

13. Sommer G. Soziale Unterstuetzung. Diagnostik, Kozepte, F- SOZU / G. Sommer, T. Fydrich // Dt. Ges. fuer Verhaltenstherapy : Materialie № 22. – Tuebingen, 1989. – 60 s.

Міщенко Наталія Василівна – здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк;

Завацький Юрій Анатолійович – кандидат психологічних наук, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, м. Северодонецьк.

УДК 159.92

Морозова О.В.

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ПОДРУЖЖЯ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У статті представлені узагальнені результати вивчення емоційної зрілості в структурі життєвих стратегій подружжя в соціально-психологічному аспекті. Розглянуто поняття «емоційна компетентність», «емоційна стійкість», які можуть виступати в ролі характерних ознак емоційної зрілості подружжя. Емоційна зрілість розглядається як інтегрована якість особистості, яка відображає оптимальний розвиток емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в умовах сімейної взаємодії, що характеризується переважанням позитивного знаку емоційної активності й реактивності в сімейній взаємодії.

Ключові слова: подружжя, емоційна зрілість, емоційна стійкість.

Постановка проблеми. Політична і фінансова нестабільність, економічні та екологічні кризи, соціальна незахищеність, недостатній рівень культури, зростаючий темп життя - фактори, що збільшують кількість стресових ситуацій, до яких додаються заохочувані в соціумі цінності: цінність зовнішнього благополуччя, культ успіху і досягнень, культ сили й конкурентності, культ раціональності й стриманості, статоворольові стереотипи; зростання емоційних навантажень й негативне ставлення до емоцій, яким приписується деструктивна, дезорганізуюча роль, як у соціальному, так і в сімейному житті подружжя. У таких складних несприятливих умовах життєдіяльності, для збереження емоційного й соматичного здоров'я, актуальною стає проблема розвитку і досягнення емоційної зрілості подружжя.

Аналіз останніх досліджень и публікацій. Теоретичний аналіз наукової психологічної літератури з проблеми емоційної зрілості дозволив узагальнити результати досліджень різних авторів за ступенем структурованості

та розробленості теоретичних положень досліджуваного явища. Проблема емоційної зрілості особистості розглядалася у вітчизняній і зарубіжній психології, психотерапії (О.Я. Чебикін, О.А. Чудіна, І.О. Кирилов, О.С. Алборова, D. Abrahamsen, К.Е. FitzMaurice, J. Murray та ін.). У більшості робіт вживання терміна «емоційна зрілість» супроводжується описом характерних ознак емоційно зрілої людини, але відсутні визначення та структура даного феномена (W.C. Menninger, К.Е. FitzMaurice, С. Landau, Е. Morler, Г. Оллпорт, О.С. Штепа, Є. Лазуренко та ін), в інших роботах вказуються одиничні, характерні для емоційної зрілості, здатності або складові й лише в окремих працях конкретизується поняття, представлена структура або зміст «емоційної зрілості» (А. Ребер, О.Я. Чебикін, І.Г. Павлова, І.О. Кирилов, О.С. Алборова, О.А. Чудіна). Виокремлено такі напрямки вивчення проблеми емоційної зрілості: визначення специфічних особливостей емоційної зрілості особистості (А. Ребер, А.В. Сухарев, W.C. Menninger, С. Lambert та ін); виділення умов становлення емоційної зрілості особистості (М. Horton, M.S. Griffith, J.D. Cardwell, О.Я. Чебикін, О.Г. Солодухова та ін); цілеспрямоване і спонтанне формування емоційної зрілості особистості (К.Е. FitzMaurice, D. Abrahamsen, Г. М. Андреева, Н.В. Абдюкова та ін).

