

УДК 159.923.2:159.942.5

КОЧАРЯН О. С., ПІВЕНЬ М. А.*Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ

Стаття присвячена дослідженню основних підходів до визначення поняття «емоційна зрілість особистості». Сформульовано моделі емоційної зрілості особистості. Запропонована авторська точка зору до визначення досліджуваного явища.

Ключові слова: емоції, емоційна зрілість особистості, моделі емоційної зрілості особистості.

Актуальність дослідження. В останні десятиріччя ХХ століття сформувалися особливі феномени, є формами порушення емоційної комунікації між партнерами, які серйозним чином порушують процеси становлення емоційно зрілої особистості: феномен девальвації зрілості та інфляції мужності [3], страх психологічної інтимності [17], синдром «емоційного холоду» у дівчат [5] і феномени міжособистісної залежності/контрзалежності [там же, с. 116] та ін. Очевидним є те, що емоційна незрілість особистості призводить до таких соціальних проблем як неможливість побудови сім'ї, збільшення кількості розлучень (за даними 2012 р. за кількістю розлучень Україна посідає друге місце в Європі), абортів (реєструється більше 160 тис. на рік), небажання народжувати дітей («childfree»), труднощі самореалізації в умовах ринкової економіки та ін.

Незважаючи на те, що в даний час декларуються цінності автономності, самостійності та незалежності, суспільству необхідний тип «людини-локатора», яка живе за підказками і наказами більш професійних, знаючих, більш владних осіб. Такий тип людини є слухняною, тотально керованою лялькою. У зв'язку з цим негативні емоції переживаються сучасною людиною частіше, ніж позитивні, вони використовуються як регулятори поведінки і дозволяють сучасній людині якісно «виконувати свої функції», так як роблять людину стійкою, в той же час позитивні емоції роблять людину уразливою, чутливою, слабкою. З іншого боку, сама сучасна людина не прагне досягнення особистісної та емоційної зрілості, так як процес становлення справжньої, автентичної особистості супроводжується зіткненнями зі своїми глибинними почуттями, болючим відходом від звичної конфлюенції, руйнуванням почуття «ми», переживанням самотності. Тип людини – Робінзона, тобто людини, яка вирішила жити виходячи зі своїх внутрішніх відчуттів, передбачає відповідальність, незалежність людських суджень від

оточення і прийнятих у ньому норм, якщо вони входять у суперечність з гуманістичними цінностями самої особистості, а, отже, і неприйняття її з боку оточуючих людей.

У зв'язку з вищесказаним ставиться завдання розкрити змістовно і операціонально поняття емоційної зрілості, так як на сьогодні існують різні концепції даного конструкту, немає чіткого визначення поняття емоційна зрілість.

Метою роботи є проведення аналізу літератури з проблеми дослідження феномену емоційної зрілості особистості.

Розробка проблеми

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

На сьогодні відзначається дефінітивна розмитість поняття зрілості взагалі, а також особистісної та емоційної зрілості зокрема.

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

Пройдений нами теоретичний аналіз найбільш популярних психологічних концепцій дозволив виділити наступні базові моделі емоційної зрілості особистості.

1. Парціальні моделі емоційної зрілості.

1.1. Ототожнення емоційної зрілості та емоційної компетентності. Згідно з даною моделлю емоційна компетентність визначається як «конструкт, отражающий эмоциональную зрелость индивида и обобщающий эмоциональные, ин-

теллектуальные и регулятивные составляющие психики, вовлеченные в процесс достижения профессиональных и личностных целей» [16]. У свою чергу R. Busk [цит. за 16, с. 3] висуває поняття «емоційна компетентність», яке він визначає як здатність діяти згідно з внутрішнім середовищем своїх почуттів та бажань.

