

УДК 159.923:159.942

Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості

Кочарян О.С., Півень М.А.

*Стаття присвячена вивченню феномену емоційної зрілості особистості. Проаналізовано найбільш популярні моделі емоційної зрілості особистості. Представлена характеристика емоційно зрілої особистості як «повноцінно функціонуючої людини». Показано розбіжності у складових емоційної сфери в групах випробовуваних з високим та низьким рівнем емоційної зрілості. Представлена чотирьохфакторна структура емоційної сфери емоційної зрілості особистості. Виявлена специфіка прояву виділеної емоційної структури залежно від рівня вираженості досліджуваного феномену.*

*Ключові слова: емоційна зрілість особистості, емоційна сфера, емоції, агресивність, тривожність.*

*Статья посвящена изучению феномена эмоциональной зрелости личности. Проанализированы наиболее популярные модели эмоциональной зрелости личности. Представлена характеристика эмоционально зрелой личности как «полноценно функционирующего человека». Показаны различия в составляющих эмоциональной сферы в группах испытуемых с высоким и низким уровнем эмоциональной зрелости. Представлена четырехфакторная структура эмоциональной сферы эмоциональной зрелости личности. Выявлена специфика проявления выделенной эмоциональной структуры в зависимости от уровня выраженности исследуемого феномена.*

*Ключевые слова: эмоциональная зрелость личности, эмоциональная сфера, эмоции, агрессивность, тревожность.*

*The article examines the phenomenon of individual emotional maturity. Most popular models of individual emotional maturity were analyzed. The characteristics of emotionally mature person as a «fully functioning man» were represented. The differences in emotional sphere components of the groups of subjects with high and low level of emotional maturity were shown. Four-factor structure of individual emotional sphere and emotional maturity was represented. The specificity of manifestations in a certain emotional structure depending on the severity of emotional maturity was pointed out.*

*Keywords: emotional maturity of personality, emotions, emotional sphere, aggression, anxiety.*

Актуальність. Зрілість особистості та її емоційної сфери серйозним чином визначають ефективність соціального функціонування людини, впливають на готовність встановлювати конструктивні, взаємно продуктивні, відкриті партнерські відносини, що реалізуються в зрілих формах дружби, любові, у здатності створювати емоційно близькі гармонійні сімейні стосунки. В концепції К.Роджерса [1] психологічно зріла людина розуміється як «повноцінно функціонуюча особистість», яка відкрита переживанню, вільна у вираженні себе, приймає власні почуття, яка розуміє свій внутрішній світ – все це є питанням нової якості життя.

К.Роджерс вказав на те, що особистісне зростання пов'язане з відновленням повноти функціонування, з актуалізацією організмичної тенденції [1]. На противагу цьому незрілість сприяє створенню інфантильних феноменів комунікації, таких як міжособистісна залежність/контрзалежність [2], девальвація зрілості та інфляція мужності [3], страх психологічної інтимності [4], синдром «емоційного холоду» у дівчат [2], самотність та інші. Тому поняття емоційної зрілості може бути ключовим для створення повноцінного та якісного життя.

Аналіз проблеми. Дослідженню феномену емоційної зрілості особистості присвячена незначна кількість робіт. Більшість досліджень, спрямованих на її вивчення носять фрагментарний або опосередкований характер. У праці І.Г.Павлової, створеної під керівництвом О.Я.Чебикіна розкриті окремі аспекти генезису емоційної зрілості, а саме її становлення в підлітковому та юнацькому віці [5]. Однак експериментальне дослідження функціонування емоційної зрілості як сталої структури та цілісного особистісного утворення, що ґрунтується на гуманістичному підході є проблемою, яка потребує розробки.

На підставі проведеного нами теоретичного аналізу найбільш популярних психологічних концепцій було виділено наступні базові моделі емоційної зрілості особистості [6]:

а) парціальні моделі (отождоження емоційної зрілості та емоційної компетентності; емоційна зрілість versus емоційний інтелект; емоційна зрілість як новоутворення певного віку; емоційна зрілість як суспільна норма);

б) генеративні моделі (емоційно зріла особистість як: «повноцінно функціонуюча людина»; як особистість, яка самоактуалізується; як автентична особистість; як дитина; як дорослий; як особистість, яка включена до трансперсональних структур).