Узагальнені результати теоретичного аналізу досліджень емоційної зрілості особистості дозволяють виділити її характерні ознаки: адекватний до віку рівень розвитку емоційної сфери (Г.М. Бреслав, О.В. Запорожець, А.Є. Ольшаннікова, Є.Д. Хомський та ін); усвідомленість (розуміння) власних і чужих емоційних станів, почуттів, переживань й адекватність їх вираження (А.Н. Лук, А.Г. Маслоу, О.Л. Яковлева, О.А. Чудіна, Д. Гоулман, К.Е. FitzMaurice, W.C. Menninger та ін); відповідальність за свої емоційні стани, почуття, переживання (О.А. Чудіна, О.А. Сергеева, J. Murray та ін); довільність, вміння контролювати, керувати своїми емоціями і переживаннями (А. Ребер, С. Lambert, К. Роджерс, А.Ш. Тхостов, І.Г. Колимба, І.В. Сергеева та ін); емоційне реагування адекватне віковим, соціо-культурним нормам (А. Ребер, П. Фресс, І.Г. Павлова, О.Я. Чебикін) [9], потребам, цінностям та інтересам суб'єкта (А.Н. Лук, А.Г. Маслоу, О.Л. Яковлева, К.Е. FitzMaurice, W.C. Menninger, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян та ін); позитивне ставлення до світу, до «Іншого», до себе, свого життя, свого майбутнього (Е. Берн, І.О. Кіріллов, О.С. Алборова, О.А. Чудіна, Н. Бордовская, А. Реан, В.А. Чернобровкіна) [15], емоційна стійкість як стійке переважання позитивних емоцій (А.Є. Ольшаннікова, О.А. Чернікова); зрілі способи переробки емоцій (сублімація, творчість, гумор) (З. Фрейд, О.А. Чудіна, Г. Оллпорт); здатність отримувати та надавати емоційну підтримку, самопідтримку, опора на себе (П. Лафренсьє, Дж. Уолтер, А. Бандура, Ф. Перлз); здатність до близькості, любові (Е. Еріксон, А. Кемпінські, П. Лафренсьє, І.О. Кирилов, О.С. Алборова та ін); креативність, творчий підхід до життя, спонтанність (А. Маслоу, Г. Оллпорт, З. Фрейд, Е. Фромм, В. Франкл, Е. Ландау, Е. Еріксон, Е. Берн, І.О. Кирилов,

О.С.Алборова та ін); розвинута емпатія (О.А. Чудіна, І.Г. Павлова, О.Я. Чебикін та ін); здатність до самотності (Д.В. Винникотт).

Мета статті – розкрити особливості вивчення емоційної зрілості в структурі життєвих стратегій подружжя в соціально-психологічному аспекті.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Життєва стратегія – спосіб організації людиною власного життя, здатність до приведенню життєвих умов у відповідність з власними цінностями і індивідуальним своєрідністю. Це досить стійке утворення, в основі якого лежать ціннісні орієнтації людини. Грунтуючись на цінностях подружжя, життєві стратегії є стабільними, стійкими утвореннями, які організують цілісність життєдіяльності, визначають спосіб буття. Така стійкість забезпечує особистості відносну незалежність поведінки від впливів зовнішнього середовища. Життєва стратегія – один із регуляторів соціальної поведінки. Основні складові та типи життєвих стратегій особистості наведено на схемі 1.

| Складові життєвих стратегій особистості | Основні типи життєвих стратегій | | |
|---|--|--|--|
| Стратегія життєвого благополуччя | Стратегія життєвого успіху | Стратегія життєвої самореалізації | |
| 1.Перспективні орієнтації | Забезпечене, повне необхідних благ і комфорту, спокійне, розмірене і стабільне життя | Активна діяльність, насичена суспільно значимими подіями і процвітаюче життя | Красиве, гармонійне, творче життя |
| 2.Змістожиттєві орієнтації | Надбання і споживання різних життєвих благ, прагнення до матеріального чи морально-психологічного комфорту | Прагнення до бажаної діяльності, яка користується суспільним визнанням і забезпечує міцне матеріальне становище, вершини (рівня) життя | Вільна творчість і розвиток власних духовних і фізичних сил; самовдосконалення, яке досягається зміною життєвого світу |
| 3.Ціннісні орієнтації | Прагнення одержати й освоїти значущий для особистості (бажаний і | Досягнення майстерності, високого професіоналізму і компетентності в | Прагнення до особистої автономії і творчого стану; схильність до постійного пошуку |