1.2. Емоційна зрілість versus емоційний інтелект? Більшість дослідників дотримується ієрархічної моделі емоційного інтелекту, запропонованої Дж. Майером, П. Селовеєм, Д. Карузо [11]. Відповідно до цієї моделі, до складу емоційного інтелекту входять когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації:

- а) ідентифікація емоцій – здатність точно виражати і розпізнавати емоції;
- б) емоційне сприяння мисленню – здатність викликати емоції, які допомагають при вирішенні розумових завдань;
- в) розуміння емоцій – здатність розуміти складні емоції, переходи емоції від однієї стадії до іншої, причини емоцій;
- г) управління емоціями – здатність зберігати або змінювати свій емоційний стан та емоції іншої людини.

Дж. Майєр визначає емоційний інтелект як «совокупность интеллектуальных способностей к обработке эмоциональной информации» [11]. У роботах Н.В. Ковриги і Н. Gardner [цит. за 10, с. 16] доведено, що емоційний інтелект є однією з форм прояву інтелекту, а саме виявлення його в емоційній сфері особистості. Емоційна зрілість, в свою чергу, відображає рівень адекватності емоційного реагування в певних умовах, враховуючи потреби та цінності суб'єкта [10; 15].

Таким чином, характеристики, які автори відносять до поняття емоційний інтелект, не є вичерпними, а відображають окремі аспекти розуміння емоційної зрілості, яка розглядається нами як явище чисто емоційного порядку, яке синтезує в собі характеристики емоційного інтелекту, емоційної компетентності, емоційної гнучкості та ін.

1.3. Емоційна зрілість як новоутворення певного віку. Представники даної моделі (Д.Н. Ісаєв, Н.Ю. Максимова, J. Murray та ін.) розуміють емоційну зрілість особистості як характеристику різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, які забезпечують успішне здійснення діяльності та соціально-психологічну адаптацію. Тобто емоційна зрілість – це новоутворення певного віку, яке володіє такими характеристиками, як здатність керувати своїми емоціями, вміння знайти їм адекватне пояснення та вираження [10]. У той же час озна-

ками емоційної незрілості можуть виступати підвищена емоційна збудливість, підвищена ігрова мотивація у діяльності, відсутність самоконтролю, імпульсивність, розгальмування, незібраність.

Розвиваючи тему емоційної незрілості, виділимо деякі характеристики, властиві інфантильній особистості: її емоції в своєму розвитку залишилися на рівні дитячого еґо-стану (за Е. Берном). Незріла або інфантильна особистість в емоційному аспекті, на думку ряду авторів, характеризується блокуванням емоційних проявів, неможливістю усвідомити і виражати виникаючі емоції [4; 8; 14]. Характерною ознакою є відсутність адекватного емоційного реагування на травматичну ситуацію. Емоції такої людини пригнічені, неусвідомлені і з ними немає контакту. Це невпевнена у собі, залежна людина із заниженою самооцінкою, яка ототожнює свої емоційні переживання з емоціями інших людей. Вона не здатна переживати критичну життєву ситуацію як проблему «тут і зараз», включаються незрілі механізми психологічного захисту (всі невротичні механізми захисту перешкоджають досягненню людиною психологічного здоров'я та емоційної зрілості). У якості «відходу» від реальності, яка лякає, емоційно незрілі особистості використовують різні форми адиктивної поведінки, які також створюють ілюзію контролю над ситуацією [10].

1.4. Емоційна зрілість як суспільна норма. Представники даної моделі (А.Н. Лук, А. Ребер, П. Фресс та ін.) розуміють емоційну зрілість як одну з характеристик, властиву дорослій, тобто біологічно зрілій людині, яка засвоїла і дотримується норм та цінностей культури чи суспільства, в якому вона живе, які існують у відношенні до емоційності [10; 13]. Найчастіше цим терміном позначають самоконтроль і здатність пригнічувати занадто сильні неадаптивні емоційні реакції [13]. А.Н. Лук визначає емоційну зрілість як «зрілість почуттів», кажучи наступне: «...очень важно обладать самоконтролем и гибкостью, позволяющим в нужный момент вернуться во «взрослое» состояние, – в этом отличие подлинно зрелого поведения от инфантилизма» [7, с. 11]. Емоційна зрілість, за П. Фрессом [цит. за 10, с. 9], це сукупність характеристик емоційного реагування, що властиві дорослій людині, які полягають у розвитку самоконтролю, здатності передбачати наслідки тієї чи іншої події, а також у засвоєнні реакцій, адекватних різним ситуаціям, з якими стикається людина.