Найбільш ґрунтовно та всебічно проблема емоційної зрілості представлена в працях представників гуманістичної парадигми, а саме – клієнт-центрованому підході [1,6]. Характеристика зрілої «повноцінно функціонуючої особистості», запропонована К. Роджерсом [1] і розроблена

нами (О.С. Кочаряном) [6], включає в себе аспекти емоційної зрілості. Емоційно зріла людина, за К. Роджерсом, характеризується як: відкрита усвідомленню власних почуттів, причин, що їх викликали, та їх зміст; як та, що довіряє своїм почуттям, приймає їх; як спроможна переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності; яка вміє вербалізувати власні емоційні переживання; яка здібна до емпатії.

На нашу думку (О.С. Кочарян) [6] емоційно зріла особистість є чутливою до власних емоцій і розуміє їх. Емоційно зріла людина здатна побачити всю глибину своїх переживань, вона має мужність входити в контакт з власними переживаннями і підтримувати ті емоції і переживання, які є справжніми. Також, емоційно зріла людина здатна відійти від звичних інфантильних стратегій емоційного реагування, які є відповіддю на травматичну ситуацію, при цьому реакція стає не звичною, а спонтанною та обумовленою ситуацією. У емоційно зрілої людини емоції «текучі», а не застигли, вони за своєю природою динамічні. Якщо відбувається фіксація емоції в тому чи іншому вигляді – це свідчить про її відсутність в розгорнутому сенсі, а також про те, що людина зіткнулася з дитячим психотравмуючим досвідом.

Така характеристика емоційно зрілої особистості стала теоретичною моделлю саме для введення поняття «емоційна зрілість», яку ми визначаємо як певний рівень розвитку особистості дорослої людини, яка характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною сферою і емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації і згідно з власними переживаннями проявляти і виражати емоції і почуття [6].

На підставі моделі емоційно зрілої особистості як «повноцінної функціонуючої людини» виділяється п'ять головних структурних компонентів емоційної зрілості особистості: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій [7].

Спираючись на дану концепцію, перш за все необхідним вважається дослідження особливостей організації емоційної сфери у людей з різним рівнем емоційної зрілості особистості.

Метою роботи було виявлення особливостей організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості.

Для емпіричного дослідження були використані наступні методи та методики:

- 1.Методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О.С.Кочарян, М.А.Півень) [8];
- 2.Шкала диференційних емоцій К. Ізарда [9];
- 3.Методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д.Спілбергера, Ю.Л.Ханіна [10, с.59];
- 4.Методика діагностики показників і форм агресії А.Басса, А.Даркі (адаптація А.К.Осницького) [10, с.174].

Для математико-статистичної обробки даних нами була застосована процедура скорочення розмірності – факторний аналіз (метод головних компонент, ротація Varimax гав) і оцінка достовірності відмінностей (t-критерій Стьюдента та U-критерій Уїлкоксона–Манна–Уїтні для великих вибірок).

Дослідницьку вибірку склали 197 чоловік (114 жінок, 83 чоловіка) – студенти гуманітарних та технічних спеціальностей Національного аерокосмічного університету ім. М.С.Жуковського «ХАІ», які навчаються на 4 та 5 курсах у віці від 20 до 23 років. Для реалізації поставленої мети методом крайніх груп та за допомогою методики МДЕЗО із цієї вибірки було створено дві дослідницькі групи, таким чином першу групу склали 65 людей з високим рівнем емоційної зрілості (33 чоловіка, 32 жінки), другу групу склали 65 людей з низьким рівнем емоційної зрілості (24 чоловіка, 41 жінка).

Результати дослідження.

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою шкали диференціальних емоцій К. Ізарда було виявлено значущі розбіжності у стійких емоційних рисах випробовуваних: випробовувані з високим рівнем емоційної зрілості більше схильні до переживання емоції радості ( $U=1585, p \leq 0,013$ ), а для емоційно незрілих більш властиве переживання негативних емоцій, зокрема горя ( $U=1146,5, p \leq 0,0001$ ), гніву ( $U=1363,5, p \leq 0,0001$ ), відрази ( $U=1637, p \leq 0,025$ ), страху ( $U=1221,5, p \leq 0,0001$ ), сорому ( $U=1002, p \leq 0,0001$ ) та провини ( $U=1346, p \leq 0,0001$ ).

В якості складових емоційної сфери людини ряд авторів вважає тривожність та агресивність, тому одним із завдань було виявити розбіжності у показниках методики діагностики самооцінки тривожності Ч.Д.Спілбергера, Ю.Л.Ханіна та методики діагностики показників і форм агресії А.Басса, А.Даркі між дослідницькими групами.

