках, що утворюють особистісний простір у досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості.

Найбільш вираженим захисним механізмом у представників першої групи є компенсація, яка визначається як здатність людини позбавлятися від переживань із приводу власних недоліків (здібностей, знань та ін.) за рахунок розвитку своїх сильних якостей.

Цей захисний механізм є усвідомленою дією з метою підтримки власної значущості та самоцінності. У психоаналітичній літературі людей, які використовують переважно зрілі МПЗ і засоби переробки емоцій, визначають як більш емоційно та особистісно зрілих. Таким чином, високий рівень емоційної зрілості знижує ризик звернення до унікаючих та деструктивних МПЗ.

Провідним механізмом психологічного захисту в досліджуваних другої групи є регресія, яка є захистом маніпулятивного типу. При регресії відбувається повернення до ранніх, інфантильних стратегій поведінки, які проявляються в демонстрації залежності та беззахисності з метою зменшення тривоги [37, 72].

Можливо, саме більша виразність регресії лише посилює емоційну незрілість, бо маленька дитина не в змозі контролювати свій емоційний фон, розпізнавати та аналізувати свої почуття, входити в емоційний світ іншої людини, вона лише спонтанно та бурхливо реагує на те, що відбувається. Висока виразність регресії в емоційно незрілої особистості унеможливорює конструктивне сприйняття ситуації та перешкоджає побудові ефективної взаємодії з оточуючими.

Для формування емоційної зрілості або незрілості особистості важливий ступінь вираженості захисних механізмів та зрілістьнезрілість самого захисту.

Таким чином, заперечуючи дійсність, особистість придушує страх та інші негативні емоції (сором, провину, горе та ін.), які більшою мірою виражені в емоційно незрілої особистості, і, (як буде показано нижче в

результатах факторного аналізу), використання незрілих механізмів психологічного захисту, зокрема заперечення, не гарантує зниження переживання негативних емоцій, а навпаки їх рівень зростає.

Витіснення спрямовано на мінімізацію негативних переживань за рахунок видалення зі свідомості того, що ці переживання викликає. Витіснення зазвичай супроводжується емоційним напруженням, невротичними й психофізіологічними симптомами та підвищеною тривожністю (за результатами попередніх досліджень представникам з низьким рівнем емоційної зрілості особистості властиві високі показники реактивної та особистісної тривожності).

Таким чином, при використанні емоційно незрілою особистістю МПЗ за типом витіснення, переживання, що травмує психіку, забувається, а негативні емоції, пов'язані з ним, залишаються в свідомості та проявляють себе у вигляді необґрунтованої тривоги.

Для того, щоб зрозуміти взаємодію та структурні особливості між механізмами психологічного захисту та стійкими емоційними рисами, нами було зроблено факторизацію простору ознак даних методики життєвого стилю та даних шкали диференціальних емоцій К. Ізарда. Отримана нами трьохфакторна матриця пояснює 61,37% дисперсії.

Перевірка на достовірність розбіжностей виділених факторів між дослідницькими групами за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що специфічним для досліджуваних з високим рівнем емоційної зрілості є фактор «Зниження дії захистів», а для представників групи з низьким рівнем емоційної зрілості специфічними є фактор «Незрілість МПЗ».

Фактор «Проекція» не досягає значного рівня в розбіжностях та може бути розглянутий як компонент емоційної сфери, однаковою мірою виражений у структурі емоційної сфери як емоційно зрілих так і емоційно незрілих особистостей.

3.2. Розробка та впровадження формувальної програми

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження була розроблена формувальна програма психологічної корекції емоційної незрілості особистості, концептуальною основою якої стала гуманістична парадигма К. Роджерса. В її центрі знаходиться уявлення про те, що емоційна зрілість формується в умовах безумовно позитивного ставлення, автентичності та емпатійного розуміння. Аналіз результатів дослідження показав, що емоційна незрілість має комплексний характер і проявляється у структурних порушеннях емоційної сфери, зокрема у схильності до «злипання» негативних переживань, виникненні генералізованих реакцій на емоційні стимули, інфляції негативних емоцій та контамінації позитивних емоцій негативним емоційним фоном. Виявлено переважання негативних емоційних станів, серед яких домінують гнів, страх, відраза, провина, сором та переживання горя, що свідчить про нестабільність внутрішньої емоційної регуляції.