2. Генеративні моделі емоційної зрілості.

2.1. Емоційно зріла особистість як «повноцінно функціонуюча людина». Характеристика зрілої «повноцінно функціонуючої особистості», запропонована К. Роджерсом [14] і розроблена нами (А.С. Кочаряном) [4], включає в себе аспекти емоційної зрілості.

Емоційно зріла людина, за К. Роджерсом, характеризується як:

- відкрита усвідомленню своїх власних почуттів і відчуттів (як позитивних так і негативних), причин, що їх викликали, та їх зміст;
- як та, що довіряє своїм почуттям, приймає їх;
- як спроможна переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності (при цьому емоційні переживання характеризуються ясністю і яскравістю);
- яка вміє вербалізувати (називати і описувати) власні емоційні переживання;
- яка здатна до емпатії.

На нашу думку (А.С. Кочарян) емоційно зріла особистість є чутливою до власних емоцій і розуміє власні емоції. 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 у розгорнутому сенсі, а також про те, що людина зіткнулася з дитячим психотравмуючим досвідом.

Засобом досягнення емоційної зрілості автори вважають проходження процесу психотерапії. К. Роджерс [4; 14] виділяє сім стадій психотерапевтичного процесу, в яких описаний рух від повної 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 травмуючу ситуацію), осмислення всього свого життя, що призводить до зміни способів реагування, поведінки і життєвих цінностей, як можливості існування в новій реальності.

Спіраючись на погляди К. Роджерса, Е.А. Чудіна дає наступне визначення емоційної зрілості

– «это определенный уровень развития личности взрослого человека, который характеризуется открытостью эмоциональному опыту, осознанием собственных чувств и принятием за них ответственности, развитой эмоциональной сферой, саморегуляцией и эмоциональной устойчивостью, способностью адекватно ситуации проявлять и выражать эмоции и чувства, а также способностью гибко и творчески обходиться с собственными эмоциональными переживаниями» [15, с. 113].

2.2. Емоційно зріла особистість як особистість, яка самоактуалізується. А. Маслоу [8, с. 103] в дослідженні людини, яка самоактуалізується також говорить і про емоційну зрілість: «интегрированная личность, вочеловеченный человек, зрелая личность должна быть в ладу со своей логикой и со своими чувствами». Він описує таку людину як відповідальну за свої дії та емоції, що живе в сьогоденні, творчого і спонтанного, (в першу чергу спонтанність вираження емоцій, без жорсткого контролю): «когда мы отказываемся от самоконтроля, в том числе контроля над течением своих эмоций, мы становимся свободнее, обретаем независимость от других людей, а это означает, что мы становимся сами собой, обретаем аутентичность, «возвращаемся к своей истинной сущности»» [там же, с. 76].

2.3. Емоційно зріла особистість як автентична особистість. Модель емоційно зрілої особистості як автентичної людини представлена в роботах засновника гештальт-терапії Ф. Перлза [12], 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 [1]. Шлях становлення емоційної зрілості полягає в тому, щоб відійти від соціально-нормованих та соціально-контрольованих почуттів до справжніх, побачити і відчувати 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 [там же].