Таким чином, випробовуваним з низьким рівнем емоційної зрілості властиві більш високі показники ситуативної ( $U=936, p \leq 0,0001$ ) та особистісної тривожності ( $U=751,5, p \leq 0,0001$ ). В той самий час емоційна незрілість характеризується превалюванням таких форм агресивності як: непряма агресія ( $U=1286,5, p \leq 0,0001$ ), негативізм ( $U=1619,5, p \leq 0,017$ ), дратливість ( $U=1005, p \leq 0,0001$ ), підозрілість ( $U=1066,5, p \leq 0,0001$ ), образа ( $U=1387, p \leq 0,0001$ ), провини ( $U=1500, p \leq 0,004$ ), індекс агресивності ( $U=1667,5, p \leq 0,0001$ ) та індекс ворожості ( $U=1500, p \leq 0,0001$ ).

Для виявлення структурної організації емоційної сфери емоційної зрілості особистості нами була проведена факторизація простору ознак, представлених в психодіагностичних методиках, що утворюють емоційний простір у людей з різним рівнем емоційної зрілості. Результати наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

## Факторна структура емоційної сфери емоційної зрілості особистості

Показники	Фактор 1 «Ворожість»	Фактор 2 «Відкрита агресивність»	Фактор 3 «Відмова від радість»	Фактор 4 «Презирство»
Інтерес				0,79
Радість			0,67	
Здивування			0,80	
Горе	0,64	-0,41		
Гнів	0,65			
Відраза	0,64			
Презирство	0,45			0,40
Страх	0,56	-0,41	0,43	
Сором	0,43	-0,61	0,41	
Провина	0,57			
Реактивна тривожність	0,68	-0,40		
Особистісна тривожність	0,72	-0,40		
Фізична агресія		0,74		
Вербальна агресія		0,73		
Непряма агресія	0,54			
Негативізм	0,46	0,43		
Дратливість	0,78			
Підозрілість	0,62			0,40
Образа	0,63			
Провина (Методика Басса-Даркі)	0,46	-0,48		
Індекс агресивності	0,57	0,74		
Індекс ворожості	0,77			
Вага фактора	29,19%	16,61%	8,27%	7,4%

Примітка: в таблицю винесені тільки значущі навантаження за факторами (від 0,40)

Простір емоційної сфери емоційної зрілості особистості складається з чотирьох факторів (сумарна дисперсія складає 61,47%).

Перший фактор з вагою 29,19% отримав назву «Ворожість» є монополярним і включає наступні показники: горе (0,64), гнів (0,65), відраза (0,64), презирство (0,45), страх (0,56), сором (0,43), провина (0,57), реактивна тривожність (0,68), особистісна тривожність (0,72), непряма агресія (0,54), негативізм (0,46), дратливість (0,78), підозрілість (0,62), образа (0,63), провина (0,46), індекс агресивності (0,57), індекс ворожості (0,77). В даному факторі об'єднуються як стеничні негативні емоції (гнів, відраза, презирство), що описуються К. Ізардом як триада ворожості, так і астенічні (горе, страх) [9]. Імовірно ці емоції мають захисну функцію, так як актуалізується проти емоцій страху та горя. На думку К.Ізарда триада ворожості залежно від супутніх факторів може бути спрямована як назовні, тобто на оточуюче середовище, так і на самого себе. 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. В той самий час ворожість спрямована назовні, але не з метою завдання шкоди оточуючим, а можливо для того, щоб захиститись 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 скриті типи агресивності: такі люди схильні до почуття образи, проявляють обережність та недовіру по відношенню до оточуючих, вони можуть бути запальними, різкими та грубими. Наявність цих форм агресивності, на наш погляд, також виконує захисну функцію від аутоагресії та негативного самоствавлення.

Другий біполярний фактор з вагою 16,61% був названий «Відкрита агресивність», його полюси складають наступні значимі показники методик: горе (-0,41), страх (-0,41), сором (-0,61), реактивна тривожність (-0,40), особистісна тривожність (-0,40), фізична агресія (0,74), вербальна агресія (0,73), негативізм (0,43), провина (-0,48), індекс агресивності (0,74). З нашої точки зору об'єднання показників в один фактор може бути пояснено наступними причинами. По-перше, стеничні негативні емоції (страх та горе), і соціальні емоції (сором та провина) та тривожність блокують прояви агресивності. Показники фізичної, вербальної агресії та емоції сорому і провини мають зворотні значення, тому можемо припустити, що відкрита агресивність може активізуватись, 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 лють. Тобто агресивність проявляється, коли відсутні механізми соціального контролю, внутрішні регулятори поведінки. Таким людям, імовірно, властиві

деструктивні тенденції, вони можуть проявляти відкриті акти агресії.

