

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

На правах рукопису

ЧЖАО СІНЬ

УДК 159.923.2:316.362.1

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ БАТЬКІВСЬКОЇ РОДИНИ НА
ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Кочарян Олександр Суренович

Харків - 2016

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї.....	10
1.1. Вплив сім'ї на емоційний розвиток особистості.....	10
1.2. Психологічні моделі емоційної зрілості особистості.....	15
1.2.1. Емоційна зрілість і емоційна компетентність.....	15
1.2.2. Емоційна зрілість як емоційний інтелект.....	16
1.2.3. Емоційна зрілість як суспільна норма.....	17
1.2.4. Генеративні моделі емоційної зрілості.....	22
1.2.5. П'ятикомпонентна модель емоційної зрілості.....	36
Висновки по розділу 1.....	42
РОЗДІЛ 2 ОПИС ВИБІРКИ І МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
2.1. Опис вибірки дослідження.....	47
2.2. Методи дослідження.....	48
Висновки по розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	62
3.1. Зв'язок емоційної зрілості батьків і дітей.....	62
3.2. Індивідуально-психологічні особливості батьків осіб з різним рівнем ЕЗ.....	65
3.3. Тенденції особистості батьків осіб з різним рівнем ЕЗ.....	71
3.4. Рання сімейна соціалізація осіб з різним рівнем ЕЗ.....	89
3.4.1. Особливості ранніх споминів осіб з різним рівнем ЕЗ.....	89
3.4.2. Типи батьківського ставлення при різних рівнях ЕЗ.....	98
3.4.3. Суверенність психологічного простору осіб з різним рівнем ЕЗ.....	107
Висновки по розділу 3.....	111

РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ «ЕМОЦІЙНІСТЬ: БАТЬКИ І ДІТИ».....	118
4.1. Мета, задачі, принципи, ідеологічні і технічні засади психокорекційної програми «Емоційність: батьки і діти».....	118
4.2. Програма психокорекції «Емоційність: батьки і діти».....	141
4.3. Організація проходження програми психокорекції, учасники психокорекції, оцінка ефективності.....	152
Висновки по розділу 4.....	157
Висновки.....	159
Література.....	163
Додатки.....	187

ВСТУП

Актуальність теми. Емоційна зрілість особистості є важливим чинником, що запобігає різноманітним маніфестаціям феномену «емоційного холоду» [76, 77, 78, 85, 86] – «токсичного» [223] та узалеженого кохання (74, 75 та ін.), міжособистісної залежності / контрзалежності [61, 73, 163, 164, 176 та ін.], страху інтимності [217, 221, 227], адикції уникнення [161] тощо. Ці прояви є відображенням деяких незрілих, інфантильних сторін функціонування особистості, які предиспонують неможливості встановлення довгострокових і глибоких відносин з людьми. Незрілість є чинником, що унеможлиблює наповнене сенсом життя, призводить до багаточисельних його спотворень, що відбиваються у погіршанні епідеміологічної ситуації в Україні в сфері психічного здоров'я [42, 120], поширенні психосоматичних розладів [114, 115, 116, 117], збільшенні вживання психоактивних речовин, алкоголю, зростанню впливу деструктивних сект, які руйнують особистість [98 та ін.]. Особистісна зрілість є передумовою становлення психологічної ресурсності людини [191]. Одним з вимірів зрілості особистості є емоційна зрілість, під якою розуміється сукупність таких характеристик: здатність правильно розуміти власні емоції, а також емоції інших людей; здатність використовувати свої емоції для вирішення певних завдань; здатність контролювати свої емоції та впливати на емоції інших людей [88, 136].

У ряді робіт [3, 4 5, 6, 7, 24, 25, 27, 28, 29, 36, 37, 38, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 118, 119, 172, 173, 174, 175 та ін.] показано, що батьківська родина виступає важливим чинником нормативного та спотвореного розвитку особистості; саме в рамках сімейної взаємодії засвоюються основні правила поведінки, норми і цінності, відбувається навчання практикам повсякденного життя. Отже, родина, виступаючи первинним інститутом соціалізації, через настанови, особливості виховання та типи відносин регулює особистісний розвиток. При наповненні психологічного простору дитячо-батьківських стосунків неадаптивними когніціями, настановами, патологізуючими міфами

й сценаріями, розвиваються спотворені патерни партнерської взаємодії [58, 108, 125 та ін.], які фіксуються й повторно відтворюються у подальшому житті.

В значній кількості вітчизняних робіт вивчено вплив батьківської родини на різні аспекти функціонування особистості [19, 20, 74, 75, 184, 207, та ін.]. Проте, досліджень емоційної зрілості бракує, її сімейних витоків бракує. У дорослих, які потрапили під травматичні програми батьківської соціалізації, існує велика вірогідність формування порушення розвитку емоційної зрілості та, як наслідок, психологічного здоров'я.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена серйозними психосоціальними наслідками порушень емоційної зрілості особистості, а також браком психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційної зрілості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематики наукових досліджень кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в рамках НДР «Гендерний розвиток особистості сучасної молоді: особливості соціалізації та життєвих стратегій» (№ д/р 0111U010554, 01.01.2012–31.12.2014), «Моделі формування гендерної ідентичності у сучасному просторі України» (№ д/р 0115U004051, 01.04.2015–31.12.2017). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні вченої ради факультету психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (протокол № 1, від 19.01.2016).

Мета і задачі дослідження. *Мета дослідження* – визначити психологічні чинники батьківської сім'ї, що сприяють розвитку емоційної зрілості.

Задачі дослідження:

1) провести теоретико-методологічний аналіз літератури з проблеми емоційної зрілості особистості в контексті батьківської родини;

- 2) виявити особливості зв'язку емоційної зрілості батьків і дітей;
- 3) визначити особливості тривожних проявів у осіб з різним рівнем емоційної зрілості;
- 4) виявити особливості структурної організації статевої сфери у осіб з різним рівнем емоційної зрілості;
- 5) описати індивідуально-психологічні особливості батьків осіб з різним рівнем емоційної зрілості;
- 6) вивчити особливості сімейної соціалізації осіб з різним рівнем емоційної зрілості;
- 7) розробити психокорекційну програму, що спрямована на підвищення рівня емоційної зрілості.

Об'єкт дослідження – емоційна зрілість.

Предмет дослідження – сімейні чинники розвитку емоційної зрілості та їх корекція.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися методи теоретичного (аналіз, систематизація, узагальнення), емпіричного (інтерв'ю, анкетування, тестування, метод експертних оцінок) та математико-статистичного дослідження.

Методологічну й теоретичну основу дослідження становлять принципи генетичної психології (С.Д. Максименко), теоретико-методологічні позиції відносно впливу дитячо-батьківських стосунків на формування особистості (М. Боуен, Л.С. Виготський, Е.Г. Ейдемільер, А.Є. Лічко, С.Мінухін, В.В. Юстіцкіс та ін.), уявлення про центральну роль емоцій у розвитку дитини (Л.І. Божович, В.К. Вілюнас, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, К. Ізард та ін.), теоретичні уявлення про емоційну зрілість особистості (А. Маслоу, Д.В. Люсін, К. Роджерс, О.С. Кочарян, М.А. Півень, О.С. Штепа та ін.), теоретико - методологічні позиції корекційної психології та психотерапії (А.І. Копитін, О.С. Кочарян, К. Роджерс, А.А. Осіпова, І. Ялом та ін.).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

вперше:

- визначено, що існує відповідність структур емоційної зрілості батьків та їх дітей, а також переважну роль батька та типи його залучення у становленні емоційної зрілості дитини;
- визначено роль різних типів тривоги у функціонуванні емоційно зрілої особистості, а саме переважання у структурі тривоги її конструктивного компонента;
- показано роль статевої регуляції емоційної зрілості, а саме переважання андрогінної структури у емоційно зрілих особистостях;
- визначено індивідуально-психологічні особливості батьків, що ретардують й потенціюють розвиток емоційної зрілості у дітей;
- визначено особливості спотвореної сімейної соціалізації, що інгібує становлення структурних компонентів емоційної зрілості, а саме: наявність деяких ознак у ранніх спогадах (негативні спогади про мати, акцент на фігурі бабусі, нестача тем «свободи», «самостійності», тощо) та типів батьківського ставлення (відкидання, контроль та інфантилізація);

подальшого розвитку дістали:

- теоретичні уявлення щодо типів сімейних структур, що передиспонують формуванню та ретардації емоційної зрілості;
- настанови соціалізації в батьківських родинах, що ретардують та, навпаки, потенціюють розвиток емоційної зрілості особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці програми психокорекційного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня емоційної зрілості.

Програму тренінгу впроваджено в роботу Психологічної служби Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (акт впровадження № 3701-169а від 31.05.2016), у консультативну практику ВГО «Інститут клієнт-центрованої та експерієнтальної психотерапії», м. Харків

(акт впровадження № 01-29 від 29.04.2016), а також в навчальний процес підготовки психологів у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна у курсах: «Психологія», «Основи психотерапії», «Методи психокорекції та психотерапії» (акт впровадження № 0202-1088 від 23.09.2016).

Особистий внесок здобувача. У статті «Особенности суверенности психологического пространства у лиц с разным уровнем эмоциональной зрелости», що написана у співавт. з О.С. Кочаряном й А.О. Макаренко, автору належать збір матеріалу та математико-статистична обробка одержаних даних.

Апробація результатів дисертації. Результати дисертаційного дослідження доповідались на засіданнях кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, на семінарах для аспірантів і молодих викладачів зазначеної кафедри, наукових конференціях і семінарах всеукраїнського та міжнародного рівня: міжнародній молодіжній науковій конференції «Вектори психології – 2014» (Харків, 2014), науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі» (Харків, 2014, 2015), IV Міжвузівському науково-практичному семінарі «Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання» (Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ», Харків, 2015), Всеукраїнській науково-технічній конференції «Інтегровані комп'ютерні технології в машинобудуванні ІКТМ – 2015» (Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ» Харків, 2015), Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 2015).

Публікації. За результатами дисертаційного дослідження опубліковано 13 публікацій, 4 статті у фахових виданнях України, 2 - у міжнародних наукових виданнях, 7 – у збірках матеріалів тез доповідей.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Дисертація викладена на 201 сторінках машинописного тексту (основний текст 162 сторінок), містить 31 таблицю і 15 рисунків, список літератури налічує 231 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї

1.1. Вплив сім'ї на емоційний розвиток особистості

У ряді робіт показано, що батьківська сім'я виступає важливим і одним з перших і основних агентів розвитку та соціалізації особистості [3, 4, 5, 6, 7, 27, 28, 42, 44, 46, 49, 50, 68, 172, 173, 175, та ін].

Саме в рамках сімейної взаємодії засвоюються основні правила поведінки, норми і цінності, відбувається навчання практикам повсякденного життя. Сім'я - головний інститут виховання, все, що людина набуває в сім'ї, зберігається протягом усього подальшого життя [66, 93, 125 і ін.].

Важливість сім'ї полягає в тому, що в ній людина проводить більшу частину свого життя; в родині закладаються основи особистості, починають формуватися з перших днів життя дитини особливості її світовідчуття [2, 24, 30, 37, 51, 58, 72, 119, 123 і др.].

Сім'я може бути позначена як соціально-педагогічна група людей, яка призначена для задоволення потреб у самозбереженні та самоствердженні кожного з її членів. Сім'ї належить основна роль у формуванні моральних, життєвих засад і принципів дитини. Сім'я створює особистість або руйнує її, сім'я може як зміцнити, так і підірватися психічне здоров'я її членів [74, 89, 96, 104, 123, 137 і др.].

Сім'я заохочує одні потяги особистості, перешкоджаючи іншим; задовольняє або пригнічує особисті потреби; формує у особистості образ свого «Я». Сім'я - це таке утворення, яке «охоплює» людину цілком в усіх її проявах. Визначальна роль сім'ї продиктована її глибоким впливом на весь комплекс фізичного і духовного життя зростаючої в ній дитини.

А.С. Співаковська описала типи неблагополучних сімей [160].

У «сім'ї - санаторії» панують дріб'язкова опіка, гіперконтроль і безмірний захист від надуманих небезпек. Як результат - надмірні перевантаження для нервової системи дитини, нервові зриви, емоційні особливості, що формуються по типу гіперчутливості і дратівливості. Підвищений контроль і опіка батьків підсилює у дітей реакції протесту, підвищує агресивність.

У «Родині - фортеці» батьки чинять підкреслено правильно і дуже принципово. Такі умови призводять до підвищеної невпевненості дитини в собі і відсутності ініціативи. Увага дитини прикута до внутрішніх переживань, це призводить до психологічної ізоляції і формує труднощі комунікації з однолітками.

В "Родині - третій зайвий" надмірно значимими є подружні стосунки, дитині ж батьки вселяють відчуття неповноцінності, постійно фіксуючи увагу на її недоліках. Це породжує у дитини почуття невпевненості в собі, комплекс неповноцінності, посилення залежності від батьків. Такі діти тяжко переносять розлуку з батьками і з великими труднощами знаходять точки дотику з оточуючими.

Вплив батьківської родини на різні сфери функціонування психічного показані в ряді робіт останніх років:

-робота Н.В. Барінової [20] присвячена вивченню ставлення батька, як фактору формування статевої ролі Я-концепції;

-в роботі О.К.Яковенко [207] показано вплив факторів батьківської сім'ї на психосексуальний розвиток дівчат;

-Ю.Зелікова [3] досліджувала феномен відчуження жінок від свого тіла, причини якого полягають у трансляції сім'єю обмежувальних культурних норм ;

-Г. Л. Корчова досліджувала [72] роль сім'ї у формуванні сексуальної культури старшокласників;

- А. А. Коцюба провела [74] аналіз ранніх спогадів жінок, що знаходяться в залежних відносинах любові;

- О. О. Крутікова [96] досліджувала стосунки з матір'ю, як фактор конституювання жіночої ідентичності;

- робота В. П. Левкович [104] присвячена вивченню ролі батьківської сім'ї у взаєминах молодого подружжя;

-Т. Б. Хомуленко зі співавтор. [184] вивчали вплив батьківського ставлення на особливості пізнавального інтересу молодших школярів.

Отже, сім'я, виступаючи первинним інститутом соціалізації через установки, особливості виховання та типи відносини регулює становлення психічного розвитку. При наповненні психологічного простору дитячо-батьківських відносин ірраціональними установками, обмежувачими міфами і сценаріями, серед негативних наслідків процесу соціалізації відзначаються засвоєння помилкових зразків, порушених патернів взаємодії, негативного емоційно-оцінного та мотиваційного компоненту до різних сторін життя.

У роботах З. Фрейда і його послідовників значне місце займають питання психології дитинства, в яких підкреслюється, що проблеми, які постають перед дитиною, представляють для неї першорядну важливість, навіть якщо це стосується гри. На думку фрейдистів, дитяча променистість, безтурботність, життєрадісність, моральна чистота - це лише верхівка айсберга дитинства. Насправді дитинство переповнене гострими конфліктами, які накладають вічний відбиток на все подальше життя людини; саме в період дитинства фундаментуються основи майбутніх зіткнень між людиною і людьми, які її оточують.

З. Фрейд вважав, що основні риси особистості формуються в ранньому дитинстві, після чого психіка дитини "твердне", втрачає пластичність, її здатність до скільки-небудь значних змін знижується. Від того, як формуються психічні особливості дитини, залежить її подальша доля. Фактично раннє дитинство визначає всю майбутню життєву дорогу людини. Дитина, що пережила у дитинстві зневагу, образи, жорстокість, не отримала батьківського емоційного тепла, виростає недовірливою, вразливою людиною [162, 172, 173, 185].

Один з найбільших представників неофрейдизму - Еріх Фромм, не згодний з абсолютизацією раннього психоаналізу ролі раннього дитинства в становленні особистості [178]. Він поставив під сумнів положення ортодоксального фрейдизму про визначальний вплив на все подальше життя людини психологічних травм, які отримані в ранньому дитинстві. При цьому, Е. Фромм не заперечує, що особистість можна до кінця зрозуміти лише у світлі всього її попереднього розвитку, включаючи і період раннього дитинства, коли швидко формуються психічні властивості індивіда, тенденції розвитку характеру. Але з цього не випливає, що психіка дітей старшого віку і дорослих людей є нединамічною і назавжди закрита для зовнішніх впливів.

Запеклу критику Е Фромм направляв на авторитарне виховання, яке негативно впливає на формування особистості і сприяє виникненню і розвитку психічної патології, деструктивності і агресії. Справжньою метою виховання, по Е. Фромму, повинен бути розвиток незалежності дитини та її індивідуальності.

М.Малер, що займалася безпосереднім наглядом за взаємодією матері і дитини в природній обстановці, зробила великий внесок у соціально-психологічний напрям психоаналізу. Дитячий психоаналітик сформулювала логіку розвитку інтрапсихічних структур –репрезентацій Я і репрезентацій об'єкта, виходячи з відносин між матір'ю і дитиною які склалися, а також позначила внесок міжособистісних відносин у розвиток інтрапсихічної патології [162].

Пильна увага до характеру емоційних зв'язків дитини і матері дозволила М.Малер описати стосунки мати-дитя як динамічну єдність протилежних прагнень - від тісної прив'язаності до матері, з одного боку, і зусиль дитини по встановленню меж свого Я в цих відносинах - з іншого. Такий інтерактивний процес, який розгортається більш/менш вдало, отримав назву процесу «сепарації-індивідуалізації». Терміном «сепарація» автор називає процес, в ході якого дитина починає формувати інтрапсихічну репрезентацію себе, яка відрізняється від репрезентації її матері. У дитини

розвивається почуття можливості нормально і повноцінно функціонувати незалежно від матері. Індивідуалізація означає зусилля дитини з побудови власної унікальної ідентичності, сприйняття своїх індивідуальних характеристик, сприйняття самої себе, як відмінної від всіх інших людей.

Оптимально сепарація і індивідуалізація одночасні, але можуть і розходитися в залежності від затримки або прискорення розвитку якого-небудь з їх аспектів.

У роботі І.Г. Кошлань [91] встановлено, що типи емоційності членів однієї сім'ї, підлітків та їх батьків, поєднуються за такими принципами:

а) «повного збігу» - один і той же тип емоційності діагностовано у всіх членів сім'ї,

б) «часткового збігу» - домінуючі емоційні модальності збігаються у деяких членів сім'ї (підліток - батько; підліток - мати, мати - батько),

в) «загального емоційного ядра» - спільна домінуюча емоційна модальність (або декілька модальностей) у всіх членів сім'ї,

г) принцип «взаємного доповнення» - різні типи емоційності діагностовані у всіх членів сім'ї.

У роботі зазначеного автора показано, що в більшості випадків типи емоційності підлітків збігаються з типами емоційності одного або обох батьків (частіше з типом емоційності матері, як емоційно значущого дорослого).

У роботі А.Б. Холмогорової зі співавт. [183] вивчені особливості емоційної поведінки батьків, батьківських комунікацій, які індукують негативні емоції у нащадків. У результаті авторами було виділено сім факторів.

Фактор елімінації емоцій описує емоційну стриманість в сім'ї.

Фактор батьківської критики описує критичність батьків по відношенню до дітей.

Фактор індукування тривоги описує підвищену тривогу за дітей.

Фактор фіксації на негативних переживаннях описує інтолерантність батьків до скарг дітей.

Фактор зовнішнього благополуччя описує насадження дитині фасаду благополуччя.

Фактор індукування недовіри до людей описує привчання дітей не довіряти чужим людям.

Фактор сімейного перфекціонізму описує прагнення батьків заохочувати високі досягнення дитини.

1.2. Психологічні моделі емоційної зрілості особистості

1.2.1. Емоційна зрілість і емоційна компетентність

Поняття емоційна компетентність увійшло в психологічний аналіз завдяки зарубіжним дослідникам (R. Buck, D.Goleman, I.H.Андреева та ін).

R. Buck визначає «емоційну компетентність» як здатність взаємодіяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань [218].

Є.В. Лібіна [цит. за 80] розглядає «емоційну компетентність» як здатність особистості на оптимальну координацію між емоціями і цілеспрямованою поведінкою. Ця концепція оперує також поняттям адекватної інтегральної оцінки людиною своєї взаємодії з середовищем, яка є основою емоційної компетентності.

Ю.Н.Крайнова [94] розглядає емоційну компетентність як афективно-когнітивне явище і дає наступне визначення: «Емоційна компетентність-системна властивість особистості, що включає навички адекватної ситуації рефлексії (саногенної), саморегуляції, оптимального рівня емпатії та експресивності» [94, С.198].

У запропонованому автором визначенні закладені чотири компоненти емоційної компетентності:

- 1) саногенна рефлексія,
- 2) саморегуляція,

- 3) емпатія
- 4) експресивність.

1.2.2. Емоційна зрілість як емоційний інтелект

Емоційний інтелект (EQ) - це поняття, яке характеризує здатність людини усвідомлювати емоції, досягати і генерувати їх так, щоб сприяти мисленню, розумінню емоцій і того, що вони означають і, відповідно, управляти ними таким чином, щоб сприяти своєму емоційному і інтелектуальному зростанню.

Основною моделлю EQ, на даний момент, вважається модель Дж.Майер [цит по 113], в якій виділяють чотири складові (рис. 1.1).

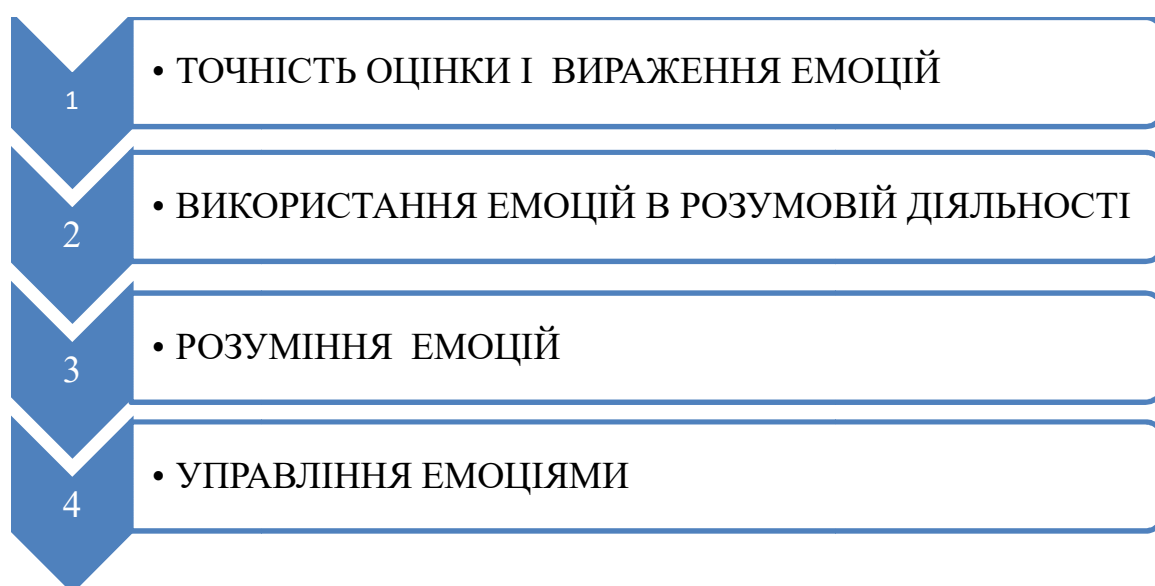


Рис.1.1 Модель Дж. Майер

1. Точність оцінки і вираження емоцій.

Емоції є для нас сигналом про важливі події, які відбуваються в нашому світі, будь це внутрішній світ, або зовнішній. Важливо точно розуміти як свої емоції, так і емоції, які відчувають інші люди. Це вміння являє собою здатність визначити емоції по фізичному стану і думках, по зовнішньому вигляду та поведінці. Крім того, воно включає в себе і здатність точно виражати свої емоції, потреби, пов'язані з іншим людям.

2. Використання емоцій в розумовій діяльності.

Те, як ми себе відчуваємо, впливає на те, як ми думаємо і про що ми думаємо. Емоції спрямовують нашу увагу на важливі події, вони готують нас до певних дій і впливають на наш розумовий процес. Ця здатність допомагає зрозуміти, як можна думати більш ефективно, використовуючи емоції. Керуючи емоцією, людина може бачити світ під різним кутом і більш ефективно вирішувати проблеми.

3. Розуміння емоцій.

Емоції - це не випадкові події. Їх викликають певні причини, вони мінються за певними правилами. Ця здатність відображає вміння визначити джерело емоцій, класифікувати емоції, встановлювати зв'язки між словами і емоціями, інтерпретувати сенс емоцій, що стосуються взаємовідносин, зрозуміти складні (суперечливі) почуття, усвідомлювати переходи від однієї емоції до іншої і можливий подальший розвиток емоції.

4. Управління емоціями.

Оскільки емоції містять інформацію і впливають на мислення, має сенс брати їх до уваги при побудові логічних ланцюжків, вирішенні різних завдань, прийнятті рішень і виборі своєї поведінки. Для цього необхідно приймати емоції незалежно від того, чи є вони бажаними, чи ні, і вибирати стратегії поведінки, рахуючись з ними. Ця здатність відноситься до вміння використовувати інформацію, яку дають емоції, викликати емоції або усунути від них залежно від їх інформативності або користі; управляти своїми і чужими емоціями.

1.2.3 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, біологічно зрілій людині, яка засвоїла і дотримується норм та цінностей культури і суспільства, в якому вона живе [80,113]. Найчастіше цим терміном

позначають самоконтроль і здатність пригнічувати занадто сильні неадаптивні емоційні реакції [13]. А.Н. Лук визначає емоційну зрілість як «зрілість почуттів» і наголошує, що дуже важливо володіти самоконтролем і гнучкістю, це дозволяє в потрібний момент повернутися у «дорослий» стан, - в цьому відмінність справді зрілої поведінки від інфантилізму [7, с.11].

Емоційна зрілість, за П.Фрессом [цит. за. 80], - 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.

О.Штепа говорить про те, що:

1) трансформація - це процес розвитку особистості, в ході якого вона набуває цілісності і завершеності, трансформація, пережита людиною в середині життя, ознака її індивідуалізації;

2) особистісна зрілість не пов'язана з хронологічним віком, риси особистості, важливі для самоідентичності людини, становлять проприум - динамічний центр особистості, ці риси можна розділити на три типи - кардинальні, центральні та вторинні;

3) риси особистості - це узагальнені диспозиції, готовність діяти певним чином;

4) особистісна зрілість є критерієм особистісного зростання, в свою чергу, самодетермінація виступає головним феноменом особистісної зрілості і проявом особистісного потенціалу, який відображає міру подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку подолання особистістю самої себе;

5) концепція особистісної зрілості повинна базуватися на уявленні про єдність самоактуалізації і самотрансценденції;

6) ненормативний криза - життєва криза, пережита особистістю поза зв'язком з переходами від одного вікового етапу до іншого, для творчої особистості стає кризою зростання;

7) поняття когерентності відображає прагнення людини до розуміння суті протиріч і власного ставлення до них, вміння поради́ти самому собі і довіряти собі в момент вибору.

Феномен особистісної зрілості Е. Штепа розглядає з точки зору гуманістичної парадигми, в якій саморозвиток особистості аксіоматичний.

Особистісна зрілість - динамічна особистісна структура, яку детермінують деякі механізми, а змістом є риси, які активують ода одну. Автор надає характеристику рис особистісної зрілості.

Синергічність - здатність усвідомлювати себе як сенс. Синергічність проявляється в умінні розуміти взаємопов'язаність протилежностей і вникати в суть речей.

Для синергійної людини характерна неконфліктність власних цінностей. Вона самодостатня, здатна коригувати свою сутність відповідно розумінню сенсу свого життя. У відносинах з оточуючими цілісність її натури проявляється у продуктивній діяльності, умінні реалізовувати свої задуми.

На противагу цілісному світосприйняттю, конфліктне загострює несумісність протилежностей і робить з них розбіжності. Людину, якій властива конфліктність світогляду, не влаштовує будь-яке рішення, яке вона би не прийняла. У міжособистісних стосунках схильність до конфліктності проявляється в протиставленні «Я» - «Вони». Для людини, схильної до конфліктності, характерні труднощі у визначенні пріоритетів, як власних, так і у взаєминах з оточуючими.

Автономність - готовність довіряти собі і здатність до самовизначення. Автономність проявляється в умінні людини самоорганізовуватися, в характерному для неї власному погляді на світ. Для такої людини характерний високий рівень розуміння особистих цінностей, бачення себе джерелом подій свого життя. У відносинах з оточуючими така людина проявляє асертивність, вміє досягати цілей, використовуючи власні ресурси. Протилежністю автономності є залежність. Людина, що виявляє

характеристики залежності не сприймає і не хоче сприймати навколишній світ таким, яким він є; хоче жити в ілюзорному світі. У реальному світі шукає людей, які б дбали про неї, рятували її, і, отже, перекладає на них відповідальність за себе і свої дії.

Контактність - здатність бути відвертим в змістовному спілкуванні зі значущими людьми. Контактність проявляється в умінні швидко налагоджувати взаємини і зберігати їх цінність на тривалий час. Контактна людина вміє знайти взаєморозуміння з оточуючими, схильна до відкритого спілкування з людьми, які для неї цікаві. Контактна людина проявляє ненав'язливість і дипломатичність у взаєминах, вміє надати зворотний зв'язок, прагне розвивати філософські, екзистенційні теми, схильна рефлексувати щодо висловлених думок.

Люди, для яких характерна відчуженість, вибудовують власне бачення світу, в якому інші сприймаються як чужі і ворожі. Відчуженість закриває для людини всю яскравість і різноманітність світу, переживань, смислів.

Самоприйняття - здатність ставитися до себе, як до перспективного проекту. Самоприйняття проявляється в умінні людини визнавати відповідність власних сильних і слабких сторін. Така людина відноситься до себе з філософським почуттям гумору, розуміє відносність власних успіхів і, разом з тим, що не центрується на невдачах. У відносинах з оточуючими поважає їх гідність, толерантно ставиться до їх недоліків.

Протилежністю самоприйняття є самозвинувачення, при якому людині характерно своєрідне «зловтіха» над собою; простежується певна фатальна приреченість.

Креативність - здатність втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності. Креативність проявляється в здатності людини реалізовувати власний потенціал, умінні донести до оточуючих авторське бачення світу. Креативна людина здатна більше, ніж жити, вона створює життя: речі, проекти, ситуації, саму себе. У спілкуванні з оточуючими така людина вміє бути цікавою, розкутою, спонтанною.

Протилежність креативності - страх невизначеності, що виявляється в уникненні будь-яких ситуацій вибору, прогнозування і планування майбутнього. Людина схильна сприймати тільки все звичне, характерний низький рівень адаптивності.

Толерантність - готовність до неупередженого, аксіологічного сприйняття людей і подій життя. Толерантність проявляється в здатності реалістично сприймати життєві події і вчинки оточуючих. Толерантна людина приймає автентичність інших людей, тому не прагне домінувати над ними; характерні неконфліктність, демократичний стиль спілкування.

Для інтолерантності людини ситуація, в якій щось відбувається не так, як вона цього хотіла, стає дискомфортною. Інтюлерантним людям характерно сприйняття світу крізь призму жорстких стереотипів; прагнення тримати все під контролем продиктовано низькою оцінкою власної компетентності.

Відповідальність - визнання людиною себе автором і опікуном деякого проекту, яким може бути якась справа, сам він або його життя. Відповідальність проявляється в здатності до вчинку і самостійного прийняття рішення, в умінні ризикувати, а також завершувати розпочату справу. Відповідальна людина вільно бере на себе зобов'язання, оскільки їй характерно почуття само ефективності; притаманне відчуття свободи своєї волі.

Відповідальності протистоїть конформності; людина побоюється самостійно впорядкувати своє життя, чекає, щоб за неї вирішували інші.

Глибинність переживань - здатність до екзистенціального сприйняття світу. Глибинність переживань проявляється в здатності відчувати взаємопов'язаність різноманітних аспектів життя, проявляти зацікавленість до широкого кола подій. Така людина не спостерігач, а активний учасник життя. У спілкуванні проявляє зацікавленість в особистості іншого, здатна любити людей і дбати про них. У такої людини є досвід духовних переживань.

Труднощі подолання емоційно складних переживань можуть бути причиною переваги регресивних цінностей, тобто таких, до яких людина повернувся після того, як мав можливість пережити цінності буття - сенс, добро, красу, істину, людинолюбство, милосердя, пізнання, мужність, любов. Вибір регресивних цінностей - комфорту, споживання, безпеки - без спрямованості на самовдосконалення робить життя людини більш передбачуваним, оберігає від «поривів душі».

Децентрація - здатність до внутрішнього діалогу і вміння бути різним, залишаючись самим собою. Децентрації проявляється як умова для самоаналізу і розуміння оточуючих. Для такої людини характерно ставитися до результатів своєї роботи без претензії на досконалість; при вирішенні проблем центрируется на завданні, а не на власній значущості.

Протилежна риса - егоцентризм - характеризує людину, схильну жорстко дотримуватися однієї точки зору – власної.

Життєва філософія - усвідомленням людиною власної реальності в контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя. Життєва філософія характеризується чіткістю сформульованих людиною власних життєвих принципів, життєвої позиції і життєвого кредо. Людина зі сформованої життєвою філософією мислить і відноситься до життя позитивно. Якщо не сформувалося активного і небайдужого ставлення до життя можна говорити про безглуздість існування.

1.2.4 Генеративні моделі емоційної зрілості

Г.Олпорт вважав, що досягнення людиною зрілості – це безперервний процес тановлення, який триває все життя. Г.Олпорт вбачав якісну різницю між зрілою особистістю і незрілою і невротичною особистістю. Поведінка зрілих суб'єктів функціональна автономно і мотивована усвідомленими процесами. Поведінка незрілих осіб в більшій мірі направляється

неусвідомленими мотивами, які виникають з дитячих переживань. Г.Олпорт виділив шість рис емоційно зрілої людини (рис.1.2):

1. Зріла людина має широкі межі Я.

Зрілі особистості можуть побачити себе «зі сторони». Зріла особистість активно бере участь у виробничих, соціальних і сімейних відносинах. У таких людей є хоббі, вони цікавляться політичними і релігійними темами. Ці види діяльності вимагають участі справжнього «Я» людини і справжньої захопленості.

Згідно Г.Олпорту, любов до себе є неодмінним фактором у житті кожної людини, але вона не обов'язково повинна бути визначальною у стилі його життя.

2. Зріла людина здатна до теплих, сердечних соціальних відносин.

Єдва різновиди теплих міжособистісних відносин: дружня близькість і співчуття. Дружня близькість проявляється у здатності людини виявляти глибоку любов до сім'ї і близьких друзів, не затьмарену почуттям власника або ревнощами. Співчуття відбивається у здатності людини бути терпимою до відмінностей між собою та іншими, що дозволяє їй демонструвати глибоку повагу до інших і визнання їх позиції, а також спільність з усіма людьми.

3. Зріла людина демонструє емоційну незаклопотаність і самоприйняття.

Дорослі люди мають позитивне уявлення про самих себе і здатні терпимо ставитися як до подій, які розчаровують або дратують, так і до власних недоліків, не озлобляючись внутрішньо. Такі люди вміють справлятися з власними емоційними станами (пригніченістю, почуттям гніву чи провини) таким чином, що це не заважає благополуччю оточуючих людей. Наприклад, якщо у них поганий день, вони не зривають зло на першому зустрічному, а висловлюючи свої думки і почуття, вони зважають на те, як це вплине на інших.

4. Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання.

Психічно здорові люди бачать речі такими, якими вони є, а не такими, якими вони хотіли б їх бачити. У таких людей здорове почуття реальності: вони не сприймають її спотворено, не перекручують факти на догоду своїй фантазії і потребам. Зрілі люди мають відповідну кваліфікацію та знання у своїй сфері діяльності. Такі люди можуть тимчасово відсувати на задній план свої особисті бажання до тих пір, поки не завершена важлива справа.

5. Зріла людина демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору.

Сократ зазначав, що для того, щоб жити повноцінним життям, існує одне першорядне правило: «Знати самого себе». Г. Олпорт говорив, що у зрілих людей є чітке уявлення про свої власні сильні сторони і слабкості. Важливою складовою самопізнання є гумор, що перешкоджає пихатому самозвеличенню і пустодзвонству. Він дозволяє людям бачити і приймати вкрай абсурдні аспекти власних і чужих життєвих ситуацій.

6. Зріла людина володіє цільною життєвою філософією.

Зрілі люди здатні бачити цілісну картину завдяки ясному, систематичного і послідовному виділенню значимого у власному житті. Г. Олпорт вважав, що людині просто потрібна система цінностей, яка містить домінуючу мету чи тему, що і зробить її життя значимим. У різних людей можуть формуватися різні цінності, навколо яких буде цілеспрямовано вибудовуватися їхнє життя. Вони можуть вибрати прагнення до істини, соціального благополуччя, релігію або ще що-небудь - на думку Г. Олпорта, кращої мети або філософії тут не існує. Точка зору Г. Олпорта полягає в тому, що доросла особистість має глибоко укорінений в людині набір якихось цінностей, які їй служать об'єднуючою основою його життя. Об'єднуюча філософія життя дає певний різновид головної ціннісної орієнтації, яка надає значимість і сенс практично всьому, що робить людина [131].