2.4. Емоційно зріла особистість як дитина. Дана модель найбільш повно представлена в роботах В. Райха і О. Лоуена, в яких зріла особистість характеризується спонтанністю, емоційністю, дитячою безпосередністю і жвавістю почуттів, а також справжністю переживання життя і себе в ньому [1, 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 і виникає як засіб придушення стримування емоцій. О. Лоуен з точки зору біоенергетичного аналізу також говорить про спонтанність емоційно зрілої людини, яка володіє свободою відкрито виражати свої почуття, спроможна як контролювати вираження своїх почуттів, так і відключати самоконтроль. Така людина має доступ у рівній мірі як до неприємних відчуттів, так і до переживання позитивних емоцій [6].

2.5. Емоційно зріла особистість як дорослий. Дана модель зрілої особистості розглянута представниками психодинамічного напрямку психотерапії. У цій концепції йде протиставлення людини, що володіє сильним Его (тобто здатної придушити соціально неприйнятні бажання, в тому числі найсильніші – агресивні і сексуальні, що живе за принципом реальності) індивіду зі слабким Его (більше схожого з дитиною: поведінка якого імпульсивна і визначається моментом, що живе за принципом задоволення) [1]. Ідеал особистісно та емоційно зрілої людини представлений розумним, добре контролюючим себе дорослим, що володіє такими якостями як: розвиненість розуму (З. Фрейд та ін.), зрілість захисних механізмів (А. Фрейд та ін.), позитивне почуття власного «Я» (Х. Кохут та ін.), задоволеність об'єктами відносинами (М. Кляйн та ін.).

2.6. Емоційно зріла особистість як особистість, що включена до трансперсональних структур. Ця модель емоційної зрілості (модель людини духовної) побудована на ідеї розширення уявлень людини про життя і про себе до трансперсонального рівня і представлена в роботах С. Грофа, А. Мінделла, Ф. Зимбардо та ін.

Досягнення зрілості особистості за С. Грофом можливо при об'єднанні хілотропічного (біографічного) модусу свідомості – знання про себе як про речовинну фізичну істоту з чіткими межами і обмеженим сенсорним діапазоном часу в світі матеріальних об'єктів і холотропічного (трансперсонального) модусу свідомості – поле свідомості без певних кордонів, яке має необмежений досвідчений доступ до різних аспектів реальності без посередництва органів почуттів. С. Гроф ототожнює особистісну зрілість і душевне здоров'я, відзначаючи поняття «нашого душевного здоров'я» слідует применяти к тем лицам, которые достигли сбалансированного взаимодействия обох взаимодействующих модусов

сознания» [2, с. 431]. Під духовним розвитком С. Гроф має на увазі збагачення новим сенсорним та візіонерським досвідом, що трансформує особистісні смисли, і сприйняття життєвих ситуацій в цілому, і особистісні трансформації, спрямовані на подолання езопової відчуженості від світу. У цьому зв'язку, досягнувши цілісності та єдності у всіх модусах свідомості, а, отже, знайшовши психологічне здоров'я, людина приходить до емоційної зрілості особистості, до вільного перебігу емоцій, до їх спонтанного, природного вираження.

А. Мінделл [9, с. 31], пояснюючи своє бачення шляху становлення зрілості особистості і як її частини емоційної зрілості, виходить з того, що реальність потенційно містить у собі божественний початок. А. Мінделл вважає, що розкрити божественний початок у людині можна лише відстежуючи речі абсурдні і випадкові. Потрібно змінити нормальний стан свідомості, відмовитися від детермінізму і дати можливість бути процесові, що дозволить встановити зв'язок з чимось трансперсональним [9, с. 26].

Висновки

1. Емоційна зрілість особистості розглядається в контексті категорії «зрілість» і «особистісна зрілість» і є складовою частиною останньої.

2. Ґрунтуючись на провідних концепціях особистісної та емоційної зрілості виділені основні моделі емоційно зрілої особистості:

- а) парціальні моделі (ототожнення 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).