У респондентів спостерігається також підвищений рівень агресивності, що включає прояви непрямой агресії, дратівливості, негативізму, підозрілості та образливості, а також значною мірою пов'язаний із почуттям провини. Дослідження виявило високі показники як реактивної, так і особистісної тривожності, що суттєво ускладнює ефективну емоційну саморегуляцію. Одним із ключових чинників емоційної незрілості є використання незрілих механізмів психологічного захисту — регресії, заперечення та витіснення, які не забезпечують ефективної адаптації, а лише тимчасово знижують напруженість. Поряд із цим у досліджуваних виявлено низку характерологічних особливостей, таких як невротичність, емоційна лабільність, дратівливість, депресивність і схильність до спонтанної або реактивної агресивності. Окремої уваги потребують порушення соціально-психологічної адаптації, виражені в низькому рівні самоприйняття, труднощах у прийнятті інших людей та недостатньому рівні емоційного комфорту.

Усі ці структурні, емоційні, характерологічні та адаптивні особливості стали підґрунтям для розробки цілеспрямованої програми психологічного втручання, яка спрямована на формування емоційної зрілості через розвиток умінь усвідомлювати та приймати власні емоції, відновлення здатності до конструктивної саморегуляції, зниження тривожності та агресивності, освоєння зрілих механізмів психологічного захисту та покращення соціально-психологічної адаптованості.

Головною метою програми є розвиток емоційної зрілості особистості шляхом корекції виявлених порушень емоційної сфери та формування нових емоційних навичок. Реалізація програми передбачає послідовний рух від базових умінь розпізнавання й осмислення емоцій до їх прийняття, регулювання та інтеграції в міжособистісну взаємодію. Програма спрямована на розвиток рефлексії емоцій, формування здатності безоціночно приймати власні переживання, розширення інструментарію емоційної саморегуляції, підвищення рівня емпатійності, удосконалення навичок емоційної експресивності та зниження рівня тривожності й агресивності. Значна увага приділяється також формуванню зрілих механізмів психологічного захисту та підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації, що є невід'ємною складовою емоційної зрілості.

Побудова програми ґрунтується на принципах гуманістичної психології, таких як безумовно позитивне ставлення до учасників, конгруентність ведучого, емпатійне розуміння, феноменологічний підхід, поступовість, інтегративність і забезпечення психологічно безпечного простору. Усі ці принципи створюють атмосферу, у якій учасник може відкрито досліджувати власні емоції, отримувати підтримку та поступово набувати емоційно зрілої поведінки.

Формувальна програма включає чотири взаємопов'язані модулі, що охоплюють усвідомлення емоцій, прийняття переживань, відпрацювання навичок емоційної саморегуляції та розвиток емоційної компетентності у міжособистісних стосунках. Робота здійснюється у форматі групових занять із використанням інтегративного підходу, який поєднує методи клієнт-центрованої

терапії, гештальт-терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованих і когнітивно-поведінкових практик, психодрами та групової динаміки. Така різноманітність методів забезпечує багатовимірний вплив на емоційну сферу, структуру особистості та міжособистісні взаємини учасників.

Організація роботи передбачає закриту групу з обмеженою кількістю учасників, сприятливий психологічний простір та чітку структуру заняття, що включає розігрів, основну частину та рефлексію. Ефективність програми визначається за динамікою змін рівня емоційної зрілості, емоційних станів, тривожності, агресивності, механізмів психологічного захисту, адаптивності та характерологічних особливостей.

Багаторівнева система діагностики, що включає вхідну, проміжну, підсумкову та катamnестичну оцінку, дозволяє відстежити стабільність і сталість отриманих результатів. Програма має значний практичний потенціал і може бути адаптована для різних вікових та соціальних груп, включаючи підлітків, батьків, фахівців допомагаючих професій та подружні пари, а також реалізована в онлайн-форматі.

Узагальнюючи, розроблена формувальна програма є комплексним науково обґрунтованим інструментом, спрямованим на глибоку корекцію емоційної незрілості особистості. Її впровадження створює умови для розвитку емоційної зрілості, підвищення психологічного благополуччя, зміцнення особистісного потенціалу та покращення якості міжособистісних стосунків.

3.3. Ефективність формувального впливу та розроблення методичних рекомендації з формування та корекції емоційної зрілості особистості

Організація апробації формувальної програми передбачала проведення формувального експерименту, спрямованого на перевірку ефективності розробленої програми психологічної корекції емоційної незрілості особистості. Дослідження здійснювалося протягом 12 тижнів на базі психологічного центру в умовах, максимально наближених до реальної практики групової

психокорекційної роботи. Це дозволило не лише оцінити динаміку психологічних показників, а й відстежити, як формувальна програма інтегрується в життєвий простір учасників.