Третій фактор «Відмова від радості» з вагою 8,27% є монополярним та представлений наступними параметрами: радість (0,67), здивування (0,80), страх (0,43), сором (0,41). До складу фактору увійшли позитивні емоції, однак, відмова від радості досягається за рахунок присутності негативних стеничних емоцій сорому та страху. На думку Льюїса [цит. за 9, с.383], переживання сорому можна розглянути як наслідок недосяжності ідеального Его, неможливості його реалізації. При соромі людина відчуває свою загальну неспроможність, втрату самоповаги, сором зачіпає ідентичність людини, що відображено в факторі «Ворожість». Саме це відчуття власної неадекватності, загроза самоповазі визначається авторами як одна із причин страху. Людина відчуває радість, разом з цією емоцією активізуються сором та страх, що нагадують про власне негативне само відношення та блокують позитивну емоцію. Відносно емоції здивування треба відмітити, що ця емоція розглядається і як позитивна, але і як емоція переляку. Така взаємодія емоцій повідомляє про напруження емоційної сфери.

Четвертий монополярний фактор з вагою 7,4% отримав назву «Презирство» містить у собі такі показники як: інтерес (0,79), презирство (0,40) та підозрілість (0,40). Виникнення позитивної емоції інтересу, яка грає важливу мотиваційну роль в формуванні навичок та інтелекту, виконує виключну функцію в пізнанні оточуючого світу та штовхає людину на контакт з іншими, супроводжується підозрілістю, тобто недовірою та настороженістю по відношенню до людей. З одного боку є бажання іти на контакт з іншого – недовіра. На нашу думку емоція презирства виникає як засіб подолання цього конфлікту, як захисна функція, як компенсація недовіри. Презирство виступає як можливість піднятися над цими переживаннями та знецінити їх, знецінити те, що викликало інтерес людини і, таким чином, урівноважити емоційну сферу.

Таблиця 2

Розбіжності у вираженості виділених факторів у людей з високим та низьким рівнем емоційної зрілості

Фактори	Середнє значення (1 група)	Середнє значення (2 група)	t-критерій	Рівень значущості, p (df=128)
Фактор «Ворожість»	-0,48	0,48	-6,29	0,001
Фактор «Відкрита агресивність»	-0,19	0,19	-2,21	0,029
Фактор «Відмова від радості»	-0,26	0,26	-3,09	0,002
Фактор «Презирство»	0,11	-0,11	1,31	0,192

Перевірка на достовірність розбіжностей виділених факторів між групами людей з високим та низьким рівнем емоційної зрілості за допомогою t-критерія Стьюдента показала, що специфічним для випробуваних з низьким рівнем емоційної зрілості є «Ворожість», «Відкрита агресивність» та «Відмова від радості». Фактор «Презирство» не досягає значимого рівня в розбіжностях та може бути розглянутий як компонент емоційної сфери, в рівній мірі виражений в структурі емоційної сфери як емоційно зрілих так і емоційно незрілих особистостей.

#### Висновки

1. В обох дослідницьких групах домінуючими виступають емоції інтересу та радості, однак випробовувани з високим рівнем емоційної зрілості більш схильні до переживання позитивних емоцій (зокрема радості), а людям з низьким рівнем емоційної зрілості більш властиве переживання негативних емоцій (горе, гнів, відраза, страх, сором, провина). Також в групі емоційно незрілих особистостей переважають показники тривожності та агресивності.

2. Емоційний простір емоційної зрілості особистості представлений чотирма факторами: «ворожість», «відкрита агресивність», «відмова від радості» та «презирство». Ці компоненти відображають особливості функціонування емоційної сфери емоційно незрілої особистості.

3. Специфічним компонентом феномену емоційної зрілості для людей з низьким рівнем емоційної зрілості є «ворожість», «відкрита агресивність» та «відмова від радості». А саме випробуванням з низьким рівнем емоційної зрілості властиві два типи агресивності, що складають два полюси. Перший – аутоагресія, що виникає внаслідок переживання негативних емоцій, фрустрації та стресу, вона в свою чергу блокується захисним механізмом – ворожістю по відношенню до оточуючого світу. Другий полюс – відкрита агресивність, що активізується завдяки відсутності внутрішніх регуляторів поведінки (відчуття провини, сорому та ін.). Фактор «презирство» не є визначальним компонентом феномену емоційної зрілості особистості.