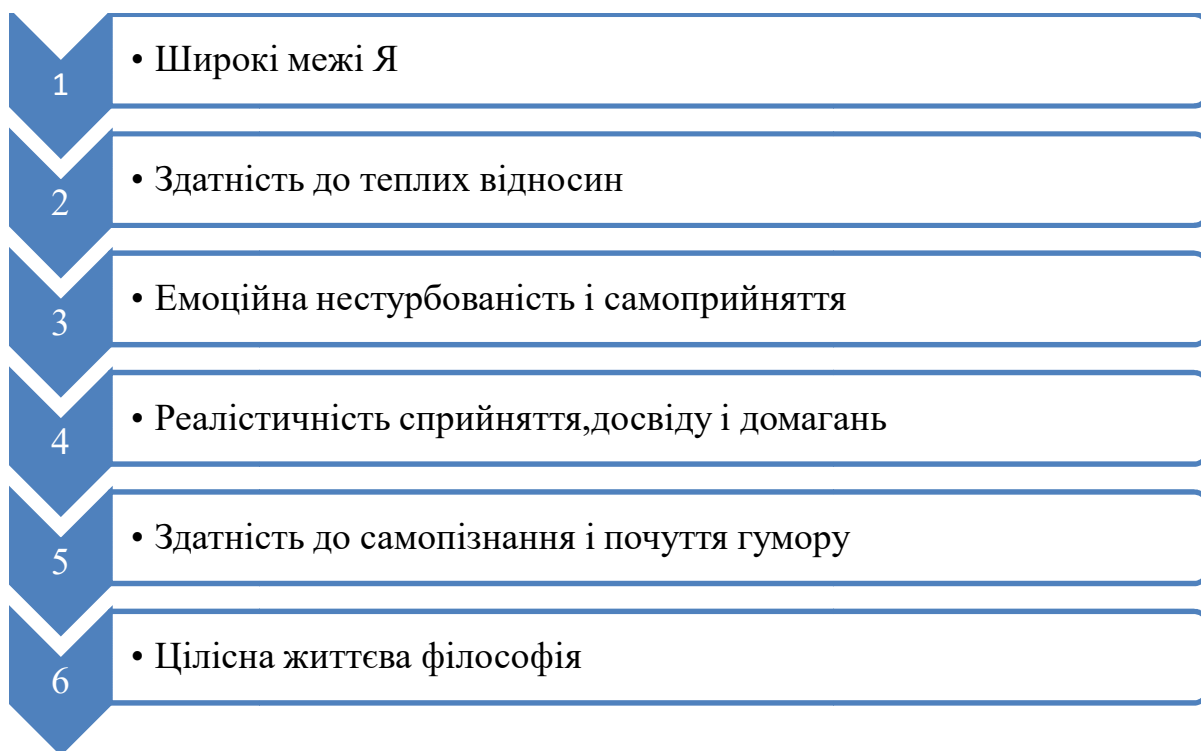


Рис. 1.2 Риси емоційної зрілості, згідно Г. Олпорту

Альберт Елліс і прихильники раціонально-емоційно-когнітивного напрямку [196] в психології виділили наступні ознаки емоційної зрілості (рис.1.3).

- *Щастя, як мета життя.*

Розумні особистості прагнуть до щастя і наодинці з собою, і в інтимних стосунках, і в спілкуванні з іншими.

- *Довготривалий гедонізм.*

Емоційно зрілі люди розподіляють задоволення так, щоб мати його і в сьогоденні, і в майбутньому. Вони уникають отримувати одномоментні задоволення, потенційно шкідливі по своїх найближчих або віддалених наслідках.

- *Прийняття факту смертності.*

Приймаючи факт, що життя, дане людині, все, що у неї є, і що в неї може бути, людина - через її виняткову цінність - знаходить можливість радіти їй настільки, наскільки це можливо.

- *Самовизначення.*

Замість того, щоб розраховувати, що молитва, державна влада або інші люди дадуть приписи щодо того, як жити і що робити, раціонально здорова людина прагне до того, щоб самому встановити і досягати своїх власних розумних цілей.

- Прийняття невизначеності.

У житті мало гарантій. Зрілі люди приймають факт, що вони живуть у світі ймовірностей і рідко засмучуються через те, що світ недостатньо визначений і непередбачуваний.

- Прихильність творчим пошукам.

Раціонально мислячі люди бачать своє щастя в творчих пошуках, які розглядаються ними як такі, що мають сенс і значення.

- Освічений егоїзм (турбота про власне благополуччя).

Мислячі люди, котрі шукають своє щастя інколи, хоча і не завжди, розглядають свої інтереси як пріоритетні у порівнянні з інтересами інших.

- Соціальні інтереси.

Щоб взаємодіяти з іншими, раціональні люди діють так, щоб створювати навколо себе прийнятні для них спільності. Відповідно, вони поведуться в них морально і захищають інтереси груп, в яких вони перебувають.

- Гнучкість.

А. Елліс вважав, що три зазначених вище зобов'язань «зобов'язананізма» («musturbation», гра слів: «must» (повинен, зобов'язаний) і «masturbation» (мастурбація, онанізм)) не більше, ніж людські винаходи. Психологічно зрілі особистості, щасливі люди схильні триматися плюралістичного і недогматичного світогляду.

- Прийняття дійсності.

А. Елліс включає три безумовних прийняття: себе, інших і життя. Прийняття тягне за собою обов'язкові ініціативи. Це лише означає сприйняття реальності такою, якою вона постає перед людиною.

- Готовність до ризикованих вчинків.

Люди, погляди яких відносно вільні, більшою мірою здатні виходити за рамки комфортних для них життєвих ніш і намагаються експериментувати. Хоча вони намагаються уникати невдачі, вона, тим не менш, приймається ними як частина їх життя.

- Високий ступінь терпимості до фрустрації / антиутопізм.

Життя повне неприємностей і замість того, щоб скаржитися на життєві проблеми, мислячий індивід слідує максимі: мати мужність змінити те, що можна змінити, і спокійно приймати те, що змінити неможливо. Мудрість при цьому полягає в розумінні різниці між першим і другим.

- Емоційна відповідальність.

Розумні люди приймають емоції як єдність думок, відчуттів і дій. Вони можуть справедливо засуджувати інших за певні вчинки, але не звалюють на них провину за власні емоційні розлади. Замість того щоб говорити: «це зводить мене з розуму» або «це мене засмучує», вони здатні брати відповідальність за свої думки, почуття і дії.

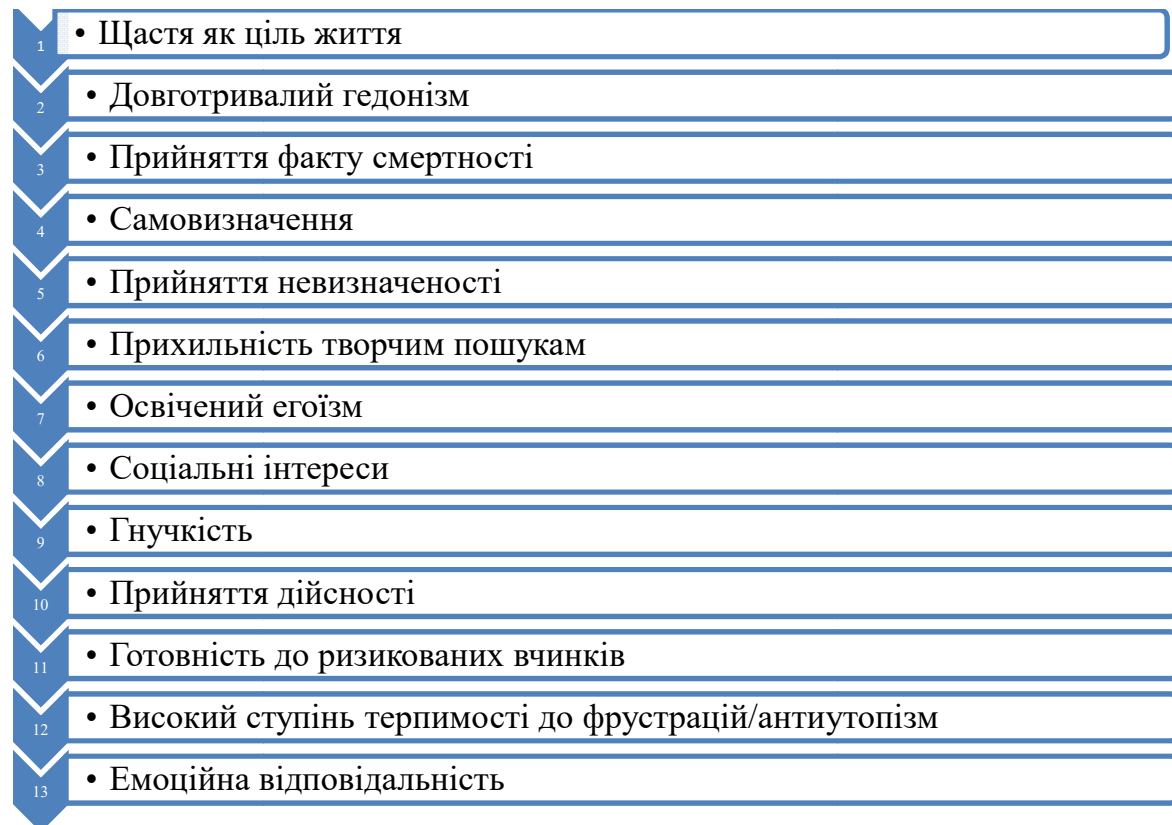


Рис.1.3 Ознаки емоційної зрілості, згідно А.Еллісу

Модель емоційно зрілої людини-дитини представлена в працях А. Лоуена і В. Райха [109, 110, 111, 112, 142, 143, 144].

Серед основних характеристик емоційно зрілої людини А. Лоуен виділяє такі: чарівність, грація тіла, його м'якість і пластичність, сильна внутрішня пульсація, спонтанність рухів, причому, чим яскравіші ці прояви, тим здоровіше людина.

Для В. Райха, емоційно зріла людина - це людина вільна від психологічного «панциря», який утворюється в процесі невдалого життєвого досвіду.

Незрілість - це придушення почуттів, що призводить до розщеплення між тілом і почуттями, волею і бажанням, стриманістю і спонтанністю, між верхньою і нижньою частинами тіла і виражається у втраті властивої дітям грації.

Погляд на психологічно зрілу людину як дорослу людину, що володіє характеристиками, які не доступні дитині і більше того, що долає дитячі способи взаємодії, представлений в психодинамічному напрямку.

Основні течії психодинамічного напрямку наступним чином експлікують сутність емоційно зрілої людини.

3. Фройд вказує на те, що людина, живучи в умовах культури, перманентно відчуває її тиск, який перешкоджає задоволенню багатьох бажань, в тому числі дуже сильних інстинктів - сексуальних і агресивних. Виходом з цього конфлікту, крім вдосконалення культури і компенсації, визнається розвиток людського розуму [цит. за 33]. Розум постає у вигляді інстанції Его, яка в міру розвитку людини «підпорядковує» собі Ід. Функція Его, зводиться до постійного пошуку компромісів між Ід і Суперего, а також вимог навколишнього середовища.

Представники Его-психології вводять поняття «сила Его», під яким мають на увазі здатність особистості сприймати реальність без використання більш ранніх психологічних захистів. При цьому психологічно здоровою

вважається людиною, що використовує зрілі захисти і тим самим більше пристосована до реальності [33].

Напрацювання школи об'єктних відносин вказують на те, що зріла людина - це людина здібна побудувати більш зрілі і більш здорові об'єктні відносини.

Селф-психологія, у свою чергу, ставить питання «Наскільки вразлива самоповага людини?» і своєю метою бачить створення у клієнта позитивного почуття власного «Я».

На думку основоположника структурного психоаналізу Ж.Лакан зріла людина здатна до встановлення правильних відносин суб'єкта до «Іншого», тобто встановлення відносин на основі культурних і суб'єктивних факторів, що детермінують.

Таким чином, з позицій психодинамічного напрямку, зріла людина – це людина доросла, що володіє такими якостями, як розвиненість розуму, зрілість захисних механізмів, позитивне почуття власного «Я», задовільні об'єктні відносини.

В підході Г.Аммона модель зрілої людини представлена її конструктивністю, а саме [11]:

конструктивним нарцисизмом, який означає визнання власної цінності, «форму любові самого себе», що базується на позитивному досвіді міжособистісних відносин і оцінках значимого оточення; схвалення і позитивне ставлення до різних сфер свого існування - як власного тіла, тілесних процесів, переживань, почуттів, думок, дій, так і до власної духовності. Це цілісне реалістичне прийняття себе, позитивне уявлення про свою особистість і гармонійне поєднання різноманітних проявів «Я для себе» і «Я для інших». Конструктивний нарцисизм проявляється упевненістю в собі, хорошим емоційним самоконтролем, здатністю знаходити інтуїтивні рішення, діяти спонтанно, самостійно, брати на себе відповідальність, протистояти тиску соціуму, недоброзичливим оцінками і маніпулятивній поведінці, здатністю любити і бути коханим, зберігаючи внутрішню

цілісність, самостійність і автономність; безболісним переживанням тимчасового самотності, не відчуваючи почуттів туги або нудьги. Особистість з конструктивним нарцисизмом характеризується адекватно високою самооцінкою, почуттям власної гідності, високою самодостатністю, здоровим честолюбством, відкритістю, здатністю насолоджуватися повнотою життя в самих різних її проявах і отримувати відчуття радості від зростаючих можливостей самореалізації; умінням щиро прощати помилки і промахи собі і іншим, беручи необхідні уроки і збільшуючи свій життєвий досвід; емоційною і духовною зрілістю;

- *конструктивною сексуальністю*, яка означає здатність встановлення зрілого партнерського симбіозу, спрямованого на «відкриття» партнера, розуміння його унікальності, а також безумовне тілесне, душевне і духовне злиття, не обумовлене виключно біологічними потребами, вільне від рольових фіксацій і страхів, що допускає можливість виходу з нього без руйнівного почуття провини і переживання втрати. Конструктивна сексуальність служить засобом поглиблення спілкування, досягнення близькості, довіри й інтимності. Вона завжди включає в себе справжній контакт і відносини партнерів, засновані на почуттях любові, турботи, теплоти, відданості і спільної відповідальності. Конструктивна сексуальність проявляється здатністю насолоджуватися різноманітністю і багатством переживань, що виникають в ситуації сексуальної взаємодії при одночасному доставлянні задоволення партнеру, свободою від сексуальних забобонів, ригідних стереотипів і фіксованих сексуальних ролей, схильністю до еротичної гри і еротичного фантазування, розвиненістю сексуального репертуару, відкритістю новому сексуальному досвіду, гнучким узгодженням діапазону прийнятності та форм сексуальної активності, що спираються на відчуте розуміння партнера. Особистість з вираженою конструктивною сексуальністю характеризується здатністю встановлювати зрілі чуттєві партнерські відносини при хорошому розумінні своїх потреб і потреб партнера, умінням висловлювати і реалізовувати свої сексуальні бажання без

експлуатації і маніпулювання партнером, здатністю до обміну чуттєвим досвідом і переживаннями, здатністю відчувати відповідальність і проявляти теплоту, турботу і відданість в сексуальних партнерських відносинах;

- *конструктивною тривогою*, яка відіграє роль механізму, мобілізуючого і розвиваючого опанування тривогою; гальмуючого зайву активність, що контролює межі «експериментування», допустимої допитливості і здорової цікавості в процесі реалізації своєї Я-ідентичності на основі гнучкого узгодження рівня внутрішньої активності суб'єкта з реальною небезпекою і складністю актуальної ситуації. Конструктивна тривога має важливу сигнальну, захисну і орієнтовну функцію. Наприклад, вона робить людину здатною, встановлювати контакт з іншими, приймати допомогу, справлятися з втратами, розлукою, відкривати межі свого Я, тим самим, далі розвивати власну ідентичність;

- *конструктивною агресією*, що являє собою первісну відкритість дитини навколишньому середовищу в сенсі прагнення до встановлення контактів і цікавості. Це первинний загальний потенціал активності, рівень цілеспрямованості і доцільності душевної діяльності, що є в розпорядженні особистості для вирішення завдань адаптації, підтримки та розвитку своєї Я-ідентичності. Конструктивна агресія забезпечує активно-дослідне ставлення до світу, діяльний, творчий підхід до життя, здатність до контактів, до відкритого вираження своїх емоційних переживань, переваг, точок зору, думок, ідей, до формування, утримання та досягнення власних життєвих цілей і їх відстоювання в конструктивно-агресивному соціально-енергетичному зіткненні з іншими особами і групами;

- *конструктивним зовнішнім я-відмежуванням* (конструктивне я-відмежування назовні) забезпечує відокремлення ідентичності, безпеку особистості від злиття або переідентифікації, здатність до формування гарного «почуття реальності», накопиченню життєвого досвіду, до вступу в контакти, без загрози для Я-ідентичності та виходу з них без почуття провини. Характерна відкритість, товариськість, здатність до постановки

власних цілей і завдань, які узгоджуються з вимогами оточуючих, хороший емоційний контакт, зрілість емоційних переживань, можливість раціонального розподілу свого часу і зусиль, вибору адекватної стратегії поведінки відповідно з мінливою актуальною ситуацією і власними життєвими планами, здатність до надання допомоги і підтримки оточуючих в ситуаціях, що вимагають участі;

- *конструктивним внутрішнім Я-відмежуванням*, що означає гнучку комунікаційну межу, що відокремлює, що зв'язує і захищає внутрішнє Я індивіда (Я - ідентичність) від деструктивного впливу несвідомих інстинктивних спонукань і витіснених конфліктних переживань. Конструктивне внутрішнє Я-відмежування забезпечує адекватне сприйняття реальності; для осіб з конструктивним внутрішнім Я-відмежуванням властива висока загальна впорядкованість психічної діяльності, баланс внутрішнього і зовнішнього.

Моделі зрілої людини, що центруються навколо ідеї віддачі себе зовні, представлені в працях Е. Фромма [178, 179], В. Франкла [170, 171], А. Адлера [4, 5, 6].

Е. Фромм визначає зрілість як характер, до якого здатна будь-яка людина, якщо у неї немає емоційних чи психічних відхилень. Такий характер Е. Фромм позначає як плідний і розуміє під плідністю «здатність використовувати свої сили і реалізовувати закладені в людині можливості», а реалізується і досягається плідність за допомогою окремих форм плідної діяльності: плідної любові, плідного мислення і плідної роботи.

Плідна любов має основні елементи, властиві всім формам плідної любові: відповідальність, повага і знання. Е. Фромм надає цій формі плідності особливе значення і говорить про те, що в переживанні любові знаходиться єдина відповідь на проблему буття людини.

Плідне мислення полягає в зацікавленості суб'єкта предметом і в їх пов'язаності, і чим тісніше цей зв'язок, тим плідніше мислення. Особливість

плідної праці полягає у творчості, у відсутності вимушеності і в можливості зупинитися і прислухатися до самого себе.

В. Франкл пише «У служінні справі або любові людина здійснює сама себе. Чим більше вона віддає себе справі, чим більше людина віддає себе своєму партнеру, тим більшою мірою вона є людиною і тим більшою мірою вона стає самою собою. Таким чином, вона, по суті, може реалізувати себе лише в тій мірі, в якій вона забуває про себе, не звертає на себе уваги» [170, с. 30].

У концепції А. Адлера зріла людина - це соціально-корисний тип особистості. Життєвий стиль такої людини наповнений двома базовими установками: установка на соціальний інтерес і установка на високий рівень активності.

Згідно А. Адлеру у зрілої особистості компенсація почуття неповноцінності (природного і неминучого в концепції Адлера) йде шляхом розвитку знань, умінь, навичок, що призводить до соціальної інтеграції та появи спільності з іншими людьми.

Емоційно зріла людина - людина, включена в трансперсональні структури. Дана модель заснована на ідеї розширення уявлень людини про життя і про себе до трансперсонального рівня. Ця модель представлена в роботах С. Грофа [56, 57].

Зріла людина - це людина, яка досягла взаємодії біографічного і трансперсонального модусів свідомості. Перший модус являє собою існування в якості окремої матеріальної сутності. Другий модус включає перинатальну і трансперсональну пласти психіки. С. Гроф відзначає, що «поняття «вищого психічного здоров'я» або справжнього душевного здоров'я слід застосовувати до тих осіб, які досягли збалансованої взаємодії обох взаємодоповнюючих модусів свідомості».

Досягнення рівноваги стає можливим за допомогою холотропної терапії, яку Гроф визначає як «прагнення до цілісності». Холотропна терапія

ґрунтується на використанні особливих станів свідомості, які визнаються як такі, що володіють здоров'я зберігаючим ефектом.

Емоційна зрілість, як тенденція до самоактуалізації (А. Маслоу) [121, 122]. А. Маслоу виділив характеристики людей, які самоактуалізуються:

- більш ефективно сприйняття реальності;
- прийняття себе, інших і природи, безпосередність, простота і природність;
- центрованість на проблемі;
- незалежність: потреба в самоті;
- автономія: незалежність від культурного оточення;
- свіжість сприйняття;
- вершинні або містичні переживання, суспільний інтерес;
- глибокі міжособистісні відносини;
- демократичний характер, розмежування засобів і цілей, філософське почуття гумору;
- креативність;
- опір окультуренню.

Таким чином, гуманістична природа теорії А. Маслоу яскраво проявляється в концепції самоактуалізації, прагненні до найвищої реалізації свого потенціалу.

Емоційна зрілість - «повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс) [146].

Емоційна зрілість характеризується відкритістю усвідомлення своїх власних почуттів і відчуттів (позитивних і негативних), причин, які їх викликають, і їх утримання; здатністю переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності (при цьому емоційні переживання характеризуються ясністю і яскравістю); вмінням вербалізувати (називати і описувати) власні емоційні переживання; здатність до емпатії.

В позитивній психології (М. Аргайл, М. Селігман) можливим аналогом емоційна зрілість є поняття «щастя». М. Аргайл розуміє щастя як стан

переживання задоволеності життям в цілому, загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого і сьогодення, а також частоту і інтенсивність позитивних емоцій. Аргайл показує залежність щастя від соціальних зв'язків, основною значимістю яких є психологічна підтримка, яку надають близькі люди на індивіда. Значущими соціальними зв'язками є: подружні стосунки, сімейні та близькі дружні зв'язки. Наступним фактором є наявність роботи і не стільки сам факт роботи скільки психологічні аспекти роботи. Також виділяється фактор дозвілля, вільний час, сюди включаються: заняття рукоділлям; перегляд ЗМІ; заняття фізкультурою і спортом; відвідування музеїв, виставок, зоопарків; поїздки за місто, відвідування кафе, ресторанів, тощо. Цей фактор робить велику значимість (і задоволення), ніж робота, що пояснюється наявністю простору для діяльності. М.Аргайл робить висновок про те, що відчуття щастя і задоволеності трохи вище у тих людей, хто багатший і належать до більш високого соціального класу. Наступним фактором, що розглядаються М.Аргайлом, є здоров'я, яке тісно пов'язане з відчуттям щастя і задоволеності. М.Аргайл виділяє особливу групу факторів під загальною назвою - особистість, які також позитивно впливають на відчуття щастя, сюди відносяться: самоповага і самооцінка, екстраверсія, осмисленість життя. Одним з найбільш значущих чинників, що виділяються М.Аргайлом, є позитивні емоції, які відчувають люди, їх частота і інтенсивність.

М. Селігман в моделі справжнього щастя вводить поняття приємне життя, гарне життя і осмислене життя. Приємне життя це - прагнути до позитивних емоцій. У хорошого життя людина використовує свої сильні сторони заради винагороди у вигляді занять, які йому подобаються і які схожі «поток».

На думку О.С. Кочаряна зі співавт. [80] 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 в розгорнутому сенсі, а також про те, що людина зіткнулася з дитячим психотравмуючим досвідом.

Засобом досягнення емоційної зрілості автори вважають проходження процесу психотерапії. К.Роджерс [147] 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

Враховуючи погляди К. Роджерса, Е.А. Чудіна дає наступне визначення емоційної зрілості – «це певний рівень розвитку особистості дорослої людини, яка характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям за них відповідальності, розвиненою емоційною сферою, саморегуляцією і емоційною стійкістю, здатністю адекватно ситуації проявляти і виражати емоції і почуття, а також здатністю гнучко і творчо обходитись з власними емоційними переживаннями» [187].

1.2.5. П'ятикомпонентна модель емоційної зрілості

О.С.Кочаряна, М.А.Півень на основі аналізу літературних даних і власних теоретично-методологічних пошуків, виділили п'ять головних структурних компонентів емоційної зрілості особистості: рефлексія емоцій,

емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій (рис. 1.4).

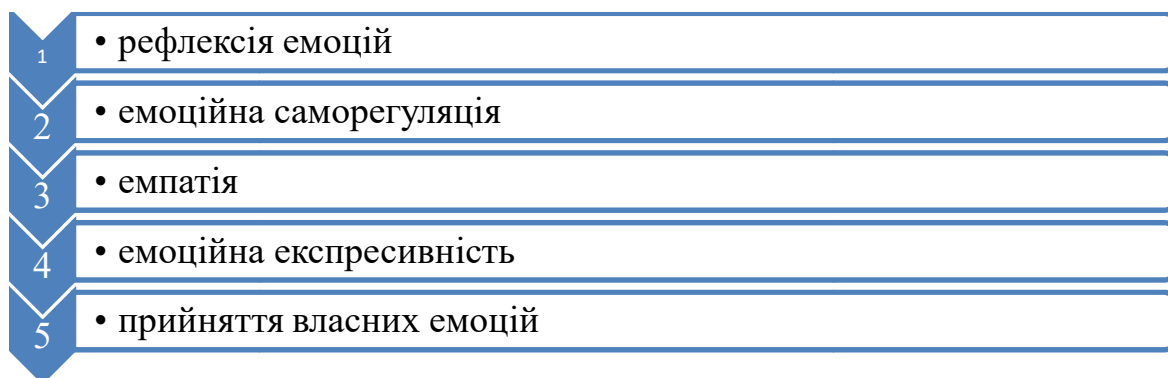


Рис. 1.4. П'ятикомпонентна модель емоційної зрілості О.С.Кочаряна,
М.А.Півень

1. Рефлексія емоцій, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

Рефлексія емоцій - це здатність усвідомлювати і розуміти свої емоції, а також причини їх виникнення. О.С. Кочарян вважає, що емоційно зріла особистість чутлива до власних емоцій і розуміє їх. Рефлексія емоцій полягає у здатності називати емоції, які людина переживає в актуальний момент та ті, які відчувала у минулому, а також уміння передбачати ситуації, здатні викликати ті, чи інші емоції. Рефлексію емоцій розглядають як усвідомлення себе суб'єктом переживання і усвідомлення наявності цього переживання як об'єкта аналізу. Важливою складовою рефлексії емоцій є здатність передбачати наслідки тих, чи інших емоційних реакцій. Також рефлексія емоцій полягає в усвідомленні емоцій через тілесні відчуття.

У гуманістичній психології проблема емоційної зрілості в цілому і усвідомлення емоцій, зокрема, є однією з головних. К. Роджерс вказує, що «повноцінно функціонуюча особистість» відкрита досвіду, рухається до повного усвідомлення себе і свого внутрішнього світу. Такій людині не властивий психологічний захист, оскільки вона не боїться усвідомлення своїх почуттів і думок.

Дж. Бьюдженталь вважає усвідомлення почуттів фундаментальною основою життя [35]. Він розглядає рефлексію емоцій як складову більш

глобального процесу «внутрішнього усвідомлення - переживання свого Я » [35, с.24]. На думку автора, до емоційної незрілості призводить «сліпота і глухота» до власних почуттів та потреб [21].

Дж. Бьюдженталь, наполягає, що здатність по-справжньому володіти своїм життям з'являється тоді, коли людина володіє рефлексією емоцій і ця здатність більш істотна для повноцінного життя, ніж будь-які зовнішні форми усвідомлення.

А. Маслоу вказує на те, що коли людина розпізнає власні сигнали і діє відповідно до них – вона є більш емоційно зрілою [122]. Автор описує таку людину як відповідальну за свої дії та емоції, що живе в сьогоденні, творчо і спонтанно.

Саме з усвідомленням емоцій, в першу чергу, пов'язаний процес досягнення емоційної зрілості, а засобом її досягнення вчені вважають проходження процесу психотерапії.

К. Роджерс [80] виділяє сім стадій психотерапевтичного процесу, в яких описано рух від повної відстороненості від своїх почуттів та емоцій до поступового відповідального прийняття їх як частини себе та їх усвідомлення. На шляху становлення емоційної зрілості К. Роджерс подає таке порівняння: «клієнт виявляє, що повинен вивчити мову почуттів і емоцій, як дитина, котра вчиться говорити». Таким чином, він буде рухатися до стану, в якому він більшою мірою відчуває себе самим собою. Він буде в більшій мірі тим, ким він є організмично, що становить суть психотерапії. При цьому К. Роджерс вважає, що результатом роботи стає вивільнення заблокованих емоцій (катарсис), усвідомлення того, що сталося з позиції дорослої людини (новий погляд на травматичну ситуацію), осмислення всього свого життя, що призводить до зміни способів реагування, поведінки і життєвих цінностей, як можливість існування в новій реальності. Дж. Бьюдженталь, в свою чергу, вважає усвідомлення емоцій ключем до завершення психотерапевтичного процесу: : «Коли я

повністю усвідомлюю своє буття-включаючи свої почуття щодо свого способу існування того, як насправді хочуть жити, - справжня робота закінчується» [35].

2. Емоційна саморегуляція, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

Емоційна саморегуляція – це управління своїми емоціями відповідно до ситуації і доцільності, вміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами [80].

Ю.В. Саєнко вважає, що емоційна саморегуляція - це вміння стримувати занадто інтенсивні, небажані емоції, довільно і опосередковано керувати породженням, переживанням і вираженням емоцій; володіння засобами стабілізації і тонізації свого афективного стану відповідно ситуації, трансформації руйнівних емоцій в конструктивні, що сприяє продуктивному здійсненню діяльності і спілкування [151]. Емоційно зріла людина господарює над власними емоціями та почуттями, за словами К. Роджерса, володіє ними як частиною власного «Я» [147].

М.Ю. Горбунова розглядає емоційну саморегуляцію як володіння вмінням вільного емоційного «входження» в ситуацію, яке дозволяє продуктивно включатися в те, що відбувається і повністю концентруватися на цьому [80].

О.О. Чудіна вважає, що по відношенню до сильних емоцій емоційно зріла людина залишається стійкою, емоції не призводять до руйнівних наслідків для неї, інших людей, або для діяльності, яку людина здійснює. Емоційно зрілі люди здатні переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх [187].

Говорячи про управління емоціями, наголошується на необхідності контролю не негативних емоцій, як безпосередніх, досить короткочасних, неприємних переживань, але емоцій, які сприяють підвищенню психологічної ентропії, «недоречних» і «деструктивних» [цит. по 80].

3. Емпатія, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

Емпатія визначається К. Роджерсом як усвідомлене співпереживання поточного емоційного стану іншої людини, без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання, як співчутливе розуміння внутрішнього світу людини, якщо б його було видно зсередини [146].

Бути в стані емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Ненавчаштим іншим, але без втрати відчуття «начебто». Так, відчуваєш радість і біль іншого, як він їх відчуває, і сприймаєш причини, як він їх сприймає. Але обов'язково повинен залишатися відтінок «начебто»: як ніби це радію або засмучуюсь. Якщо цей відтінок зникає, то виникає стан ідентифікації [12].

Найбільш об'ємне і точне визначення емпатії належить К. Роджерсу, який визначає емпатію як «спосіб існування з іншою людиною». Емпатія - означає увійти у внутрішній світ іншого і бути в ньому як вдома. Це означає бути сензитивним до змін чуттєвих значень, що безперервно відбуваються в іншій людині. Емпатія означає тимчасове проживання життя іншого, просування в ньому обережно, тонко, без судження про те, що інший навряд чи усвідомлює.

Емпатія - це можливість проникати в світ переживань іншої людини, здатність розбиратися в емоційному стані оточуючих, вміння співчувати і співпереживати їм, розуміти чинники їх поведінки, емоційно відгукуватися на їх переживання [206]. А. Адлер зазначав, що для невротика особливо характерна нездатність встановлювати зв'язки з людьми і навколишнім світом. Не можна, вважав автор, зберегти душевне здоров'я, відгороджуючись від своєї соціальної групи, оскільки сама структура особистості залежить від суспільства. Це переплетіння взаємозалежностей включає теоретично кожного, який живе або коли-небудь жив, індивідуума. А. Адлер називає цю взаємозалежність «любов'ю і логікою, які пов'язують нас всіх в одне ціле».

4. Емоційна експресивність, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

Емоційна експресивність – це здатність природньо, спонтанно висловлювати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення, оскільки контроль над зовнішніми проявами емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення [цит.по80].

На думку В.В. Бойко, емоційна експресивність проявляється у відповідності загальноприйнятим нормам, доречності в даних обставинах і прийнятності для оточуючих (тобто володінні комунікабельністю) [26]. Також за допомогою емоційної експресії відбувається усвідомлення емоцій і регуляція емоцій. Доведено, що неадекватне експресивне реагування є важливою ознакою в оцінці емоційної зрілості.

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

О.С. Кочарян під прийняттям емоцій розуміє «мужність входити в контакт з власними переживаннями і підтримувати ті емоції і переживання, які є справжніми» [81]. О.О. Чудіна вважає, що змістовно прийняття власних емоцій проявляється у здатності адекватно проявляти і виражати емоції і почуття в різних соціальних ситуаціях і здатність спонтанно висловлювати свої емоції [187].

А. Маслоу розглядає протилежність прийняттю емоцій тенденцію блокувати людиною свої емоційні переживання, прагнення відкидати або ігнорувати свої емоції і почуття, якщо вони здаються неприємними або небажаними, або побоювання відкрито виражати свої почуття [122]. При цьому придушення стосується не тільки самих емоційних проявів, але і думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, що витісняються зі свідомості.

А. Маслоу [122] 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» [76].

Висновки до розділу 1

1. Батьківська сім'я виступає важливим і одним з перших і основних агентів розвитку та соціалізації особистості (А.Адлер, Л.С.Виготський, Дж.Буолбі, М.Малер, М.Кляйн, Д.Віннікот З.Фройд та ін.). В рамках сімейної взаємодії засвоюються основні правила поведінки, норми і цінності, відбувається навчання практикам повсякденного життя.

Вплив батьківської сім'ї на різні сфери функціонування особистості показані в ряді робіт, присвячених вивченню: відношення батька, як фактору формування статевої ролі Я-концепції (Н.В.Барінова); впливу факторів батьківської сім'ї на психосексуальний розвиток дівчат (О.К.Яковенко); впливу батьківських установок на адаптацію особистості (А. А. Реан і Я. Л. Коломинський); впливу ранньої сімейної соціалізації на формування залежної любові (Г.А.Коцюба) та ін.

І. Г. Кошлань встановила, що в більшості випадків типи емоційності підлітків збігаються з типами емоційності одного або обох батьків.

2. Емоційна зрілість особистості представлена в концепціях:

- Емоційна компетентність, яка визначається як здатність взаємодіяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань; як здатність особистості оптимально координувати емоції і цілеспрямовану поведінку; як афективно-когнітивне явище, що включає навички адекватної ситуації рефлексії (саногенної), саморегуляції, оптимального рівня емпатії та експресивності.

- Емоційна зрілість, як емоційний інтелект, який визначається як здатність людини усвідомлювати емоції, досягати і генерувати їх так, щоб сприяти мисленню, розумінню емоцій і того, що вони означають і,

відповідно, управляти ними таким чином, щоб сприяти своєму емоційному і інтелектуальному зростанню.

- Емоційна зрілість, як суспільна норма - як одна з характеристик, властива дорослій, тобто біологічно зрілій людині, яка засвоїла і дотримується норм та цінностей культури, чи суспільства, в якому вона живе.

Визначено ряд генеративних моделей емоційної зрілості.

Модель Г. Олпорта, в якій емоційно зріла людина характеризується шістьма рисами:

- Зріла людина має широкі межі Я.
- Зріла людина здатна до теплих, сердечних соціальних відносин
- Зріла людина демонструє емоційну нестурбованість і самоприйняття.
- Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання.
- Зріла людина демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору.
- Зріла людина володіє цільною життєвою філософією.

Модель Альберта Елліса і прихильників раціонально-емоційно-когнітивного напрямку в психології виділяє такі ознаки емоційної зрілості:

- Щастя, як мета життя.
- Довготривалий гедонізм.
- Прийняття факту смертності.
- Самовизначення.
- Прийняття невизначеності.
- Прихильність творчим пошукам (pursuit).
- Освічений егоїзм (турбота про власне благополуччя) (enlightened self-interest).
- Соціальні інтереси.
- Гнучкість.
- Прийняття дійсності.
- Готовність до ризикованих вчинків.
- Високий ступінь терпимості до фрустрації / антиутопізм.
- Емоційна відповідальність.

Модель емоційно зрілої людини-дитини представлена в роботах А. Лоуена і В. Райха. Серед основних характеристик емоційно зрілої людини А Лоуен виділяє такі: чарівність, грація тіла, його м'якість і пластичність, сильна внутрішня пульсація, спонтанність рухів.

Для В.Райха, емоційно зріла людина – це людина, вільна від психологічного «панциря», який утворюється в процесі невдалого життєвого досвіду.

Психодинамічна модель емоційно зрілої людини.

З. Фройд вказує на те, що людина, живучи в умовах культури, постійно знаходиться під її пресингом, який перешкоджає задоволенню багатьох бажань, в тому числі дуже сильних інстинктів - сексуальних і агресивних. Виходом з цього конфлікту, крім вдосконалення культури і компенсації, визнається розвиток людського розуму. Розум же представлений у вигляді інстанції Его, яка в міру розвитку людини «підпорядковує» собі Ід. Функція Его, зводиться до постійного пошуку компромісів між Ід і Суперего, а також вимогами навколишнього середовища.

Представники Его-психології вводять поняття «сила Его», під яким мають на увазі здатність особистості сприймати реальність без використання більш ранніх психологічних захистів. При цьому психологічно здоровою вважається людина, що використовує зрілі захисти і тим самим більше пристосована до реальності.

Розробки школи об'єктних відносин вказують на те, що зріла людина - це людина здатна побудувати більш зрілі і більш здорові об'єктні відносини.

Селф-психологія, у свою чергу, ставить питання «Наскільки вразлива самоповага людини?» і своєю метою бачить створення у клієнта позитивного почуття власного «Я».

Моделі зрілої людини, що центруються навколо ідеї віддачі себе зовні, представлені в роботах Е. Фромма, В. Франкла, А. Адлера.

Е. Фромм визначає зрілість як характер, до якого здатна будь-яка людина, якщо у неї немає емоційних чи психічних відхилень. Даний характер

Е. Фромм позначає як плідний і розуміє під плідністю «здатність використовувати свої сили і реалізовувати закладені в людині можливості», а реалізується і досягається плідність за допомогою окремих форм плідної діяльності: плідної любові, плідного мислення і плідної роботи.

Плідна любов, незалежно від предмету любові, від її глибини і якості, має основні елементи, властиві всім формам плідної любові: відповідальність, повагу і знання. Е. Фромм надає цій формі плідності особливе значення і говорить про те, що в переживанні любові знаходиться єдина відповідь на проблему буття людини.