Усі учасники були учнями, не перебували у шлюбі та не мали дітей, що забезпечувало відносну однорідність соціально-демографічних характеристик і знижувало вплив додаткових чинників (наприклад, сімейних ролей) на емоційне функціонування. Учасників було випадковим чином розподілено на експериментальну та контрольну групи по 12 осіб у кожній. В обох групах зберігався гендерний баланс: по 6 чоловіків і 6 жінок, із середнім віком. Така організація вибірки дає підстави говорити про її порівнянність і коректність подальших міжгрупових порівнянь.

Процедура дослідження включала кілька етапів: вхідну діагностику обох груп, проведення формувальної програми з учасниками експериментальної групи упродовж 12 тижнів, проміжну діагностику на екваторі програми, підсумкову діагностику обох груп після завершення формувального впливу, а також катамнестичне обстеження через три місяці для оцінки стійкості результатів. Такий багатоетапний підхід дав змогу не лише зафіксувати факт змін, але й простежити їх динаміку та стабільність.

Результати діагностики емоційної зрілості засвідчили виразну позитивну динаміку в експериментальній групі. Після завершення програми спостерігалось статистично значуще підвищення всіх її структурних компонентів: рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної експресивності та прийняття власних емоцій. Найбільш виражені зміни виявлено саме в прийнятті власних емоцій і рефлексії, що цілком узгоджується з логікою програми, акценти якої були зроблені на усвідомленні та прийнятті емоційних переживань. Загальний показник емоційної зрілості також суттєво зріс, тоді як у контрольній групі помітних змін за жодним із компонентів не зафіксовано. Порівняльний аналіз показників двох груп після завершення програми показав статистично значущі відмінності за всіма параметрами емоційної зрілості, що дозволяє пов'язувати

виявлені зміни саме з впливом формувальної програми, а не з чинниками часу чи повторного тестування.

Значущі зміни відбулися й в емоційній сфері особистості. За шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда в експериментальній групі було виявлено підвищення інтенсивності позитивних емоцій (насамперед радості та інтересу) та виразне зниження інтенсивності негативних емоцій – горя, гніву, відрази, презирства, страху, сорому й провини. Особливо істотним виявилось зниження сорому та провини, що безпосередньо відображає ефективність роботи з «забороненими» емоціями та внутрішніми осуджувальними установками. При цьому йдеться не про витіснення чи заперечення негативних почуттів, а про їх краще усвідомлення, прийняття й конструктивне опрацювання, що підтверджувалося якісними даними інтерв'ю з учасниками.

Подальший аналіз факторної структури емоційної сфери показав, що після участі у програмі суттєво зменшилися явища «злипання» негативних емоцій, коли різні негативні переживання сприймалися як єдиний дифузний емоційний стан. Учасники стали краще диференціювати окремі емоції, що сприяло більш точному розумінню себе та ситуації. Знизилось факторне навантаження так званої «чистої агресивності» та «контамінованої радості», що свідчить про те, що позитивні переживання перестали автоматично супроводжуватися тривогою, соромом або страхом, а агресивні імпульси набули більш соціально прийнятних форм вираження. Таким чином, можна говорити про якісні зміни в структурі емоційності – від хаотичного, контамінованого емоційного переживання до більш диференційованої, інтегрованої системи.

Значна позитивна динаміка була зафіксована й у сфері агресивності та тривожності. За методикою А. Басса та А. Даркі показники прихованих і пасивно-агресивних форм агресії (дратівливість, підозрілість, образа, негативізм, непряма агресія) суттєво знизилися, що свідчить про зменшення внутрішньої напруги й ворожості до оточення та перехід до більш конструктивних форм реагування. Водночас індекс ворожості зменшився майже наполовину, що можна розглядати як зміну базового емоційного ставлення до світу й інших

людей. Показники фізичної та вербальної агресії істотно не змінилися, що цілком логічно, оскільки на початковому етапі вони не мали критичних значень. Паралельно з цим було зафіксовано зниження рівня як реактивної, так і особистісної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера, що відображає зростання відчуття внутрішньої безпеки, впевненості у власних можливостях та готовності зустрічатися з емоційно складними ситуаціями без тотального уникання.

Не менш важливими є зміни в структурі механізмів психологічного захисту. Після участі в програмі суттєво знизилася виразність таких незрілих захистів, як регресія, заперечення та витіснення, а натомість зросло використання більш зрілих способів психологічної адаптації – компенсації та інтелектуалізації. Це означає, що учасники поступово перейшли від примітивних форм захисту, які переважно блокують усвідомлення емоційного досвіду, до більш складних механізмів, що дозволяють переробляти й інтегрувати переживання у структуру «Я».