| | | | |
|--------------------------|--|--|---|
| | престижний) набір життєвих благ | обраній сфері діяльності; ціннісні критерії успіху; організованість і самодисципліна, діловитість і заповзятливість | альтернатив і поглибленого самоаналізу; вибіркове ставлення до навколишнього; плюралізм життєвої позиції |
| 4. Нормативні орієнтації | Прийняття принципів і правил, які встановлюють пріоритет тих чи інших життєвих благ | Прийняття принципів і правил, що ведуть до успіху чи сприяють особистому і професійному росту, просуванню по соціальним сходам | Відсутність чітких і строго визначених правил при дотриманні загальноприйнятих норм і обмежень; поважне ставлення до волі і способу життя інших людей |
| 5. Цільові орієнтації | Прагнення до максимально можливого чи припустимого задоволення своїх потреб у визначених життєвих благах | Визначення і досягнення широкомасштабних цілей, які мають реформаторську спрямованість і ведуть до успіху в житті | Обмежене використання цілепокладання як інструменту конкретизації і практичного втілення життєвих змістів |

Схема 1. Основні складові та типи життєвих стратегій особистості

Емоційна зрілість – стан, при якому емоційна реактивність людини вважається відповідною та нормальною для дорослого в даному суспільстві. У більшості культур мається на увазі самоконтроль й здатність пригнічувати занадто сильні емоційні реакції. Це здатність любити, яка характеризується превалюванням «віддаю» над «отримую» - зростанням потреби віддання. У даному випадку мова йде про здатність до емоційних витрат, про здатність турботи про іншого без вимог еквівалентної віддачі. Емоційну зрілість визначають як важливу складову особистісної зрілості. Емоційно зріла особистість - це особистість дорослої людини, відкрита емоційному досвіду, що усвідомлює власні почуття, та яка приймає за них відповідальність, що володіє розвиненою емоційною сферою й емоційною стійкістю, здатна адекватно ситуації виявляти і виражати емоції та почуття, здатна гнучко й творчо жити з власними емоційними переживаннями.

Не меншою науковою цінністю володіють роботи, в яких, не дивлячись на відсутність визначення поняття емоційної зрілості, вказуються як окремі її

ознаки/критерії, так і складові. J. Murgaу наводить такі критерії емоційної зрілості: здатність дарувати й приймати любов; здатність приймати реальність такою, яка вона є та повноцінно жити в ній; зацікавленість у взаємодії «давати й отримувати»; здатність використовувати свої досвід як потенціал позитивного ставлення до життя; уміння вчитися на власному досвіді; здатність сприймати розчарування як позитивний досвід і стимул у пошуку нових рішень; здатність брати на себе відповідальність за власний гнів і використовувати його як джерело енергії; впевненість у власних здібностях для досягнення мети. Цікавою є концепція емоційної зрілості як концепція позитивного образу людини з включенням в неї: здатності пізнавати і любити; інтегративної людської здатності - спонтанності; усвідомленості ролі (ідентифікації) й контрольованості рольового репертуару (компетентності), що дозволяє активно вибирати роль адекватно ситуації й розширювати спектр рольового вибору. Зріла емоційна ідентичність, на думку авторів, проявляється рівномірним інтересом, чутливістю й активністю в чотирьох областях життя (тіло, діяльність, контакти, майбутнє) і в чотирьох типах відносин («Я»; «ТИ»; «МИ»; «ПРА-МИ»).

Набуття емоційної зрілості відносять до підліткового віку й описують наступні її складові: емоційна незалежність від батьків, регуляція власного емоційного стану, здатність надавати і приймати емоційну підтримку, подолання підліткового егоцентризму, встановлення тісних дружніх стосунків з виразом симпатії й саморозкриттям, побудова спілкування з представниками протилежної статі, прагнення до усвідомлення власної особистості та ін. Емоційну компетентність розглядають як здатність особистості до здійснення координації між емоціями і цілеспрямованою поведінкою. Під емоційною стійкістю розуміють відносну стійкість оптимального рівня інтенсивності емоційних реакцій; стійкість якісних особливостей емоційних станів, тобто стабільну спрямованість емоційних переживань за їх змістом на позитивне вирішення майбутніх завдань.

Для емоційної стійкості характерно виразне домінування позитивних емоцій. Стале переважання позитивних емоцій є однією з головних емоційних детермінант емоційної стійкості.