Плідне мислення полягає в зацікавленості суб'єкта предметом і в їх пов'язаності, і чим тісніше цей зв'язок, тим плідніше мислення. Особливість плідної праці полягає у творчості, у відсутності вимушеності і в можливості зупинитися і прислухатися до самого себе.

Зріла людина в концепції А. Адлера представляється соціально-корисним типом особистості. Це особистість, в життєвому стилі якої є дві базові установки: установка на соціальний інтерес і установка на високий рівень активності.

Трансперсональна модель емоційної зрілості розглядає емоційно зрілу людину, як людину, яка включена в трансперсональні структури. Ця модель заснована на ідеї розширення уявлень людини про життя і про себе до трансперсонального рівня. Зріла людина - це людина, яка досягла взаємодії біографічного і трансперсонального модусів свідомості. Перший модус являє собою існування в якості окремої матеріальної сутності. Другий модус включає перинатальний і трансперсональний пласти психіки. С. Гроф відзначає що, «поняття «вищого психічного здоров'я» або справжнього душевного здоров'я слід застосовувати до тих осіб, які досягли збалансованої взаємодії обох взаємодоповнюючих модусів свідомості».

А. Маслоу виділив характеристики людей, які самоактуалізуються:

-більш ефективно сприйняття реальності;

-прийняття себе, інших і природи, безпосередність, простота і природність;

-центрованність на проблемі;

-незалежність: потреба в самоті;

-автономія: незалежність від культури й оточення;

-свіжість сприйняття;

-вершинні або містичні переживання, суспільний інтерес;

-глибокі міжособистісні відносини;

-демократичний характер, розмежування засобів і цілей, філософське почуття гумору;

-креативність;

- опір окультуренню.

Модель емоційної зрілості К.Роджерса. Емоційна зрілість характеризується відкритістю усвідомлення своїх власних почуттів і відчуттів (як позитивних, так і негативних), причин, що їх викликали, і їх утримання; здатність переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності (при цьому емоційні переживання характеризуються ясністю і яскравістю); вміння вербалізувати (називати і описувати) власні емоційні переживання; здатність до емпатії.

3. В якості робочої моделі ЕЗ прийнята запропонована О.С. Кочаряном із співавторами п'ятикомпонентна модель ЕЗ: рефлексія емоцій, як структурний компонент емоційної зрілості особистості; емоційна саморегуляція, як структурний компонент емоційної зрілості особистості; емпатія, як структурний компонент емоційної зрілості особистості; емоційна експресивність, як структурний компонент емоційної зрілості особистості; прийняття власних емоцій, як структурний компонент емоційної зрілості особистості.

РОЗДІЛ 2. ОПИС ВИБІРКИ І МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки дослідження

У дослідженні взяло участь 160 осіб, з них 80 осіб жіночої статі, 80 - чоловічої, у віці від 20 до 25 років; а також їхні батьки - 320 чоловік, 160 матерів і 160 батьків, у віці від 40 до 58 років. Всі досліджувані виховувалися в повних сім'ях. 65 досліджуваних були єдиною дитиною в сім'ї. У дослідження були включені особи без психічної і вираженої соматичної патології. За результатами опитувальника, спрямованого на діагностику емоційної зрілості, було сформовано 3 дослідні групи:

- група 1 (далі Гр.1) – 54 особи (34, 39%), у яких діагностовано низький рівень емоційної зрілості; відповідно 54 матері та 54 батька (Група 1 Б, далі Гр.1 Б);

- група 2 (далі Гр.2) – 63 особи (40,13%), у яких діагностовано середній рівень емоційної зрілості; відповідно 63 матері та 63 батька (Група 2 Б, далі Гр.2 Б);

- група 3 (далі Гр.3) – 40 осіб (25,48%), у яких діагностовано високий рівень емоційної зрілості; відповідно 40 матерів і 40 батьків (Група 3 Б, далі Гр.3 Б).

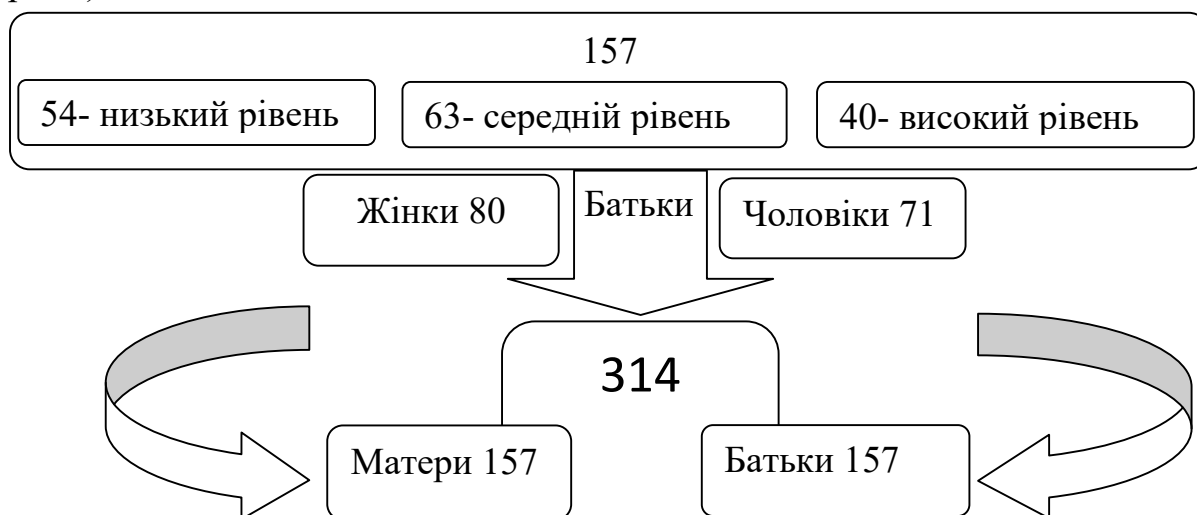


Рис. 2.1. Дизайн дослідження

Описові статистики груп з різним рівнем ЕЗ

Рівні ЕЗ	Мінімум	Максимум	Середнє	Стд. відхилення
Низький рівень ЕЗ	1,00	3,00	2,22	0,603
Середній рівень ЕЗ	4,00	7,00	5,65	0,969
Високий рівень ЕЗ	8,00	10,00	8,67	0,693

2.2 Методи дослідження

З метою діагностики емоційної зрілості був використаний опитувальник діагностики емоційної зрілості (М.А.Півень) [18]; діагностика глибинних тенденцій особистості здійснювалася за допомогою тематичного апперцептивного тесту (ТАТ), (тесту Г.Мюррея у викладі Д. А. Леонтьєва) [13]; шкали родинного оточення RN Moos (адаптація С.Ю.Купріянова); методики визначення батьківського ставлення (Г. Я. Варга, В. В. Столін); Я-структурного тесту Г.Аммона; опитувальника «Суверенність психологічного простору (СПП) С.К.Нартова-Бочавер.

Методика діагностики емоційної зрілості особистості.

Опитувальник спрямований на вивчення емоційної зрілості особистості і містить наступні шкали :

Шкала №1 «Рефлексія емоцій».

Шкала №2 «Емоційна саморегуляція»

Шкала №3 «Емпатія»

Шкала №4 «Емоційна експресивність»

Шкала №5 «Прийняття власних емоцій»

За відповідь на прямі питання «точно так» випробуваний набирає 4 бали, «скоріше так, ніж ні» - 3 бали, «скоріше ні, ніж так» - 2 бали, «точно ні»

- 1 бал. Бали за відповіді на зворотні питання рахуються в протилежному напрямку.

Опитувальник дає можливість визначити інтегральний показник емоційної зрілості (табл 2.2).

Таблиця 2.2

Визначення «інтегрального показника емоційної зрілості»

Первинні бали (чоловіки)	65- 148	149 - 154	155 - 160	161 - 166	167 - 172	173- 178	179- 184	185 - 189	190 - 195	196- 260
Первинні бали (жінки)	65- 150	151 - 156	157 - 163	164 - 170	171 - 177	178- 184	185- 191	192 - 197	198 - 204	205- 260
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Вираженість	низький рівень			норма				високий рівень		

Методика вивчення опануючої поведінки С. Хобфола (Адапт. Н.Є. Водоп'янова, Е.С.Старченкова). Опитувальник містить 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Піддослідним потрібно оцінити, як вони зазвичай поступають в даних ситуаціях.

Опитувальник містить 9 моделей опануючої поведінки, а саме: асертивні дії, вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Опитувальник дає можливість визначити загальний індекс конструктивності стратегій опануючої поведінки: низьку конструктивність, середню конструктивність, високу конструктивність.

Методика визначення батьківського ставлення (Г. Я. Варга, В. В. Столін) [149] використовується з метою діагностики особливостей батьківського ставлення. БС розуміється як система різноманітних відчуттів до дитини, поведінкових стереотипів, які впливають на стиль спілкування з

дитиною та особливостей сприйняття та розуміння особистості дитини, її вчинків та потреб. Методика налічує 61 питання. Питання відносяться до 5 шкал: прийняття дитини, кооперація з дитиною, симбіоз, авторитарна гіперсоціалізація та інфантилізація.

1. *«Прийняття-відкидання»*. Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Утримання одного полюса шкали: батькам подобається дитина такою, яка вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй. Батьки прагнуть проводити багато часу разом з дитиною, схвалюють її інтереси і плани. На іншому полюсі шкали: батьки сприймають свою дитину поганою, непристосованою, невдахою. Їм здається, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здібності, невеликий розум, погані схильності. Здебільшого батьки відчують до дитини злість, досаду, роздратування, образу. Вони не довіряють дитині і не поважають її.

2. *«Кооперація»*-соціально бажаний образ батьківського ставлення. Змістовно ця шкала розкривається так: батьки зацікавлені у справах і планах дитини, намагаються у всьому допомогти дитині, співчують їй. Батьки високо оцінюють інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчують почуття гордості за неї. Вони заохочують ініціативу і самостійність дитини, намагаються бути з нею на рівних. Батьки довіряють дитині, намагаються вставати на її точку зору в суперечливих питаннях.

3. *«Симбіоз»* - шкала відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною. При високих балах по цій шкалі можна вважати, що батьки прагнуть до симбіотичних відносин з дитиною. Змістовно ця тенденція описується так - батьки відчують себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі потреби дитини, відгородити її від труднощів і неприємностей життя. Батьки постійно відчують тривогу за дитину, дитина їм здається маленькою і беззахисною. Тривога батьків підвищується, коли дитина починає автономізуватися в силу обставин, оскільки по своїй волі батьки не надають дитині самостійності ніколи.

4. *«Авторитарна гіперсоціалізація»* - відображає форму і напрямок контролю за поведінкою дитини. При високому балі за цією шкалою в батьківському відношенні чітко проглядається авторитаризм. Батьки вимагають від дитини беззастережної слухняності і дисципліни. Вони намагаються нав'язати дитині в усьому свою волю, не в змозі стати на її точку зору. За прояви свавілля дитини суворо карають. Батьки пильно стежать за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. *«Маленький невдаха»* - відображає особливості сприйняття і розуміння дитини батьками. При високих значеннях за цією шкалою в батьківському відношенні даних батьків є прагнення інфантилізувати дитину, приписати їй особисту і соціальну неспроможність. Батьки бачать дитину меншою в порівнянні з реальним віком. Інтереси, захоплення, думки і почуття дитини здаються батькам дитячими, несерйозними. Дитина видається непристосованою, неуспішною, відкритою для поганих впливів. Батьки не довіряють своїй дитині, нарікають на її неуспішність і невірність. У зв'язку з цим батьки намагаються захистити дитину від труднощів життя і строго контролювати її дії.

Шкала родинного оточення Р. Н. Моос, адаптована С. Ю. Купріяновим [149]. Шкала діагностує соціальний клімат родини. Опитувальник налічує 90 тверджень і містить 10 шкал, що складають три діагностичні блоки: виявлення особливостей відносин між членами родини – єдність, експресивність, конфлікт; виявлення показників особистісного росту в родині – незалежність, орієнтація на досягнення, інтелектуально-культурна орієнтація, орієнтація на активний відпочинок, морально-етичні норми; визначення особливостей керування родинною системою – організація і контроль.

Опитувальник «Суверенність психологічного простору (СПП)» С.К. Нартова-Бочавер [128]. Опитувальник містить шість шкал, які відображають вимірювання психологічного простору. Шкала «Суверенність

фізичного тіла» вимірює спроби порушити соматичне благополуччя, якщо таких спроб не відзначається, то діагностується збереження суверенності фізичного тіла, депривованість констатується при наявності переживань дискомфорту, який був викликаний дотиками, запахами і т.п. Шкала «Суверенність території» вимірює переживання за безпеку фізичного простору. Шкала «Суверенність світу речей» вимірює шанобливе ставлення до власності людини, розпоряджатись якою може тільки вона. Шкала «Суверенність звичок» вимірює прийняття тимчасової форми організації життя людини. Шкала «Суверенність соціальних зв'язків» вимірює право людини мати друзів, які можуть не схвалюватися близькими. Шкала «Суверенність цінностей» вимірює свободу смаків і світогляду.

Структурна статеворольова шкала (О. С. Кочарян, Є. В. Фролова) включає 25 антонімічних пар прикметників (якостей), представлених двома полюсами - маскулінності і фемінінності. При розробці стимульного матеріалу автори спиралися на концептуалізацію маскулінності і фемінінності як інструментальності і експресивності. Шкала дозволяє діагностувати один з трьох типів структурних моделей статеворольової сфери: континуально-альтернативну, континуально-ад'юнктивну, андрогінну.

Тематичний апперцептивний тест (ТАТ) є методом, за допомогою якого інтерпретатор розкриває деякі з домінуючих імпульсів, емоцій, почуттів, комплексів і конфліктів певного індивіда [106]. Обробка результатів (оповідань) по ТАТ відбувалася шляхом виокремлення домінуючої теми розповіді.

ТАТ складається з стандартного набору таблиць із зображенням дещо невизначених ситуацій. Кожна з таблиць допускає можливість неоднозначної інтерпретації, в той же час спеціально виділяють таблиці, що провокують певні реакції.

У роботі була використана схема аналізу оповідань по Г. Мюррею.

Етапи обробки оповідань ТАТ

1. Аналіз змісту оповідання починається з знаходження «героя», тобто. персонажа, з яким випробуваний ідентифікує себе. Як правило, формальними ознаками ідентифікації з героєм вважаються: емоційна насиченість розповіді, пряме звернення до власного досвіду, вживання прямої мови, привнесення в розповідь моментів, які не впливають безпосередньо на даної таблиці, незвичайні сюжети.

2. Наступний етап аналізу оповідання полягає у визначенні найважливіших характеристик героя - його прагнень, бажань, почуттів, рис характеру

3. З метою знаходження домінуючих потреб Г. Меррей вводить ранжування сили потреби в залежності від її інтенсивності, тривалості, частоти і значення в розвитку сюжету. Таким чином, за п'ятибальною системою отримують оцінку всі «змінні» кожного оповідання, тобто всі «потреби» героя і всі «тиски» середовища.

4. Після того, як подібним чином проаналізовані всі розповіді, складається список потреб і відповідних їм тисків. Комбінація «потреба-тиск» становить, за Г. Мерреем, «тему». Тема вказує на основний характер взаємовідносин особи і середовища: чи знаходять задоволення домінуючі потреби, чи середовище перешкоджає їх задоволенню, і результатом їх взаємодії є конфлікт, домагається герой успіху, чи зазнає невдачі і т. д. Найбільш поширені «теми» стосуються проблем досягнення, суперництва, любові, домінування-підпорядкування і т. д.

Інтерпретація. При інтерпретації даних ТАТ Г. Мюррей виходить з припущення про пряму ідентифікацію випробуваного з героєм, і, отже, риси героя представляють ті, чи інші тенденції самого випробуваного. Вони можуть обумовлюватися його минулим або бути антиципацією майбутнього; можуть бути як актуальні в даний момент, так і загальмовані. Згідно Г. Меррея, зміст «тем» відображає: по-перше, те, що випробуваний реально здійснює; по-друге, те, до чого він прагне; по-третє, те, що ним ніколи не

усвідомлюється і виявляється тільки у фантазіях і сновидіннях; по-четверте, те, що він відчуває зараз; в п'яте, те, як він уявляє собі майбутнє

Результатом інтерпретації стає своєрідний портрет героя: які його домінуючі бажання, потреби, почуття; яким діям середовища він піддається, активний або пасивний у взаєминах з предметним і соціальним світом, чи можливе задоволення його потреб, або вони вступають у протиріччя з вимогами середовища або іншими тенденціями героя; домагається він успіху чи, навпаки, фрустрований; здійснює антисоціальні вчинки або діє відповідно до загальноприйнятих норм; які його цінності і що становить його світогляд і т.д.

Метод ранніх спогадів А. Адлера (за Є. В. Сидоренко) [155].

Метод ранніх спогадів є центральним у практиці адлеріанського консультування та психотерапії. Він використовується в дослідницьких, діагностичних та психотерапевтичних цілях, оскільки:

1. У ньому міститься фундаментальна оцінка людиною самої себе і свого становища це його перше узагальнення явищ, перше більш-менш повне символічне вираження самого себе і тих вимог, які до нього пред'являються;

2. Це його суб'єктивна стартова точка, початок автобіографії, яку він для себе створює. Тому ми часто виявляємо в ньому контраст між пережитим тоді станом слабкості і неадекватності і тими цілями сили і безпеки, які він вважає ідеальними для себе.

А. Адлер писав, що кожен спогад, яким би тривіальним він не здавався людині, представляє для неї щось достопам'ятне.

Сама по собі подія не так важлива, як той факт, що саме це переживання зберігається в пам'яті і використовується для кристалізації того значення, яке надається життю.

Крім того, спогади ніколи не можуть вступати в протиріччя зі стилем життя. Якщо стиль життя змінюється, спогади теж зміняться: людина буде згадувати інші випадки, або по-іншому інтерпретувати ті випадки, які вона пам'ятає.

Переваги методики:

1. Люди з готовністю йдуть на те, щоб розповісти або описати свій ранній спогад - адже це - "просто факти" і значення їх не усвідомлюється. Навряд чи хто-небудь розуміє свій ранній спогад. Таким чином, через ранні спогади люди зізнаються у своїх життєвих цілях, у своєму ставленні до оточуючих і своєму погляді на світ нейтральним і нескрутним для себе чином.

2. Для психологічних цілей байдуже, чи є спогад, який людина вважає першим, дійсно найбільш раннім, і навіть є він взагалі спогадом реальної події. Спогади важливі тільки в тій мірі, в якій вони за такі приймаються: їхнє значення - в їх інтерпретації в їх здатності переносити щось в теперішнє і майбутнє життя.

3. Компактність і простота методу дозволяють використовувати його для групових досліджень.

4. Як зазначає Є. В Сидоренко, метод ранніх спогадів відповідає вимогам об'єктивного дослідження особистості. Об'єктивний тест - це методика отримання індивідуальних значень, що відображають реакції випробуваного на специфічний набір стимулів або їх послідовність за умови, що випробуваний: а) або не знає істинного значення своєї реакції; б) або позбавлений всякої можливості змінювати свою реакцію в бажаному для себе напрямку [155].

Процедура отримання ранніх спогадів.

У роботах самого А. Адлера немає точних вказівок на процедуру отримання ранніх спогадів. У зв'язку з цим, всі розробки цієї процедури належать його послідовникам і учням. Ми не виявили універсального методу отримання та оцінювання ранніх спогадів, з яким були б згодні всі дослідники. На думку одних авторів, процес отримання ранніх спогадів «важливіше самої методики», на думку інших, перевага методики в тому і полягає, що вона не вимагає від психотерапевта ніяких спеціальних навичок.

Опитувальник раних спогадів. The Early Recollections Questionnaire (ERQ). Випробовуваному потрібно записати 6 спогадів. Згідно з процедурою, пропонується дати письмовий виклад найбільш раних спогадів. При цьому підкреслюються кілька важливих моментів:

- 1) намагайтеся бути якомога більш конкретним;
- 2) не давайте «оглядів», тобто спогадів про випадки, які повторювалися багато разів;
- 3) не відмовляйтеся давати спогад, навіть якщо ви не впевнені, що це дійсно з вами сталося;
- 4) включайте все, що пам'ятаєте, навіть те, що здається вам незначним;
- 5) опишіть тільки те, що належить до віку до 8 років;
- 6) опишіть почуття, навіть якщо вони суперечливі;
- 7) називайте імена присутніх у спогадах людей;
- 8) опишіть найбільш яскраву частину;
- 9) опишіть те, що сталося до і після цього, і почуття, які ви в цей час відчували;
- 10) спробуйте висловити здогад з приводу цілі своєї поведінки;
- 11) вкажіть приблизний вік, до якого відноситься спогад.

Після того як випробуваний це зробив, задаються уточнюючі питання:

1. Що ви відчували?
2. Хто ще там був?
3. Чи пам'ятаєте ви кольори, звуки та інші обставини цієї події?

При аналізі спогадів рекомендується віддавати перевагу першому з них, а наступні використовувати лише в тому випадку, якщо перше не вдається задовільно проаналізувати. Оскільки в роботах А. Адлера велике значення надається подробицям і формулювань тих, чи інших епізодів, дослідники наполягають на письмовому викладі раннього спогаду. О. В. Сидоренко пропонує наступні змістовні категорії для контент-аналізу раних спогадів.

1. Люди, присутні в спогадах.

1.1. Мати.

Для аналізу ранніх спогадів має значення як присутність, так і відсутність в матеріалі фігури матері.

Присутність в матеріалі ранніх спогадів фігури матері може свідчити:

- про життєвий стиль розбещеної дитини. «У зіпсованих дітей, особливо у розпещених, в ранньому спогаді майже завжди буде фігурувати мати» [155];

- про те, що індивід «має потребу в більшій її увазі» [155];

- про те, що хороша адаптація індивіда була досягнута завдяки матері.

Відсутність фігури матері в продукції ранніх спогадів може бути показником:

- того, що в індивіда існує відчуття, що мати ним нехтувала;

- того, що дитина не була прив'язана до неї і задоволена своєю життєвою ситуацією;

- того, що у зв'язку з народженням в сім'ї інших дітей відбувалася «детронізація» - повалення дитини з «трону любові».

1.2. Батько

Присутність фігури батька в матеріалі ранніх спогадів може спостерігатися у випадках:

- коли дитина звертається до батька через незадоволення відносинами з матір'ю або у зв'язку з народженням наступної дитини;

- коли розпещена дитина повстає проти суворого батька;

Відсутність фігури батька в матеріалі ранніх спогадів ніяк не аналізується.

1.3. Брати і сестри

Присутність їхніх постатей може говорити про:

- детронізацію в зв'язку з їх народженням;

- суперництво з ними;

- несаможиттєвість і залежність від них;

-розвиток соціального почуття і співробітництва (можливо і невдалого).

1.4. Двоюрідні брати і сестри

Присутність їхніх постатей свідчить:

-про розширення поля соціальної дії індивіда, поширення його за межі власної сім'ї;

- у разі, якщо вони протилежної статі, про труднощі в статево-рольовій взаємодії.

1.5. Бабусі, дідусі та інші родичі

Присутність їхніх постатей може означати:

- що вони балували дитину і «зіпсували» її;

- у випадку, якщо вони згадуються в дружній атмосфері поряд з іншими близькими родичами, що в індивіда відбулося виключення інших людей і, отже, його недостатню соціальну адаптацію.

2. Тип події.

2.1. Небезпеки, нещасні випадки, тілесні й інші покарання. Спогади про них «розкривають перебільшену тенденцію зосереджуватися переважно на ворожій стороні життя».

2.2. Хвороби і смерть. Згідно зі спостереженнями А. Адлера, спогади про хвороби і смерті відбивають страх перед ними і прагнення підготуватися до них, ставши лікарем, медсестрою і т. п. (Сам Адлер в 5 років захворів настільки важким запаленням легенів, що сімейний лікар вважав його вже невиліковним. Його життя врятував інший лікар, після чого Адлер прийняв рішення в майбутньому стати лікарем). На його думку коли діти бачать раптову і наглу смерть людини, це робить дуже значний вплив на їх душі. Іноді такі діти починають болісно цікавитися смертю; не розвиваючи в собі хворобливого страху смерті, вони починають вести професійну боротьбу проти хвороби і смерті, стаючи лікарями чи фармацевтами.

2.3. Провини, крадіжки, сексуальні експерименти і т. п.

Спогади про проступки, крадіжки і сексуальні досліди, якщо вони відбувалися як щось звичне, вказують на величезне зусилля уникати їх надалі.

2.4. Нові життєві ситуації.

3. Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом.

3.1. Переважаючий видчутливості.

3.2. Відчуття приналежності. Залежить від того, який саме займенник «Я» або «Ми» (і, відповідно, «Я-ситуація» або «Ми-ситуація») вживається пацієнтом в продукції ранніх спогадів. Використання займенника «Ми» може свідчити про більший розвиток соціального почуття і співпраці. Але слід звертати увагу на те, яке смислове навантаження цього «Ми»: в поняття «Ми» може входити вузьке коло осіб, наприклад, тільки членів сім'ї, або «Ми» поширює свої границі на велику групу людей.

3.3. Почуття і емоції. А. Адлер вважав, що всі почуття і емоції психологічно цілеспрямовані, тобто орієнтовані згідно життєвому стилю індивіда.

«Я-структурний тест» Г.Аммона [133]. Даний тест заснований на положеннях гуманструктурального підходу сучасного німецького вченого Г.Аммона. Конструкція тесту відображає теоретичні уявлення про структуру й особливості розвитку центральних Я-функцій. Методика складається з 18 шкал, які об'єднані в шість окремих блоків. Кожен з блоків описує діяльність однієї з шести центральних Я-функцій: агресія, тривога (страх), зовнішнє Я-відмежування, внутрішнє Я-відмежування, нарцисизм, сексуальність. Кожна з центральних Я-функцій описується трьома окремими шкалами, що дозволяють оцінити ступінь вираженості конструктивної, деструктивної, дефіцитарної складових центральних особистісних утворень. Тобто всі блоки включають конструктивну, деструктивну і дефіцитарну шкали. Опитувальник містить 220 тверджень.

Агресія: 1. Конструктивна агресія; 2. Деструктивна агресія; 3. Дефіцитарна агресія.

Зовнішнє Я-відмежування (Я-відмежування назовні): 1. Конструктивне зовнішнє Я-відмежування; 2. Деструктивне зовнішнє Я-відмежування; 3. Дефіцитарне зовнішнє Я-відмежування.

Внутрішнє Я-відмежування: 1. Конструктивне внутрішнє Я-відмежування; 2. Деструктивне внутрішнє Я-відмежування; 3. Дефіцитарне внутрішнє Я-відмежування.

Страх: 1. Конструктивний страх; 2. Деструктивний страх; 3. Дефіцитарний страх.

Нарцисизм: 1. Конструктивний нарцисизм; 2. Деструктивний нарцисизм; 3. Дефіцитарний нарцисизм.

Сексуальність: 1. Конструктивна сексуальність; 2. Деструктивна сексуальність; 3. Дефіцитарна сексуальність.

Математична обробка результатів проводилася за допомогою ряду методів математичної статистики (з використанням програмного пакету Statistica 7.0):

1. Методи описової статистики.
2. Методи перевірки значущості відмінностей незв'язаних вибірок: χ^2 -критерій кутового перетворення Фішера, t -критерій Стьюдента; G -критерій знаків.
3. Методи багатовимірної статистики: кореляційний аналіз (з використанням коефіцієнта кореляції Кендалла) і факторний аналіз (Extraction: principal components, ротація Varimax).

Висновки до розділу 2

1. Дослідницька вибірка достатня за об'ємом, репрезентативна, рандомізована. Дані, отримані на цій вибірці, можуть бути поширені на генеральну сукупність.

2. Комплекс методик, що використані у роботі, відповідають меті та завданням дослідження, критеріям валідності та надійності.

3. Обрані методи математичної статистики відповідають типовій досліджуваній ситуації та структурі вихідних даних, що дозволяє коректно інтерпретувати отримані результати.

РОЗДІЛ 3. ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОЇ РОДИНИ НА ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Зв'язок емоційної зрілості батьків і дітей

На першому етапі роботи ми досліджували взаємозв'язок між компонентами емоційної зрілості осіб з різним рівнем емоційної зрілості та їх батьками. Кореляційна плеяда (r – Пірсона) Гр.1 представлена на рис.3.1.

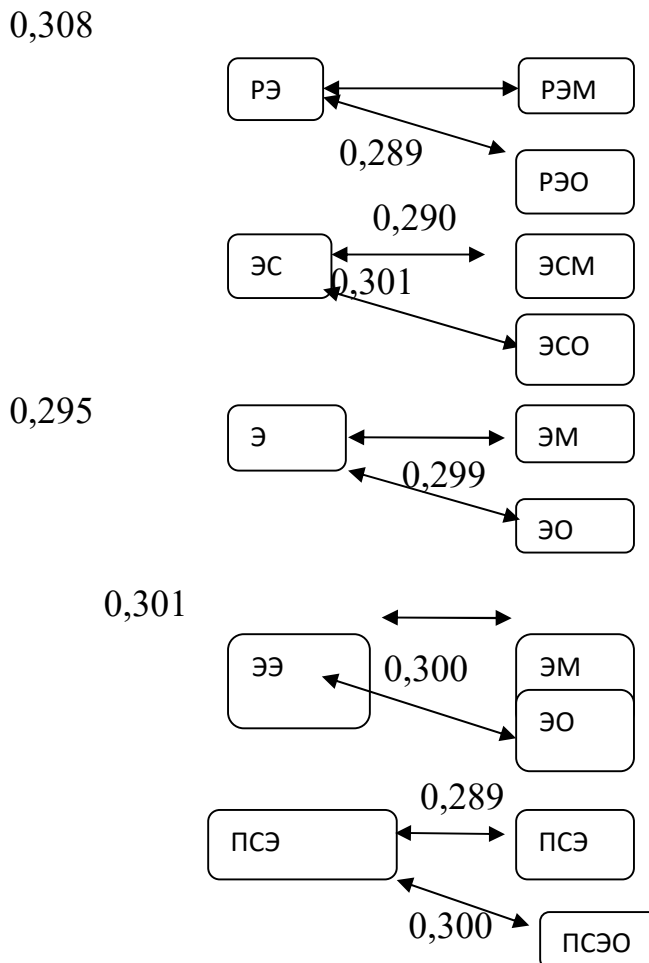


Рис.3.1 Кореляційна плеяда «Взаємозв'язок компонентів ЕЗ в групі осіб з низьким рівнем ЕЗ»

Примітка: РЕ- рефлексія емоцій, РЕМ - рефлексія емоцій матері, РЕО-рефлексія емоцій батька, ЕС - емоційна саморегуляція, ЕСМ - емоційна саморегуляція матері, ЕСБ - емоційна саморегуляція батька, Е- емпатія, ЕМ-емпатія матері, ЕБ - емпатія батька, ЕЕ - емоційна експресивність, ЕЕМ- емоційна експресивність матері, ЕЕБ - емоційна експресивність батька, ПВЕ- прийняття власних емоцій, ПВЕМ - прийняття власних емоцій матері, ПВЕОБ - прийняття власних емоцій батьком.

Як видно з рис. 3.1., у групі осіб з низьким рівнем ЕЗ спостерігається повна відповідність (наявність кореляційних зв'язків на рівні $p < 0,05$) між компонентами ЕЗ дітей та їх батьків.

Кореляційна плеяда Гр.2 представлена на рис. 3.2

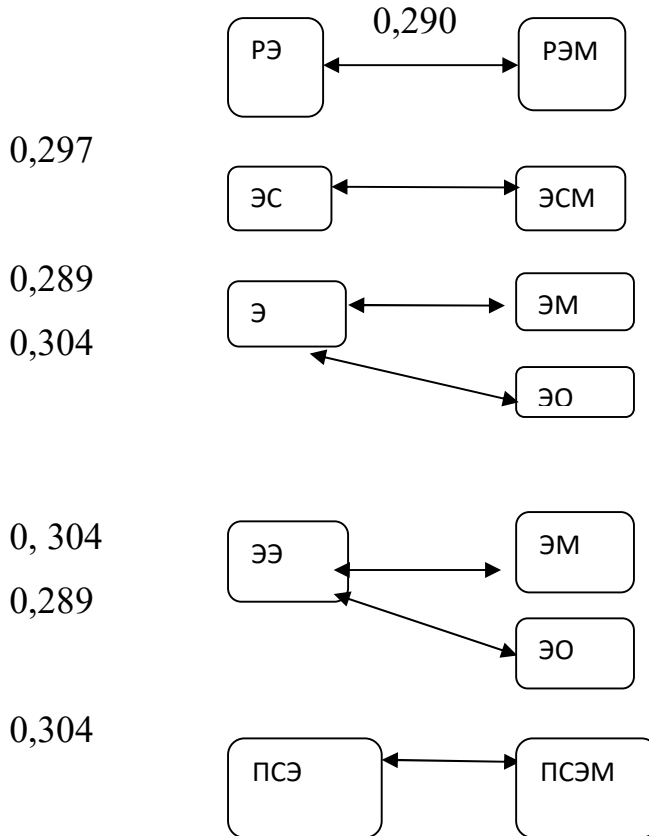


Рис.3.2 Кореляційна плеяда «Взаємозв'язок компонентів ЕЗ в групі осіб з середнім рівнем ЕЗ»

Примітка: РЕ-рефлексія емоцій, РЕМ – рефлексія емоцій матері, РЕБ-рефлексія емоцій батька, ЕС – емоційна саморегуляція, ЕСМ- емоційна саморегуляція матері, ЕСБ – емоційна саморегуляція батька, Е-емпатія, ЕМ-емпатія матері, ЕБ –емпатія батька, ЕЕ-емоційна експресивність, ЕЕМ-емоційна експресивність матері, ЕЕБ - емоційна експресивність батька, ПВЕ-прийняття власних емоцій.

Як видно з отриманої кореляційної плеяди, в групі осіб із середнім рівнем ЕЗ спостерігається частковий збіг компонентів ЕЗ з батьками і повне з матерями. При цьому у розвитку емпатії та емоційної експресивності дітей бере участь розвиток цих компонентів обох батьків. Що стосується рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції та прийняття власних емоцій, то в розвитку цих компонентів достатній внесок матері.

Кореляційна плеяда групи осіб з високим рівнем ЕЗ наведена на рис.3.3.

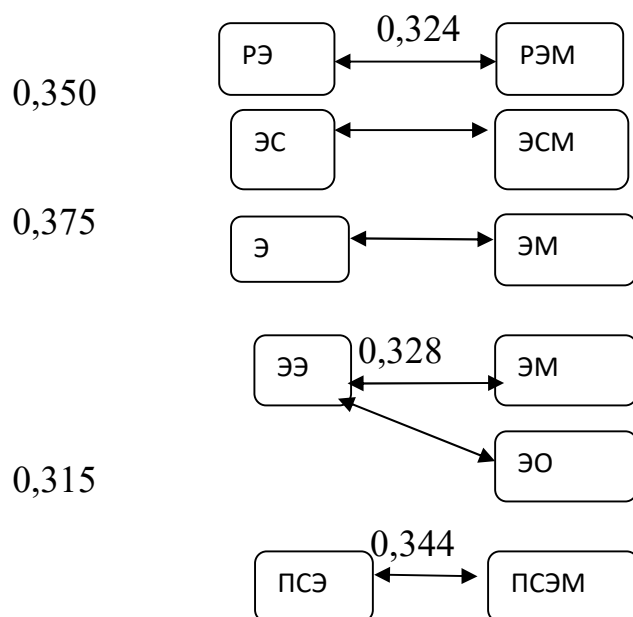


Рис.3.3 Кореляційна плеяда «Взаємозв'язок компонентів ЕЗ в групі осіб з високим рівнем ЕЗ»

Примітка: РЕ - рефлексія емоцій, РЕМ – рефлексія емоцій матері, РЕБ-рефлексія емоцій батька, ЕС – емоційна саморегуляція, ЕСМ- емоційна саморегуляція матері, ЕСБ – емоційна саморегуляція батька, Е-емпатія, ЕМ-емпатія матері, ЕБ – емпатія батька, ЕЕ – емоційна експресивність, ЕЕМ-емоційна експресивність матері, ЕЕБ – емоційна експресивність батька, ПВЕ-прийняття власних емоцій.

Як видно з рис.3.3., всі компоненти ЕЗ пов'язані з розвитком цих компонентів у матері. Емоційна експресивність підтримується в тому числі емоційною експресивністю батька.

Дані проведеного дослідження переконливо вказують на вплив розвитку компонентів ЕЗ і відповідно його рівнів батьківським розвитком компонентів ЕЗ, при цьому найбільший внесок у розвиток ЕЗ вносить ЕЗ матері, ніж батька.

Було визначено зв'язки між компонентами емоційної зрілості дітей та їх батьків у групах з різним рівнем сформованості ЕЗ. Дані наведені у таблиці 3.1.

Зв'язки між компонентами емоційної зрілості дітей та їх батьків у
групах

Гр.	n	Характеристика зв'язку
1	1 (Б), 5 (М)	Всі компоненти ЕЗ регулюються тільки відповідними компонентами матері. Тільки у регуляції «емоційної експресивності» батько приймає участь
2	2 (Б), 5 (М)	Зниження батьківської регуляції компонентів ЕЗ. У регуляції «Е» та «ЕЕ» беруть участь відповідні компоненти ЕЗ обох батьків, у регуляції «ЕЕ», «ЕС» та «ПВЕ» відповідні компоненти матері.
3	5 (Б), 5 (М)	Повна відповідність компонентів емоційної зрілості дитини та обох батьків

Примітка: n – кількість значущих зв'язків; Б – батько, М – мати; «Е» -емпатія; «ЕЕ» - емоційна експресивність «ЕС» - «моційної саморегуляція; «ПВЕ» -«прийняття власних емоцій».

Дані наведені у таблиці 3.1 свідчать про важливість фігури батька у соціалізації дитини, зокрема її емоційної зрілості. Високі показники ЕЗ можуть бути досягнуті за активною участю батька. Батько втручається у регуляцію ЕЗ за такою послідовністю: «емоційна експресивність»→«емпатія»→«рефлексія емоцій», «емоційна саморегуляція» та «прийняття власних емоцій». Така послідовність, ймовірно, відбиває етапи варіантів долучення батька у відносини з дитиною: емоційне включення (приклад емоційної свободи) →входження у внутрішній світ дитини (співпереживання, емоційне розуміння, підтримка) →входження у власний емоційний світ, дозволяє сформулювати типи батьківської позиції по відношенню ЕЗ: 1) емоційний батько; 2) теплий батько; 3) глибокий батько.