Перспектива подальших досліджень полягає у розширенні спектру психологічних факторів, що кристалізують та підтримують функціонування емоційної зрілості особистості із метою подальшої розробки системи профілактичних та психокорекційних заходів щодо попередження та усунення вже сформованих порушень розвитку досліджуваного феномену.

## Література

1. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. — М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. — 480 с.
2. Кочарян О.С. Статерольова структура симптомокомплекса «емоційного холоду» / О.С. Кочарян, Є.В. Фролова, І.О. Бару // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред. С.Д. Максименко, 2013. — Вип. 15, Ч.4. — С.134-145.
3. Кочарян А.С. Психосексуальное развитие человека. Формирование мужского гендера Учеб. Пособие / А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. — Харьков: Нац. аэрокосм. ун-т «Харьк. авиац. ин-т», 2005. — 112 с.
4. Гидденс Э. Трансформация интимности / Э. Гидденс: пер. с англ. — СПб.: Питер, 2004. — 208 с.
5. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / І.Г. Павлова. — Одеса, 2005. — 19 с.
6. Кочарян О.С. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену / О.С. Кочарян, М.А. Півень // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. — Т.2. — Вип. 9. — Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2012. — С.140-144.
7. Півень М.А. Структура емоційної зрілості особистості / М.А. Півень // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія, Вип.47. — Х.: ХНПУ, 2014. — С.156-163.
8. Півень М.А. Розробка методики діагностики емоційної зрілості особистості / М.А. Півень // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. — Київ, 2013. — Том 11. — Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. — Вип. 7. — Частина 2. — Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2013. — С.224-232.
9. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. — СПб.: Питер, 2008. — 464с.
10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Под ред. Д. Я. Райгородского. — Самара.: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. — 672 с.

## Literatura

1. Rodzheris K.R. Vzgljad na psihoterapiju. Stanovlenie cheloveka / K.R. Rodzheris. — M.: Izdatel'skaja gruppa «Progress», 1994. — 480 s.
2. Kocharjan O.S. Staterol'ova struktura simptomokompleksa «emocijnogo holodu» / O.S. Kocharjan, Є. V. Frolova, I. O. Baru // Naukovi zapiski Institutu psihologii imeni G. S. Kostjuka NAPN Ukraini za red. S. D. Maksimenko, 2013. — Vip. 15, Ch.4. — S.134-145.
3. Kocharjan A.S. Psihoseksual'noe razvitie cheloveka. Formirovanie muzhskogo gendera Ucheb. Posobie / A.S. Kocharjan, M.E. Zhidko. — Har'kov: Nac. ajerokosm. un-t «Har'k. aviac. in-t», 2005. — 112 s.
4. Giddens Je. Transformacija intimnosti / Je. Giddens: per. s angl. — SPb.: Piter, 2004. — 208 s.
5. Pavlova I.G. Stanovlennja emocijnoi zrilosti v pidlitkovomu ta junac'komu vici: avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk: spec. 19.00.07 / I.G. Pavlova. — Odesa, 2005. — 19 s.
6. Kocharjan O.S. Emocijna zrilist' osobistosti: doslidzhennja fenomenu / O.S. Kocharjan, M.A. Piven' // Naukovij visnik Mikolaivs'kogo derzhavnogo universitetu imeni V.O. Suhomlins'kogo: zbirnik naukovih prac' / za red. S.D. Maksimenka, N.O. Evdokimovoї. — T.2. — Vip. 9. — Mikolaїв: MNU imeni V.O. Suhomlins'kogo, 2012. — S.140-144.
7. Piven' M.A. Struktura emocijnoi zrilosti osobistosti / M.A. Piven' // Visnik HNPU im. G. S. Skovorodi. Psihologija, Vip.47. — H.: HNPU, 2014. — S.156-163.
8. Piven' M.A. Rozrobka metodiki diagnostiki emocijnoi zrilosti osobistosti / M.A. Piven' // Aktual'ni problemi psihologii: zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka. — Kiїв, 2013. — Tom 11. — Psihologija osobistosti. Psihologichna dopomoga osobistosti. — Vip. 7. — Chastina 2. — Nizhin: PP Lisenko M.M., 2013. — S.224-232.
9. Izard K. Je. Psihologija jemocij / K. Je. Izard. — SPb.: Piter, 2008. — 464s.
10. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie / Pod red. D. Ja. Rajgorodskogo. — Samara.: Izdatel'skij Dom «BAHRAH-M», 2008. — 672 s.