Дані Фрайбургського особистісного опитувальника FPI-B продемонстрували позитивні характерологічні зрушення: зменшення невротичності, депресивності, емоційної лабільності, дратівливості та спонтанної агресивності, паралельно з підвищенням товариськості, урівноваженості, відкритості та екстраверсії. Це свідчить про те, що емоційна зрілість не обмежується лише сферою переживань, а має системний вплив на особистісну структуру в цілому, підвищуючи рівень психологічної стійкості та просоціальної спрямованості.

Результати за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда показали істотне зростання самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та загального рівня адаптації, а також зниження ескапізму як тенденції уникати труднощів. Учасники почали по-іншому ставитися до себе, стали більш толерантними до власних емоцій, відчули більшу здатність впливати на власне життя та відповідати за свої рішення.

Особливо важливим підтвердженням ефективності програми стали результати катамнестичного дослідження через три місяці після її завершення. Більшість ключових показників емоційної зрілості, емоційного функціонування, механізмів захисту та адаптації залишилися на досягнутому рівні, не демонструючи регресу до вихідних значень. Учасники повідомляли, що продовжують використовувати набуті техніки усвідомлення та регуляції емоцій, практикують емоційну рефлексію, застосовують навички емпатійної взаємодії у реальних міжособистісних стосунках. Це свідчить не лише про короткостроковий терапевтичний ефект, але й про їхню внутрішню інтеграцію у систему особистісного функціонування.

Узагальнюючи результати апробації, можна зробити висновок, що розроблена формувальна програма психологічної корекції емоційної незрілості особистості є ефективним інструментом підвищення емоційної зрілості молодих людей. Вона забезпечує комплексний вплив на структурні компоненти емоційної сфери, емоційні стани, агресивність і тривожність, механізми психологічного захисту, характерологічні особливості та рівень соціально-психологічної адаптації. отримані результати демонструють не лише статистично значущі зрушення, але й їх стійкість у часі, що дозволяє рекомендувати програму для широкого впровадження в практику психологічної допомоги, особливо в роботі з молоддю, яка переживає труднощі емоційного розвитку та міжособистісної взаємодії.

Висновки до розділу 3

Узагальнюючи зміст третього розділу, можна стверджувати, що в ньому послідовно обґрунтовано теоретичні засади, розроблено формувальну програму та емпірично доведено ефективність психологічної корекції емоційної незрілості особистості. На підставі теоретичного аналізу та емпіричних даних емоційна зрілість була розглянута як інтегративна характеристика особистості, що поєднує емоційні, когнітивні та регулятивні компоненти й виявляється у відкритості до емоційного досвіду, здатності до рефлексії, прийняття та

саморегуляції емоцій. Дослідження дозволило виокремити специфічні особливості емоційно незрілої особистості: переважання негативної емоційності, наявність структурних порушень емоційної сфери («злипання» негативних емоцій, контамінація позитивних переживань), високий рівень агресивності й тривожності, домінування незрілих механізмів психологічного захисту, а також виразні характерологічні та адаптаційні труднощі. Встановлено зв'язок емоційної зрілості з модальністю емоційних переживань, формами агресивних реакцій, рівнем тривожності, особистісними рисами та соціально-психологічною адаптацією.

На основі отриманих результатів була розроблена й упроваджена формувальна програма психологічної корекції емоційної незрілості особистості, концептуально зорієнтована на гуманістичну парадигму К. Роджерса. Програма ґрунтується на принципах безумовно позитивного ставлення, конгруентності, емпатійного розуміння, феноменологічного підходу, поступовості, інтегративності та створення безпечного психологічного простору. Її структура охоплює чотири взаємопов'язані модулі, спрямовані на усвідомлення, прийняття та регуляцію емоцій, а також розвиток емоційної компетентності у міжособистісних стосунках. Інтеграція методів клієнт-центрованої терапії, гештальт-терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованих і когнітивно-поведінкових технік, психодрами та групової динаміки забезпечує багатовимірний вплив на емоційну сферу та особистісний розвиток учасників.

Результати формувального експерименту переконливо продемонстрували ефективність розробленої програми. В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще підвищення всіх компонентів емоційної зрілості, зростання позитивної емоційності та зниження інтенсивності негативних емоцій (насамперед сорому, провини, страху та горя), зменшення показників агресивності й тривожності, трансформацію структури механізмів психологічного захисту в бік зрілих форм, позитивні характерологічні зміни та

суттєве підвищення рівня соціально-психологічної адаптації. Порівняння з контрольною групою засвідчило, що виявлені зміни обумовлені саме формувальним впливом. Дані катamnестичного дослідження підтвердили стійкість отриманих результатів і збереження набутих емоційних навичок у повсякденному житті.