Теоретичний аналіз показав, що емоційна зрілість розглядається як інтегрована якість особистості, яка відображає оптимальний розвиток емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних і внутрішньоособистісних умовах; характеризується переважанням позитивного знаку емоційної активності й реактивності людини при взаємодії з внутрішнім і зовнішнім світом.

Спираючись на теоретичне дослідження, можна припустити, що поняття «емоційна зрілість» містить у собі сукупність наступних узагальнених ознак: усвідомленість і довільність (розуміння, регулювання своїх і чужих емоцій, переживань, емоційних станів і вираження своїх емоцій відповідно до вікових, соціокультурних нормам і суб'єктивних емоційних станів); відповідальність (за

свої емоції, переживання, стани); чутливість й відкритість емоційному досвіду (здатність до емпатії, близькості, інтимності, любові, самотності, партнерства); позитивна емоційна установка (інтерес, стійке позитивне ставлення до себе, «Іншого», життя, майбутнього, толерантність); опора на себе (самопідтримка, самопідкріплення); екологічна переробка емоцій (сублімація, творчість, гумор, адекватні способи відреагування); спонтанність й автентичність (свобода вибору перебування у певному функціональному еґо-стані й почуття безпеки щодо природного переживання емоцій).

Висновки. Отже, невміння подружжя знайти розумний баланс між існуючим досвідом, рівнем соціальної компетентності й мірою своїх претензій нерідко призводить до напруження у стосунках, ворожого ставлення, розлучення шлюбних партнерів або до переоцінки власних можливостей у соціальному житті і, як результат, до розчарувань, депресій, актів протесту в різних формах і виявах. Особливо небезпечним є перший період подружнього життя, очікування та взаємини подружжя в основному обумовлені сталим набором соціальних норм. Через виховання батьків та виховання в певному соціумі, молоді люди складають відповідні уявлення про те, яким має бути їхнє подружнє життя. Ролі чоловіка і жінки в сім'ї досить чітко "розписано" традиціями і звичаями суспільства. Проте кожна сім'я проходить етап, який умовно можна назвати етапом "напрацювання власних правил". На цьому етапі неодмінно виникають суперечності, які вимагають відкритого обговорення. Цей етап буває в психологічному плані дуже складним для молодого подружжя, що відобразилось у відповідях на запитання стосовно найкращих та найгірших періодів сімейного життя. Тому необхідним є саме розвиток емоційної зрілості подружжя, їх емоційної стійкості та емоційної компетентності.

Література

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / Вопросы психологии. - 2007. - № 5. - С.57-65.
2. Павлова И.Г., Чебыкин А.Я. Психологические корреляты эмоциональной зрелости //Наука і освіта. – Одеса, 2000. - № 1-2. – С.156-158.
3. Павлова І.Г. Емоційна зрілість та її основні компоненти //Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д.Ушинського. – 2003. - №5-6. – С.107-116.
4. Портнова А.Г. Личностная зрелость : подходы к определению// Сиб. психол. журн. / Томский гос. ун-т. - Томск, 2008. - № 27. - С. 37-41.
5. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопр. психол. 1999. № 2. С. 61–74.
6. Чебыкин О.Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д.Ушинського. – 2008. - №12. – С.72-80.
7. Чебыкин О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості [Текст] : [монографія] - О.:[СВД Черкасов], 2009 . - 230 с.

8. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев// Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых учёных / Отв.ред. Е.А. Чудина. -М. 2003. -С. 112-116.

9. Landau E. The Self - the global factor of emotional maturity. By Erika Landau//Режим доступа: <http://findarticles.com>.

Транслітерація

1. Andreeva I.N. Predposylki razvitiya ehmocional'nogo intellekta / Voprosy psihologii. - 2007. - № 5. - S.57-65.

2. Pavlova I.G., CHEbykin A.YA. Psihologicheskie korrelyaty ehmocional'noj zrelosti //Nauka i osvita. – Odesa, 2000. - № 1-2. – S.156-158.

3. Pavlova I.G. Emocijna zrilist' ta її osnovni komponenti //Naukovij visnik PDPU im. K.D.Ushins'kogo. – 2003. - №5-6. – S.107-116.