3.2. Тривога при різних рівнях ЕЗ

Одним із важливих психологічних феноменів, який широко обговорюється в усій, в тому числі психоаналітичній літературі є тривога. В сучасній літературі прийнято розрізняти в спектрі тривожного ряду

передусім страх як емоцію, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню людини і спрямовану на джерело реальної або вдаваної загрози; і тривогу як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози, що має інтерпсихічне походження.

В підході Г.Аммона тривога являє собою центральну гуманну функцію, розташовану в неусвідомлюваному ядрі особистості. Тривога виконує роль найважливішого індикатора і регулятора взаємин індивіда з середовищем, необхідного як умова прояву активності, придбання нового досвіду, підтримки та розвитку Я-ідентичності.

Саме тривога дозволяє індивіду правильно орієнтуватися в складному світі об'єктних відносин, справлятися з реальністю, контактувати людині з самою собою, зі своїм несвідомим і, тим самим, бути здатною встановлювати контакти з іншими особами і групами. Тривога у людини виникає у будь-якій ситуації, що вимагає підтвердження своєї ідентичності, і, фактично є енерго-регуляторним механізмом копінг-поведінки. Для нормального розвитку Я-ідентичності в умовах різного роду небезпеки потрібна наявність певного рівня почуття тривоги і особливо - здатності співіснувати з нею. Така здатність дозволяє використовувати тривогу для вирішення завдань соціально-психічної адаптації, дій в реальному світі без втрати своєї інтеграції і цілісності, диференціювати реальні загрози і «об'єктивно» необгрунтовані побоювання і страхи.

Формуючись в продуктивному симбіозі (ранніх відносинах з матір'ю і первинною групою), тривога назавжди зберігає свій міжособистісний характер, забезпечуючи можливість в загрозованих ситуаціях звертатися за допомогою і приймати її від інших, а також при необхідності самому надавати цю допомогу нужденним.

Конструктивна тривога має важливу сигнальну, захисну і орієнтовну функцію, наприклад, при оцінці ступеня небезпеки. Конструктивна тривога робить людину здатною, встановлювати контакт з іншими, приймати допомогу, справлятися з втратами, розлукою, зі смертю близьких, відкривати

межі свого Я, тим самим, далі розвивати власну ідентичність, тобто «робить людину людиною».

Конструктивна особистість характеризується психологічною стійкістю (толерантністю) до тривожних переживань і вмінням приймати обґрунтовані, виважені рішення в ситуаціях відповідального вибору як в стаціонарних, так і в екстремальних умовах. Для неї характерна здатність до контактів і активного залучення інших людей для вирішення власних труднощів, сумнівів, побоювань і страхів, а також здатність відчувати тривожні переживання інших і надавати підтримку в їх подоланні.

Деструктивна тривога являє собою деформацію регуляторної складової механізму опанування з тривогою. Така тривога призводить до втрати активності, що забезпечує психічну інтеграцію особистості. Нездатність засвоєння досвіду адекватного, диференційованого ставлення до небезпечних і загрозливих ситуацій, призводить перевищення ступіню реально існуючої небезпеки, і внаслідок цього до дезорганізації і соціо-психічної дезадаптації. Причиною деформації Я-функції тривоги вважається атмосфера «ворожого симбіозу» в ранній фазі індивідуального розвитку (онтогенезу), що призводить до генералізованого сприйняття загрози, «затоплює» слабке Я дитини і перешкоджає нормальній інтеграції життєвого досвіду, можливості «розділити» і спільно пережити тривогу в симбіотичному контакті з матір'ю. Сформована таким чином у дитини базисна недовіра до світу призводить до надмірної фрустрації її почуття безпеки, несвідомо супроводжуючи особистість у всіх її подальших відносинах з реальністю. На поведінковому рівні деструктивна тривога проявляється неадекватною переоцінкою реальних загроз, труднощів, проблем; нездатністю до адекватної поведінки в небезпечних ситуаціях, аж до панічних проявів; боязню встановлення нових контактів і близьких, довірчих людських відносин; страхом перед авторитетами; боязню будь-яких несподіванок; труднощами в концентрації уваги; вираженими тілесними вегетативними реакціями (пітливістю, прискореним серцебиттям, запамороченням), побоюваннями за власне

майбутнє; нездатністю звертатися за допомогою і підтримкою в важких життєвих ситуаціях. Для деструктивно-тривожних особистостей характерні підвищена тривожність, схильність до занепокоєння і хвилювань через незначні причини, труднощі в організації власної активності, відчуття недостатності контролю над ситуацією, нерішучість, боязкість, сором'язливість, аспонтанність, труднощі в самореалізації, розширення свого життєвого досвіду, безпорадність в ситуаціях, що вимагають мобілізації і підтвердження ідентичності, переповненість всілякими побоюваннями за своє майбутнє, нездатність по справжньому довіряти ні собі, ні оточуючим людям.

Дефіцитарна тривога, на відміну від деструктивної означає нерозвиненість або блокування механізму оповіщення про небезпеку і нездатність співіснувати зі страхом, терпіти його, що веде до суб'єктивного несприйняття і ігнорування небезпеки. Він завжди позначає страх перед страхом, що приводить до емоційної відстороненості і поверховості в стосунках з іншими, уникнення ситуацій розкриття свого «Я», і в кінцевому підсумку - зіткнень з власною ідентичністю. Причиною недорозвиненості Я-функції страху є атмосфера «холодного» і байдужого первинного симбіозу (відношення матері), в якій дитині не транслюються емоційні стани, що її стосуються, а саме: переживання, побоювання і тривога матері, що веде до блокування розвитку механізму опосередкованого «оволодіння» небезпекою. При цьому страждає не тільки регуляторний, а й екзистенційний - сигнальний компонент тривоги, що проявляється в нездатності «відчути» тривогу взагалі, неможливість співіснування з тривогою і непереносимості переживань, пов'язаних з психічним відображенням небезпеки, яка не сприймається свідомістю дитини як така. Дефіцит здатності суб'єктивно відчувати тривогу рано чи пізно призводить до зіткнення з об'єктивною небезпекою лицем до лиця, психотравматичні наслідки якого і визначають подальшу патогенну динаміку розвитку даної Я-функції. На поведінковому рівні дефіцитарний страх проявляється недооцінкою або повним

ігноруванням об'єктивної небезпеки, відчуттям нудьги, втоми і душевної порожнечі і емоційної «сплячки»; вираженим компенсаторним прагненням до екстремальних ситуацій, що дозволяє хоч на деякий час позбутися від «емоційного неіснування», «прокинутися», відчутти емоційний струс («адреналін в крові»), відчутти реальне життя; несприйняттям страху і емоційних станів, які долають інші, що веде до емоційного неучасті, неадекватності в оцінках дій і вчинків оточуючих, уникнення зіткнень з внутрішнім «Я» іншої людини, емоційному згладжуванню і поверхневому характері контактів і відносин з оточуючими; нездатністю засвоєння нового, розвиваючого життєвого досвіду. Для дефіцитарною-тривожних особистостей характерні: відсутність проявів реакції тривоги, як в звичайних, так і в стресових ситуаціях (враження психологічної стійкості), схильність до ризику, ігнорування об'єктивної небезпеки, тенденція до емоційного знецінення важливих життєвих подій, глибоких почуттів і емоційних відносин (ситуацій розставання зі значущими іншими, втрат близьких і т.п.); відсутність видимих труднощів в міжособистісних стосунках при нездатності досягти достатньої емоційної глибини, недоступності істинного співучасті і співпереживання. Як засіб неусвідомлюваного захисту від власного страху, дефіцитарна тривога часто служить основою для замісної схильності (тропізму) до вживання алкоголю, наркотичних речовин, перебуванню в кримінальному середовищі, а також прихильності різним ідеологіям.

Встановлено, що існують статистично достовірні відмінності по конструктивній тривозі, яка більш властива групі із середнім (30,16%, $\phi=2,61$) та високим рівнем ЕЗ (31,48%, $\phi= 2,301$) порівняно із групою із низьким рівнем ЕЗ (11,11%).

Деструктивна тривога зустрічається в Гр.1 у 24 осіб, 44,44 %, що статистично відрізняється ($\phi=2,78$) від групи осіб з середнім рівнем ЕЗ (20,64%), а також від групи осіб з високим рівнем ЕЗ (2 особи, 5,00%, $\phi=4,83$).

Група осіб із середнім рівнем ЕЗ достовірно відрізняється від групи осіб із високим рівнем ЕЗ за деструктивною тривоною ($\phi=2,43$).

Дефіцитарна тривога в Гр.1 зустрічається у 27 осіб (50%), в Гр.2 у 18 осіб (28,57%), в Гр.3 у 6 осіб (15%). Отже, встановлено значущі статистичні відмінності між групами. Дефіцитарна тривога більш характерна особам із низьким рівнем емоційної зрілості порівняно із особами із середнім ($\phi=2,383$) та високим рівнем($\phi=3,715$). Особи із середнім рівнем ЕЗ відрізняються від осіб з високим рівнем ЕЗ за дефіцитарною тривогою($\phi=1,647$). Одержані дані представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Достовірність відмінностей різних видів тривожності у групах

Види тривожності	Гр.1	Гр.2	Гр.3	Гр.1-Гр.2	Гр.1-Гр.3	Гр.2-Гр.3
	Частота у групі			ϕ		
Конструктивна	12,5%	30,16%	31,48%	2,61*	2,30*	0,02
Деструктивна	44,44%	15,87%	5%	2,78**	4,83**	2,43**
Дефіцитарна	50%	28,57%	15%	2,383**	3,715**	1,647*

Примітка: ϕ – критерій кутового перетворення Фішера; * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

Отже, емоційно зрілим особистостям властива конструктивна тривога, що робить їх здатними встановлювати контакт з іншими, приймати допомогу, справлятися з втратами, розлукою, відкривати межі власного Я, тим самим, далі розвивати власну ідентичність. Емоційно зрілі особи характеризуються психологічною стійкістю до тривожних станів і вмінням приймати обґрунтовані, виважені рішення вситуаціях відповідального вибору. Для них характерна здатність до контактів, готовність отримати допомогу. Емоційно зріла особистість в умовах різного роду небезпеки має певний рівень почуття тривоги, особливо важливим є те, що вона здатна співіснувати з нею; така здатність дозволяє використовувати тривогу для вирішення завдань соціально-психічної адаптації, дій в реальному світі без втрати своєї інтеграції і цілісності, диференціювати реальні загрози і «об'єктивно» необґрунтовані побоювання й страхи.

Емоційно незрілим особистостям властива як деструктивна, так і дефіцитарна тривога. Високі показники деструктивної тривоги відбивають деформацію регуляторної складової механізму її опанування, недостатність контролю ситуації, нерішучість, безпорадність в ситуаціях, що вимагають мобілізації і підтвердження ідентичності. Особи із низьким рівнем емоційної зрілості нездатні диференційовано ставитись до небезпечних і загрозованих ситуацій, схильні до перевищення ступеню реально існуючої небезпеки, нездатні до адекватної поведінки в небезпечних ситуаціях, їм властивий страх встановлення нових контактів і близьких стосунків.

При дефіцитарній тривозі існує нерозвиненість або блокування механізму оповіщення про небезпеку й нездатність співіснувати зі страхом, терпіти його, що відбивається у недооцінці або повному ігноруванні об'єктивної небезпеки, відчуттях нудьги, втоми, душевної порожнечі і емоційної «сплячки».

Отже, емоційна незрілість (низький рівень ЕЗ) супроводжується або деструктивною або дефіцитарною тривогою, що свідчить про порушення центральних Я-функцій. Емоційна зрілість (високий рівень ЕЗ) супроводжується конструктивною тривогою, що відіграє роль механізму, мобілізуючого і розвиваючого опанування тривогою. Гальмує зайву активність, контролює межі «експериментування», допитливості і здорової цікавості в процесі реалізації своєї Я-ідентичності на основі гнучкого узгодження рівня внутрішньої активності суб'єкта з реальною небезпекою і складністю актуальної ситуації.

3.3. Індивідуально-психологічні особливості батьків осіб з різним рівнем ЕЗ

На цьому етапі дослідження нами були вивчені індивідуально - психологічні особливості батьків осіб з різним рівнем емоційної зрілості.

Нами була використана теорія Г.Аммона, згідно якій [11] основоположним поняттям особистості є Я-ідентичність, яка представляє собою ядерне психологічне утворення, що забезпечує цілісність особистості. Розвиток і функціонування особистості розуміється як результат взаємодії людини і навколишнього середовища. Інтегрована сукупність міжособистісних стосунків є тим психодинамічним підґрунтям, в який вписується людина в процесі соціалізації.

Концепція соціальної енергії являє собою одне з фундаментальних положень теорії динамічної психіатрії. Соціальна енергія розглядається як змінна, залежна від актуальної групової динаміки. За своєю інтегральною якістю соціальна енергія може бути конструктивною, дефіцитарною, деструктивною або мати змішані форми [133].

Згідно системної теорії Людвіга фон Берталанффі [цит.за 133], соціально-енергетичні процеси в групі треба розуміти не як складання векторів окремих інтеракцій (інформаційно-енергетичних взаємодій), а як соціально-енергетичне поле, яке підпорядковується груповим, динамічним закономірностям, що володіє власними характеристиками і якостями соціальної енергії (конструктивними, деструктивними, дефіцитарними), які визначають вид енергетичного обміну, що відбувається в ньому.

Таким чином, діти навчаються конструювати навколишню дійсність за допомогою переживань, що виникають з взаємодії з цією ж дійсністю, ключовими ланками якої є значимі інші. Ці ранні переживання можуть закріплюватися, інкорпоровані установки, переконання, схеми поведінки батьків згодом можуть стати неадаптивними. Шляхом факторизації простору ознак, що містяться у методиках «Емоційна зрілість особистості» (М.А. Півень) та структурний «Я-тест» Г. Аммона, встановлено сім факторів індивідуально-психологічних особливостей батьків, що ретардують розвиток емоційної зрілості (виявлені в осіб, які мають низький рівень емоційної зрілості). Інтерпретації піддалися фактори, що пояснюють більш, ніж 10% загальної дисперсії.

Факторна структура особистості батьків осіб з низьким рівнем ЕЗ

Фактор 1 «Жорсткість-м'якість»	Фактор 2 «Депресія»
Агресія Д батька (0,89) Дф.нарцисизм матері (0,67) Рефлексія (-0,66) Емпатія (-0,89) Експресивність (-0,65)	Агресія Дф батька (0,67) Агресія Дф матері (0,67) Страх Д. матері (0,56) Дф. зовнішнє Я-відмежування батька (0,54) Дф. зовнішнє Я-відмежування матері (0, 674 ПВЕ (-0,78)
Фактор 4 «Дефіцит внутрішнього Я- обмеження»	Фактор 3 «Жорсткість зовнішніх меж»
Дф. внутрішнє Я-відмежування матері (0,98) Емоційна саморегуляція (-0,67)	Деструктивне зовнішнє Я- відмежування батька (0,58) Деструктивне зовнішнє Я- відмежування матері (0,59) Емпатія (-0,67)

ПВЕ-прийняття власних емоцій

Фактор 1 названий «Жорсткість-м'якість», пояснює 19,55% дисперсії і демонструє, що батькам осіб з низьким рівнем ЕЗ притаманна деструктивна агресія, тобто реактивне переформування конструктивної агресії внаслідок несприятливих умов в батьківській родині. Виникаючи через відхилювані відносини, насамперед, матері, деструктивна агресія висловлює інтеріозовану заборону на власну автономію. У поведінці такі батьки схильні до руйнування контактів і відносин, раптових проявів насильства, вони схильні як до вербального, так і до фізичного виплеску агресії. Такі батьки відрізняються недоброзичливістю, агресивністю і конфліктністю. При цьому деструктивна агресія батька з'єднується з дефіцитарним нарцисизмом матері, у якої не розвинене диференційоване уявлення про свою особистість, власні здібності. Такі жінки, як правило, виховані в умовах дефіциту любові, мають низьку самооцінку, їх емоційні переживання бідні, їх загальний фон -

безрадісність, нудьга і порожнеча. Такі жінки надмірно стурбовані тим, щоб задовольнити потреби інших людей. Бідність емоційного фону призводить до недорозвиненості емпатії, рефлексії та експресивності дитини. Атмосфера тиранії з боку батька й жертвності з боку матері мають негативні наслідки для емоційної зрілості їхньої дитини.

Фактор 2 пояснює 16,44% дисперсії і був названий «Депресія». Дефіцитарна агресія матері і батька, яка вагомо увійшла до фактору, позначає блокування потенціалу активності і втрату прагнення до автономії. У поведінці дефіцитарна агресія проявляється нездатністю прикладати зусилля для досягнення цілей, реалізації планів, відстоювання думок, униканням ситуацій конфронтації, конфліктів. Такі особи швидко поступаються, не можуть відкрито проявляти свої почуття, переживання, висловлювати претензії і переваги. У них звужено коло інтересів, в цілому вони не здатні до встановлення продуктивних міжособистісних контактів і теплих людських відносин.

Для дефіцитарно-агресивних особистостей характерне почуття внутрішньої порожнечі, нудьги, самотності, власної неспроможності, провини, непотрібності, «перманентної» незадоволеності, безсилля, відчуття безперспективності існування, відсутність «радощів життя», і нездоланності життєвих обставин.

Дефіцитарна агресія матері пов'язана з деструктивним страхом, який представляє собою спотворення регуляції механізмів опанування тривогою. Таких матерів «захлестує» тривога, яка перевищує ступінь реально існуючої небезпеки, що призводить до дезорганізації і дезадаптації.

У поведінці деструктивний страх проявляється неадекватною гіперболізацією реальних загроз, труднощів, проблем; нездатністю до адекватного реагування на ситуації загрози, навіть до панічних проявів. Така особистість побоюється встановлювати нові відносини, уникає близьких, довірливих людських відносин. Такі матері підвищено тривожні, схильні до занепокоєння і хвилювань з незначних приводів, як наслідок, їм важко

організувати свою активність. Ситуації сприймаються як невідконтрольні, коли допомоги чекати ні звідки, що призводить до замішання і виводить з ладу. Такі жінки безпорадні в ситуаціях, які вимагають мобілізації та підтвердження ідентичності.

Також зі значущими навантаженнями в структурі фактора виявилася змінна «Дефіцитарне зовнішнє Я-відмежування» матері і батька. «Дефіцитарне зовнішнє Я-відмежування» означає «надпроникливість» і функціональну недостатність зовнішньої межі Я. Це знижує автономію і продуктивний обмін соціальною енергією. Відбувається це внаслідок «переповнення» зовнішніми враженнями і надмірною адаптацією до вимог зовнішнього світу.

На поведінковому рівні дефіцитарне зовнішнє Я-відмежування проявляється в нездатності встановлювати, контролювати міжособистісну дистанцію з оточуючими, обмежувати їх потреби і відмовляти (говорити «ні»), відстоювати власні інтереси; невмінням чітко відокремлювати свої почуття від почуттів інших; труднощами в підтримці стійких продуктивних відносин. Такі особливості можуть бути позначені як порушення автономії та функціонування.

Такі особи характеризуються як залежні, невпевнені, несамотійні, слухняні, ведені, підвласні навіюванню і маніпулюванню, сильно орієнтовані на оцінки, норми і цінності соціального оточення і ідентифіковані з груповими інтересами. Ці люди нездатні сформулювати власну думку; схильні до сумнівів у правильності вибору і дій; переживають через власну слабкість, незахищеність і безпорадність. Все це призводить до підвищеної сприйнятливості до критики, схильності порівнювати себе з іншими, почуттю сорому за уявні пороки. Перманентне відчуття себе збитковими, небажаними, некомпетентними.

Такий депресивний радикал батьків призводить до блокування емоцій їхніх дітей, особи, виховані такими батьками, ігнорують свої почуття

внаслідок їх небажаності. Тобто дефіцитарність батьків призводить до дефіциту прийняття власних емоцій у їхніх дітей.

Фактор 3 має 11,43% дисперсії, був названий «Жорсткість зовнішніх меж».

Фактор складається із змінних «Деструктивне зовнішнє Я-відмежування» матері і батька і негативно пов'язаної з ними емпатії. Деструктивне зовнішнє Я-відмежування позначає посилення закритості і жорсткості зовнішньої межі Я, наявність контактного бар'єру, який перешкоджає обміну соціальною енергією і спілкуванню з іншими людьми. Такі батьківські особливості транслиують дитині встановлення відокремлення, самі батьки так само не допускають дітей до своїх переживань, тим самим перешкоджають розвитку здатності до емпатії. Внаслідок деструктивне зовнішнє Я-відмежування обох батьків, яке проявляється невпевненістю в ситуаціях, що вимагають умінь міжособистісного спілкування, униканням контактів, небажанням вступати в «діалоги», прагненням емоційно відсторонитися від оточуючих, скутістю, небажанням вникати в проблеми інших людей і посвячувати їх у власні проблеми, призводять до аналогічних особливостей емоційної сфери їхніх дітей, а саме: до замкнутості, закритості, невмінні встановлювати контакти, відсутності гнучкості в спілкуванні та вмінні вловлювати нюанси в настрої і поведінці співрозмовника.

Фактор 4 пояснює 10,59 % дисперсії, отримав назву «Дефіцит внутрішнього Я-відмежування».

Материнське дефіцитарне внутрішнє Я-відмежування означає функціональну недостатність сформованості інтрапсихічного бар'єру Я. Це призводить до затоплення свідомості частково контрольованими образами власного несвідомого, з нездатністю диференціювати їх від зовнішніх об'єктів, ситуацій і відносин. Поведінка такої особистості непослідовна, імпульсивна, хаотична і невідповідна життєвій ситуації. В результаті слабкої здатності проводити межу між уявним і реальним, раніше пережита емоція не

відділяється від теперішнього відчуття часу, а можливості реалістичного сприйняття і регулювання тілесних процесів скорочені. Такі матері неадекватні, дезорганізовані і дезінтегровані. Такі особливості матері приводять до того, що їхнім дітям важко взяти на себе відповідальність за власні емоції, механізми емоційної регуляції ослаблені.

Таблиця 3.4

Факторна структура особистості батьків осіб з середнім рівнем ЕЗ

Фактор 1 «Конструктивна агресія матері»	Фактор 2 «Дозвіл на страх»	Фактор 3 «Проникливість зовнішніх меж»
Агресія К батька (0,680) Рефлексія (0,697) Експресивність (0,684)	Страх К матері (0,678) Прийняття власних емоцій (0,563)	К зовнішнє Я-відмежування батька (0,563) К зовнішнє Я-відмежування матері (0,780) Емпатія (0,789)
Фактор 4 «Конструктивне внутрішнє Я-відмежування»		
Конструктивне внутрішнє Я відмежування матері (0,587) Емпатія (0,778) Емоційна експресія (0,670) Рефлексія (0,610)		

Фактор 1 описує 21,8% дисперсії, був названий «Конструктивна агресія матері». Агресія, яка спочатку властива людині, являє собою відкритість дитини навколишньому світу, це початковий загальний потенціал активності, цілеспрямованості та доцільності психічної діяльності, яким володіє людина для вирішення адаптації розвитку своєї Я-ідентичності.

Конструктивна агресія дає можливість активно досліджувати навколишній світ, вона забезпечує здатність до контактів, до відкритого вираження своїх емоційних переживань, точок зору, думок, ідей. Людина з розвиненою конструктивною агресією здатна до формування та досягнення власних життєвих цілей, до їх відстоювання в конструктивно-агресивній

формі. Такі особливості матері приводять до розвитку у дитини рефлексії і експресивності.

Фактор 2 пояснює 19,08% дисперсії, був названий «Конструктивний страх матері». Конструктивний страх виконує роль механізму, мобілізуючого і розвиваючого опанування тривоги. Конструктивний страх керує зайвою активністю, контролює допитливість і цікавість. Конструктивний страх гнучко узгоджує рівень внутрішньої активності особистості з реальною небезпекою і складністю наявної ситуації.

Конструктивний страх має важливу сигнальну, захисну і орієнтовну функцію. Він робить людину здатною встановлювати контакт з іншими, приймати допомогу, справлятися з втратами, розлукою, відкривати кордони свого Я. Конструктивна особа матері характеризується психологічною стійкістю до тривожних переживань і вмінням приймати вивірені рішення в ситуаціях відповідального вибору як у повсякденних, так і в неординарних ситуаціях. Конструктивний страх матері дає можливість розвитку у дитини прийняття емоцій.

Фактор 3 був названий «Проникливість зовнішніх меж» і пояснює 15,00% дисперсії. Конструктивне зовнішнє Я-відмежування забезпечує особистості відокремлення ідентичності, безпеку особи від злиття або переідентифікації, конструктивну автономію з гнучкою комунікаційною межею «Я». Сприяє накопиченню життєвого досвіду, вступу в контакти без загрози для Я-ідентичності і виходу з них без наступного почуття провини.

Для особистостей з конструктивним Я-відмежуванням характерна товариськість, відкритість, здатність до постановки власних цілей, які узгоджуються з вимогами оточуючих, хороший емоційний контакт в міжособистісній взаємодії, зрілість емоційних переживань, можливість розподілу часу і зусиль, вибору адекватної стратегії поведінки відповідно до мінливої актуальної ситуації власними життєвими планами, здатність до надання допомоги та підтримки оточуючих. Такі особливості батьків сприяють формуванню емпатії у дітей.

Фактор 4 названий «Конструктивне внутрішнє Я-відмежування», пояснює 12,89% дисперсії. Конструктивне внутрішнє Я-відмежування означає гнучку комунікаційну межу, що відокремлює, зв'язує і захищає внутрішнє Я людини від руйнівного впливу несвідомого змісту (інстинктивні спонукання, витіснені конфліктні переживання). Конструктивне внутрішнє Я-відмежування забезпечує адекватну реалістичність в цілісному психічному житті особистості і продуктивну взаємодію з ним. Людям з конструктивним внутрішнім Я-відмежуванням характерна висока впорядкованість психічної діяльності, гармонія внутрішнього і зовнішнього, думок і почуттів, емоцій і дій, здатність до психічної концентрації, інтуїтивного способу рішень і гнучкого використання досвіду, чуттєвого пізнання дійсності, здатність розрізняти об'єкти зовнішнього світу і власні уявлення про них; точно диференціювати і описувати різні стани свідомості і тілесні стани. Такі особливості матері приводять до формування емпатії, емоційної експресії і рефлексії.

В якості потенціюючих чинників емоційної зрілості виявлено три фактори (виявлено у групі з високим рівнем ЕЗ).

Фактор 1 пояснює 24,00% дисперсії, отримав назву «Рухливість зовнішніх меж батьків». Рухливі, гнучкі межі Я є тим «органом сприйняття», який дає можливість усвідомлювати власну ідентичність, відмежовуючись як від навколишнього світу, так і від світу своїх фантазій. Конструктивне зовнішнє Я-відмежування забезпечує безпеку особистості від злиття або надмірної ідентифікації, її автономію з гнучкою межею «Я».

Для батьків характерна відкритість, товариськість, здатність до постановки власних цілей, які узгоджуються з потребами оточуючих, емоційний контакт в міжособистісній взаємодії, зрілість емоційних переживань, здатність розподілу свого часу і зусиль, вибору адекватної стратегії поведінки відповідно до мінливої ситуації власних життєвих намірів, здатність до надання допомогита підтримки оточуючих в ситуаціях, які вимагають участі.

Фактор 2 отримав назву «Конструктивний нарцисизм батьків», фактор пояснює 23,7% від загальної дисперсії.

Конструктивний нарцисизм батьків означає, що обидва батьки признають власну цінність. Це засновано на позитивному досвіді міжособистісних відносин, схваленні і позитивному ставленні до різних сфер свого існування - свого тіла, тілесних процесів, почуттів, переживань, думок, дій. У поведінці людей з конструктивним нарцисизмом проявляється впевненість у собі, хороший емоційний самоконтроль, здатність знаходити інтуїтивні рішення, діяти самостійно, брати на себе відповідальність, орієнтованість на власну систему цінностей. Такі люди толерантні до своїх слабкостей і недоліків інших, вони мають багато інтересів, живуть повнокровним тілесним життям. Міжособистісні контакти даються таким людям легко, вони здатні легко підтримувати теплі стосунки. Вони здатні любити і бути коханими, проте це не заважає їм зберігати внутрішню цілісність і автономність. Особистості з конструктивним нарцисизмом характеризуються адекватно високою самооцінкою.

Фактор 3, що пояснює 20,88% дисперсії, отримав назву «Інтеграція центральних Я-функцій». Даний фактор демонструє, що у батьків осіб з високим рівнем емоційної зрілості всі центральні функції Я функціонують разом, спільно і інтегровано, це забезпечує хороший контакт таких батьків з самими собою, зі своїм несвідомим, зі своїми потребами. Відсутність деструктивно-дефіцитарних характеристик вказує, що ці люди виховувалися в хороших сім'ях і хорошими матерями.

Інтеграція центральних Я-функцій батьків забезпечує високий рівень емоційної зрілості і функціонування всіх її компонентів.

Одним з найбільш показових індикаторів особистісної зрілості людини, є її можливість пристосовуватися до мінливих умов середовища, вміння адаптуватися до труднощів. У зв'язку з цим, нами були досліджені проєктивні (захисні) особливості батьків дітей з різним рівнем емоційної зрілості і їх стратегії подолання стресових ситуацій.

Нами була використана багатоосьова модель «поведінки подолання», яка була запропонована С.Хобфоллом [43]. Дана модель має дві основні осі. Просоціальна-асоціальна і активна-пасивна - це основні осі, також є додаткова вісь - пряма-непряма. В результаті отриманих даних були зроблені наступні попередні висновки.

У батьків дітей з низьким рівнем емоційної зрілості виявлена низька ступінь конструктивності стратегії подолання ($M = 0,84,56$), в групах батьків дітей із середнім і високим рівнем емоційної зрілості встановлена висока ступінь конструктивності стратегії поведінки ($M = 1,1$).

В результаті порівняння кількісної варіативності тематичних домінант батьків суб'єктів з різним рівнем емоційної зрілості були отримані достовірно значимі відмінності між групами (табл.3.5, 3.6, 3.7, 3.8.).

Таблиця 3.5.

Розподіл тематичних домінант в групі матерів (%)

Теми	Гр.1PM	Гр2PM	Гр3PM
Побутові тягарі	16 (30%)	7 (11%)	2(5%)
Приреченість	19 (35%)	7 (11%)	6 (15%)
Прагнення вирватися з реальності	22 (41%)	8 (13%)	6 (15%)
Зрада	19 (35%)	10 (16%)	6 (15%)
Недосяжність щастя	30 (56%)	12 (19%)	8 (20%)
Смерть	26 (48%)	12 (19%)	4 (10%)
Потреба в визнанні	24 (44%)	12 (19%)	4 (10%)
Страх порушення особистих меж	17 (31%)	12 (19%)	4 (10%)
Ревнощі	16 (30%)	8 (13%)	2 (5%)
Безглузді надії	31 (57%)	10 (16%)	2 (5%)

Продовження таблиці 3.5

Неслухняність дітей	22 (41%)	13 (21%)	4 (10%)
Непотрібність дітям	29 (54%)	14 (22%)	4 (10%)
Апокаліптичні/доісторичні фабули	19 (35%)	10 (16%)	4 (10%)
Кара за гріхи	17 (31%)	11 (17%)	3 (8%)
Щасливе материнство	11 (20%)	24 (38%)	31 (78%)
Любов	7 (13%)	20 (32%)	26 (65%)
Кар'єрні досягнення	9 (17%)	15 (24%)	26 (65%)
Знахідки	8 (15%)	20 (32%)	29 (73%)
Щасливе майбутнє	3 (6%)	17 (27%)	19 (48%)
Оцінка чоловіками	8 (15%)	20 (32%)	29 (73%)
Подорож	9 (17%)	19 (30%)	28 (70%)

Таблиця 3.6

Різниця в глибинних тенденціях особистості матерів
(тематичні домінанти)

Теми	Гр.1М- Гр.2М	Гр1М- Гр.3М	Гр.2М-3М
Побутові тягарі	2,24	3,35	1,13
Приреченість	3,18	2,27	-0,57
Прагнення вирватися з реальності	3,53	2,82	0,33
Зрада	2,42	2,27	0,12
Недосягненість щастя	4,20	3,61	0,11
Смерть	3,40	4,26	1,28
Потреба в визнанні	2,99	4,26	1,28
Страх порушення особистих меж	1,55	2,62	1,37
Ревнощі	2,27	3,45	1,37
Безглузді надії	4,85	6,08	1,82
Неслухняність дітей	2,38	3,55	1,48
Непотрібність дітям	3,57	4,80	1,67

Продовження таблиці 3.6

Апокаліптичні/ доісторичні фабули	2,42	3,00	0,87
Кара за гріхи	1,77	3,05	1,52
Щастливе материнство	-2,12	-5,83	-4,07
Любов	-2,48	-5,45	-3,35
Кар'єрні досягнення	-0,96	-4,95	-4,23
Знахідки	-2,19	-5,97	-4,15
Щасливе майбутнє	-3,22	-5,00	-2,11
Оцінювання чоловіками	-2,19	-5,97	-4,15
Подорож	-1,77	-5,47	-4,05

Як видно з таблиці, матері групи осіб з низьким рівнем емоційної зрілості значуще відрізняються від матерів осіб із середнім і високим рівнем емоційної зрілості. Тематичні домінанти, виявлені в оповіданнях матерів осіб Гр.1, наступні: побутові проблеми, приреченість, прагнення вирватися з реальності, зрада, недосяжність щастя, смерть, потреба у визнанні, страх порушення особистісних кордонів, ревності, безглузді надії, непослух дітей, непотрібність дітям, апокаліптичні/доісторичні фабули, покарання за гріхи. Таким чином, глибинні тенденції особистості матерів Гр.1 негативні, можна думати, що вони транслиювалися своїм дітям за допомогою як свідомої, так і несвідомої комунікації, яка присутня між дитиною і матір'ю з перших днів народження дитини, інкорпорація емоційно акцентованих негативних тенденцій матері призводить до недорозвинення емоційного функціонування її дитини, що формує емоційну незрілість.

У групі матерів осіб з середнім рівнем емоційної зрілості тематичні домінанти, які відображають глибинні тенденції особистості, не мають явного негативного наповнення в порівнянні з матерями осіб Гр.1, але відрізняються від групи матерів осіб Гр.3. по позитивно емоційно забарвленим темам. Таким чином, за відсутності негативних глибинних тенденцій у матерів, а також при відсутності явно позитивно забарвлених глибинних тенденцій, діти отримують необхідні, але недостатні умови для

розвитку високого рівня емоційної зрілості, а досягають тільки середніх показників останньої.

Аналіз та порівняння тематичних домінант матерів осіб з високим рівнем емоційної зрілості репрезентують наявність здорових, позитивних глибинних тенденцій особистості, з чого можна зробити висновок, що однією з умов емоційної зрілості особистості є життєстверджуючі глибинні тенденції її матері.

У табл.3.7 показані результати порівнянь тематичних домінант батьків трьох груп досліджуваних.

Таблиця 3.7

Розподіл тематичних домінант в групі батьків (%)

Теми	Гр.1РО	Гр.2РО	Гр.3РО
Побутові тягарі	16 (30%)	2 (3%)	3 (8%)
Приреченість	22 (11%)	6 (10%)	3 (8%)
Кара	39 (72%)	10 (16%)	10 (25%)
Напад	40 (74%)	14 (22%)	7 (18%)
Смерть	19 (35%)	9 (14%)	4 (10%)
Зрада	17(31%)	13 (21%)	12 (30%)
Ревнощі	26 (48%)	9 (14%)	5 (13%)
Наклеп	14 (26%)	5 (8%)	5 (13%)
Нерозуміння	9 (17%)	2 (3%)	5 (13%)
Втрата контролю	19 (35%)	10 (16%)	4 (10%)
Пригоди	2 (4%)	19 (30%)	29 (73%)
Особистісне зростання	0 (0%)	18 (29%)	17 (43%)
Реалізація цілі	1 (2%)	15 (24%)	15 (38%)
Апокаліптичні/ доісторичні фабули з тривожним емоційним фоном	10 (19%)	13 (21%)	12 (30%)
Жіноча турбота	0 (0%)	8 (13%)	23 (58%)

Нижче наведено результати виявлених відмінностей в глибинних тенденціях особистості батьків (таблиця 3.8).

Різниця в глибинних тенденціях особистості батьків
(тематичні домінанти)

Теми	Гр.1РО-Гр.2РО	Гр.1РО-Гр.3РО	Гр.2РО-3РО
Побутові тягарі	4,27	2,85	-0,97
Приреченість	4,08	3,97	0,35
Кара	6,53	4,71	1,31
Напад	5,88	5,80	0,58
Смерть	2,66	3,00	1,09
Зрада	1,33	0,15	1,92
Ревнощі	4,09	3,88	1,90
Наклеп	2,68	<i>1,65</i>	-0,75
Нерозуміння	2,60	<i>1,87</i>	<i>-1,80</i>
Втрата контролю	2,42	3,00	0,87
Пригоди	-4,18	-7,91	-4,32
Особистісне зростання	-6,08	-6,80	-1,44
Реалізація цілі	-4,02	-5,01	-1,47
Апокаліптичні/ доісторичні фабули з тривожним емоційним фоном	-0,28	-1,29	-1,06
Жіноча турбота	-3,92	-8,25	-4,91

Результати порівняння трьох груп батьків свідчать про достовірно значущі відмінності у тематичних домінантах. Батьки осіб Гр.1 (Гр.1.Б) відрізняються як від батьків групи 2Б, так і батьків групи 3Б. Домінуючі теми наступні: побутові труднощі, приреченість, покарання, напад, смерть, ревнощі, клеп, нерозуміння, втрата контролю. Латентні глибинні тенденції особистості батьків, які за певних умов стають явними, таким чином, впливають на розвиток і становлення їх дітей.