Таким чином, третій розділ роботи доводить, що емоційна незрілість є не лише сукупністю окремих емоційних труднощів, а цілісним комплексом структурних, емоційних, особистісних і адаптаційних порушень, які можуть бути цілеспрямовано скориговані за допомогою спеціально розробленої формувальної програми. Розроблена програма та методичні рекомендації для практичних психологів мають вагомe теоретичне й практичне значення: вони поглиблюють розуміння феномену емоційної зрілості та пропонують ефективний інструмент її розвитку, сприяючи підвищенню психологічного благополуччя, особистісного зростання й успішної соціальної адаптації особистості.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано, емпірично досліджено та практично реалізовано проблему емоційної зрілості особистості, що дало змогу комплексно розкрити її зміст, структуру, чинники становлення та можливості цілеспрямованого психологічного впливу. Поставлена мета – на основі визначення структурних особливостей емоційної зрілості особистості розробити методику її діагностики та програму психологічної корекції – реалізована шляхом розв’язання всіх поставлених у дослідженні завдань.

По-перше, уточнено зміст поняття «емоційна зрілість особистості» та обґрунтовано його як інтегративну психологічну характеристику, що поєднує емоційні, когнітивні та регулятивні компоненти. Емоційна зрілість розглядається як певний рівень розвитку дорослої особистості, якій притаманні відкритість до емоційного досвіду, усвідомлення та прийняття власних почуттів, здатність до їх конструктивної регуляції, адекватна емоційна експресивність, емпатія та відповідальність за власні переживання. Такий підхід дозволив відійти від вузького трактування емоційної зрілості як «керованості емоцій» і розглядати її як системну особистісну якість.

По-друге, на основі гуманістичної концепції К. Роджерса та аналізу сучасних наукових підходів емпірично підтверджено структурну модель емоційної зрілості особистості, що включає п’ять взаємопов’язаних компонентів: рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність і прийняття власних емоцій. Показано, що в цілому ці компоненти сформовані відносно рівномірно, що підтверджує їхню рівновагому питому вагу в структурі емоційної зрілості. Разом з тим виявлено, що саме рефлексія емоцій та прийняття власних переживань відіграють провідну роль у забезпеченні загального рівня емоційної зрілості.

По-третє, у ході емпіричного дослідження виявлено гендерну специфіку структурної організації емоційної зрілості. У чоловіків переважають когнітивні компоненти (насамперед рефлексія емоцій та емоційна саморегуляція), тоді як

у жінок більш виразними є емоційні та міжособистісні аспекти – емпатія, емоційна експресивність, соціальна відповідальність, спрямованість на інших. Показано, що чоловіки частіше придушують емоційну експресивність, що пов'язано з гендерними стереотипами та культурними очікуваннями, тоді як жінки мають більшу готовність до відкритого емоційного самовираження. При цьому інтегральний рівень емоційної зрілості виявився співставним у представників обох статей, що дає підстави говорити про різні шляхи її досягнення.

По-четверте, встановлено суттєвий зв'язок між емоційною зрілістю та модальністю емоційних переживань. Особи з високим рівнем емоційної зрілості більшою мірою схильні до переживання радості й інтересу та демонструють нижчі показники горя, гніву, відрази, страху, сорому та провини. Зворотні кореляції між емоційною зрілістю та негативними емоціями інтерпретовано не як їх відкидання чи витіснення, а як результат здатності до прийняття, усвідомлення й конструктивної переробки важких переживань, що зменшує їх інтенсивність та руйнівний вплив на особистість.

По-п'яте, показано, що емоційна незрілість поєднується з високим рівнем агресивності та тривожності. Особи з низьким рівнем емоційної зрілості мають значно вищі показники непрямой агресії, негативізму, дратівливості, підозрілості, образливості й переживання провини, а також більш високі рівні реактивної та особистісної тривожності. Це свідчить про те, що емоційна незрілість пов'язана з перевагою деструктивних способів реагування на фрустрацію та емоційне напруження, труднощами у регуляції емоцій та схильністю до негативної інтерпретації подій. Натомість високий рівень емоційної зрілості забезпечує більш гнучку, усвідомлену емоційну саморегуляцію, зниження агресивності та тривожності.

По-шосте, за допомогою факторного аналізу описано специфічні структурні порушення емоційної сфери, притаманні емоційно незрілим особам. Виокремлено чотири фактори емоційності, серед яких для осіб з низьким рівнем емоційної зрілості є характерними: «злипання» негативних емоцій (об'єднання

у єдиний комплекс гніву, відрази, презирства, горя, страху, сорому та провини), «чиста агресивність» (актуалізація агресивних реакцій за відсутності внутрішніх регуляторів), «контамінована радість» (забруднення позитивних переживань страхом і соромом) та порушення механізму реципрокності в структурі емоцій інтересу. Показано, що при емоційній незрілості негативні емоції не переживаються «в чистому вигляді», а схильні до генералізації й взаємного підсилення, що веде до інфляції негативної емоційності та дезадаптивних форм поведінки.