3. Основними критеріями або ознаками емоційної зрілості особистості є: здатність розуміти, усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей; здатність вербалізувати їх; здатність адекватно проявляти і виражати емоції, і почуття в різних соціальних ситуаціях, враховуючи і суспільні норми вираження емоцій, і реальність самої ситуації, і власний емоційний стан; здатність приймати власні емоції і нести за них відповідальність; здатність до емпатії; здатність природно, спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, жестах, інтонації та ін.

4. Дані вітчизняної та зарубіжної літератури відображають дослідження емоційної зрілості в період її становлення та розвитку (тобто підлітковий та юнацький вік). При цьому практично відсутні дослідження даного феномену в період ранньої дорослості, тобто в період, коли вона вже сформована (досягнення емоційної зрілості є критерієм закінчення кризи переходу до дорослості і новотвором першої кризи дорослості). У зв'язку з цим представляється необхідним розробка інструментарію для дослідження рівня емоційної зрілості та її структури. Також є важливим дослідження особистісних особливостей, властивих юнакам і дівчатам з різним рівнем емоційної зрілості. За рамками досліджень виявився розгляд психосемантичної структури емоцій і особливостей соціально-психологічної адаптації у юнаків та дівчат із різним рівнем емоційної зрілості, з метою подальшої розробки психокорекційних заходів із розвитку досліджуваного явища.

Список використаних джерел

1. Бурлачук Л.Ф. Психотерапія / Л.Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М.Е. Жидко. — СПб. : Питер, 2003. — 472 с.
2. Гроф С. За пределами мозга / С. Гроф. — М. : Институт Трансперсональной Психологии; Изд-во института психотерапии, 2000. — 504 с.
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. Кочарян А.С. Рефлексия клиентцентрированной психотерапии / А.С.Кочарян // Психотерапия. — 2010. — № 10. — С. 76—80.
5. Кочарян А.С. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст / А.С. Кочарян, Н.Н. Терещенко, Т.С. Асланян, И.В. Гуртовая // Вестник ХНУ. — 2007. — Сер. Психология. — № 771. — С. 115—119.
6. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце: психотерапия инфаркта / А. Лоуэн. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. — 224 с.
7. Лук А.Н. Эмоции и личность / А.Н. Лук. — М. : Знание, 1982. — 175 с.
8. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу; перев. с англ. А.М. Татлыбаевой. — СПб. : Евразия, 1999. — 432 с.
9. Минделл А. Вскать задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике / А. Минделл, Э. Минделл. — М. : АСТ и др., 2005. — 233 с.
10. 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.
11. Панкратова А.А. Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ / А.А. Панкратова // Вопросы психологии. — 2010. — № 2. — С. 111—119.
12. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 224 с.
13. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: в 2-х т / А. Ребер. — М. : Вече, АСТ, 2000. — Т. 1. — С. 287.
14. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. — М. : Изд. группа «Прогресс», 1994. — 480 с.
15. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев / Е.А. Чудина // Личность и проблемы развития : сборник работ молодых ученых. — М., 2003. — С. 112—116.
16. Юсупова Г.В. Состав и измерение эмоциональной компетентности: автореф. дис. на получение науч. степени канд. психол. наук : спец.19.00.01 / Г.В. Юсупова. — Казань. — 2006. — 20 с.
17. Mellody P. The Intimacy factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love. / P.Mellody, L.S. Freundlich— Harper-SanFrancisco. — 2004. — P. 215.

Статья посвящена исследованию основных подходов к определению понятия «эмоциональная зрелость личности». Сформулированы модели эмоциональной зрелости личности. Предложена авторская точка зрения на определение исследуемого явления.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная зрелость личности, модели эмоциональной зрелости личности.

The article studies the main approaches in defining the notion «emotional maturity of personality». The models of individual emotional maturity are formulated. The author's point of view for definition of the phenomenon is proposed.

Keywords: emotion, emotional maturity of personality, models of emotional maturity of personality.