У групі батьків осіб Гр.2 (Гр.2 Б) спостерігаються значні відмінності від Гр.3Б по 2-х тематичних домінантах: особистісний ріст і жіноча турбота. Трактуювання даних відмінностей в контексті нашого дослідження між

батьками може вказувати на те, що особистісний ріст і прийняття жіночого піклування чоловіком свідчать про гармонійно розвинені сторони його особистості, що впливають на формування високого рівня емоційної зрілості дітей.

Глибинні тенденції особистості батьків впливають на рівень емоційної зрілості їхніх дітей. Чим нижче рівень емоційної зрілості особистості, тим більше нагатівний зміст глибинних тенденцій особистості їхніх батьків.

О. С. Кочаряном [70] описані три моделі структурної організації статевої сфери особистості, а саме: континуально-альтернативна, континуально-ад'юнктивна, андрогінна. Континуально-альтернативна модель маскулітності/фемінітності розглядає співвідношення статевої сфери як простий біполярний конструкт, що означає, якщо людина має високі показники маскулітності, то його показники фемінітності низькі. Континуально-ад'юнктивна модель характеризується наявністю нерозщепленої єдності мужності і жіночності в структурі особистості молодших підлітків. Відносини між утвореннями маскулітності і фемінітності у дівчаток цього віку характеризуються ад'юнктивною функцією (і те, і інше). Ця модель відображає незрілу структуру симптомокомплексу маскулітності/фемінітності, в рамках якої маскулітність становить внутрішню єдність з фемінітністю. Андрогінна модель релевантна соціогенному рівню, або рівню «Я-концепції», оскільки її реалізація пов'язана з ідеал-утвореннями, а не з психологічними складовими статі. Тобто, існування андрогінії на інших рівнях принципово неможливо. Зріла (андрогінна) структура має якості складності: вона одночасно інтегрована і диференційована. Функцію інтеграції зрілого статевої сфери симптомокомплексу виконують ідеал-утворення маскулітності і фемінітності. Андрогінна модель статевої сфери властивостей на психологічному рівні не може бути сприйнята як абсолютна незалежність структур маскулітності і фемінітності. Таке розуміння, скоріше, відповідає соціогенному рівню, що відображає факт розмиття кордонів типових

чоловічих і типових жіночих соціальних ролей. Маскулінність жінок негативно пов'язана з адаптацією за рахунок її психічної складової. Однак, підвищена маскулінність позитивно пов'язана із соціальною адаптацією - прийняттям інших.

Таблиця 3.9

Моделі статевої організації матерів (Абс., %)

Моделі	Гр.1	Гр2.	Гр.3.
Континуально-альтернативна	10 (19%)	10 (16)	7 (18%)
Континуально-ад'юнктивна	42 (78%)	23 (37%)	7 (18%)
Андрогінна	2 (4%)	30 (48%)	26 (65%)

Таблиця 3.10

Моделі статевої організації батьків (Абс., %)

Моделі	Гр.1	Гр2.	Гр.3.
Континуально-альтернативна	40 (74%)	11 (17%)	6 (15%)
Континуально-ад'юнктивна	11 (20%)	21 (33%)	7 (18%)
Андрогінна	3 (6%)	31 (49%)	27 (68%)

У ряді робіт, виконаних під керівництвом О.С. Кочаряна, показано, що статевої організації чинники регулюють багато сфер життя – материнство (Н.В. Дармостук, сексуальність (Н.О. Смахтіна), життєвий шлях студентської молоді (Я.К. Ягнюк), психологічне здоров'я (О.В. Козлов), благополуччя особистості (Н.А. Ярова), особливості партнерських стосунків (К.М. Фаворова) тощо. Тому обґрунтованим є припущенням щодо регулюючої ролі статевої організації у емоційній сфері. Використання структурної статевої організації шкали (О.С. Кочарян, Є.В. Фролова) дозволило одержати дані щодо поширеності різних статевої організації структур у групах з різним рівнем ЕЗ. У таблиці 3 наведено відповідні дані.

Таблиця 3.11

Поширеність різних типів статеворольових моделей у групах

	Гр.1	Гр.2	Гр.3	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
	Частота у групі			φ		
Континуально-ад'юнктивна	40 (74%)	11 (17%)	6 (15%)	6,53**	6,13**	0,33
Континуально-альтернативна	11 (20%)	21 (33%)	7 (18%)	1,59	0,351	1,82*
Андрогінна	3 (6%)	31 (49%)	27 (68%)	5,82	6,93**	1,85*

Примітка: φ – критерій кутового перетворення Фішера; * - $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Статеворольові структури осіб з різними рівнями ЕЗ достовірно різняться. При високому рівні ЕЗ спостерігається переважання андрогінної моделі, за якої утворення маскулітності й фемінітності є незалежними. Така модель у нормі формується у 15-16 років (О.С. Кочарян) й надає багаточисельні переваги у соціальному функціонуванні особистості. Проте, у емоційно незрілих особистостей переважають незрілі, інфантильні моделі, які притаманні більш ранньому віку, а саме – континуально-альтернативна й континуально-ад'юнктивна. Ці моделі у дорослих людей відбивають ретардацію статеворольового розвитку.

Гендерний контекст задає особливості емоційної зрілості особистості – Т. Парсонс визначив два типи гендерного функціонування – експресивний тип, що притаманний жінкам; інструментальний тип, який є специфічним для чоловіків. Експресивність орієнтує на високу чуттєвість до переживань іншої людини, емпатичність, на співчуття, співпереживання, на пошук соціальної підтримки, на високу соціальну інтуїцію тощо. Інструментальність обумовлює переживання почуттів у собі, емоційну закритість, придушення емоцій тощо. Тому виникає проблема гендерного виміру емоційної зрілості, яка потребує спеціального опрацювання.

Отже, емоційна зрілість особистості має багаточисельне структурне забезпечення, й одне з них – структурна статеворольова модель, яка є стрижневим особистісним утворенням.

3.4 Рання сімейна соціалізація осіб з різним рівнем ЕЗ

3.4.1 Особливості ранніх спогадів осіб з різним рівнем ЕЗ

У ряді робіт (Н.В. Барінова, А.О. Кацюба, А.В. Коцарь, Є.В. Фролова, К. Якименко К., та ін.), виконаних під керівництвом О.С. Кочаряна, показано, що статеворольові структури формуються під цілком очевидним впливом батьківської родини. Тому подальший аналіз пов'язаний з визначенням ролі сімейних чинників у формуванні емоційної зрілості. Однією з продуктивних методик рефлексії сімейного простору є аналіз ранніх спогадів. У таблиці 3.12 наведено поширеність деяких елементів у спогадах досліджуваних у Гр. 1 та Гр. 2 (кожний досліджуваний надавав 8 спогадів).

Таблиця 3.12

Поширеність (у %/Абс. ч.) різних елементів у ранніх спогадах у групах

	Гр. 1	Гр. 2	Гр. 3	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
	поширеність			φ		
Мати	54% (233)	76% (383)	83% (266)	7,153**	8,745**	2,462**
Батько	39% (168)	52% (262)	73% (234)	4,026**	9,545**	6,156**
Сіблінгі	37% (160)	43% (217)	70% (224)	1,891*	9,138**	7,695**
Бабуся (дідуся)	98% (423)	86% (433)	67% (214)	7,306**	12,677**	6,38**
Всього спогадів	432	504	320			

Примітка: φ – критерій кутового перетворення Фішера; * - $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

З наведеної таблиці 3.12 видно, що частота спогадів мати, батька та сіблінгів з підвищення показників ЕЗ збільшується. Менш емоційно зрілі особистості надають перевагу спогадам про бабусю, що, ймовірно,

відбиває проблеми у соціалізації дитини, коли більш уваги їм приділялося з боку бабусі та дідусі, а у батьків, ймовірно, спостерігався феномен «нерозвиненості батьківських почуттів».

Співвідношення позитивних й негативних спогадів достовірно різняться між групами емоційно зрілих й емоційно незрілих особистостей: кількість негативних спогадів про мати (Гр.1/Гр.3 - 121/55 – $\varphi_{1-3} = 3,746$; $p < 0,01$), батька (81/74 - $\varphi_{1-3} = 0,209$; $p > 0,05$), сіблінгів (50/65- $\varphi_{1-3} = 0,483$; $p > 0,05$), бабусю, дідуся (81/45- $\varphi_{1-3} = 0,56$; $p > 0,05$). Отже, емоційний досвід спілкування з материнською фігурою у емоційно зрілих осіб є більш позитивним.

Було визначено різницю між Гр.1 і Гр.3 у поширеності спогадів, що стосуються переживанню свободи ($\varphi_{1-3} = 5,83$; $p < 0,01$), самостійності ($\varphi_{1-3} = 6,372$; $p < 0,01$), залежності ($\varphi_{1-3} = 5,572$; $p < 0,01$), власної цінності ($\varphi_{1-3} = 5,478$; $p < 0,01$), любові ($\varphi_{1-3} = 3,512$; $p < 0,01$). Отже, досвід осіб з високими показниками емоційної зрілості містить незалежність, свободу, самоцінність, самостійність, любов.

Ще один важливий аспект спогадів у емоційно зрілих особистостей є те, що мати є фігурою, яка контейнує негативні переживання дитини (55/77, $\varphi_{1-3} = 2,006$; $p < 0,05$) – «скаже добрі слова», «допоможе», «надає віру у себе, у власну спроможність» тощо.

Тобто, у емоційно незрілих особистостей спостерігаються: поширеність негативних спогадів про мати, акцент на фігурі бабусі, нестача спогадів з центральними темами «свободи», «самостійності», «любові», «самостійності», переважають спогади з темою «залежності». Мати є фігурою яка не взмозі прийняти та переробити небезпечні для дитини почуття, має «нерозвиненість батьківських почуттів». У емоційно незрілих осіб (гр.1) спостерігаються більш ранні емоційні регулятори стосунків (з матеріалу ранніх спогадів): почуття провини (52/20, $\varphi_{1-3} = 2,712$; $p < 0,05$); сорому (50/19, $\varphi_{1-3} = 2,766$; $p < 0,01$). За частотою спогадів, насичених емоцією гніву значущих відмінностей не виявлено (82/52, $\varphi_{1-3} = 1,002$; $p > 0,05$), що

свідчить про внутрішню неоднорідність агресії. Наявність незрілих емоційних регуляторів контакту у емоційно незрілих осіб, ймовірно, пов'язано з проблемами сепарації.

Значно частіше у спогадах осіб з низьким рівнем ЕЗ присутні бабусі й дідусі, це відрізняє їх від групи осіб з середнім рівнем ЕЗ, але не виявляє відмінностей з групою осіб з високим рівнем ЕЗ. Для більш чіткого розуміння виявленого феномена був проведений додатковий аналіз, який показав, що ситуації, в яких були присутні бабусі й дідусі осіб з низьким рівнем ЕЗ, відтворюють побутові ситуації, в основному догляду за дитиною, пов'язані з його інфантилізацією, в групі осіб із середнім рівнем ЕЗ ці фігури знаходяться на периферії спогаду, не є його фігурою, а постають скоріше в якості фону, без емоційної насиченості контакту з цими особами, у той час як характер взаємодії осіб з високим рівнем ЕЗ відображає емоційну забарвленість контакту, бабусі й дідусі виступають в ролі носіїв емоційної інформації, виконують пізнавальну функцію. Найбільш яскравим прикладом є спогад Жанни К.

«Я гуляла з бабусею у дворі, пізніше з під'їзду ,в якому я жила, вийшли діти старше мене, вони були дуже жвавими й веселими, дуже ошатними, моя бабуся звернулася до них із запитанням «У вас свято?», на що отримала відповідь, що в однієї дівчинки день народження , вони грались неподалік, пізніше у дворі з'явилася ще компанія дітей, вони почали гратися і покликали мене до себе, незабаром всі діти у дворі грали разом. Я не пам'ятаю, через що виник конфлікт в однієї дівчинки і іменинниці, ця дівчинка почала бити дівчинку, у якої був день народження. Мені було дуже неприємно, моя бабуся втрутилася і розвела їх. Ми пішли з бабусею з двору, я була дуже здивована тим, що трапилось, бабуся мені пояснила, що це пов'язане з заздрістю дівчинки до іменинниці, що їй було неприємно спостерігати за красивою дівчинкою, до якої прикута загальна увага. Я зрозуміла своє сум'яття і нерозуміння, бабуся мені все пояснила. Далі ми зайшли в магазин і купили мармелад».

Типи подій:

1. Небезпека, нещасний випадок, тілесні покарання і т.п. (Гр.1 - 54%, Гр.2 - 48%; Гр.3 - 75%)

2. Провини, крадіжки, сексуальний досвідта ін. (Гр.1-74%, Гр.2 - 48%; Гр.3 -75%): вказівка на величезні зусилля, для того щоб уникати їх надалі;

3. Нові життєві ситуації (Гр.1-31%, Гр.2-32%, Гр.3-50%). Спомин про перші відвідини дитячого садка або школи показує, яке велике враження справляють на людину нові життєві ситуації.

Таблиця 3.13

Різниця в частоті зустрічальності типів подій, які присутні в спогадах

Тип події	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Небезпека, нещасний випадок	0,65	-2,15	-2,82
Провини, кражі	2,96	-0,10	-2,82
Нові життєві ситуації	-0,03	-1,81	-1,84

Отримані дані свідчать про те, що особи з високим рівнем ЕЗ значимо частіше згадують небезпечні ситуації. Класично подібні спогади розглядаються як свідчення перебільшеної тенденції зосереджуватися переважно на ворожій стороні життя. Однак, можна думати, що потрапляння в небезпечні ситуації також сприяють розвитку ЕЗ.

Провини зустрічаються частіше у осіб з високим і низьким рівнем ЕЗ. Це вказує на прикладені зусилля, для того щоб уникати їх надалі; але в разі низького рівня ЕЗ включається механізм уникнення без відповідного аналізу та переробки на емоційному рівні події, а при високому рівні ЕЗ проступки переосмислюються, що призводить власне до розвитку ЕЗ.

Оцінка поведінки суб'єкта:

(Гр.1-89%, Гр.2-68%; Гр.3-20) Відокремлена – товариська (Гр.1- 11%, Гр.2-32%; Гр.3- 80%).

(Гр.1.-87%, Гр.2-56%; Гр.3-18%) Пасивна – активна (Гр.1-13%, Гр.2-44%; Гр.3- 83%)

(Гр.1-72%,Гр.2-56%, Гр.3-28) Ворожа – доброзичлива (Гр.1-28%, Гр.2-44%; Гр.3- 73%).

(Гр.1-91%, Гр.2-63%; Гр.3- 18%) Залежна – незалежна (Гр.1-19%, Гр.2-37%; Гр.3- 83%).

Таблиця 3.14

Різниця в частоті зустрічальності оцінки поведінки суб'єкта

Оцінка поведінки суб'єкта	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Відокремлена	2,790	7,356	5,031
Товариська	-2,790	-7,356	-5,031
Пасивна	3,898	7,391	4,051
Активна	-3,898	-7,391	-4,051
Ворожа	1,883	4,445	2,859
Доброзичлива	-1,883	-4,445	-2,859
Залежна	3,662	7,957	4,851
Незалежна	-3,662	-7,957	-4,851

У ранніх спогадах суб'єктів з низьким рівнем ЕЗ їх поведінка відокремлена, а при середньому і високому - товариська. Суб'єкт активний при середніх і високих рівнях ЕЗ, в той час як поведінка суб'єктів групи осіб з низьким рівнем ЕЗ пасивна. Суб'єкти з низьким рівнем ЕЗ ворожі, а при середніх і високих рівнях ЕЗ доброзичливі. Особам з низьким рівнем ЕЗ характерна залежна поведінка, у той час як особам з середнім і високим рівнем ЕЗ характерна незалежна поведінка.

Емоційне переживання середовища суб'єктом:

(Гр.1-87%,Гр.2-60%,Гр3-18%) Відкидаюче – приймаюче (Гр.1-13%, Гр.2-40%, Гр.3-83%).

(Гр.1-87%,Гр.2-60%,Гр.3-18) Втрата впевненості в собі – впевненість в собі (Гр.1-13%%, Гр.2-40%, Гр.3-83%).

(Гр.1-43%, Гр.2-52%; Гр.3- 28%) Пригнічене – радісне (Гр.1-57%, Гр.2-48%; Гр.3- 73%).

(Гр.1.-65%, Гр.2-48%; Гр.3- 2,354) З ним погано поводяться –з ним добре поводяться (Гр.1-35%, Гр.2- 52, Гр.3- 75%).

Таблиця 3.15

Різниця в частоті зустрічальності емоційних переживань

Емоційне переживання середовища	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Відкидаюче – приймаюче	3,377	7,391	5,528
	-3.377	-7,391	-5,528
Втрата впевненості в собі – впевненість в собі	3,377	7,391	5,528
	-3.377	-7,391	-5,528
Пригнічене – радісне	-1,059	1,525	2,544
	1,059	-1,525	-2,544
З ним погано поводяться – з ним добре поводяться	1,879	3,952	2,354
	-1,879	-3,952	-2,354

Середовище сприймається особами з низьким рівнем ЕЗ як відкидаюче, а особами із середнім і високим рівнем ЕЗ середовище сприймається приймаючим. У спогадах осіб групи 1 вони виступають як ті, що втратили віру в себе, а в групах 2 і 3 вони впевнені в собі. Значимо частіше особи з високим рівнем ЕЗ у спогадах радісні. Особам з низьким рівнем ЕЗ характерні спогади, де з ними погано поводяться.

Активність-пасивність суб'єкта:

Ініціативне переслідування мети(Гр.1-54%, Гр.2-71%, Гр.3-88%).

Дослідження мети шляхом встановлення власних правил та ігнорування бар'єрів (Гр.1-41%, Гр.2-51%; Гр.3-53%).

Переслідування мети за допомогою обхідних, фіктивних або ретельних зусиль (Гр.1-37%, Гр.2-43%;Гр.3- 83%).

«Ведене» переслідування мети, коли не приймається нічого такого, що перевищувало б вимоги ситуації (Гр.1-72%, Гр.2-33%; Гр.3-18%).

Пасивний опір - суб'єкт підпорядковується із заздрістю і ворожістю докладає мінімальні зусилля(Гр.1-54%, Гр.2-11%; Гр.3-18%).

Таблиця 3.16

Різниця в частоті зустрічальності активності-пасивності суб'єкта

Активність-пасивність суб'єкта	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Ініціативне переслідування цілі	1,989	-3,710	-2,004
Дослідження цілі шляхом встановлення власних правил	-1,090	-1,133	-0,169
Переслідування цілі за допомогою обхідних, фіктивних або ретельних зусиль	-3.247	-4,649	-1,819
«Ведене» переслідування цілі	4,316	2,447	-1,434
Пасивний опір	5,205	3,747	-0,908

Особам із середнім і високим рівнем ЕЗ характерне переслідування мети за допомогою обхідних, фіктивних або ретельних зусиль, що вимагає звернення до емоційних регуляторів, в той час як особам з низьким рівнем ЕЗ властиво «ведене» переслідування мети, що не передбачає звернення до власних ресурсів особистості, також їм характерний пасивний опір.

Наступним етапом було встановлення кореляційних зв'язків між фігурами ранніх спогадів (мати і батько) та емоціями, присутніми в ранніх спогадах. Кореляційна плеяда групи 1 представлена на рис.3.4.

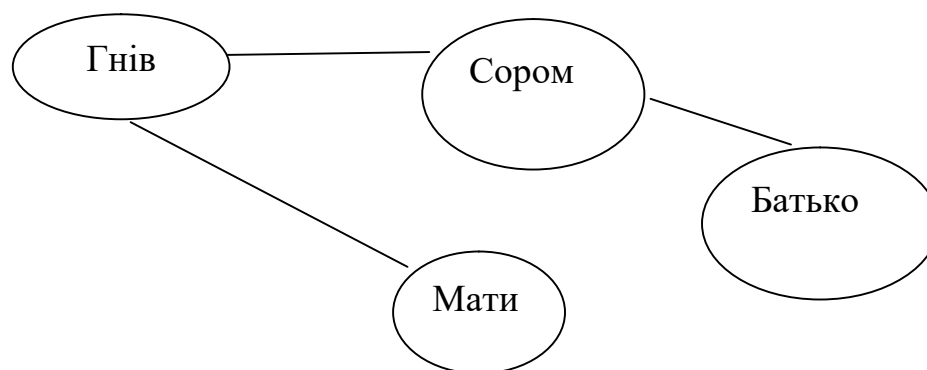


Рис.3.4 Кореляційна плеяда групи 1

Примітка : $\rho \leq 0,05$

Як видно з малюнка, матір пов'язана з емоцією гніву (0,277, при $\rho \leq 0,05$), а батько з емоцією сорому (0,275, при $\rho \leq 0,05$). Така емоційна забарвленість не сприяє формуванню ЕЗ. Гнів - емоційний стан, негативний за знаком, як правило, виявляється у формі афекту. Причинами гніву є почуття фізичної чи психологічної перешкоди на шляху до мети. Це можуть бути фізичні перешкоди, правила, закони або ж особиста безпорадність. Багато причин гніву можна віднести до факторів, що викликають фрустрацію. Переживання гніву характеризується високим рівнем напруженості і імпульсивності. Почуття впевненості в собі під час гніву значно вище, ніж при будь-якій негативній емоції. Ситуації, які викликають гнів, часто викликають відразу і презирство. Адаптивні функції гніву виразніше проявляються в еволюційній перспективі, ніж у повсякденному житті. Гнів мобілізує енергію для самозахисту і надає індивіду відчуття активності і сили.

Сором - дискомфортно забарвлене почуття, об'єктом якого є який-небудь вчинок або якість суб'єкта. Сором пов'язаний з відчуттям соціальної неприйнятності того, за що соромно. Для виникнення почуття сорому потрібні реальні або передбачувані свідки того, за що соромно – ті, перед ким соромно.

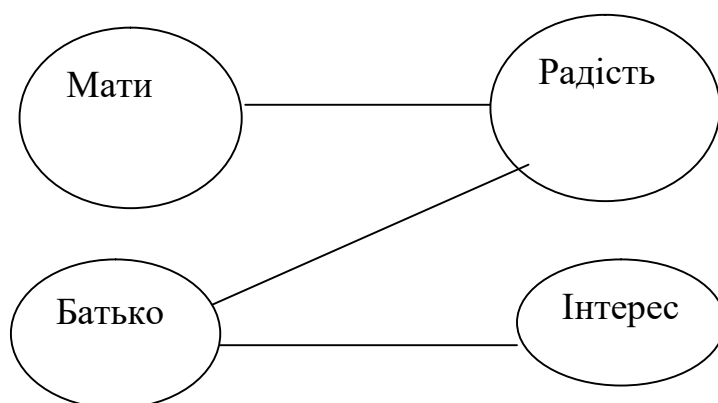


Рис.3.5. Кореляційна плеяда Гр.2

Примітка: $\rho \leq 0,05$

Як видно з рис.3.5, особи з середнім рівнем ЕЗ в ранньому дитинстві відчували емоцію радості по відношенню до матері (0,285, при $\rho \leq 0,05$) і батька (0,279, при $\rho \leq 0,05$), так само батько пов'язаний з емоцією інтересу (0,277, при $\rho \leq 0,05$). Інтерес - це позитивно забарвлений емоційний процес, пов'язаний з потребою дізнатися щось нове про об'єкт інтересу, підвищеною увагою до нього. Радість - одна з основних позитивних емоцій людини, внутрішнє відчуття приємності, задоволення і щастя, являється позитивною внутрішньою мотивацією людини. Радість може відділятися від задоволення і насолоди і навіть протиставлятися їм.

Під інтересом розуміють наявність потреби відношення або мотиваційний стан, що спонукає до пізнавальної діяльності. Інтерес тісно пов'язаний з власне людським рівнем освоєння дійсності у формі знань і розгортається переважно у внутрішньому плані. В основі інтересу лежить пізнавальний потяг (бажання) до тієї, чи іншої областей дійсності. Поступово може перерости в стійку особистісну потребу в активному, діяльному ставленні до предмета. Інтерес описується в термінах захопленості змістом, залученості в задачу, в процес діяльності. Інтерес може трактуватися як одна з емоцій, близьких до здивування, допитливості. Таким чином, для

формування ЕЗ необхідні обидва батьки, стимулюючи в дитині вироблення певних емоцій.

Така ж картина відтворюється в групі 3, відмінність полягає тільки в силі кореляційного зв'язку (рис.3.6). Особи в ранньому дитинстві відчували емоцію радості по відношенню до матері (0,433, при $\rho \leq 0,01$) і батька (0,439, при $\rho \leq 0,01$), так само батько пов'язаний з емоцією інтересу (0,499, при $\rho \leq 0,01$).

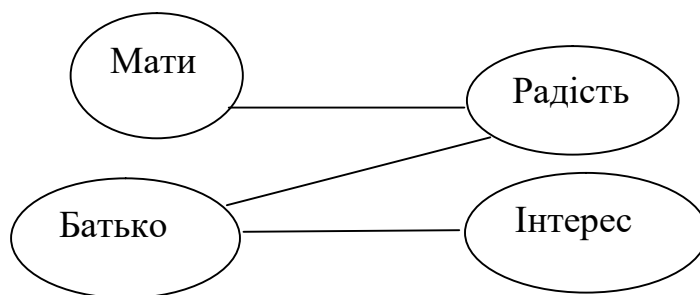


Рис.3.6 Кореляційна плеяда Гр.3

Примітка : $\rho \leq 0,01$

3.4.2 Типи батьківського ставлення при різних рівнях ЕЗ

У переліку рис зрілості (А. Маслоу, В. Меннінгер, Г. Олпорт та ін.) є такі: вміння любити інших, ставлення з розумінням до інших людей, готовність давати, а не тільки брати, відповідальність за себе й власне життя, автономія й незалежність від оточення, самоприйняття тощо. Такі риси пов'язані з особливостями сімейної структури й типами сімейної соціалізації. Визначено, що емоційно незрілим особистостям (Гр.1) притаманні такі типи батьківського ставлення: відкидання ($t = 2,30$; $p < 0,05$), контроль ($t = 2,23$; $p < 0,05$) та інфантилізація ($t = 1,99$; $p < 0,05$). Тобто, становленню емоційної незрілості сприяють різні спотворенні типи батьківського виховання. У роботі І. О. Бару було визначені такі структурні компоненти синдрому «емоційного холоду»: близькість, злиття та сепарація, які є різними типами спотворення партнерських стосунків й, ймовірно, відбивають типи порушень

батьківського ставлення. Тому виникає питання не тільки про кількісні показники емоційної зрілості, а й про типологію типів емоційної незрілості.

У таблиці 3.17 наведено поширеність типів батьківського ставлення у Гр. 1 та Гр. 2.

Таблиця 3.17
Поширеність типів батьківського ставлення по групах

Типи батьківського ставлення	Гр. 1		Гр. 2		t
	M	m	M	m	
Відкидання	25,52	4,46	13,56	2,67	2,30*
Кооперація	5,98	1,67	2,85	1,23	1,51
Симбіоз	5,67	1,43	2,02	1,12	1,95*
Контроль	8,97	2,01	4,12	1,23	2,06*
Інфантилізація	12,44	3,05	5,06	2,11	1,998

Примітка: t – критерій Ст'юдента; * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; M_1 – середній показник для Гр. 1; m_1 – середня похибка M_1 ; M_2 – середній показник для Гр. 2; m_2 – середня похибка M_2

Далі було досліджено вплив типів батьківських відносин на емоційну зрілість особистості. З цією метою була здійснена факторизація простору ознак опитувальника «Типи батьківських ставлень» (Варга, Столін) і компонентів ЕЗ у трьох групах.

В групі осіб з низьким рівнем ЕЗ було отримано три фактори (табл.3.17).

Таблиця 3.18
Типи батьківського ставлення при низькому рівні ЕЗ

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Коаліція з матір'ю проти батька	Неконгруентне ставлення матері	Інфантилізація через опосередкування авторитарним домінуванням
Інфантилізація матір'ю (0,437) Прийняття батьком (-0,676) Прийняття власних емоцій (0,767) Емоційна експресія (0,567)	Інфантилізація матір'ю (0,528) Прийняття матір'ю (-0,543) Емпатія (0,656)	Авторитарна гіперсоціалізація з боку батька (0,832) Авторитарна гіперсоціалізація з боку матері (0,745) Інфантилізація матері (0,678) Інфантилізація батька (0,547) Рефлексія емоцій (-0,569)

Фактор 1 отримав назву «Коаліція з матір'ю проти батька», має інформативне навантаження 32,8% від загальної дисперсії та є біполярною за структурою. Такому сімейному типу виховання характерна виключеність батька, його емоційне ставлення характеризується байдужістю до дитини, він не проявляє турботи і любові, між батьком і дитиною не існує спільності інтересів і емоційної близькості. Батько може бути підлеглим матері, яка інфантилізує дитину, здійснює надконтроль, дуже прагне захищати від життєвих негараздів, стосунки в діаді «мати-дитина» заповнені настановами та міфами щодо несаможиттєвості, непристосованості до саможиттєвості дитини. За таких умов прийняття власних емоцій стає неможливим, бо мати «знає завжди краще», емоційна експресія також блокується, стає недоречною та може засуджуватись.

Фактор 2 отримав назву «Неконгруентне ставлення матері», має інформативне навантаження 28,6% від загальної дисперсії, біполярний за своєю структурою та демонструє амбівалентність материнського ставлення до дитини. З одного боку відмічається відсутність емоційної близькості в діаді «мати-дитина», стосунки забарвлені недовірою та відсутністю прийняття, а з іншого боку відзначається інфантилізація дитини, яка проявляє себе в надмірному контролі, запереченні дорослості, ставленні до дитини як до «маленької невдахи». За таких умов емпатія дитини не розвивається саме через амбівалентність матері, емоційна комунікація з дитиною порушена, мати не емпатійна до власної дитини, що і призводить до нестачі цієї здібності у дитини.

Фактор 3 отримав назву «Інфантилізація через опосередкування авторитарним домінуванням», інформативність фактору 23,09% від загальної дисперсії, складається з інфантилізованого та симбіотичного ставлення з боку обох батьків, що актуалізується через їх авторитарність та директивність. Такі батьки ставляться до дитини як до маленької, несаможиттєвої, соціально неспроможної, надмірно контролюють та вимагають безумовного підкорення. Характерними емоційними

особливостями такого типу батьківського ставлення є недовіра у стосунках, панування ірраціональних настанов щодо неспішності, вразливості дитини, що реалізується у прагненні батьків захистити дитину від труднощів, контролювати всі сфери її життя. В умовах такого виховання блокується здатність до рефлексії власного емоційного стану.

В групі осіб із середнім рівнем ЕЗ отримано чотири фактори.

Таблиця 3.19

Типи батьківського ставлення при середньому рівні ЕЗ

Фактор 1 Відсутність відділення від батьків	Фактор 2 Коаліція з батьком	Фактор 3 Коаліція з матір'ю	Фактор 4 Прийняття з боку матері
Симбіоз з матір'ю (0,708)	Кооперація з батьком (0,411)	Коаліція з матір'ю (0,628)	Прийняття матір'ю (0,89)
Кооперація з матір'ю (0,768)	Емоційна експресія (0,678)	Емпатія (0,789)	Інфантилізація матір'ю (-0,56)
Кооперація з батьком (0,587)	Прийняття матір'ю (- 0,678)	Прийняття власних емоцій (0,567)	Рефлексія емоцій (0,890)
Симбіоз з батьком (0,459)		Прийняття батьком (- 0,768)	Емпатія (0,765)
Емоційна саморегуляція (-0,675)		Інфантилізація батьком (0,651)	
Рефлексія емоцій (0,674)			
Емоційна експресія (0,547)			

Фактор 1 має назву «Відсутність відділення від батьків», має інформативність 33,3% та демонструє родинну констеляцію симбіозу та дифузії меж сімейної структури. Симбіотичні стосунки характеризуються надмірною психологічною близькістю між членами родини, відносинами залежності; така сімейна структура унеможлиблює формування емоційної саморегуляції дитини. При злипанні членів родини відмічається ослабленість механізмів емоційної саморегуляції. Можливо, прагнення до сепарації від батьків проявляє себе в труднощах стримувати занадто сильні, небажані

емоції і управляти ними. Ці спалахи є наслідком бажання відділитися, при цьому емоційна експресія і рефлексія не утискаються такими стосунками батьківської родини.

Фактор 2 має назву «Коаліція з батьком» і має 23,9% від загальної дисперсії.

Отримана структура відображає гарні стосунки дитини з фігурою батька і психологічну виключеність материнської фігури, що сприяє розвитку лише емоційної експресії та блокує розвиток інших компонентів емоційної зрілості.

Фактор 3 «Коаліція з матір'ю» має інформативне навантаження 16,9%.

Фактор демонструє відсутність прийняття з боку батька та його інфантилізацію власної дитини і кооперацію з матір'ю. Батьківська позиція ригідна і перешкоджає становленню емоційної зрілості дитини. Разом із тим, кооперація з материнською фігурою стає залогом розвитку емпатії та прийняття власних емоцій.

Фактор 4 «Прийняття з боку матері» має 15,09% від загальної дисперсії.

Ставлення матері за типом «прийняття» характеризує емоційну забарвленість відношення матері до дитини та визнання її самоцінності. У відносинах простежується близькість, прояви щирих і позитивних емоцій, що поєднується з наданням необхідної самостійності, відсутністю непотрібного контролю та вимог. Приймаючи власну дитину, мати створює умови для розвитку здатності її дитини називати емоції, які вона переживає в даний момент, які відчувала у минулому, а також вміння передбачати ситуації, здатні викликати в неї ті, чи інші емоції, можливість проникати в світ переживань іншої людини, вміння розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатність до співчуття і співпереживання.

В групі осіб з високим рівнем ЕЗ отримано два фактори (табл. 3.20).

Типи батьківського ставлення при високому рівні ЕЗ

Фактор 1	Фактор 2
Зріле прийняття з боку батька	Зріле ставлення батьків
Прийняття батьком (0,623) Емоційна експресія (0,880)	Прийняття матір'ю (0,687) Прийняття батьком (0,558) Кооперація з матір'ю (0,545) Інфантилізація батьком (-0,478) Авторитарна гіперсоціалізація матір'ю (-0,567) Інфантилізація матір'ю (-0,590) Рефлексія емоцій (0,567) Емоційна саморегуляція (0,564) Емпатія (0,789) Емоційна експресія (0,678) Прийняття власних емоцій (0,590)

Фактор 1 отримав назву «Зріле прийняття з боку батька», має інформативність 44,4% від загальної дисперсії.

Прийняття батьком характеризується теплими емоційними стосунками, психологічним прийняттям, зацікавленістю життям дитини, наявністю спільних інтересів та повагою до індивідуальності власної дитини. Такому типу батьківського ставлення не характерне прагнення соціальної бажаності, дитина приймається такою, якою вона є. Таке ставлення дає право на емоційну експресію, дитина має право без перешкод, природньо, спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах.

Фактор 2 отримав назву «Зріле ставлення батьків», фактор має 38,6,6% від загальної дисперсії і відображає емоційно-позитивне навантаження дитячо-батьківських стосунків.

Для таких стосунків характерна емоційна зрілість, єдність батьківських позицій, обидва батьки мають спільну спрямованість у вихованні своєї дитини. Почуття, поведінкові патерни, моделі комунікації з дитиною мають злагоджену та чітку спрямованість. Батьківське ставлення за типом

«прийняття» з боку батька та матері свідчить про емоційну близькість в родині. Такі батьки поважають індивідуальність власної дитини, директивний фактор соціальної бажаності при вихованні не включений в систему виховання, а простір батьківсько-дитячих відносин вільний від нерациональних настанов і міфів. Позитивне значення змінної «кооперація з матір'ю» вказує на наявність партнерських стосунків між матір'ю та дитиною, в яких кожний учасник є рівноправним партнером. Це свідчить про адекватність та гнучкість материнської позиції, що створює необхідні умови для розвитку високого рівня ЕЗ та широкого діапазону його як наповнення, так і функціонування.

Отже, низький рівень емоційної зрілості формується в наступних умовах батьківської родини:

- 1). Коаліція з матір'ю проти батька.
- 2). Неконгруентне ставлення матері.
- 3). Інфантилізація через опосередкування авторитарним домінуванням.

Середній рівень емоційної зрілості формується в наступних умовах батьківської родини:

- 1). Відсутність відділення від батьків.
- 2). Коаліція з батьком.
- 3). Коаліція з матір'ю.
- 4). Прийняття з боку матері.

Високий рівень емоційної зрілості формується в наступних умовах батьківської родини:

- 1). Зріле прийняття з боку батька.
- 2). Зріле ставлення батьків.

Наступним етапом дослідження визначено вивчення впливу настанов соціалізації на рівень розвитку ЕЗ.

Настанови соціалізації відображають правила та норми поведінки в родині, визначають особливості відносин між її членами і транслують цінності, стереотипи і поведінкові стереотипи соціального середовища [46].

В літературі існує опис відкритих та прихованих, здебільшого неусвідомлюваних членами родини сімейних правил, які в більшій мірі і визначають особливості внутрішньо-родинної взаємодії. Через приховані родинні правила в більшій мірі передаються ірраціональні установки, міфи і сценарії відносно табуєваних в сім'ї тем і моментів життя. Установки соціалізації є елементами, які зумовлюють чітку вибірковість поведінкових проявів дитини, оскільки існує стандарт, якому дитина мусить відповідати. Настанови соціалізації впливають також на процес становлення особистості, на її емоційне становлення. Результати, отримані за використання відповідних методик, було оброблено за допомогою коефіцієнту кореляції Кендалла.

Таблиця 3.21

Кореляційний зв'язок між настановами соціалізації та компонентами ЕЗ (гр.1)

Змінні	Значення
Орієнтування на досягнення - емпатія	-0,316*
Конфлікт- емоційна саморегуляція	-0,345
Контроль-емоційна експресія	-0,344

Примітка. * - $\rho \leq 0,05$; ** - $\rho \leq 0,01$.

При виразності настанови «орієнтування на досягнення» відмічаються очікування батьків щодо результативності дитини в сфері навчання та професійної реалізації, високий рівень контролю та вимог. Отриманий кореляційний зв'язок цієї настанови зі змінною «емпатія» може свідчити про заборону проявів емпатії, яка тільки перешкоджає досягати результату. Конфліктні настанови батьківської родини блокують розвиток емоційної саморегуляції, а контроль, як одна з головних ознак авторитарного виховання, відображається на блокуванні емоційної експресії.