По-сьоме, доведено системні зв'язки емоційної зрілості з характерологічними особливостями особистості та рівнем її соціально-психологічної адаптації. Особи з високою емоційною зрілістю характеризуються просоціальною спрямованістю, товариськістю, відкритістю, емоційною стійкістю, нижчими показниками невротичності, депресивності, емоційної лабільності, агресивності та сором'язливості. Вони мають вищий рівень самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього локусу контролю та загальної соціально-психологічної адаптації. Натомість емоційно незрілим особам властиві тривожність, емоційна нестабільність, імпульсивність, конфліктність, труднощі у тривалому напруженні й концентрації, схильність до уникнення проблем і ескапізму, що ускладнює їхню інтеграцію в соціальне середовище.

По-восьме, виявлено суттєві відмінності в структурі механізмів психологічного захисту у осіб з різним рівнем емоційної зрілості. Для емоційно зрілої особистості провідним є механізм компенсації, а також інші більш зрілі форми переробки емоційного досвіду, що дозволяють зберігати самоцінність та цілісність «Я». Для емоційно незрілої особистості характерним є домінування регресії, заперечення та витіснення, які не лише не знижують рівень негативних переживань, а навпаки, сприяють накопиченню невизначеної тривоги та посиленню внутрішнього напруження. Показано, що емоційна зрілість знижує потребу в унікаючих і деструктивних захистах та пов'язана з формуванням більш адаптивних стратегій подолання.

По-дев'яте, на основі отриманих емпіричних даних розроблено авторську формувальну програму психологічної корекції емоційної незрілості особистості, концептуально орієнтовану на гуманістичну парадигму К. Роджерса. Обґрунтовано її мету, завдання, принципи, структуру та зміст. Програма включає чотири послідовні модулі, спрямовані на: усвідомлення емоцій (розвиток рефлексії, емоційної грамотності, тілесної усвідомленості), прийняття емоцій (робота із забороненими емоціями, соромом і провиною), регуляцію емоцій (формування конструктивних способів емоційної саморегуляції, опрацювання агресивності та тривожності) та розвиток емоційної компетентності у міжособистісних стосунках (емпатія, емоційна комунікація, конгруентна експресія). Інтеграція методів клієнт-центрованої терапії, гештальт-підходу, арт-терапії, тілесно орієнтованих і когнітивно-поведінкових технік, психодрами та групової динаміки забезпечила багатовимірний вплив програми на емоційну, особистісну та соціальну сфери учасників.

По-десяте, у ході формувального експерименту емпірично доведено ефективність розробленої програми. В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще підвищення всіх компонентів емоційної зрілості та загального показника ЕЗ, зростання позитивної емоційності й зниження інтенсивності негативних емоцій, істотне зменшення показників непрямой агресії, ворожості, тривожності, виразності незрілих захистів та негативних характерологічних рис, а також підвищення рівня самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності й адаптованості. У контрольній групі значущих змін не виявлено, що дозволяє пов'язати позитивну динаміку саме з впливом формувальної програми. Результати катамнестичного обстеження через три місяці після завершення програми засвідчили збереження досягнутих змін і продовження використання набутих емоційних навичок у повсякденному житті, що свідчить про стійкість терапевтичного ефекту.

По-одинадцяте, на основі результатів емпіричного дослідження та апробації формувальної програми розроблено методичні рекомендації для практичних психологів щодо діагностики, формування та корекції емоційної

зрілості особистості в індивідуальному та груповому форматах. Запропоновано алгоритм діагностичної роботи, окреслено ключові мішені психологічного впливу (структурні порушення емоційної сфери, негативна модальність переживань, незрілі захисти, характерологічні та адаптаційні труднощі), описано основні техніки й принципи побудови терапевтичного процесу. Показано можливості адаптації програми для різних цільових груп (підлітків, батьків, фахівців допомагаючих професій, подружніх пар), а також перспективи її реалізації в онлайн-форматі.