4. Portnova A.G. Lichnostnaya zrelost' : podhody k opredeleniyu// Sib. psihol. zhurn. / Tomskij gos. un-t. - Tomsk, 2008. - № 27. - С. 37-41.

5. Holmogorova A.B., Garanyan N.G. Kul'tura, ehmocii i psihicheskoe zdorov'e // Vopr. psihol. 1999. № 2. S. 61–74.

6. CHEbikin O.YA. Pro osnovni komponenti ta mekhanizmi proyavu emocijnoї zrilosti // Naukovij visnik PDPU im. K.D.Ushins'kogo. – 2008. - №12. – S.72-80.

7. CHEbikin O. YA. Stanovlennya emocijnoї zrilosti osobistosti [Tekst] : [monografiya] - O.:[SVD CHERkasov], 2009 . - 230 s.

8. CHudina E.A. EHmocional'naya zrelost' lichnosti: opredelenie ponyatiya i vydelenie kriteriev// Lichnost' i problemy razvitiya: Sbornik rabot molodyh uchyonyh / Otv.red. E.A. CHudina. -М. 2003. -S. 112-116.

9. Landau E. The Self - the global factor of emotional maturity. By Erika Landau//Rezhim dostupu: <http://findarticles.com>.

Морозова Е.В.

Эмоциональная зрелость в структуре жизненных стратегий супругов: социально-психологический аспект

В статье представлены обобщенные результаты изучения эмоциональной зрелости в структуре жизненных стратегий супругов в социально-психологическом аспекте. Рассмотрены понятия «эмоциональная компетентность», «эмоциональная устойчивость», которые могут выступать в роли характерных признаков эмоциональной зрелости супругов. Эмоциональная зрелость рассматривается как интегрированное качество личности, отражает оптимальное развитие эмоциональной сферы на уровне адекватности эмоционального реагирования в условиях семейного взаимодействия, характеризующееся преобладанием положительного знака эмоциональной активности и реактивности в семейной взаимодействии.

Ключевые слова: супруги, эмоциональная зрелость, эмоциональная устойчивость.

Morozova O.V.

Emotional maturity in the structure of life strategies of spouses: the socio-psychological aspect

The article presents generalized results of studying emotional maturity in the structure of life strategies of spouses in the socio-psychological aspect. The notions "emotional competence", "emotional stability", which can act as characteristic signs of the emotional maturity of the spouses are considered. Emotional maturity is considered as an integrated quality of personality, reflects the optimal development of the emotional sphere at the level of adequacy of emotional response in the context of family interaction, characterized by the predominance of a positive sign of emotional activity and reactivity in family interaction.

Key words: spouses, emotional maturity, emotional stability.

Морозова Олена Володимирівна – аспірант кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк.

УДК 159.9

Нагайцева І. Д.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ У ВИВЧЕННІ ОСОБИСТОСТІ
СУЧАСНОГО УПРАВЛІНЦЯ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ**

Дана стаття розглядає взаємозв'язок особистості сучасного управління середньої ланки, його особистісні якості та ефективною діяльністю організації. Використання власного потенціалу керівником, закладених та розвинених цінностей, що сприяють створенню здорового клімату у колективі, з керівництвом вищої ланки та низової.

Досліджуючи психологічні якості необхідні для успішної діяльності та особистісно-професійного розвитку керівника проаналізовано наступні характеристики: особливості мислення, такі як прийняття рішень у ситуації невизначеності, здатність розглядати питання з різних точок зору, вміння працювати з великими об'ємами інформації; мотиваційні, такі як потреба в саморозвитку, вимогливість до себе, впевненість у собі, ініціативність, орієнтація на вирішення складних задач; комунікативно-організаційні, такі як здатність швидко встановлювати контакт з незнайомими людьми, об'єктивно оцінювати дії інших, вміння вести переговори. Розглядаючи емоційно-вольову сферу зазначимо адаптацію до нових умов, залишатись стриманим в критичних ситуаціях, врівноваженість, здатність співпереживати, долати труднощі, при цьому зберігати високу активність, об'єктивно оцінювати свої можливості і оцінювати досягнення, брати на себе відповідальність.

Ключові слова: особистість сучасного управління, особистісні якості