Таблиця 3.22

Кореляційний зв'язок між настановами соціалізації та компонентами ЕЗ
(гр.2)

Змінні	Значення
Експресивність – емоційна експресивність	0,275*
Організація родини – прийняття власних емоцій	-0,398*
Морально-етичне орієнтування – емпатія	0,34*
Морально-етичне орієнтування – рефлексія	0,32*

Експресивність сімейних настанов власне стимулює розвиток емоційної експресії, а морально-етичне орієнтування наставляє на емпатію до оточуючих та сприяє рефлексії.

Таблиця 3.23

Кореляційний зв'язок між настановами соціалізації компонентами ЕЗ
(гр.3)

Змінні	Значення
Орієнтування на активний відпочинок – емоційна експресія	0,348*
Орієнтування на активний відпочинок – рефлексія емоцій	0,367*
Інтелектуально-культурне орієнтування – емпатія	0,290*

Примітка. * - $\rho \leq 0,05$; ** - $\rho \leq 0,01$.

Отримані настанови соціалізації, що створюють потрібні умови для розвитку високого рівня ЕЗ. «Орієнтування на активний відпочинок» позитивно впливає на становлення емпатійних і рефлексивних здібностей. Цей тип настанови сприяє гармонійності процесу емоційної соціалізації особистості, через розширення кола спілкування, зумовлює появу загальних інтересів та хоббі, підвищує комунікативні здатності дітей. Настава на інтелектуально-культурне орієнтування створює умови розвитку емпатії.

3.4.3. Суверенність психологічного простору осіб з різним рівнем ЕЗ

На цьому етапі дослідження ми зупинилися на вивченні психологічного простору особистості в осіб з різним рівнем ЕЗ. В останні десятиріччя в психології сформувався новий методологічний підхід до розуміння буття людини - суб'єктно-середовищний підхід, який дозволяє підійти до практичного вивчення особистості як психопросторового явища, що характеризується певною структурою і володіє рядом властивостей і якостей. Ключовими конструктами в рамках даного підходу є поняття психологічного простору та психологічної суверенності особистості (С.К. Нартова-Бочавер).

С. К. Нартова-Бочавер вказує, що психологічний простір, його вимірювання (сектора), межі та їх стійкість можуть розглядатися і як компоненти структури особистості, і як характеристики основних аспектів її функціонування в соціумі, і як компоненти самосвідомості особистості [128].

Суверенність, як форма суб'єктності, розвивається в ході життєвого шляху. С. К. Нартова-Бочавер [128, С.128] визначила і емпірично обґрунтувала таку послідовність розвитку психологічного простору: тілесність виникає в дитинстві, особиста територія і речі - протягом раннього та дошкільного дитинства, тимчасові звички - з дошкільного до молодшого шкільного віку. Соціальні зв'язки починають формуватися в дошкільному віці, смаки і цінності - тоді ж, однак стають регулятором поведінки в підлітковому віці. Таким чином, розвиток суверенності та уточнення меж відбувається протягом усього життя людини, але особливо інтенсивно ці процеси протікають в дошкільному та підлітковому віці. На початку життя форми підтримки суверенності здійснюється близькими людьми. Згідно Н.К.Нартовой-Бочавер, ППО рухливий і залежить від сили і свідомості життя людини. ППО може розширюватися, якщо перспективи на майбутнє невизначені, і це відповідає стадії життєвого пошуку, може залишатися стабільним, якщо знайдено відповідь, а може стягуватися, наприклад, при виникненні надзвичайної ідеї.

ППО розвивається, як було зазначено вище, в онтогенезі, найбільш важливою властивістю, вказує автор, є міцність його кордонів. Автор виділила 4 властивості ППО: 1. Людина відчуває простір «своїм», він для неї цінний. 2. Людина може контролювати і захищати те, що знаходиться в середині простору. 3. ППО рефлексується тільки у випадку проблем, він «прозорий» і тому його важко позитивно описувати. 4. Цілісність кордонів ППО-найважливіша його характеристика.

Автором буловиділено шість секторів ППО [128].

Перший сектор ППО - «Суверенність фізичного тіла» [128]. Це перший вимір ППО, який виникає в онтогенезі. Власне тіло людина пізнає раніше, ніж дізнається про інші реальності. Вона вчиться ним управляти і користуватися, насильство над тілом виражається у фрустрації базових потреб. Тілесність у всіх своїх формах виконує в онтогенезі ППО такі функції: самоприйняття, встановлення контакту з навколишнім середовищем, забезпечення базової довіри до світу, незалежність від змін середовища, цілепокладання, можливість освоєння території, можливість встановлювати надійну симпатію.

Другий сектор ППО - «Суверенність території». Якщо тіло відкрило людині самого себе, то територія відкрила факт існування інших людей. Функції територіальності наступні: позначення статусу в групі, можливість контролювати соціальні контакти, можливість захищатися від сильних вторгнень з боку навколишнього середовища, можливість конструктивної діяльності, можливість психологічної реабілітації.

Третій сектор ППО - «Суверенність особистих речей» [128]. Це вимір ППО виникає з розвитком маніпуляцій речами і виконує функції: знаряддя діяльності, засобів самоменеджменту, комунікативних послань, підтримку особистої і соціальної ідентичності, встановлення контакту з навколишнім світом, самопідтримку

Четвертий сектор ППО - «Суверенність звичок» [128]. Функції цього виміру ППО зводяться до зниження рівня невизначеності середовища,

захисту від фрустрацій, позначенні соціального статусу, розмежуванні права користування речами, розмежуванні сфер територіального впливу.

П'ятий сектор ППО - «Суверенність соціальних зв'язків» [128]. Автор виділила наступні функції цього сектору ППО, який включає соціальні зв'язки і контакти: прийняття відповідальності за відносини з людьми, набуття особистої, соціальної ідентичності, розвиток «дзеркального Я», встановлення відносин психологічної інтимності, починаючи з певного віку встановлення сексуальної інтимності, вибір значущого іншого.

Шостий сектор ППО- «Суверенність цінностей» [128]. Автор виділила наступні функції цього сектора ППО: забезпечення екзистенціальної відповідальності, забезпечення творчого підходу до свого життя, забезпечення критичного ставлення до ідеологічних впливів, забезпечення особистої відповідальності. Результати дослідження представлені в таблицях. 3.24, 3.25, 3.26. Дослідження показало, по-перше, що підвищення показників психологічної суверенності пов'язано з підвищенням рівня емоційної зрілості, це справедливо і для загального показника суверенності, і для кожного з його вимірів.

Таблиця 3.24

Параметри ППО в групі осіб з низьким рівнем ЕЗ

Сектори ППО	Min.	Max.	Mean	Std. Dev.
СПП	25,00	64,00	42,62	10,20
СР	24,00	63,00	43,19	10,60
СФТ	29,00	60,00	48,54	9,60
СТ	30,00	62,00	42,73	9,41
СЗ	31,00	60,00	43,21	9,23
СС	15,00	67,00	42,48	13,26
СЦ	30,00	60,00	44,52	8,72

Примітка: тут і в табл. 3.23 і 3.24. СПП – загальний показник суверенності; СР – суверенність речей; СФТ – суверенність фізичного тіла; СТ – суверенність території; СЗ – суверенність звичок; СС – суверенність соціальних зв'язків; СЦ – суверенність цінностей.

Таблиця 3.25

Параметри ППО в групі осіб з середнім рівнем ЕЗ

Сектори ППО	Min.	Max.	Mean	Std. Dev.
СПП	25,00	64,00	47,62	10,66
СР	24,00	63,00	43,19	10,60
СФТ	28,00	60,00	50,54	9,61
СТ	30,00	63,00	43,73	8,89
СЗ	31,00	60,00	43,21	9,23
СС	19,00	67,00	42,43	10,25
СЦ	30,00	64,00	44,76	9,12

Таблиця 3.26

Параметри ППО в групі осіб з високим рівнем ЕЗ

Сектори ППО	Min.	Max.	Mean	Std. Dev.
СПП	29,00	68,00	51,47	8,72
СР	30,00	74,00	51,98	10,30
СФТ	30,00	63,00	48,74	9,19
СТ	35,00	65,00	51,11	9,21
СЗ	22,00	69,00	50,44	9,71
СС	22,00	67,00	50,99	12,38
СЦ	36,00	64,00	54,19	7,53

Дослідження показало, що і середні за загальним показником суверенності, і середні показники по всіх вимірах психологічної суверенності у випробовуваних з високим рівнем емоційної зрілості вище, ніж в осіб з середнім і низьким рівнем ЕЗ. Таким чином, можна говорити, що більш суверенними є особи з високим рівнем ЕЗ. Для підтвердження цього висновку була проведена кореляція Кендалла для встановлення зв'язків між рівнем ЕЗ і параметрами суверенності психологічного простору (рис.3.7).

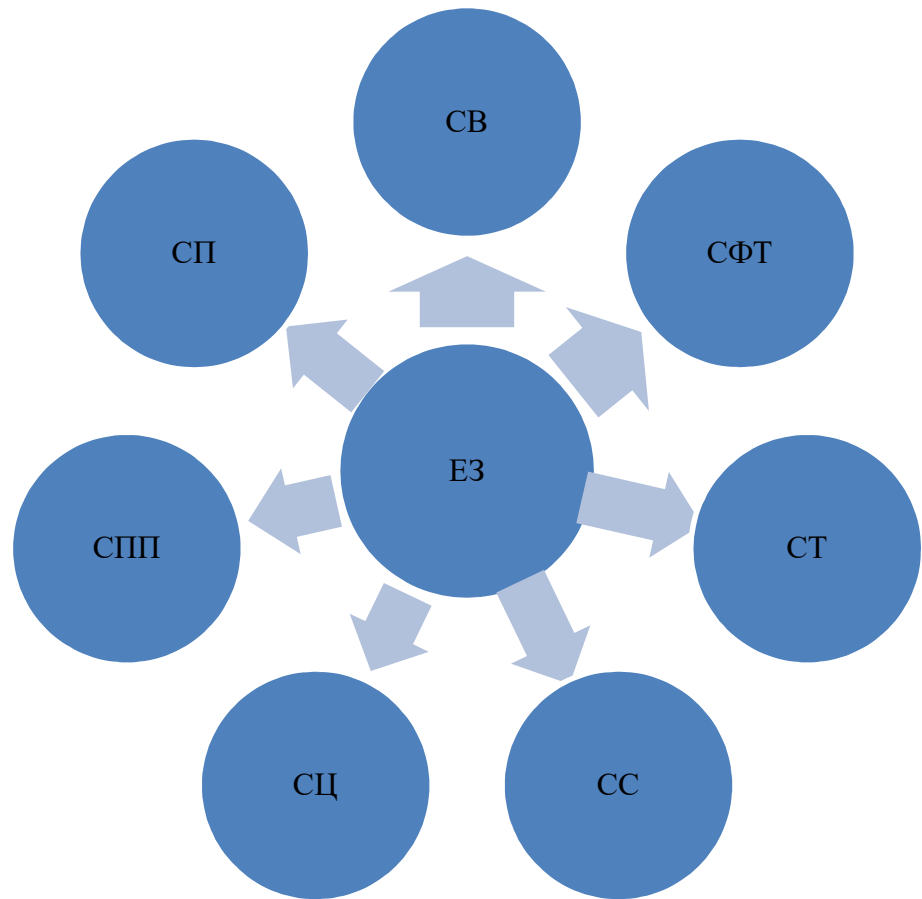


Рис.3.7 Корреляційна плеяда зв'язків між показниками рівня ЕЗ і характеристиками суверенності психологічного простору

Примітка: - зворотній кореляційний зв'язок, $\rho \leq 0,05$

Таким чином, стан і збереження психологічного простору, цілісність його меж визначають і відображають емоційну зрілість особистості, а його порушення можуть бути причиною зниження рівня розвитку емоційної зрілості. Раннє середовище, депривуюче психологічну суверенність особистості є не тільки, і нестільки чинником, але джерелом розвитку емоційної зрілості.

Висновки до розділу 3

1. Розвиток компонентів ЕЗ і відповідно його рівнів обумовлений батьківським розвитком компонентів ЕЗ, при цьому найбільший внесок у розвиток ЕЗ вносить ЕЗ матері, ніж батька.

2. Емоційна незрілість (низький рівень ЕЗ) супроводжується або деструктивною або дифіцитарною тривогою, що свідчить про порушення центральних Я-функцій. Емоційна зрілість (високий рівень ЕЗ) супроводжується конструктивною тривогою, що відіграє роль механізму, мобілізуючого і розвиваючого опанування тривогою. Гальмує зайву активність, контролює межі «експериментування», допитливості і здорової цікавості в процесі реалізації своєї Я-ідентичності на основі гнучкого узгодження рівня внутрішньої активності суб'єкта з реальною небезпекою і складністю актуальної ситуації.

3. Встановлено індивідуально-психологічні особливості батьків осіб з низьким рівнем емоційної зрілості, які групуються в семи факторах.

Фактор *«Жорсткість-м'якість»*, демонструє що атмосфера тиранії з боку батька й жертвності з боку матері мають негативні наслідки для емоційної зрілості їхньої дитини, а саме: призводить до недорозвиненості емпатії, рефлексії та експресивності дитини.

Фактор *«Депресія»* демонструє, що депресивний радикал батьків призводить до блокування емоцій їхніх дітей, особи, виховані такими батьками, ігнорують свої почуття внаслідок їх небажаності.

Фактор *«Жорсткість зовнішніх кордонів»* демонструє посилення закритості і жорсткість зовнішнього кордону Я, наявність контактного бар'єру, який перешкоджає необхідному обміну соціальною енергією і спілкуванню з іншими особами. Такі батьківські особливості транслують дитині встановлення відокремлення, тим самим перешкоджають розвитку здатності до емпатії. Фактор

Фактор *«Дефіцит внутрішнього Я-відмежування»*, демонструє несформованість інтрапсихічного бар'єру Я у матері, ці особливості матері приводять до того, що їхнім дітям важко взяти на себе відповідальність за власні емоції, механізми емоційної регуляції ослаблені.

Фактор *«Деструктивність внутрішніх меж»* полягає у порушенні взаємодії усвідомлюваних переживань автономного Я від природного зв'язку

з власним несвідомим шляхом його відсікання та ігнорування жорстко фіксованою «межею». Материнський «алекситимічний» комплекс інкорпорується дитиною і призводить до слабкого розуміння як себе, так і інших людей, що супроводжується надмірним контролем експресії.

Фактор «Аномія», демонструє заглибленість у себе аж до ескапізму. При цьому аномія «захоплює» дитину, вона стає некерованою, не розуміє себе і навколишню реальність.

Фактор «Деструктивний нарцисизм матері», демонструє нарцисичні особливості матері, яка бачить у своїй дитині джерело нарцисичного ресурсу, що призводить до пригнічення останнім прийняття власних емоцій на догоду нарцисичній жадобі матері.

Індивідуально-психологічні особливості батьків осіб із середнім рівнем емоційальної зрілості групуються в 4 факторах.

Фактор «Конструктивна агресія матері» вказує на активне, дослідницьке ставлення до світу, здатність до контактів, до відкритого вираження своїх емоційних переживань, переваг, точок зору, думок, ідей, до формування, утримання та досягнення власних життєвих цілей і їх відстоювання в конструктивно-агресивній формі матері, що в свою чергу призводить до розвитку у дитини рефлексії і експресивності.

Фактор «Конструктивний страх матері» грає роль механізму, мобілізуючого і розвиваючого опанування тривоги, робить людину здатною, встановлювати контакт з іншими, відкривати кордони свого Я, тим самим, далі розвивати власну ідентичність, що забезпечує можливість розвитку у дитини прийняття емоцій.

Фактор «Проникність зовнішніх меж» забезпечує особистості відокремлення ідентичності, безпеку від злиття або переідентифікації, конструктивну автономію з гнучкою межею «Я». Такі особливості батьків сприяють формуванню емпатії у дітей.

Фактор «Конструктивне внутрішнє Я-відмежування», означає гнучкий комунікаційний кордон, що відокремлює, зв'язує і захищає внутрішнє Я від

деструктивного впливу несвідомих спонукань і витіснених конфліктних переживань, забезпечує адекватне сприйняття реальності. Такі особливості матері приводять до формування емпатії, емоційної експресії і рефлексії.

Індивідуально-психологічні особливості батьків осіб з високим рівнем емоційної зрілості групуються в трьох факторах.

Фактор *«Рухливість зовнішніх межбатьків»*, дозволяє усвідомлювати власну ідентичність, відмежовуючись як від навколишнього світу, такі від світу своїх фантазій. Для батьків характерна відкритість, товариськість, здатність до постановки власних цілей, що узгоджуються з потребами оточуючих, емоційний контакт в міжособистісній взаємодії, зрілість емоційних переживань.

Фактор *«Конструктивний нарцисизм батьків»* означає, що обидва батьки визнають власну цінність. Це засновано на позитивному досвіді міжособистісних відносин, схваленні і позитивному ставленні до різних сфер свого існування.

Фактор *«Інтеграція центральних Я-функцій»*, демонструє, що у батьків осіб з високим рівнем емоційної зрілості всі центральні функції Я функціонують разом, спільно і інтегровано, це забезпечує хороший контакт таких батьків з самими собою, зі своїм несвідомим, зі своїми потребами . Інтеграція центральних Я-функцій батьків забезпечує високий рівень емоційної зрілості і функціонування всіх її компонентів.

Інкорпорація емоційно акцентованих негативних латентних тенденцій матерів призводить до недорозвинення емоційного функціонування її дитини, що формує емоційну незрілість. Середній та високий рівень ЕЗ пов'язаний із змістом глибинних тенденцій особистості їх батьків, які інкорпорується дітьми.

У групі батьків з низьким рівнем ЕЗ значимо переважають незрілі моделі статевої ролі сфери (континуально-ад'юнктивна і континуально-альтернативна моделі). Батьки осіб з високим рівнем ЕЗ характеризуються зрілою моделлю статевої ролі сфери (андрогінною).

4. Вивчення ранніх спогадів виявило значущість обох батьківських фігур для досягнення високого рівня ЕЗ, коли об'єднуючись материнські і батьківські функції дозволяють зрілому формуванню повноцінного емоційного дозрівання.

Присутність братів і сестер в ранніх спогадах, є значущим у розвитку ЕЗ і досягненні її високого рівня; спілкуючись зі своїми старшими братами і сестрами дитина отримує можливість додаткового емоційного розвитку, до неї раніше приходять розуміння деяких емоційних процесів, а піклуючись про молодших братів і сестер також формуються певні емоційні структури.

Ситуації, в яких були присутні бабусі й дідусі осіб з низьким рівнем ЕЗ відтворюють побутові ситуації, в основному догляду за дитиною, пов'язані з його інфантилізацією, в групі осіб із середнім рівнем ЕЗ ці фігури знаходяться на периферії спогадів, не є його фігурою, а постають швидше в якості фону, без емоційної насиченості контакту з цими особами, у той час як характер взаємодії осіб з високим рівнем ЕЗ відображає емоційну забарвленість контакту, бабусі й дідусі виступають в ролі носіїв емоційної інформації, виконують пізнавальну функцію.

Провини зустрічаються частіше у осіб з високим і низьким рівнем ЕЗ. При цьому особи з високим рівнем ЕЗ докладали зусиль переосмислювати ці ситуації, що призводить до власне розвитку ЕЗ, для того щоб уникати їх надалі; а в разі низького рівня ЕЗ включається механізм уникнення без відповідного аналізу та переробки на емоційному рівні події, а при високому рівні ЕЗ проступки.

У ранніх спогадах суб'єктів з низьким рівнем ЕЗ їх поведінка відокремлена, а при середньому і високому - товариська. Суб'єкт активний при середніх і високих рівнях ЕЗ, в той час як поведінка суб'єктів групи осіб з низьким рівнем ЕЗ пасивна. Особам з низьким рівнем ЕЗ характерна залежна поведінка, у той час як особам з середнім і високим рівнем ЕЗ характерна незалежна поведінка.

Середовище сприймається особами з низьким рівнем ЕЗ як відкидаюче, а особи із середнім і високим рівнем ЕЗ середовище сприймають як приймаюче. У спогадах осіб групи 1 вони виступають як ті, що втратили віру в себе, а в групах 2 і 3 вони впевнені в собі. Значно частіше особи з високим рівнем ЕЗ в спогадах радісні. Особам з низьким рівнем ЕЗ характерні спогади, де з ними погано поводяться.

Особам із середнім і високим рівнем ЕЗ характерно переслідування мети за допомогою обхідних, фіктивних або ретельних зусиль, що вимагає звернення до емоційних регуляторів, у той час як особам з низьким рівнем ЕЗ властиво «ведене» переслідування мети, що не передбачає звернення до власних ресурсів особистості, також їм характерний пасивний опір.

Материнська фігура пов'язана з емоцією гніву, а батько - з емоцією сорому. Така емоційна забарвленість не сприяє формуванню ЕЗ. Особи з середнім рівнем ЕЗ в ранньому дитинстві відчували емоцію радості по відношенню до матері і батька, так само батько пов'язаний з емоцією інтересу. Така ж картина відтворюється в групі 3, відмінність полягає тільки в силі кореляційного зв'язку.

Типи батьківського ставлення при низькому рівні ЕЗ - «Коаліція з матір'ю проти батька», «Неконгруентне ставлення матері», «Інфантилізація через опосередкування авторитарним домінуванням»; при середньому рівні ЕЗ це - «Відсутність відділення від батьків», «Коаліція з батьком», «Коаліція з матір'ю» «Прийняття з боку матері»; в групі осіб з високим рівнем ЕЗ це - «Зріле прийняття з боку батька», «Зріле ставлення батьків».

При низькому рівні ЕЗ «Орієнтування на досягнення» батьків забороняє прояви емпатії, конфліктні настанови батьківської родини блокують розвиток емоційної саморегуляції, а батьківський контроль блокує емоційну експресію; при середньому рівні ЕЗ експресивність сімейних настанов стимулює розвиток емоційної експресії, а морально-етичне орієнтування наставляє на емпатію і рефлексію; при високому рівні ЕЗ «Орієнтування на активний відпочинок» позитивно впливає на становлення

емпатійних і рефлексівних здібностей. настанова на інтелектуально-культурне орієнтування створює умови розвитку емпатії.

5. Стані збереження психологічного простору, цілісність його меж визначають і відображають емоційну зрілість особистості, а його депривованість стає причиною зниження рівня розвитку емоційної зрілості. Раннє середовище, депривуюче психологічну суверенність особистості є не тільки і нестільки чинником, але джерелом розвитку емоційної зрілості.

РОЗДІЛ 4

ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ

4.1. Мета, задачі, принципи, ідеологічні і технічні засади психокорекційної програми

Згідно до основних принципів сучасної психокорекції (добровільність, рівенство позицій, безпека, активність, відкритий зворотній зв'язок, гнучкість рольової тактики) було розроблено програму психокорекції.

Мета психокорекційної програми – підвищення рівня емоційної зрілості особистості.

Задачі:

1. Підвищення рефлексії (чутливість до власних емоцій, виразне усвідомлення, розуміння власних емоцій та причин їх виникнення, здатність називати емоції, що переживаються в даний момент, які відчували у минулому, вміння передбачати ситуації, здатні викликати ті, чи інші емоції, усвідомлення емоцій через тілесні відчуття).

2. Підвищення емоційної саморегуляції (здатність управляти своїми емоціями відповідно до ситуації і доцільності, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані, оволодіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану).

3. Підвищення емпатії (здатність проникати в світ переживань іншої людини, розбиратися в емоційному стані оточуючих, співчувати і співпереживати, розуміти чинники поведінки, емоційно відкликатися на переживання інших людей)

4. Підвищення емоційної експресивності (здатність людини природньо, спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу).

5. Підвищення рівня прийняття власних емоцій (здатність приймати свої позитивні і негативні емоційні переживання як природний прояв

людської природи і спонтанно їх виражати, входити в контакт з власними переживаннями і підтримувати ті емоції і переживання, які є справжніми).

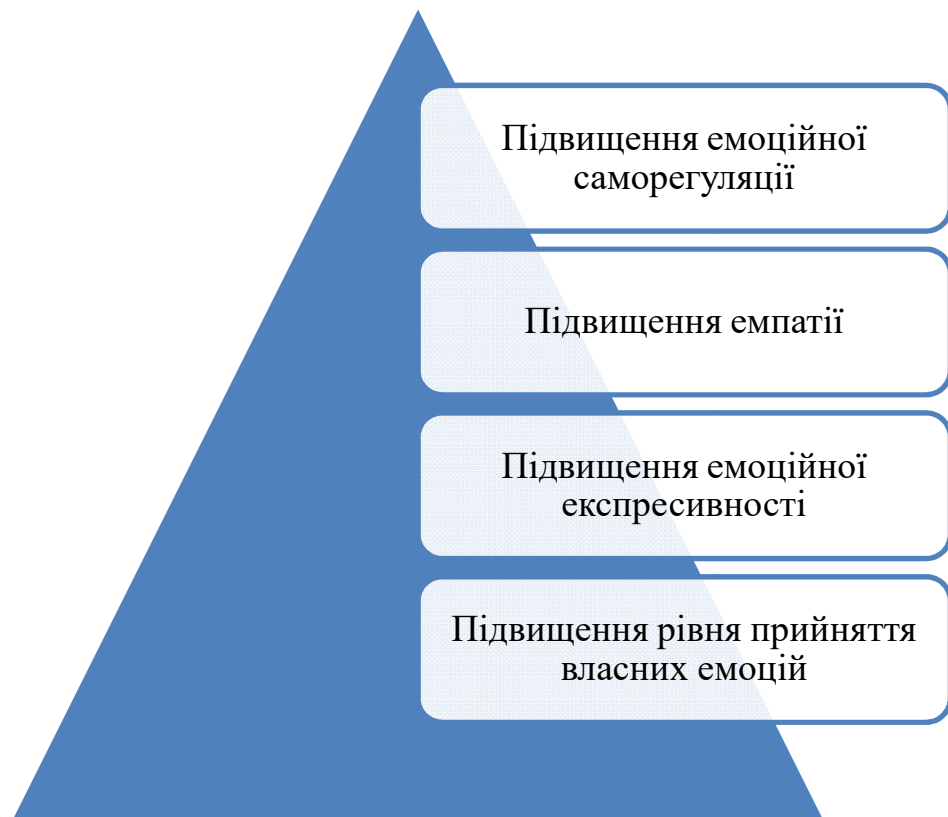


Рис. 4.1. Задачі психокорекційної програми

Предмет психокорекції – емоційна сфера особистості.

Етапи програми психокорекції.

Програма включає п'ять послідовних блоків.

Перший блок – психодіагностичний.

Другий – мотиваційний.

Третій – інформаційний.

Четвертий- психокорекційний.

П'ятий – оцінка ефективності.

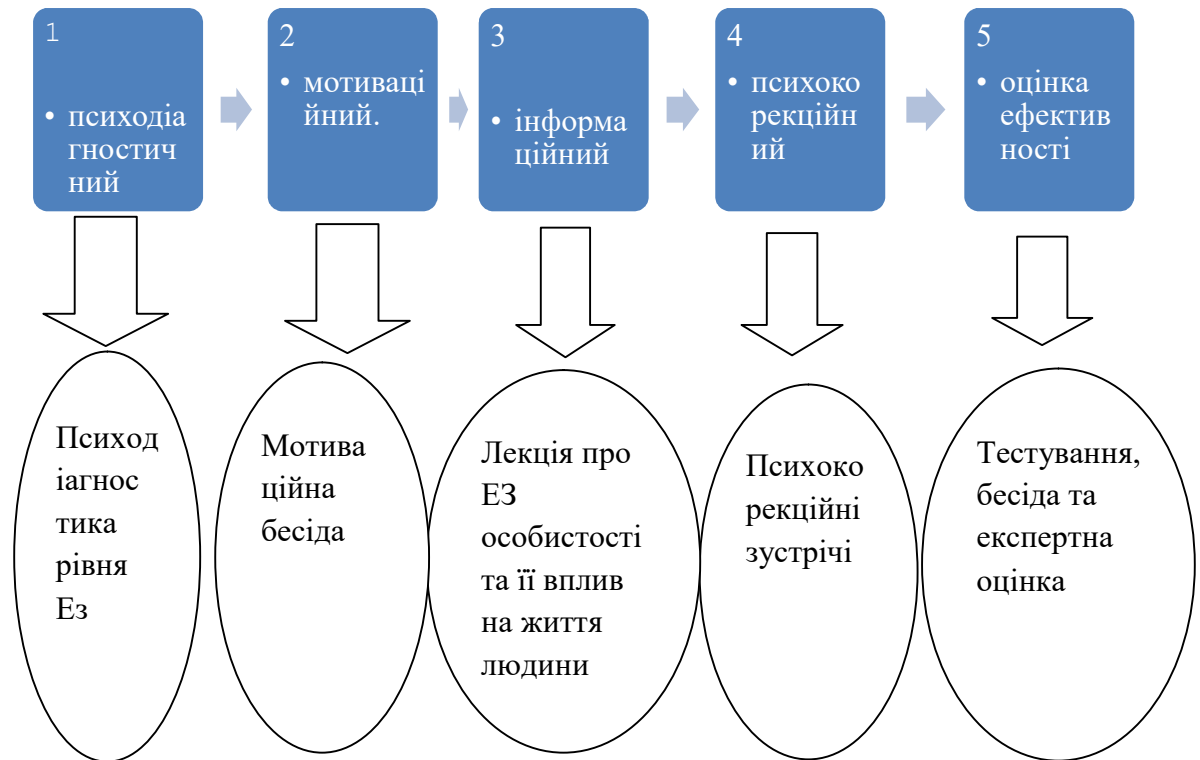


Рис. 4.2. Етапи психокорекційної програми

Загальними принципами психокорекційної роботи є наступні:

Принцип єдності діагностики та корекції.

Даний принцип вказує на цілісність процесу надання психологічної допомоги. Згідно А.А.Осиповій [132], це - основоположний принцип всієї корекційної роботи, оскільки ефективність корекційної роботи на 90% залежить від комплексності, ретельності і глибини попередньої діагностичної роботи.

Цей принцип реалізується через два аспекти.

Перший аспект полягає в тому, що початку корекційної роботи повинен передувати етап діагностичного обстеження, на підставі якого складається первинний висновок і висуваються цілі і завдання корекційно-розвиваючої роботи.

Другий аспект полягає в тому, що реалізація корекційно-розвиваючої роботи психолога вимагає постійного контролю динаміки змін особистості, поведінки, діяльності, емоційних станів, почуттів і переживань в процесі

корекційної роботи. Такий контроль дає можливість внести необхідні корективи в завдання програми, своєчасно змінити і доповнити методи і способи психологічного впливу. Таким чином, контроль динаміки ходу ефективності корекції, у свою чергу, вимагає здійснення діагностичних процедур, які пронизують весь процес корекційної роботи та надають психологу необхідну інформацію і зворотній зв'язок.

Принцип корекції «Зверху вниз».

Цей принцип розкриває спрямованість корекційної роботи. У центрі уваги психолога стоїть наступний день розвитку; основним змістом корекційної діяльності є створення «зони найближчого розвитку» для клієнта.

Корекція за принципом «Зверху вниз» носить випереджаючий характер і будується як психологічна діяльність, яка націлена на своєчасне формування психологічних новоутворень.

Принцип корекції «Знизу вгору».

При реалізації даного принципу в якості основного змісту психокорекційної роботи розглядаються вправи і тренування вже наявних психологічних здібностей. У центрі корекції - наявний рівень психічного розвитку, що розуміється як процес ускладнення, модифікації поведінки, комбінації реакцій із уже наявним репертуаром поведінки.

Принцип «Системності розвитку психологічної діяльності».

Даний принцип задає необхідність врахування в психокорекційній роботі профілактичних і розвиваючих завдань. Системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості і гетерохронність їх розвитку. В силу системної побудови психіки, свідомості та діяльності особистості всі аспекти її розвитку взаємопов'язані і взаємозумовлені.

Дотримання цього принципу в психокорекційній роботі забезпечує спрямованість на усунення причин відхилення у психічному розвитку. Успіх такого шляху психокорекції ґрунтується на результатах діагностичного обстеження, підсумком якого стає представлення системи причинно-

наслідкових зв'язків та ієрархії відносин між симптомами і їх причинами. При визначенні стратегії психокорекційної роботи принцип системності розвитку тісно пов'язаний з принципом корекції "Зверху вниз":

Принцип корекції «Діяльнісний принцип психокорекції».

Цей принцип визначає сам предмет прикладання психокорекційних дій, вибір способів і засобів досягнення мети, тактику проведення психокорекційної інтервенції, шляхи і способи здійснення поставлених цілей.

Згідно з принципом основним напрямком психокорекційної роботи є цілеспрямоване формування узагальнених способів орієнтування клієнта в різних сферах діяльності, міжособистісних взаємин, у соціальній ситуації розвитку. Сама психокорекційна робота будується не як просте тренування умінь і навичок, але як цілісна осмислена діяльність, що органічно вписується в систему повсякденних життєвих відносин клієнта.

При конкретизації цілей корекції ми керувалися наступними правилами, викладеними в роботі А.А.Осипової.

1. Цілі психокорекції повинні бути сформульовані в позитивній, а не в негативній формі. Визначення цілей корекції не повинно починатися зі слова «не», не повинно носити характеру заборони, що обмежує особистісний розвиток і прояви активності клієнта.

Негативна форма подання цілей психокорекції являє собою опис поведінки, діяльності, характерологічних особливостей, які повинні бути нівельовані, опис того, чого не повинно бути. Позитивна форма визначення психокорекційних цілей, навпаки, включає опис тих форм діяльності, поведінки, особистісних особливостей і здібностей, які повинні бути сформовані у клієнта. Остання форма подання цілей психокорекції задає орієнтири для зростання індивіда, розкриває простір для ефективного самовираження особистості і тим самим створює умови для постановки особистістю в подальшій перспективі цілей саморозвитку.

2. Цілі корекції повинні бути реалістичні і співвіднесені з тривалістю психокорекційної роботи і можливостями перенесення нового позитивного досвіду в реальну практику життя.

3. При постановці загальних цілей психокорекції потрібно враховувати далеку і найближчу перспективу розвитку особистості і планувати як конкретні показники особистісного та інтелектуального розвитку клієнта до закінчення корекційної програми, так і можливості відображення цих показників в особливостях діяльності і спілкування клієнта на наступних стадіях його розвитку.

4. Необхідно пам'ятати, що ефекти психокорекційної роботи проявляються протягом тривалого часового інтервалу: у процесі корекційної роботи; до моменту її завершення; і, нарешті, приблизно 6 місяців потому можна судити про закріплення або ж про втрати клієнтом позитивних ефектів корекційної роботи.

В якості ідеологічної основи програми виступили ідеї клієнт-центрованого підходу, а саме: емпатія, турбота, конгруентність, психологічний клімат [147].

Емпатія – це особливе ставлення до учасника психокорекції, при якій учасник сприймається позитивно та приймається його феноменологічний світ.

Турбота – має відтінок безумовного прийняття учасника психокорекції.

Конгруентність психолога полягає у відповідності між почуттями і змістом висловлювань, безпосередності поведінки, інструментальності концепцій.

Психологічний клімат – це поняття, що концентрує в собі ставлення, яке забезпечує особистісне зростання учасника програми.

Мета корекції, згідно клієнт-центрованому підходу, полягає у потенціюванні у учасника психокорекційної програми більшої самоповаги та здатності діяти.

К. Роджерс висував 4 умови, які необхідні для процесу психокорекції.

1. Важливо, щоб ведучий безумовно позитивно ставився до висловлюваних клієнтом почуттів. Людина повинна розуміти, що її сприймають як самостійну, значну людину, яка може говорити і діяти, не побоюючись осуду.

2. Психолог намагається побачити світ очима клієнта і переживати події так само, як їх переживає клієнт.

3. Автентичність. Психолог повинен відмовитися від маски професіонала або від якого-небудь іншого камуфляжу.

4. Психолог повинен утримуватися від інтерпретації повідомлень клієнта або від підказки рішень його проблем. Йому потрібно вислуховувати і виконувати функцію дзеркала, яке відображає думки і емоції клієнта.

Коли ці умови дотримуються можливе здійснення процесу психокорекції, який протікає в наступних напрямках:

- 1) клієнт все більш вільний у вираженні своїх почуттів;
- 2) почуття мають все більше відношення до Я;
- 3) клієнт частіше диференціює і розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприймань;
- 4) клієнт усвідомлює почуття, щодо яких в минулому відзначалися відмови або спотворення;
- 5) «Я-концепція» клієнта перебудовується таким чином, щоб асимілювати раніше спотворені переживання; в міру перебудови «Я-концепції» послаблюється захист і в неї включаються переживання, які були занадто загрозливими, щоб усвідомлюватися;
- 6) клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога;
- 7) клієнт все чіткіше відчуває безумовну позитивну самооцінку;
- 8) уявлення про себе все більшою мірою виникають з власних відчуттів;
- 9) основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних судженнях, думках;

10) корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»;

11) перевага віддається ініціативі клієнта, який є головним у взаємодії прагне до саморозвитку, а психолог лише направляє це прагнення в потрібне русло.

Позиція психолога.

Основна вимога - відмовитися від спроб грати якусь роль, бути самим собою.

К. Роджерс вказує на необхідні умови успішного корекційного процесу, які відносяться до особистості психолога і незалежні від приватних характеристик самого клієнта: конгруентність у відносинах з клієнтом; безумовна позитивна оцінка по відношенню до клієнта; емпатичне сприйняття клієнта.

Конгруентність, або справжність, означає необхідність правильної символізації психологом його власного досвіду.

Позитивна оцінка клієнта передбачає сердечність, прихильність, повагу, симпатію, прийняття і т.д. Безумовно, позитивно оцінювати іншого означає оцінювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають його певні вчинки.

Емпатичне сприйняття клієнта означає сприйняття суб'єктивного світу, сприйняття з притаманними емоційними значеннями, так, якби сам сприймаючий був цією іншою людиною.

В якості форми роботи була обрана групова форма психокорекції.

Основні завдання психокорекційних груп - взаємне дослідження, отримання знань про власну особистість, її розвиток і розкриття.

Лакін [150] виділив 6 процесів, які є загальними для психокорекційних груп :

- Полегшують вираження емоцій;
- Створюють відчуття приналежності до колективу;
- Спонукають до саморозкриття;
- Знайомлять з новими зразками поведінки;

- Дозволяють співставити особистісні особливості окремих членів групи;
- Сприяють розподілу відповідальності між керівником і іншими учасниками.