По-дванадцяте, теоретичне та практичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про емоційну зрілість як комплексну особистісну характеристику, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та адаптаційні аспекти, а також у створенні науково обґрунтованого інструментарію для її діагностики, формування й корекції. Результати роботи можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психотерапевтів, консультантів, у системі психологічного супроводу студентської молоді, у програмах профілактики емоційного неблагополуччя та професійного вигорання.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірок за віком, професійним статусом і культурним контекстом, у вивченні особливостей становлення емоційної зрілості в дитинстві та підлітковому віці, розробці спеціалізованих модифікацій програми для різних груп клієнтів, а також у поглибленому аналізі зв'язків емоційної зрілості з іншими аспектами психологічного здоров'я, життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та якості життя. Загалом отримані результати підтверджують, що розвиток емоційної зрілості є важливою умовою особистісного зростання, успішної соціальної адаптації та підтримання психологічного благополуччя сучасної людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. М. Система саморегуляції та задоволеності життям / Ю. М. Александров // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2008. – № 807, вип. 40. – С. 8–12.
2. Бикова С. В. Специфіка схильності до ризику в осіб із різною емоційною диспозицією / С. В. Бикова // SWorld: збірник наукових праць. – 2013. – Т. 23, вип. 3. – С. 24–28.
3. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види / С. О. Біда // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. – Вип. 16. – С. 35–46.
4. Вальдамірова О. П. Емоційна сфера дошкільника та її корекція / О. П. Вальдамірова // Освіта Донбасу. – 2003. – № 4. – С. 61–66.
5. Волжненцева І. В. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень структури психологічних механізмів емоційної регуляції / І. В. Волжненцева // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2010. – Т. 12, ч. 7. – С. 84–91.
6. Груша Л. О. Формування емоційної культури дитини як актуальна проблема початкової освіти / Л. О. Груша // Управління в освіті: тези доп. IV Міжнародної наук.-практ. конф. – Львів: ДЦ МОНУ, 2009. – С. 68–70.
7. Гуркова Д. М. Система технік емпатійного реагування / Д. М. Гуркова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 7 (148). – С. 21–25.
8. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Н. С. Дмитріюк // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Вип. 8. – С. 261–271.

9. Кайоткіна Т. Розвиток емоційної сфери дітей: тематика занять із дітьми середньої групи / Т. Кайоткіна // Психолог дошкілля. – 2014. – № 8. – С. 26–30.
10. Кандиба М. О. Емоційна зрілість як умова розвитку професійної толерантності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. О. Кандиба. – Луцьк, 2015. – 20 с.
11. Кириленко Т. С. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості / Т. С. Кириленко, І. П. Давискиба // Наука і освіта. – 2010. – № 9. – С. 71–74.
12. Кочарян А. С. Переживання як мішень клієнт-центрованої психотерапії / А. С. Кочарян // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – № 1–2. – С. 24–36.
13. Кочарян А. С. Рефлексія клієнт-центрованої психотерапії / А. С. Кочарян // Психотерапія. – 2010. – № 10. – С. 76–80.
14. Кочарян А. С. Роль емоційного інтелекту в педагогічній діяльності / А. С. Кочарян, К. Г. Параскеєва // Вісник Харківського університету. Серія: «Психологія». – 2011. – № 937. – С. 142–145.
15. Кочарян А. С. Синдром «емоційного холоду» в міжособистісних стосунках: адиктивний контекст / А. С. Кочарян, Н. М. Терещенко, Т. С. Асланян, І. В. Гуртова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2007. – № 771. – С. 115–119.
16. Кочарян А. С. Психосексуальний розвиток людини. Формування чоловічого гендеру: навч. посіб. / А. С. Кочарян, М. Є. Жидко. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харків. авіац. ін-т», 2005. – 112 с.
17. Кочарян І. А. Система радості: есенціальна саморегуляція психіки та її психологічна корекція: монографія / І. А. Кочарян. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 с.
18. Кошлань І. Г. Психологічна підготовка майбутніх учителів до роботи з акцентуйованими підлітками / І. Г. Кошлань // Проблеми розвитку

педагогіки вищої школи в ХХІ столітті: теорія і практика: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Одеса: НДРВВ ОЮІ НУВС, 2002. – Ч. II. – С. 118–119.

19. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навч. посіб. / С. Б. Кузікова. – Київ: Академвидав, 2012. – 320 с.

20. Кузнєцов М. А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів із різними рівнями емоційної креативності / М. А. Кузнєцов, Н. Ю. Діомідова // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2010. – Вип. 35. – С. 110–133.

21. Макаренко С. С. Психологічні умови розвитку комунікативної компетентності учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С. С. Макаренко; АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – Київ, 2001. – 18 с.

22. Максименко С. Д. Структура особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1 (94). – С. 1–13.

23. Малімон Л. Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості / Л. Я. Малімон // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 7. – С. 59–65.

24. Мартинова О. М. Використання мімічних жестів для позначення емоційного стану людини / О. М. Мартинова // Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка. – 2005. – № 22. – С. 119–122.

25. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків. – Київ: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

26. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – Київ: Вища школа, 2003. – 126 с.

27. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, К. П. Кутовий. – Дніпро: Інновація, 2011. – 178 с.

28. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук / І. Г. Павлова. – Одеса, 2005. – 19 с.
29. Сергєєва І. В. Емоційна регуляція діяльності на різних рівнях активності людини / І. В. Сергєєва // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2002. – Т. 4, ч. 3. – С. 241–245.
30. Такйун Ч. Д. Індивідуально-психологічні та гендерні особливості підлітків, хворих на atopічний дерматит: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ч. Д. Такйун. – Харків, 2016. – 19 с.
31. Такмакова М. Ю. Аналітичний огляд стилів прихильності та їх порушень у ранньому дитинстві / М. Ю. Такмакова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2013. – Вип. 52, № 1065. – С. 153–155.
32. Уніат Н. Феномен соціально-психологічної зрілості особистості в психологічній науці / Н. Уніат // Соціальна психологія. – 2010. – № 2. – С. 67–77.
33. Чебикін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості / О. Я. Чебикін // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – 2008. – № 12. – С. 72–80.
34. Черевко В. П. Формування комунікативної компетентності майбутніх менеджерів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. П. Черевко; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2001. – 20 с.
35. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань / А. Г. Четверик-Бурчак // Психолінгвістика. – 2013. – Вип. 14. – С. 163–184.
36. Шевченко С. В. Емоційний компонент розумової працездатності першокурсників як предмет психологічного дослідження / С. В. Шевченко //

Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Вип. 30. – С. 702–710.

37. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості: дис. ... канд. психол. наук / О. С. Штепа. – Львів, 2006. – 289 с.

38. Штепа О. С. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 9. – С. 4–8.

39. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. – Київ: Марич, 2009. – 68 с.

40. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto: Multi-Health Systems, 1997. – 150 p.

41. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.

42. Goleman D. Working with Emotional Intelligence / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1998. – 383 p.

43. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale / K. L. Gratz, L. Roemer // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. – 2004. – Vol. 26, No. 1. – P. 41–54.

44. Izard C. E. The Psychology of Emotions / C. E. Izard. – New York: Plenum Press, 1991. – 452 p.

45. Lane R. D., Schwartz G. E. Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology / R. D. Lane, G. E. Schwartz // American Journal of Psychiatry. – 1987. – Vol. 144, No. 2. – P. 133–143.

46. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – Vol. 9, No. 3. – P. 185–211.

47. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15, No. 3. – P. 197–215.
48. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso // *American Psychologist*. – 2008. – Vol. 63, No. 6. – P. 503–517.
49. Plutchik R. *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis* / R. Plutchik. – New York: Harper & Row, 1980. – 400 p.
50. Salovey P., Mayer J. D. Емоційний інтелект / П. Саловей, Дж. Д. Маєр // *Імплікації в соціальній психології* / за ред. П. Саловея, Д. Слуйтера. – Київ: Основи, 2000. – С. 25–48.
51. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* / C. D. Spielberger (ed.). – San Diego: Academic Press, 1972. – 410 p.
52. Saarni C. *The Development of Emotional Competence* / C. Saarni. – New York: Guilford Press, 1999.
53. Denham S. A. *Emotional Development in Young Children* / S. A. Denham. – New York: Guilford Press, 1998.
54. Eisenberg N. *Altruistic Emotion, Cognition, and Behavior* / N. Eisenberg. – Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1986.
55. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review / J. J. Gross // *Review of General Psychology*. – 1998. – Vol. 2, No. 3. – P. 271–299.
56. Gross J. J. (ed.). *Handbook of Emotion Regulation* / J. J. Gross (ed.). – New York: Guilford Press, 2007.
57. Thompson R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition / R. A. Thompson // *Monographs of the Society for Research in Child Development*. – 1994. – Vol. 59, No. 2–3. – P. 25–52.
58. Cole P. M., Martin S. E., Dennis T. A. Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child

development research / P. M. Cole, S. E. Martin, T. A. Dennis // *Child Development*. – 2004. – Vol. 75, No. 2. – P. 317–333.

59. Eisenberg N., Spinrad T. L. Emotion-related regulation: Sharpening the definition / N. Eisenberg, T. L. Spinrad // *Child Development*. – 2004. – Vol. 75, No. 2. – P. 334–339.

60. Bar-On R., Parker J. D. A. (eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* / R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.). – San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

61. Schutte N. S. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence / N. S. Schutte, J. M. Malouff, L. E. Hall [et al.] // *Personality and Individual Differences*. – 1998. – Vol. 25, No. 2. – P. 167–177.