У кожній психокорекційній групі встановлюються свої норми. Зазвичай заохочується вияв емоційної відкритості та душевного тепла. Норми поведінки повинні відповідати цілям групи. У самому досвіді перебування в групі є такі чинники, які допомагають досягненню терапевтичних цілей або розвитку особистості. Практично у всіх групах має місце прагнення відтворити емоційні конфлікти клієнтів в умовах групи і зробити новий досвід максимально доступним для засвоєння ними.

Келман виділив три процеси, що мають вирішальне значення для будь-якої психокорекційної групи: *піддатливість, ототожнення і присвоєння*. По-перше, члени групи вирішуються зазнати впливу з боку керівника і партнерів і взяти участь у роботі групи. По-друге, члени групи ототожнюють себе зі своїми партнерами і з керівником. Ототожнення відбувається в результаті старання учасників підтримувати бажані відносини в групі. По-третє, члени групи привласнюють груповий досвід. Присвоєння відбувається через «коригуючий емоційний досвід», що є наслідком роботи над вирішенням тих «емоційно перенасичених» ситуацій, які створюються групою.

I. Ялом [209] виділяє десять основних психотерапевтичних факторів, які властиві більшості груп:

1. Згуртованість.

Вище цей фактор уже був охарактеризований як умова, що сприяє досягненню групою успіху.

2. Навіювання надії.

Віра в можливість змін сама по собі має терапевтичну дію.

3. Універсалізація.

Люди приходять в групу кожен зі своїми проблемами, але скоро усвідомлюють, що і в інших є такі ж труднощі, таке ж відчуття власної неспроможності і відчуженості від інших.

4. Альтруїзм.

Цілющу дію має усвідомлення того, що кожен у групі може бути потрібний і корисний іншим.

5. Надання інформації.

В деяких групах знаходять застосування прямі інструкції та поради.

6. Множинний перенос.

Будь-яке викривлене сприйняття реалій і будь-яке порушення в області взаємовідносин з іншими людьми, викликані подіями, що сталися в минулому, особливо сімейними, проявляються в групі, яка, згідно психодинамічної теорії, сама уподібнюється сім'ї. Емоційні прихильності члена групи до її керівника, до партнерів або до групи в цілому піддаються перевірці і, при необхідності, раціональної і реалістичній оцінці.

7. Міжособистісне навчання.

Група створює ґрунт для дослідження позитивних і негативних емоційних реакцій, а також для аналізу нових форм поведінки. Члени групи можуть відкрито просити один одного про допомогу і підтримку і демонструвати які завгодно сильні афекти, що сприяють придбанню коригуючого емоційного досвіду.

8. Розвиток навичок спілкування.

Явно чи неявно, але члени групи вдосконалюють свої навички життя в суспільстві. Для оволодіння навичками спілкування використовуються різні прийоми, наприклад рольові ігри і зворотній зв'язок.

9. Наслідувальна поведінка.

Уміння поводитися набувається в процесі спостереження за іншими. На початковому етапі можливо наслідування поведінки керівника чи інших особливо популярних членів групи з метою отримання схвалення. Поступово

учасники починають експериментувати з усіма зразками поведінки, що мають місце в групі.

10. Катарсис.

Коли довгий час стримувані почуття провини, ворожості і т.д. або «неприпустимі» спонукання знаходять вихід у групі, це приносить відчуття полегшення і звільнення. Але головна користь від катарсису полягає в посиленні згуртованості, яке відбувається внаслідок інтенсивної взаємодії членів групи один з одним в обстановці безпеки і розуміння.

На думку І.Ялома, ці десять механізмів діють взаємозалежно: вони можуть виробляти загальні ефекти або ж ефекти одних модифікуються іншими. Повної згоди з питання про їх співвідносну важливість не досягнуто. Як буде видно з наступних розділів, теоретики різного штибу схильні виділяти одні механізми, нехтуючи при цьому іншими.

Арт-терапія [16, 69, 103, 138, 212].

У процесі арт-терапії клієнти висловлюють свої емоції, почуття за допомогою малювання, ліплення, конструювання з природних матеріалів, казок.

Значущість цього методу полягає в тому, що арт-терапевтичне середовище є психологічно безпечним, безоціночним, вільним. Така атмосфера не вимагає володіння якимись здібностями в образотворчій діяльності чи художніми навичками.

Процес арт-терапії викликає позитивні емоції, допомагає подолати пасивність і безініціативність, сприяє формуванню більш активної життєвої позиції.

Арт-терапія показана особам з труднощами емоційного розвитку, стресами, депресіями, пониженим настроєм, емоційною нестійкістю, імпульсивністю емоційних реакцій, переживанням емоційного відкидання іншими людьми, почуттям самотності, міжособистісними конфліктами, незадоволеністю сімейними відносинами, ревнощами, підвищеною тривожністю, страхами, фобіями, негативною «Я-концепцією», низькою

самооцінкою. Отже, можемо припускати, що арт-терапія є доречною для корекції осіб з проблемами у сфері емоційної зрілості.

Терапевтичні можливості арт-терапії.

Джером Франк сформулював 5 ефектів будь-якої успішної психотерапії, яка:

- 1) надає нові навчальні можливості як на пізнавальному, так і практичному рівні;
- 2) вселяє надію на позбавлення від страждань;
- 3) надає досвід успішної діяльності
- 4) дає можливість подолати почуття знехтування;
- 5) пробуджує яскраві емоції.

Арт-терапія цілком відповідає цим п'яти ефектам. Вона є ефективним форматом для навчання. Арт-терапія допомагає побачити нові перспективи в будь-якій ситуації і пропонує стимулюючі методи для засвоєння і запам'ятовування. Художні образи можуть бути пов'язані з глибокими розумовими процесами і, таким чином, впливати і на емоційну сферу.

Арт-терапія вселяє надію на спасіння від страждань і, безумовно, являє собою досвід успішної діяльності, оскільки створення творчого продукту несе почуття задоволеності. Арт-терапія надає людині почуття контакту з іншими людьми. Художні образи в живописі, музиці, драматичному мистецтві викликають сильні емоції, такі як любов, ненависть, наснагу, страх.

Ефективні арт-терапевтичні форми повинні відповідати наступним вимогам:

- націленість на тривалий ефект, що передбачає не тільки їх здатність викликати зміни, але й підтримувати ці зміни тривалий час - вони не повинні носити занадто раціональний характер, оскільки останнє перешкоджає розвитку емоційного процесу;

- вселяти почуття надії - подолання труднощів, зцілення від болю, успішне застосування терапевтичних стратегій;
- надавати успішний досвід у процесі подолання перешкод;
- трансформувати емоції, використовуючи відповідні символи;
- пробуджувати сильні і глибокі емоції.

Творчий процес є інтегруючим елементом в арт-терапії. Креативність - це засіб особистісного зростання, саморозуміння і відновлення. Створення художніх продуктів не тільки допомагає розкрити творчий потенціал особистості, а й поліпшити здоров'я і самопочуття.

На початку ХХ століття З. Фройд висловив думку про те, що творчий процес - це відповідь на потребу дозволити внутрішньоособистісні конфлікти.

К. Юнг вважав, що творчий процес базується на двох модальностях: психологічній та візіонерській. На психологічному рівні зміст твору мистецтва відноситься до сфери свідомості: художник зображує те, що він бачить навколо себе. Візіонерський рівень творчого процесу пов'язаний з частиною психічного життя, яку К.Г. Юнг назвав колективним несвідомим. К.Г.Юнг вірив у те, що великі твори мистецтва є великими саме тому, що в них відображені у вигляді різних художніх форм архетипи, деякі прообрази колективного несвідомого, що мають універсальне значення, несучі трансцендентний сенс.

Сучасна точка зору на креативність припускає, що цією якістю володіє кожна людина. Безумовно, соціальний прогрес, розвиток цивілізації, великі твори мистецтва пов'язані саме з проявом високої креативності.

Однак творчий процес використовується повсякденно в тих випадках, коли потрібно розв'язати проблему, створити щось прекрасне навколо нас або зробити життя особливим.

Креативність часто визначається як здатність принести щось нове і унікальне в існування, як союз протилежностей, вражень, ідей і понять, які здаються підчас нереальними.

Креативність включає такі якості особистості, як спонтанність, уява, оригінальність самовираження, відкритість новому, інтуїцію. Креативні люди відрізняються своєю незалежністю, автономністю, впевненістю в собі, емоційністю, сенситивністю, самоприйняттям (особливо в частині ірраціонального в особистості), авантюризмом і азартом.

Креативний процес характеризується усвідомленням обмежень у мисленні, ставленням до світу. Людина, включена у процес творчості, дає піти геть усім своїм старим переконанням і уявленням. У цьому сенсі креативність тісно пов'язана з такою особистісною рисою, як сміливість.

У художній творчості і в будь-якій іншій діяльності, що не є тільки репродуктивною, сміливість створити щось нове і унікальне може супроводжуватися почуттям задоволення, що робить цю діяльність значущою і необхідною.

Сьогодні креативність стала визначатися як людський потенціал, як здатність, яку ми можемо розвинути в собі, якщо захочемо цього.

К. Роджерс надавав максимальне значення у розвитку креативності грі, спонтанній самоактуалізації особистості, розкриттю людського потенціалу.

Провідний принцип арт-терапії полягає в тому, що саме творчий процес, що включає і художню творчість, є цілющим і здатним поліпшити людське життя. Дана ідея пояснюється великою схожістю арт-терапії та творчого процесу.

Арт-терапія, і творчий процес пов'язані з вирішенням проблем - знаходженням нових рішень звичних способів існування, мислення, почуттів та взаємодій.

Творчий процес, як і терапевтичний процес, також надає можливість досліджувати нові ідеї та способи існування. Обидва процеси є актами модифікації, протиставлення, імпровізації і трансформації. В арт-терапії ці характеристики важливі для створення нового розуміння, інсайту й усвідомлення, що передують зміні особистості, її сприйняття, її життя.

Обидва процеси включають зустріч з самим собою. В арт-терапії ця зустріч відбувається через художні матеріали, досвід художньої творчості.

В арт-терапії відбувається розвиток креативності як процесу, протилежного імітації, де потрібно лише слідувати певним напрямом, копіювати образ або навчитися бути технічно досконалим.

Вдало відтворений об'єкт, дублікація малюнка або скульптури може супроводжуватися почуттям самовдоволення, але не проведе вас через процес творчості, в якому відкривається і розвивається власна уява.

Лише робота над власними оригінальними образами зв'яже вас з вашим творчим потенціалом.

Даний підхід до художньої діяльності включає створення власних модифікацій образів. Ця діяльність може бути дуже напруженою, фруструючою, суперечливою, особливо для початківців, тут немає зразків для копіювання. Саме в силу подолання цих труднощів творчий процес в арт-терапії здатний привести до інсайту, самоусвідомлення, трансформації.

Творчий процес дає унікальну можливість взяти щось, що вже добре знайоме, і досліджувати нові способи його використання. Одночасно це надає можливість встановлювати свої правила гри і зруйнувати всі попередні уявлення.

Цей досвід мислення, спрямованого проти існуючих правил, включає два аспекти, характерних також і для терапії: це інсайт і уява. Мистецька діяльність пропонує творчі шляхи досягнення інсайту через конструювання нових форм, знаходження нових рішень і роботу з новими, ще не розробленими ідеями.

Уява також є частиною арт-терапії та художньої діяльності. Вона включає здатність розрахувати власні можливості, здатність ризикувати, використовувати старі ідеї для створення нових. Уява дозволяє досліджувати і протиставляти вже відомі ідеї і сприйняття за допомогою візуальної експресії.

Умови, що сприяють розкриттю креативності:

- «дозволяюча» установка. Креативність розквітає, коли відсутні упереджені судження й оцінки. Необхідне внутрішнє відчуття свободи від правил. К. Роджерс вважав, що креативність тісно пов'язана з відкритістю особистості до експерименту. Здатність бути толерантним до незвичайної, суперечливої інформації є ключ до креативності;

- здатність захиститися від тривоги з приводу того, що інші можуть думати про вас і вашу діяльність. Потрібно довіряти творчому процесу і слідувати інтуїції;

- вміння не турбуватися про «марність» витрачених матеріалів і часу;

- ухвалення ідеї про те, що у творчому процесі немає нічого «правильного» або «неправильного». Уміння з повагою ставитися до тих, чи інших «помилки» у створенні творчого продукту дуже часто відкриває дорогу творчих осянь. Так, якась випадкова, «неправильна» лінія або «непотрібний штрих» на створюваному малюнку можуть призвести до нових відкриттів і несподіваних результатів;

- вміння подолати занепокоєння з приводу «непрактичності» або «марності» діяльності;

- розвиток мотивації і захопленості процесом. Розвиток креативності в арт-терапевтичному процесі вимагає терпіння і відданості цій діяльності. Цілеспрямована і захоплена робота розкріпачує креативність;

Отже, креативність розкривається, пробуджується в особистості за допомогою багатьох факторів. До зовнішніх відносяться і особливим чином організований простір, і матеріали, і атмосфера безпеки і прийняття. До внутрішніх факторів можна віднести стани наснаги та натхнення. Однак, стани спокою, відсутності будь-якої активності, заглибленість у марення, мрії також пробуджують креативність. Саме ці стани свідомості дають можливість розкріпачити творчу уяву.

Уміння дозволити собі повністю розслабитися в процесі арт-терапії багато людей знаходять дуже корисною якістю перед початком

образотворчої діяльності. Дана умова не є необхідністю в кожній арт-терапевтичній сесії, але, тим не менш, релаксація може надати допомогу в знятті напруги, упереджень, помилкових установок, які є у кожної людини. Релаксація необхідна багатьом людям перед початком арт-терапевтичної сесії для того, щоб встановити зв'язок між подіями дня і моментом розкриття особистісної креативності.

Арт-терапевтичний процес має на увазі не тільки розкриття креативності, але також знання, розуміння того, яким чином арт-терапевтичне середовище і використовувані в арт-терапії матеріали сприяють різноманіттю творчого самовираження особистості.

Вимоги до організації арт-терапевтичного простору також варіюються від мінімальних в ситуаціях, коли можливо лише пристосувати для арт-терапевтичної діяльності невелику частину якого-небудь приміщення, до ідеальних умов, коли може бути створена ціла арт-терапевтична лабораторія або центр, призначений для роботи з різними групами населення і для індивідуальної роботи.

Найбільш ефективно організований арт-терапевтичний простір передбачає наявність двох зон. Одна з цих зон повинна бути оснащена зручними для роботи столами, стільцями. В якості альтернативного обладнання можуть бути присутніми етюдники, настінні дошки або дошки, розташовані безпосередньо на підлозі. Таким чином, клієнтам залежно від їх уподобань пропонується різноманітність поверхонь, на яких можна працювати.

У «робочій» зоні арт-терапевтичного центру повинні бути створені умови, що дають можливість людям не боятися створювати безлад.

Важливою умовою є наявність вікон, денного світла, чистого повітря в приміщенні. Дизайнерське рішення інтер'єру також має важливе значення. Стіни, підлога, стеля можуть бути декоровані яскравими графіті, слід передбачати можливість трансформації декору, ефективно використовувати в

оформленні робочого простору творчі продукти учасників арт-терапевтичних сесій.

Друга, не менш значуща зона арт-терапевтичного простору, призначена для релаксації перед початком сесії і групової дискусії, яка завжди відбувається після закінчення процесу художньої діяльності.

Вербальна частина арт-терапевтичної сесії передбачає створення найбільш комфортабельної зони, де повинні бути присутніми зручні крісла, приглушене світло, оснащення якісною звуковідтворювальною апаратурою, м'яким килимовим покриттям.

У реальних умовах арт-терапевтам часто доводиться використовувати пристосовані приміщення, проте деякі основні вимоги до арт-терапевтичному простору повинні виконуватися.

Загалом потрібно зазначити, що арт-терапевтичний простір відіграє важливу роль у досягненні того, чи іншого арт-терапевтичного ефекту. Вірним є прислів'я «театр починається з вішалки».

Кожна з деталей створює настрій для занурення у творчу діяльність, а потім - бажання клієнта розповісти про створений творчий продукт.

Особливе значення в організації арт-терапевтичного простору має його безпека. Це означає, що в процесі арт-терапевтичних сесій не може бути ніяких проникнень з зовнішнього навколишнього середовища, що порушують атмосферу довіри. Усі творчі продукти, створювані учасниками арт-терапевтичних сесій, повинні бути захищені від обговорення і оцінок осіб, що не мають відношення до даної спільної діяльності.

Всі елементи арт-терапевтичного простору повинні бути орієнтовані на створення атмосфери довіри, діалогу, безпеки, зручності.

Важливим моментом є також можливість розміщувати творчі продукти, створені в процесі арт-терапевтичних сесій, на стінах приміщення. Для проведення групової дискусії кожен учасник повинен мати можливість побачити творчі продукти інших і продемонструвати свої художні роботи.

Раціонально-емотивна терапія - напрям у когнітивної психотерапії (Альберт Елліс), заснований на усуненні ірраціональних суджень [132].

Метою психотерапевтичної роботи є виявлення і усунення системи патогенетичних інтерпретацій, що призводять до порушення емоційних і поведінкових реакцій.

Ключовою є АВС-теорія, відповідно до якої, певні негативні прояви емоцій (фрустрація, розчарування) або поведінки (С) пробуджуються до життя не безпосередньо якою-небудь подією (А), а лише опосередковано, через систему інтерпретацій або вірувань (В).

А. Елліс підкреслював, що у людей немає прямих реакцій на більшість ситуацій, що емоційні реакції залежать від способу сприйняття подій. Так, це не події хвилюють, засмучують, дратують або злять нас, а спосіб, за допомогою якого людина інтерпретує і осмислює їх.

А. Елліс ґрунтується на тому, що у людей можуть бути і є неадаптивні та ірраціональні способи інтерпретації подій, що викликають емоційні розлади такої інтенсивності, яка ніяк не може бути виправдана реальною раціональною оцінкою події.

Типова схема роботи в РЕТ.

1. Довести клієнту спроможність раціонально-емотивної терапії. Доступною мовою викласти теоретичні основи РЕТ. Розглянути приклади з життя. Введіть модель АВС і розкрийте клієнту основну ідею терапії. Дайте приклад ірраціональних і раціональних думок, обумовлених такою соціальною подією, яка було б зрозуміла і близька клієнтові. Обговоріть, до яких раціональних або ірраціональних наслідків поведінкового і емоційного плану можуть ці судження привести.

2. Домогтися згоди клієнта розглянути його власні ірраціональні судження, користуючись апаратом РЕТ.

3. Терапевт обговорює і оскаржує ірраціональні судження клієнта. Пред'явіть перелік виявлених ірраціональних тверджень і обговоріть з

клієнтом, чому ці твердження ірраціональні і якими раціональними твердженнями їх можна замінити. Доброю ідеєю буде записати ці раціональні затвердження.

4. Клієнта стимулюють до того, щоб він розробив свої власні аргументи проти ірраціональних суджень, повправлявся з ними і замінив ірраціональні судження більш придатними оцінками подій. Запропонуйте клієнту визначити свою власну ситуацію. Обговоріть з ним, які ірраціональні думки приходять йому в голову в такій ситуації і до яких наслідків ця ситуація найчастіше приводить. Запишіть ці мислимі наслідки і запропонуйте клієнту записати більш раціональні думки.

5. Розвиток нових раціональних і реалістичних суджень про події, про актуальні і можливі. На цьому завершальному етапі важливо розвинути і зміцнити «відремонтовану» модель світу клієнта.

6. Заохочення клієнта до виявлення ірраціональних думок, почуттів і дій, що виникають у певних проблемних ситуаціях. Ситуації повинні бути конкретними, що викликають певні труднощі.

7. Після виявлення декількох ситуацій потрібно впорядкувати їх за критерієм труднощі (спиратися можна на ступінь стресогенності ситуації). Якщо можливо, ситуації шикуються в ієрархії.

8. Терапевт пред'являє кожну з проблемних ситуацій, починаючи з найлегшої. Ситуації пред'являються в дискусії, в уяві, в реальному житті. Клієнт отримує інструкцію, що під час кожного пред'явлення він має описувати свої почуття і думки. Мета вправи - домогтися того, щоб певний емоційний стан став сигналом до пошуку у себе ірраціональних думок. На цій стадії думки будуть з'являтися не настільки ретельно упакованими і позначеними. Робота терапевта полягає в тому, щоб глибше проникнути в висловлювання клієнта і співставляти їх. Коли терапевт вирішить, що він в змозі сформулювати думки клієнта, то він може або попросити клієнта узагальнити, яке ірраціональне судження є у нього переважаючим, або сам зробіть узагальнення.

9. По мірі пред'явлення кожної ірраціональної ідеї вона оскаржується терапевтом. Потім терапевт поступово заохочує клієнта до того, щоб він сам взяв на себе роль оскаржуючого. Цей процес носить характер полеміки. Клієнта запитують, чи на всі 100% його судження істинні, неминучі і засновані на неспростовних фактах. Пред'являються контр-прикладі, і клієнта підводять до того, щоб він сам сформулював більш раціональні судження про активізуючу подію і уявив собі, до яких результатів можуть привести ці раціональні судження.

10. Клієнту пред'являють активуючі події (в уяві, у рольовій грі або в реальному житті) і пропонують йому в присутності терапевта повправлятися з раціональними альтернативами. Терапевт навчає клієнта тому, як контролювати свою емоційну реакцію (тут найзручніший метод "термометра страху" з поділками від 0 до 100 балів). На початкових стадіях терапевт діє також як суфлер і упорядник раціональних суджень, що репетируються. Контроль і вправи тривають доти, поки дана активізуюча подія не перестане викликати інтенсивної емоції.

Сьогодні отримали широке поширення **метафоричні карти** [124].

Головний плюс метафоричних асоціативних карт - це простота використання і безпека для клієнта, що знижує його внутрішній опір.

Образ первинний у формуванні свідомості людини, тому звернення до образу інтернаціональне (карти - інтернаціональні) і спрацьовує для людей будь-якого віку і ментальності, з будь-яким рівнем інтелектуального розвитку.

Потік асоціацій виникає обов'язково, і деколи нестримно. При роботі із зоровим образом у клієнта відсутня або значно знижена свідомо цензура, це полегшує роботу з його внутрішніми підсвідомими конфліктами. Ігрова форма роботи також прибирає внутрішнє напруження і опір клієнта - це тільки гра! Слідом за образом спливають асоціації, пов'язані з ним в підсвідомості, і цей потік асоціацій, запущений відбитком нашого життя,

дозволяє переглянути наш внутрішній «фотоальбом». До кожного образу прикріплені емоції, почуття, цінності, переконання.

Карта грає роль поштовхової дошки в світ уяви, в який ми, «раціонали», вкрай рідко заходимо. З внутрішнього поля цієї фантастичної реальності людина може під іншим кутом зору побачити зовнішнє і переосмислити його, тобто запускається коло перетворення. Тобто карти дозволяють створювати безпечне екологічне поле для діалогу між зовнішнім і внутрішнім світом клієнта.

1. Дозволяють обійти внутрішній опір і раціональне мислення шляхом зниження свідомої цензури.

2. Забирають внутрішнє напруження і опір.

3. Створюють атмосферу безпеки і довіри.

4. Дозволяють швидко і наочно отримати необхідний обсяг інформації для якісної роботи з клієнтом і глибоко діагностувати його проблему.

5. Дозволяють наочно побачити картину будь-яких міжособистісних відносин.

6. Показують картину взаємин людини з будь-якими ідеями і образами з його зовнішньої або внутрішньої реальності, створюючи діалог між його зовнішнім і внутрішнім світом.

7. Дозволяють прояснити і усвідомити актуальні переживання і потреби клієнта, його незавершені внутрішні процеси.

8. Дозволяють моделювати процеси минулого і майбутнього, працювати з лінією часу.

9. Дозволяють звернутися до психотравмуючої ситуації клієнта через метафору і тим самим уникнути його додаткової ретравматизації.

10. Дозволяють клієнтові проговорити і усвідомити свої почуття і переживання, що саме по собі має терапевтичний ефект (вербалізація проблеми).

11. Бентежать швидкістю і ефективністю терапії.

12. Створюють безпечний для клієнта контекст пошуку і моделювання рішення.

13. Запускають внутрішні процеси самозцілення клієнта.

14. Запускають процеси пошуку свого унікального шляху виходу з кризи.

15. Дозволяють використовувати нескінченну кількість комбінацій і тем при роботі з одним і тим же клієнтом в різні періоди психотерапії.

Діапазон застосування метафоричних асоціативних карт як проєктованого стимульного матеріалу як в груповій, так і в індивідуальній роботі, як з дітьми, так і з дорослими величезний. Карти ефективно використовуються в роботі з сім'єю, в психодрамі, в гештальт-терапії, в арт-терапії, в транзактному аналізі та психосинтезі.

Метафоричні асоціативні карти, володіючи всіма перевагами проєктивних методів, істотно розширюють терапевтичний арсенал психолога або психотерапевта.

Метафоричні асоціативні карти дозволяють отримати доступ до цілісної картини власного «Я» клієнта, до його особистісного міфу про світ і про себе в цьому світі, про суб'єктивний образі ситуації з точки зору клієнта. Карты допомагають прояснити і усвідомити актуальні переживання і потреби людини, його незавершені внутрішні процеси, а також наочно ілюструють міжособистісні взаємини людей і взаємини людини з будь-якими ідеями і образами з її зовнішньої або внутрішньої реальності.

Метафоричні асоціативні карти успішно використовуються у тренінгах, інтерактивних бесідах, в індивідуальних консультаціях, незамінні при організації групової взаємодії дітей, підлітків та дорослих різного віку.

Метафоричні асоціативні карти дозволяють налагодити комунікацію і створити атмосферу довіри, активізують інтерес людей до самодослідження і саморозвитку. Карты прекрасно працюють для створення бажаного контексту, в якому кожен отримує доступ до свого творчого початку.

Психогімнастика [132]. Один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якого лежить використання рухової експресії як головний засіб комунікації в групі. Психогімнастика передбачає вираз переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміми.

Психогімнастика дозволяє пацієнтам проявляти себе і спілкуватися без допомоги слів. Психогімнастика - це метод реконструктивної психотерапії, мета якого - пізнання і зміна особистості пацієнта.

Зменшенню напруги в учасників групи можуть сприяти такі вправи, як вмотивований біг або ходьба, рухливі ігри, рухові імпровізації. Для подолання емоційної дистанції між учасниками групи використовуються вправи, що передбачають безпосередній контакт, парну взаємодію, зменшення просторової дистанції, різні рухові вправи в колі

4.2. Програма психокорекції

Загальний зміст програми психокорекції викладено у додатках. Наведемо декілька прикладів зустрічей у роботі.

Заняття 1

1.*Знайомство.* Ведучий пропонує кожному по колу представитися.

Далі ведучий пропонує обрати з колоди метафоричних карт «Шляхи – дороги» ту, яка стане допомогою у відповіді на такі питання: «Чого Ви очікуєте від участі в програмі?», «Куди ви хочете прийти?», «Де б ви бажали опинитися після 20 зустрічей?».

2.*Продовження знайомства.*

Ведучий просить закрити очі, прийняти зручну, розслаблену позу і представити себе рослиною. Далі кожен учасник розповідає про своє життя як рослини, яку він побачив. Аналізуються наступні параметри: наскільки легко було уявити себе рослиною, наскільки рослина, що виникла, була

несподіваною, чому з'явилося саме така рослина, яка була атмосфера навколо рослини, наскільки ця атмосфера схожа з реальним життєвим простором.

Наведемо приклад. Толік, 22 роки. *«Я уявив себе подорожником, росту біля власного будинку, під вікном. Навколо зелена трава, різні травки. Ще десь недалеко є подорожники. Було тихо, початок літа. Трохи самотньо, але це звично. Ніхто не чіпає. Всі самі по собі. Я уявив себе рослиною дуже легко. Чому саме подорожник, гадки не маю. Можливо корисний? Тільки ніхто не бачить цього».*

3. Довірливе падіння.

Учасники розбиваються на пари. Один із партнерів заплющує очі і стає до іншого спиною і починає падати, при цьому є впевненість, що його схоплять. Другий партнер тримає, не даючи торкнутися підлоги.

Наведемо приклад. Олег, 22 роки. Міцно тримав свою партнерку, але сам навіть не зміг почати «падати», навіть коли вся група стояла за спиною Олега, він не наважився на падіння.

4. «Враження».

Один з учасників сідає навпроти іншого і вголос розповідає, яке враження він на нього справив.

5. Намалюй емоцію.

Учасники витягують «наосліп» картки, на яких написана одна з базових емоцій, згідно К.Ізарду. Потім ведучий дає інструкцію намалювати емоцію, що випала. Потім намальовані готові роботи розкладаються вдовільному порядку і учасники повинні визначити, яка емоція зображена.

6. Коло вражень

Учасники по колу повинні одним словом висловити своє враження від участі в занятті.

Наведемо приклад. Надія, 21 рік. *«Зараз вже все добре. На початку трохи тривоги було. Взагалі і весело, і трохи сумно, можливо перенервувала. Я вперше на таких заняттях. Є над чим ще подумати. Дуже важко було*

говорити людині власне враження та слухати про себе, але я дізналася багато цікавого і корисного. Дякую усім».

Домашнє завдання. Учасникам пропонується на вибір перегляд художніх фільмів: «Ночі Кабірії» (реж. Федерико Фелліні), «Осіння соната» (реж. Інґрід Бергман), «Володарь мух» (реж. Пітер Брук). Учасники мають написати коротеньке есе на фільм, особливо треба описати емоції героїв.

Заняття 2

Фаза розігріву. Учасники голосно вітають один одного.

Перевірка домашнього завдання.

Наведемо приклади. Зоя, 22 роки. Написала есе на художній фільм «Осіння соната». «Я взагалі-то такі фільми не дивлюсь. Тяжкий і розумний фільм. Мати егоїстка, яка взагалі не цікавиться донькою. Донька дуже потребує материнської уваги і любові. Донька виросла і вийшла заміж, народила дитину, але вона померла. Мати приїздить до доньки, між ними немає розуміння. Чоловік страждає, йому здається ці двоє взагалі не відводять йому місця. Мати не зважає на страждання своєї доньки і взагалі не хоче бачити свою психічно хвору доньку. Мене переповнює жаль до доньки і розуміння її страждань. Мати викликає осуд. Але згодом це змінюється. В сцені, де донька не витримує і все говорить матері, про її жорстокість, мені вже жаль і матір. Донька до неї нещадна. Дуже тяжка сцена, ледь витримувала, коли її дивилась. Важко щось іще написати. У мене це перший досвід».

Надія, 21 рік. Написала есе на фільм «Ночі Кабірії». «Жінка-повія, в серці своєму мрійлива та добра. Фільм починається із жахливої сцени, коли чоловік, якому вона довіряє, її пограбував і вкинув у річку. Її врятували хлопці, хлопці ще добрі, здатні на порятунок нещасної жінки, не відомо якими ці хлопці виростуть, як складеться їх життя. Кабірія за іронією долі потрапляє у будинок актора, де їй усе дуже подобається, але коли нарешті Кабірія розслабляється, до господаря будинку повертається його кохана

жінка і Кабірія змушена просидіти усю ніч закрита. Подруга головної героїні також добра жінка. Кабірія наївна, молиться у серці своєму щоби її життя змінилося, але згодом вона бачить, що все залишається так як є. це її гніває. Кабірія пишається, що в неї є власний будинок. Під гіпнозом у цирку Кабірія відкриває свою жіночу душу її найпотаємніші мрії; з неї сміються, але з'являється чоловік, який говорить з нею з повагою і любов'ю. Кабірія усим своїм серцем відкривається на зустріч коханню; продає свій будинок та сподівається на нове життя. Але, ідучі лісом із своїм коханим, вона починає здогадуватись, що щось не так. Вона із жахом розуміє, що йому від неї потрібні гроші, які вона виручила за продаж будинка. Вона хоче померти, благає його її вбити. Кабірія лежить над прірвою, довго лежить, але встає і іде, пригнічена і розчавлена, назустріч їй ідуть люди, Кабірія починає оживати, знову посміхається. Тепер вона не має власного будинка, її чекає сурове життя, але вона оптимістка, її життя триває».

1. Емоції казкового героя.

Ведучий роздає картки, учасники наосліп витягують одного з відомих казкових героїв (Червона шапочка, Гулівер, Попелюшка, Бридке каченя, Баба-яга, Котигорошко, Солом'яний бичок і т.д.). Ведучий нагадує основну фабулу казки. Завдання учасників розповісти, що відчував казковий герой.

2. Скульптор і глина.

Учасники розбиваються на пари, один з них «скульптор», а інший «глина». Завдання скульптора - виліпити будь-яку емоцію, емоційний стан, а завдання глини зрозуміти, що за емоцію ліпить «скульптор». Потім учасники міняються ролями. Аналізується наскільки скульптор був вдалим та наскільки глина була пластичною і слухняною. Аналізується також те ким учасникам було бути простіше «глиною» чи «скульптором».

Наведемо приклади. Пара № 1 Софія - 22 роки, Зоя, 22 роки. Спочатку «скульптором» була Софія, яка намагалася виліпити з глини «відчай», але глина була неслухняною; під час обговорення з'ясувалося, що Зоя (глина) подумала, що скульптор (Софія) хоче виліпити «радість». Зоя в ролі

«скульптора» виліпила «підозрілість», глина Зої (Софія) була дуже слухяна. Софія сказала, що не знала, що саме ліпить «скульптор», але відчувала, що щось не добре. Софія повідомила, що їй зручніше було бути глиною, а Зоя сказала, що їй важко бути і глиною, і скульптором. Це перевело обговорення у русло стосунків дівчат з оточуючими. Софія звикла бути «глиною» для своїх батьків, брата, друзів та боялася брати справи у свої руки. Зоя самотня, трохи дика дівчина, яка не дозволяє нікому її «ліпити» та не вміє ліпити будь-кого і будь що. Пара № 2 Олег, 22 роки- Толік 22 роки. Спочатку «скульптором» був Олег, він створював «натхнення», Толік (глина) був піддатливим і слухяним, Олегу було легко працювати з таким матеріалом, Толік сказав, що відчував, що з нього ліплять щось «велике», «грандіозне». Толік у ролі скульптора ліпив «інтерес», що одразу зрозумів Олег (глина), тому скульптура вийшла швидко і вдало. При обговоренні Олег сказав, що йому легше було бути скульптуром, а не глиною, але разом із тим для нього важливо, що він витримав «ліпіння». Толіку, навпаки, було важливо, що він зміг стати «скульптуром», зміг зробити щось своїми руками вдало.

3. Рух під музику.

Ведучий включає музику (музична добірка складається з різних за стилем, ритміці музичних композицій), а учасники повинні рухатись в такт, вловлюючи емоційну тональність музичної композиції.

4. Коло вражень.

Учасники по колу повинні протягом двох хвилин висловити своє враження від участі в занятті.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується прочитати на вибір вірші: С.Єсеніна «Грубим дается радость»; М.Цветаєвої «Я стол накрыл на шестерых...»; В. Маяковського «Послушайте!»; Б.Пастернака «Женщины в детстве»; Б. Ахмадуліної «Дождь в лицо и ключицы». Учасники мають написати короткі відгуки-враження на прочитані вірші, передати свої почуття від прочитаних віршів, та як вони зрозуміли творчий задум поетів.

Заняття 12

Фаза розігріву. «Велосипед».

Учасники зображають з себе велосипед. Хто найкраще зміг вжитися у роль, отримує цукерку.

Перевірка домашнього завдання.

1. Мені 17 років.

Учасникам пропонується згадати себе в 17-річному віці і вести себе так, як це було. Аналізується наскільки вдалося пригадати себе у 17-річному віці та поводити себе згідно спогадам.

2. Біженці.

Одні зображують біженців, а інші людей, що прийшли до них на допомогу. Після потрібно ретельно проаналізувати почуття «біженців» та тих хто прийшов їм на допомогу. Наскільки люди, що допомагали змогли зрозуміти стан «біженців» та запропонувати адекватну допомогу.

3. Увійти в роль.

Учасники всліпу витягають картки з «ролями»: «Гладіатор», «Принцеса», «Продавець автомобілів», «Поліцейський», «Актор», «Вчитель», «Космонавт», «Священик», «Танцюрист», «Рибалка», «Матадор», «Військовий», «Водій потягу», «Прибиральник», «Наречена». Треба якомога більш повно увійти в роль і продемонструвати її групі. Аналізуються почуття які викликали роль та те наскільки вдало учасникам вдалося вжитися в неї.

Наведемо приклад. Толік, 22 рік. Обрав роль «прибиральника». При обговоренні, вислухавши інших, Толік говорить: *«Я обрав «прибиральника» через те, мабуть, що це найлегша для мене роль. Хто його знає, як грати того «гладіатора», а от прибиральник – це моє. І знаєте, це мене засмутило, я добре вжився в роль, мабуть аж занадто, але знаєте, не хочу я бути прибиральником».*

Надія, 21 рік. Обрала роль «матадора». Група повідомила Наді, що вона була дуже переконлива у своїй ролі. Надя говорить: *«Я подумала, яку б*

роль обрати. Думала на початку «гладіатора» зіграти, також цікаво, це життя, яким я точно не буду жити, ну і «матадор» також цікаво. Люди ідуть вбити бика, перемогти. Чи бика вони перемагають, чи самих себе, це думка, яка мене не полишає і зараз. Я грала з биком, якщо чесно, у якийсь момент я настільки увійшла в роль, що відчула і страх, і азарт. Цікавий досвід. Я – чоловік-матадор».

4. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Наведемо приклад. Толік, 22 роки. «Я вражений сам собою, вправа «біженці», мені продемонструвала наскільки ж я «відморожений». Ні, ну чесно хотілося бути людяним, дати допомогу, а з мене знову на початку перли жарти. Я вдячний іншим, що вони серйозно поставилися до завдання, та показали мені мою неадекватність. Дякую всім».

Домашнє завдання. Учасникам пропонується провести спостереження за будь-ким незнайомим та написати коротке оповідання про те, в якому емоційному стані знаходилася людина.

Заняття 13

Фаза розігріву. «Язик-очі». Ведучий каже : «Язик», учасники показують язика, ведучий говорить : «Очі», учасники розширюють очі.

Перевірка домашнього завдання.

1. Сімейне перетворення.

Учасникам пропонується згадати свої батьків та «перетворитися» на одного з них. Учасники повинні ходити, говорити, робити певні рухи, які характерні обраній ролі. Після обговорюється чому саме матір/батька обрали; наскільки вдалося бути в ролі; які почуття це викликало.

2. Інтеграція.

Учасникам пропонується пригадати досвід знаходження в різних віках. Необхідно проаналізувати, що було втрачено, що придбано. Після учасникам роздається кольоровий папір, клей та великий лист ватману. Учасники

повинні за допомогою цього набору зобразити себе у разному віці та продемонструвати групі.

3. Хоровий спів.

Учасники по черзі беруть на себе роль диригенту хору. Решта учасників дивиться за рухами диригента та намагається «вхопити» композицію і співати те, що показує диригента. Аналізується хто з диригентів був найліпшим, а також те хто з співаків більш точно розумів диригентів.

3. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати короткі оповідання на теми: «Дерево почуттів», «Шкільні почуття», «Дорослість», «Любов».

Заняття 18

Фаза розігріву. «Руки-ноги».

Ведучий каже : «Руки», учасники викидають руки, ведучий говорить: «Ноги», учасники викидають ноги.

Перевірка домашнього завдання.

1. Любов.

Учасникам пропонується висловити любов за допомогою різних засобів. Аналізується, що учасники вклали в поняття «любов», яку саме «любов» вони висловлювали та наскільки вдало це вийшло.

2. Мої батьки.

Діти дають характеристику своїм батькам. Відбувається обговорення наскільки повно вдалося охарактеризувати своїх батьків. Аналізуються почуття учасників.

3. Мої почуття на вашому тілі.

Учасники діляться на пари. Один з учасників за бажанням грає роль «тіла». Задача полягає в тому, що один з учасників наклеює на іншого емоції

які живуть в тій чи іншій частині тіла. «Тіло» повинне бути слухняне. Після того як роботу зроблено тіло поводить себе відповідно до того якими емоціями воно пронизане.

4. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати короткі вірші на теми: «Дорогі друзі», «Сварка», «Сльози батька», «Дитяче горе», «Сумні старі», «Жіночі страхи», «Млявість».

Заняття 19

Фаза розігріву. «*Ти співаєш, я танцюю*».

Один співає, а інший в такт танцює.

Перевірка домашнього завдання.

Наведемо приклад. Надія, 21 рік. «*Сльози батька проступають на весільній сукні. Рани дитинства вже загоєні, не болять. Мій батько сумує за мною малою. Його сльози як роса, як діамант блищать. Мій батечку, я твоя доня, твоя мала донька. Я вже доросла. Отримай від мене з далекої Шотландії листа*».

1. Що ви про мене думаєте?

Кожен з учасників має можливість запитати у присутніх, що вони думають про нього, які емоції провокують.

2. «Я хочу тобі подарувати».

Учасники дарують один одному подарунки, подарунки мають психологічний смисл. Аналізується наскільки подарунок припав до душі одержувачу, який подарунок він чекав, але не отримав.

3. Компліменти.

Група ділиться на пари, кожен у парі повинен побути в ролі того, що одержує компліменти і того, хто дає їх. Аналізується, що було легше надавати компліменти чи отримувати їх.

4. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Наведемо приклад. Надія, 21 рік. *«Хочу сказати, що трохи сумно, це ж передостаннє заняття. Звикла до усіх. Думаю час тут проведений корисний для мене. Особливо сьогодні «зачіпили» компліменти. Ще раз хочу подякувати Толіку за компліменти, дуже уважно себе поводить Толік. А я себе відчула також, знаєте, жінкою, не розгубилася, Толік - моє натхнення. Дякую всім».*

Домашнє завдання. Учасники отримують домашнє завдання - потрібно подумати та скласти перелік того нового, що вони дізналися, відвідуючи тренінг.

Заняття 20

Фаза розігріву. «Брати та сестри».

Кожен з учасників обіймається і говорить «Мої брати, мої сестри».

1. Що я дізнався нового.

Наведемо приклад. Надія, 21 рік. *«Я думала про це цілий тиждень. Ось результати. Ось що я написала. Я дізналася багато чого про себе, це я вважаю найголовнішим. Раніше я не думала про себе, своє життя, емоції людей. Все просто «бігло». Я не фіксувалася. Я просто жила, не помічаючи нічого і нікого. Найсумніше те, що я не дбала про себе. Новим для мене навіть є те, скільки емоцій існує у людини, новим є те, що є скільки засобів виразу емоцій. Новим є те, що емоції здатні зробити людину гарною, красивою, цікавою, або навпаки, огидною».*

Перевірка домашнього завдання. Учасники розповідають, що вони дізналися нового, відвідуючи заняття.

2. Як я змінився.

Аналізується, чи вдалося змінитися під час тренінгу. Навведемо приклад. Надія. *«Я просто відчуваю себе новою. Знаєте таке почуття ніби*

весна і вдягла нову сукню, зробила нову зачіску, і чекаю на нове життя. Я зможу стати сильнішою і можливо мудрішою».

3. Сад емоцій.

Учасники отримують папір, акварель, пензлі. На дошці ведучий пише базові емоції: інтерес, подив, радість, провина, сором, презирство, горе, гнів. Учасники повинні намалювати сад з наведених на дошці емоцій. Після роботи представляються групі та ведеться обговорення.

4. Батьки і діти..

Учасники пишуть і потім зачитують невелику розповідь про взаємини батьків і дітей.

5. Шляхи-дороги.

Ведучий дістає колоду метафоричних карт «Шляхи–дороги», яка була задіяна на першій зустрічі і пропонує обрати ту карту, яка відображає почуття і думки, які були на першій зустрічі, після того обрати ту картку, яка б продемонструвала, де учасник знаходиться зараз.

Ведучий стимулює процес ставлячи питання: «Як Ви зараз бачите, що відбулося по дорозі?», «Яким був процес?», «Що Вам заважало?», «Що Вам допомагало?».

Наведемо приклад. Зоя, 22 роки. *«Це була цікава дорога. Я скажу, що не проста. На цій дорозі я зустріла багато своїх внутрішніх ворогів, а група та ведучі допомогли мені зустріти друзів. Мені важливо, що я знаю ворогів у обличчя. Знаю я і друзів. Дорога допомогала. Ні, не заважала. Це дорога допомоги. Ось вона. Я зараз хочу ще сказати про дорогу вдячності всім. Всім, хто тут був. Ведучому та всім товаришам. Мені дуже всі допомогали. Я би сама не впоралася».*

6. Прощання.

Ведучий пропонує підбити підсумки. Сказати свої останні слова, побажати чогось іншим і т.п.

Наведемо приклад. Зоя, 22 роки. *«Це була цікава дорога. Я скажу, що не проста. На цій дорозі я зустріла багато своїх внутрішніх ворогів, а група та ведучі допомогли мені зустріти друзів. Мені важливо, що я знаю ворогів у обличчя. Знаю я і друзів. Дорога допомогала. Ні, не заважала. Це дорога допомоги. Ось вона. Я зараз хочу ще сказати про дорогу вдячності всім. Всім, хто тут був. Ведучому та всім товаришам. Мені дуже всі допомогали. Я би сама не впоралася».*

4.3. Організація проходження програми психокорекції, учасники психокорекції, оцінка ефективності

Програма психокорекції була реалізована протягом 10 тижнів, складалася з 20 психокорекційних занять, кожне з занять було тривалістю 2 години.

У психокорекційній роботі взяло участь 15 осіб з низьким і середнім рівнем оцінюваної зрілості.

Всі учасники були попереджені про подальшу обробку результатів участі у програмі за дотримання правил конфіденційності. Всі учасники добровільно погодилися на використання будь-яких матеріалів з психокорекційної програми за умови надання їх під вигаданими іменами.

Матеріали, що необхідні для проведення тренінгу.

Загалом при проходженні програми було використано 2 пачки паперу формату А4, 10 наборів (по 15 штук) кольорових олівців, 2 ватмани, 10 наборів акварелі, 10 простих олівців, 10 пластикових стаканів, 7 літрів питної води.

Кімната в якій проходили зустрічі обладнана двома столами, однією дошкою, має 16 стільців, один килим та 5 килимків.

Зустрічі відбувалися у вечірній час, а саме розпочиналися о 16 годині та тривали 2 години; під час заняття передбачено перерву, що триває 15 хвилин.

Безпосередньо в проведенні програми було задіяно дві ведучі (автор дисертаційної роботи) та помічник (кандидат психологічних наук, практичний психолог Макаренко А.О.).

Результати тестування до проходження психокорекційної програми і після участі в ній приведені в таблиці 4.1.

Таблиця 4.1.

Порівняння М до і після участі в програмі психокорекції

Рівні ЕЗ (стени)	N	Мінім ум	Максим ум	М	Стд. відх.
Показники рівня ЕЗ до проходження психокорекційної програми	15	1,00	7,00	4,0	1,88
Показники рівня ЕЗ після проходження психокорекційної програми	15	5,00	9,00	6,6	1,26

Як видно із таблиці, середні значення рівня емоційної зрілості у учасників програми змінилися в бік збільшення. Отже, участь у психокорекційній програмі дала свій результат, тому може вважатися ефективною.

Також була задіяна експертна оцінка. В якості експертів виступили п'ять практикуючих психологів віком від 30 до 47 років, які мають постійну практику психологічної допомоги (стаж діяльності від 6 до 19 років), зокрема мають підготовку в клієнт-центрованому напрямі психотерапії.

Експертам був запропонований перелік показників емоційної зрілості, які оцінювались в осіб, які проходили програму, а також в групі контролю. Група контролю відповідала всім показникам групи осіб, які проходили програму.

Результати об'єктивного оцінювання показників ЕЗ особистості у
учасників програми психокорекції

Показники ЕЗ	КЗ
Розуміти і оцінювати свої бажання і почуття	2**
Усвідомлювати свої фізичні і емоційні відчуття	2**
Усвідомлювати емоційні стани по жестах, міміці, пантоміміці	2**
Порівнювати емоції	2**
Контролювати свої емоційні реакції	2**
Надавати допомогу іншим	6
Спілкуватись, незважаючи на різниці бажань і можливостей	2**
Вести доброзичливий діалог	6
Оцінювати вчинки і бачити достоїнства і недоліки своєї поведінки	1**
Розуміти свою ідентичність	1**
Бути спонтанним	2**

Примітка: КЗ-критерій знаків * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$

Як видно із таблиці, особи, що були задіяні в програмі, змінилися за більшістю показників емоційної зрілості, проте, такі параметри як допомога іншим і вміння вести доброзичливий діалог залишилися резистентні психокорекційному впливу. Отже, ці не змінені показники емоційної зрілості потребували більш тривалого психокорекційного впливу. Разом із цим це лише припущення, тому що можлива і інша гіпотеза, яка полягає в тому, що задіяні техніки психокорекційної програми виявилися нездатними вплинути на ці індикатори емоційної зрілості.

Таблиця 4.3

Результати об'єктивного оцінювання показників ЕЗ особистості в контрольній групі

Показники ЕЗ	КЗ
Розуміти и оцінювати свої бажання і почуття	7
Усвідомлювати свої фізичні і емоційні відчуття	8
Усвідомлювати емоційні стани по жестах, міміці, пантоміміці	9
Порівнювати емоції	5
Контролювати свої емоційні реакції	7
Надавати допомогу іншим	8
Спілкуватись, незважаючи на різницю бажань і можливостей	6
Вести доброзичливий діалог	6
Оцінювати вчинки і бачити достоїнства і недоліки своєї поведінки	7
Розуміти свою індивідуальність	6
Бути спонтанним	8

Як видно із таблиці в групі контролю змін не відбулося, що свідчить про ефективність психокорекційної програми.

Через три місяці з усіма учасниками була проведена бесіда. Мета бесіди – отримати відгуки-враження про участь у програмі та встановити зміни, які відзначають самі учасники у власному житті. Наведемо відгуки деяких учасників програми (бесіда відбувалася через три місяці після проходження програми).

Надія, 21 рік. «Я знаю, що участь у тренінгу змінила мене. Тепер я стала більш уважнішою до себе, до своїх почуттів, здається, що інші також стали мене більше цікавити, взагалі світ став цікавішим. Відмічаю за собою

також появу впевненості. Наприклад, раніше я відмовлялася від шансів, які були; боялася не впоратися, тепер я стала сміливіша. Мені здається я навіть стала більш доросла. Погляди мої змінилися».

Олег, 22 роки. «Я відмічаю, що мої стосунки з моєю дівчиною стали кращими. Раніше ми часто сварилися, дівчина на мене ображалася, говорила, що я її не розумію. Навіть були такі моменти, коли вона говорила, що хоче розлучитися зі мною. Тепер у нас немає серйозних сварок, дівчина говорить, що я змінився, став більш м'яким, уважним та терплячим. Та я й сам це відчуваю».

Олена, 23 роки. «Я можу із впевненістю сказати, що я змінилася. Раніше у мене були певні труднощі при спілкуванні у великих колах. Я поводила себе трохи по-дурному, весь час щось вигадувала, могла набрехати будь-що. Я розуміла це, але лише згодом, та як тільки я потрапляла знову до великої компанії, я знову розпочинали свої «концерти». Після мені було соромно за себе, але я ставала на одні й ті самі граблі, на жаль. Тепер зі мною такого вже не відбувається, нарешті я цього позбулася. Навіть не уявляла, що воно може так раптово пройти. Проте помічаю, що навпаки стаю якоюсь сором'язливою, мовчазною інколи. Це мені говорить про те, що не всі мої проблеми вже зникли, але тепер я точно знаю, що вони здоланні, треба лише займатися собою».

Ігор, 24 роки. «Проблеми у мені були, скільки я себе пам'ятаю. Я завжди розумів, що трохи не такий, як решта хлопців. Я гарно навчався завжди, ніби не потворний зовні, але завжди відчував себе «інакшим», «недостойним», «поганим»; дівчата на мене уваги не звертали. Я часто просиджував дні вдома, навіть на свята. Тепер я вже не відчуваю себе так. Я став розкутішим, більше вірю у свої сили, більше спілкуюся. З дівчатами поки що не вдається встановлювати міцні зв'язки, але я все ж можу фліртувати з ними. Сподіваюся, що в мене все буде добре».

Толік, 22 роки. «Трохи я став спокійніший, начебто. Раніше часто дратувався. Ну, я так скажу, що в мене було, якщо чесно, лише два стани:

роздратування та нудьга. Мені або нудно (особливо на заняттях), або мене щось, або хтось дратує. Тепер я став спокійнішим. Раніше, як я починав дратуватися вдома, бабуся пропонувала мені валер'янку, мене це ще більше дратувало. Тепер я і бабуся стали друзями, як в дитинстві. А що взагалі мене дивує, так це те, що я почав навчатися! Ні, серйозно, я мало коли навчався, хоча і школу закінчив та вже на п'ятому курсі університету, а я взагалі-то мало коли навчався, постійно проблеми були. А тут щось змінилося, на заняттях стало цікавіше, ні, не подумайте, я «ботаном» не став, але почав виконувати завдання, викладачі мене хвалять. Тепер рідко нудно, постійно щось роблю. Ну, проблеми у мене є, я так помічаю, що я часто глузую з приводу, та без нього, намагаюся ховатися за маскою «блязня». Ні, я не дурний, проблеми свої розумію. Ну, не одразу ж Москва будувалась, правда? Буду рости, обіцяю».

Беручи до уваги результати повторного тестування, експертні оцінки та відгуки учасників програми можна говорити про те, що участь у психокорекційній програмі спонукала підвищення рівня емоційної зрілості. Тому запропонована програма може бути рекомендована до використання фахівцями.

Висновки д розділу 4

На основі результаті в дослідження розроблено та науково обґрунтовано психокорекційну програму, ціль якої – підвищення рівня емоційної зрілості особистості. Предмет психокорекції – емоційна сфера особистості.

Особи, що були задіяні в програмі змінилися за більшістю показників емоційної зрілості, проте, такі параметри як допомога іншим і вміння вести доброзичливий діалог залишилися резистентні психокорекційному впливу. Отже, ці не змінені показники емоційної зрілості потребували більш тривалого психокорекційного впливу.

Отже, підбиваючи підсумки, можна із впевненістю констатувати ефективність психокорекційної програми. В результаті її проходження з'явилися ознаки емоційної зрілості, тож розроблена програма може бути рекомендована до використання фахівцями.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення й нове розв'язання проблеми спотвореної сімейної соціалізації, яка призводить до емоційної незрілості особистості. У результаті проведеної роботи дійшли висновків:

1. Існує відповідність структур емоційної близькості у дітей та їх батьків. Високі показники емоційної близькості можуть досягатися за умови активного втручання батька у процес її регуляції у дитини за такою послідовністю: «емоційна експресивність»→«емпатія»→«рефлексія емоцій», «емоційна саморегуляція» та «прийняття власних емоцій». Зазначена послідовність, ймовірно, відбиває етапи, або варіанти залучення батька у стосунки з дитиною: емоційне включення (приклад емоційної свободи)→входження у внутрішній світ дитини (співпереживання, емоційне розуміння, підтримка) →входження у власний емоційний світ, дозволяє сформулювати типи батьківської позиції на підставі глибини його проникнення у структури емоційної близькості: 1) емоційний батько; 2) теплий батько; 3) глибокий батько. Лише материнської присутності недостатньо для формування високих показників емоційної близькості.

2. Емоційно незрілим особистостям властива як деструктивна, так і дефіцитарна тривога. Високі показники деструктивної тривоги відбивають деформацію регуляторної складової механізму її опанування, недостатність контролю ситуації, нерішучість, безпорадність в ситуаціях, що вимагають мобілізації і підтвердження ідентичності. Особи із низьким рівнем емоційної зрілості нездатні диференційовано ставитись до небезпечних і загрозливих ситуацій, схильні до перевищення ступеню реально існуючої небезпеки, нездатні до адекватної поведінки в небезпечних ситуаціях, їм властивий страх встановлення нових контактів і близьких стосунків. При дефіцитарній тривозі існує нерозвиненість або блокування механізму оповіщення про небезпеку й нездатність співіснувати зі страхом, терпіти його, що

відбивається у недооцінці або повному ігноруванні об'єктивної небезпеки, відчуттях нудьги, втоми, душевної порожнечі і емоційної «сплячки».

Емоційно зрілим особистостям властива конструктивна тривога, що робить їх здатними встановлювати контакт з іншими, приймати допомогу, справлятися з втратами, розлукою, відкривати межі власного Я, тим самим, далі розвивати власну ідентичність. Емоційно зрілі особи характеризується психологічною стійкістю до тривожних станів і вмінням приймати обгрунтовані, виважені рішення в ситуаціях відповідального вибору. Для них характерна здатність до контактів, готовність отримати допомогу.

3. Емоційна зрілість особистості має статево-рольове забезпечення - статево-рольові структури осіб з різними рівнями емоційної зрілості розрізняються. При її високому рівні спостерігається переважання андрогінної моделі, за якої утворення маскулінності й фемінінності є незалежними, яка формується на більш пізніх етапах онтогенезу (у 15-16 років) та надає багаточисельні переваги у соціальному функціонуванні особистості. У емоційно незрілих особистостей переважають незрілі, інфантильні моделі, які притаманні більш ранньому віку, а саме – континуально-альтернативна й континуально-ад'юнктивна, які у дорослих людей відбивають ретардацію статево-рольового розвитку.

4. В якості чинників, що ретардують емоційну зрілість є наступні індивідуально-психологічні особливості батьків: 1) поєднання «жорсткість батька / м'якість матері» - атмосфера тиранії з боку батька й жертвності з боку матері мають негативні наслідки для емоційної зрілості їхньої дитини, а саме: призводить до недорозвиненості емпатії, рефлексії та експресивності дитини; 2) «депресія» батьків унеможливорює прийняття власних емоцій, як неважливих у такій атмосфері; 3) «жорсткість зовнішніх границь» перешкоджає розвитку здатності до емпатії у зв'язку з дистанціюванням й труднощами у контактах; 4) «дефіцит внутрішнього Я-відмежування» призводить до того, що дітям важко взяти на себе відповідальність за власні емоції, механізми емоційної регуляції ослаблені.

В якості чинників, що потенціюють емоційну зрілість є наступні індивідуально-психологічні особливості батьків: 1) «рухливість зовнішніх границь батьків» - створює умови для побудування дитиною власної ідентичності через сепарацію; 2) «конструктивний нарцисизм батьків» - переживання батьками себе як цінність, й признання своєї дитини як цінності; 3) «інтеграція центральних Я-функцій» - загальна особистісна розвиненість батьків.

5. У емоційно незрілих особистостей спостерігаються: поширеність негативних спогадів про мати, акцент на фігурі бабусі, нестача спогадів з центральними темами «свободи», «самостійності», «любові», «власної цінності», переважають спогади з темою «залежності». Мати є фігурою, яка не в змозі прийняти та переробити небезпечні для дитини почуття, має «нерозвиненість батьківських почуттів».

У емоційно незрілих осіб спостерігаються більш ранні емоційні регулятори стосунків: почуття провини й сорому. Наявність незрілих емоційних регуляторів контакту, ймовірно, пов'язано з проблемами сепарації.

6. Становленню емоційної незрілості сприяють різні спотворенні типи батьківського виховання - емоційно незрілим особистостям притаманні різні типи батьківського ставлення: відкидання, контроль та інфантилізація. Тому виникає питання не тільки про кількісні показники емоційної зрілості, а й про її типологію.

Встановлені сімейні структури, що предиспонують формуванню емоційної незрілості: 1) «коаліція з матір'ю проти батька»; 2) «неконгруентне ставлення матері; 3) «інфантилізація через авторитарне домінування».

Встановлені сімейні структури, що предиспонують формуванню емоційної зрілості: 1) «зріле прийняття з боку батька»; 2) «зріле ставлення батьків».

Встановлені настанови родинної соціалізації, що інгібують («орієнтування на досягнення»; «конфліктні», внутрішньо неузгоджені

настанови; «надмірний контроль») та потенціюють («орієнтування на активний відпочинок», як розширення кола спілкування; «інтелектуально-культурне орієнтування») емоційну зрілість особистості.

7. Розроблено та науково обґрунтовано психокорекційну програму, мета якої підвищення рівня емоційної зрілості особистості, а саме: емоційної рефлексії; емоційної саморегуляції; емпатії; емоційної експресивності; прийняття власних емоцій.

Ідеологічно програма ґрунтується на ідеях клієнт-центрованого підходу, що були втілені в груповій формі психокорекції із використанням технік арт-терапії, раціонально-емотивної терапії, психогімнастики, тілесно орієнтованого підходу в психокорекції.

Психокорекційна програма розрахована на 10 тижнів, складається з 20 психокорекційних занять, кожне заняття тривалістю 2 години. У психокорекційній роботі взяло участь 15 осіб з низьким і середнім рівнем емоційної зрілості.

Програма виявилася ефективною: відбулися позитивні зрушення трьох з п'яти компонентів емоційної зрілості, резистентними до впливу виявилися компоненти «емпатія» та «прийняття власних емоцій».

Перспектива подальших досліджень пов'язана у визначенні гендерних особливостей емоційної зрілості особистості та визначенні її типів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрахам К. Характер и развитие/ К. Абрахам ; пер. с нем. под науч. ред. С. Сироткина. — Ижевск : ERGO, 2007. — 180 с.
2. Аверин В. А. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость : полный курс психологии развития / В. А. Аверин. — 2-е изд. — М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — 411 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии:Пер. с нем./ Альфред Адлер.— М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002—213 с.
4. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / А. Адлер ; [пер с англ. А. А. Валеева и Р. А. Валеевой]. — Ростов н/Д. : Феникс, 1998. — 448 с.
5. Адлер А. Наука жить: пер. с англ и нем. / А. Адлер. — К.: Port-Royal, 1997. — 288с.
6. Адлер А. О нервическом характере: пер. с нем. / А. Адлер. — СПб.: Университетская книга, 1997. — 388 с.
7. Адлер, А. Теория и практика индивидуальной психологии./ А. Адлер. — М.: Прогресс, 1993.-175 с.
8. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение/ Франц Александер.— М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2004.—333с.
9. Александров А. А. Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса [Электронный ресурс] / Александров А. А. Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1993>
10. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах / Д.Б. Ереско, Г.С. Исурина Е.В. Койдановская и др. // Методическое пособие. - СПб., 1994.-15 с.

11. Аммон Г. Динамическая психиатрия / Аммон. Г.-СПб, 1995.-С.10-56.
12. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к «исчезновению»? // Психол. журн. (г. Минск). 2006. № 1. С.28—32
13. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
14. Андреева Т. В. Семейная психология / Т. В. Андреева. — СПб. : Речь, 2005. — 244 с.
15. Анохин, П.К. Эмоции / П.К. Анохин // Большая медицинская энциклопедия. 2-е изд. Т. 35,1964. С.339 - 367.
16. Арт-терапия – новые горизонты / [под ред. А. И. Копытина]. — М. : Когито-Центр, 2006. — 336 с.
17. Ассаджолі Р. Психосинтез. Теорія і практика. - М.: «Refl-book», 1994. -314 с.
18. Балинт М. Базисний дефект: Терапевтичні аспекти регресії/ М. Балинт; Науч. ред. А. М. Боковикова; Пер. с англ. В. А. Агаркова, С. В. Кравец. - М.: Когито-Центр, 2002. - 256 с.
19. Барінова Н. В. Вплив ставлення батька на структуру маскуліності / фемініності в дівчат-підлітків з повних родин / Н. В. Барінова // Наук. зап. Харк. ун-ту Повітр. Сил ім. І. Кожедуба. Серія «Соціологія. Філософія. Психологія». — 2005. — № 3. — С. 212— 217.
20. Барінова Н. В. Психологічні особливості відношення батька як чинник формування статевої ролі «Я»- концепції у дівчат-підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Наталія Вікторівна Барінова ; Харк. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна. — Х., 2006. — 20 с.

21. Белл К. Мать и дочь — трудное равновесие : [пер. з англ.]/ К. Белл // Московский психотерапевтический журнал. —1998. —№1. — С. 152–191. (12)
22. Бержере Ж. Психоаналитическая патопсихология: теория и клиника / Ж. Бержера ; пер. с фр. А. Тхостова.— М.: МГУ им. М. В. Ломоносова, 2001. — 400 с.
23. Блюм Д. Психоаналитические теории личности / Джеральд Блюм ; пер. с англ. и вступ. ст. А. Б. Хавина. — М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 1999. — 221 с.
24. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — СПб. : Питер, 2008. — 398 с.
25. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. / Л.И. Божович // Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.-Воронеж: 1995. С. 157-162.
26. Бойко В. В. Энергия эмоций/ Бойко В. В.– СПб: Питер, 2004.– 474с.
27. Боулби Дж. Привязанность / Джон Боулби ; [пер. с англ. Н. Г. Григорьевой, Г. В. Бурменской]. — М. : Гардарики, 2003. — 477 с.
28. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Джон Боулби ; [пер. с англ. В. В. Старовойтова]. — 2-е изд. — М. : Академический Проект, 2006. — 232 с.
29. Браун Дж. Теория и практика семейной психотерапии / Дж. Браун, Д. Кристенсен ; [пер. с англ.]. — СПб. : Питер, 2001. — 352 с.
30. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения./ Г.М. Бреслав. М.: Педагогика, 1990. - 220 с.
31. Бройтигам В. Психосоматическая медицина / Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.– М.: Гэотар Медицина,1999.– 376с.
32. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. — К : Ника-Центр,1999. — 320 с.

33. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия. Психологические модели. Учебник для вузов. / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. — 3-е изд., стереотип. — СПб. : Питер, 2009. — 496 с.
34. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. — 3-е изд., перераб. и доп. — СПб. : Питер, 2007. — 686 с.
35. Бьюдженталь Д. Наука быть живым. Диалог между терапевтом и пациентом в гуманистической терапии/ Д. Бьюдженталь. — М. : Независимая фирма «Класс», 1998. — 336 с.
36. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию / Анна Варга. — М. : КОГИТО-ЦЕНТР, 2009. — 181 с
37. Варга, А. Я. Роль родительского отношения в стабилизации детской невротической реакции / А. Я. Варга // Вестник МГУ. Серия «Психология». -1985. №4. - С. 32-37.
38. Варга, А.Я. Структура и типы родительского отношения: Автореф. дис. канд. псих. наук. /А.Я. Варга. — М., 1987,- 25с.
39. Василюк Ф.Е. Психология переживания/ Федор Ефимович Василюк. — М.: МГУ,1984. — 140с.
40. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. — М. : Ось-89, 1999. — 176 с.
41. Вилюнас, В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций;// Психология эмоций. Тексты; / Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. /В.К,Вилюнас. -М.: Издтво Моск. ун-та; 1984'- С. 13-19.
42. Винникот Д. В. Маленькие дети и их матери / Дональд Вудтс Винникот ; [пер. с англ. Н. М. Падалко]. — М. : Класс, 2007. — 80 с.
43. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса/ Наталия Евгеньевна Водопьянова.- СПб.: Питер, 2009. - 336с.

44. Выготский Л. С. Проблема культурного развития ребенка / Л. С. Выготский // Вестник Моск. ун-та. Серия 14, «Психология». — 1991. — № 4. — С. 5— 18.
45. Выготский Л. С. Педагогическая психология. / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1991. — 480 с.
46. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М. : Эксмо, 2005. — 135 с.
47. Выготский, Л. С. История развития высших психологических функций./Л;С. Выготский.- М.: Изд-во Акад. педагог, наук, 1998. с. 11- 223.
48. Выготский, Л.С. Детская психология //Собр. соч. в 6-ти томах. / Л.С. Выготский. -Т.4. -М.: Педагогика, 1984. 432 с.
49. Выготский, Л.С. Проблема возраста // Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т.; Т.4. М.: Педагогика, 1984. - С. 244-268.
50. Выготский, Л.С. Проблема развития ребенка в исследованиях Арнольда Геззела // Предисловие к книге А. Гезелла « Педагогика раннего детства». / Л.С. Выготский . М.: Госучпедиздат, 1932. - С. 11.
51. Говорун Т. В. Батькам про статеve виховання дітей / Тамара Василівна Говорун, О. М. Шарган. — К. : Радянська школа. — 1990. — 160 с.
52. Говорун Т. В. Гендерна психологія / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. — К. : Акакадемія, 2004. — 307 с.
53. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. — М.: Изд-во МГУ, 1987. — 175 с.
54. Головнева И. В. Психология семейных отношений / Ирина Владимировна Головнева. — Х. : НУА, 2003. — 96 с.
55. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. / Д. Гоулман. - М.: АСТ, 2008. - 480с.

56. Гроф С. Путешествие в поисках себя: пер. с англ. / С. Гроф; пер. с англ. Н.И. Папуш, М.П. Папуша. – 2-е изд. – М.: Институт трансперсональной психологии. Изд-во института психотерапии, 2001. – 336.
57. Гроф С. За пределами мозга: пер. с англ. / С. Гроф; пер. с англ. А. Андрианова, Л. Земской, Е. Смирновой под общ. ред. А. Дегтярева. – 3-е изд. – М.: Институт Трансперсональной Психологии. Изд-во института психотерапии, 2000. – 504 с.
58. Денисенко Ю. Фактори формування особистісної ідентичності в сучасній сім'ї / Ю. Денисенко // Соціальна психологія. — 2008. — № 2. — С. 124—131.
59. Дервянко С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности / С.П. Дервянко // Материалы Междунар. научн. конф. «Психология в современном информационном пространстве». Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2007. Ч. 1. С. 108—109
60. Додонов, Б.И. Эмоции как ценность. / Б.И. Додонов. М.: Политиздат, 1978. - 272 с.
61. Жидко М.Є. Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Жидко М.Є. / Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна. – Х., 2006 – 19 с.
62. Журавльова Л.П. Емпатійні детермінанти психологічного здоров'я / Л.П. Журавльова // Наука і освіта. – 2010. – № 3. – С. 36-39.
63. Запорожец, А.В. Роль Л: С. Выготского в разработке проблемы эмоций / А.В. Запорожец // Научное творчество Л. С. Выготского и современная психология. М.: Педагогика, 1981. - С. 57-63.
64. Изард, К.Е. Эмоции человека. / К.Е. Изард. М., 1980. - 212 с.
65. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е изд./Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.

66. Исаев Д. Н. Половое воспитание детей: медико-психологические аспекты / Д. Н. Исаев, В. Е. Каган. — Л. : Медицина, 1998. — 160 с.

67. Каган В. Е. Психосексуальное воспитание детей и подростков / В. Е. Каган. — Л. : Художественная литература, 1990. — 63 с.

68. Кляйн М., Развитие в психоанализе. — М.: «Академический проект», 2001. - 458с.

69. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Карвасарский Борис Дмитриевич. Изд. 2-е, перераб. — СПб.: Питер, 2002. — 672 с.

70. Козлов О.В. Психосемантична структура психологічного здоров'я особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Олександр Вікторович Козлов. — Харківськ. нац. ун – т імені В. Н. Каразіна. — Х., 2015. —18 с.

71. Кольцова В.А.История разработки проблемы психологии зрелости / В.А. Кольцова // Феномен и категория зрелости в психологии: сб. научн. трудов. — Москва.: «Институт психологии РАН», 2007. — С. 108-127.

72. Корчова Г. Л. Роль сім'ї у формуванні сексуальної культури старшокласників / Г. Л. Корчова // Практична психологія та соціальна робота. — 2007. — № 3. — С. 17—20.

73. Коцарь А.В. Особенности психосексуального развития женщин больных неврозом и находящихся в отношениях супружеской зависимости. Автореф. диссертации на здобуття вченого ступеня кандидата психологічних наук. /Коцарь Алла Викторовна - — Київ, 2002.- 20 с.

74. Коцюба А. А. Анализ ранних воспоминаний женщин, находящихся в зависимых отношениях любви /

Анна Александровна Коцюба // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». — 2008. — № 807. — С. 164-172.

75. Коцюба А. А. Психологический анализ зрелых отношений любви / А. А. Коцюба // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». — 2005. — № 653. — С. 110-112.

76. Кочарян А. С. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях : аддиктивный контекст / А. С. Кочарян, Н. Н. Терещенко, Т. С. Асланян, И. В. Гуртовая // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». — 2007. — № 771. — С. 115—119.

77. Кочарян А.С. Особенности полоролевой структуры личности женщин с отношениями межличностной зависимости/ Кочарян А.С., Фролова Е.В // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Збірник статей. – Київ, 2007. Випуск 16 (19). – С. 221-229.

78. 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

79. Кочарян А.С. Метод исследования структурной организации полоролевой сферы личности / Кочарян А.С., Фролова Е.В., Дармостук Н.В // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2009. – №857. – Вип. 42. – С.78-84.

80. 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.

81. Кочарян А. С. Клиент-центрированная психотерапия: некоторые концептуальные проблемы / А. С. Кочарян // Психологія у суспільстві, що трансформується : матеріали VI Харк. міжнар. психол. читань, присвяч. пам'яті О. М. Лактіонова (квітень 2010 р.). — Х., 2010. — С. 207–212.

82. Кочарян А. С. Личность и половая роль (симптомокомплекс маскулинности/феминности в норме и патологии) / Александр Суренович Кочарян ; отв.ред. член.-кор. АПН Украины Л. Ф. Бурлачук. — Х. : Основа, 1996. — 127 с.

83. Кочарян А. С. Метод исследования структурной организации полоролевой сферы личности / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова, Н. В Дармостук // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2009. – № 857. – Вип. 42. — С. 78–84.

84. Кочарян А. С. Полоролевое пространство личности. [Электронный ресурс] / А. С. Кочарян. – Режим доступа: <http://www.psa.kh.ua/2010-01-23-19-51-51/73-space>. — Заглавие с экрана.

85. Кочарян А. С. Проблемы эффективности диагностики сложных психологических образований (на примере симптомокомплекса маскулинности/феминности) / А. С. Кочарян // Журнал практикующего психолога. —2010. — № 17. — С. 136–147.

86. Кочарян А. С. Структурная организация симптомокомплекса маскулинности/феминности при разных уровнях психологического благополучия личности / А. С. Кочарян, А. А. Макаренко, Н. А. Яровая // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. — С. 158–171

87. 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.

88. Кошлань И. Г. Характеристика стиля воспитания в семьях подростков с доминированием эмоциональной модальности «безразличие» / И. Г. Кошлань // Наука і освіта. — 2005. — № 7—8. — С. 128—130.

89. Кошлань И.Г. Соотношение показателей эмоциональности членов семьи // Матеріали VI Костюківських читань “Психологія у XXI столітті: перспективи розвитку” Т. 3. – К.: Міленіум, 2003. – С.148 – 153.

90. Кошлань И.Г. Сочетания индивидуальных типов эмоциональности в семьях подростков: попытка классификации / Психологія сучасності: наука і практика (тези). II частина. – Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. - С. 41 – 43.

91. Кошлань И.Г. Эмоциональность членов семьи и стиль семейного воспитания // Проблемы девіантної поведінки: історія, теорія, практика // Матеріали Всеукраїнської науково – практичної конференції. – К.: Міленіум, 2002. - С.216 – 222.

92. Кошлань И.Г. Психологічна підготовка майбутніх вчителів до роботи з акцентуованими підлітками // Матеріали Всеукраїнської науково – практичної конференції „Проблеми розвитку педагогіки вищої школи в XXI столітті: теорія і практика”. Ч.ІІ. - Одеса: НДРВВ ОЮІНУВС. - 2002. - С. 118 – 119

93. Крайг Г. Психология развития / Грэйс Крайг, Дон Бокум; [пер. с англ. ЗАО Издательский дом «Питер»]. — 9-е изд. — СПб. : Питер, 2006. — 940 с.

94. Крайнова Ю.Н. Место санногенной рефлексии в структуре эмоциональной компетентности педагога/ Крайнова Ю.Н.- Ярославский педагогический весник.- №2.-2010.С.-197-201

95. Кристалл Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении. // Психология и лечение зависимого поведения. / Под ред. С. Даулинга.– М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – С. 80-119.

96. Крутікова О. О. Стосунки з матір'ю як чинник конституювання жіночої ідентичності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології" / Ольга Олегівна Крутікова ; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. — Одеса, 2010. — 20 с.

97. Кряжева, И.Л. Развитие эмоционального мира-детей. / И.Л.Кряжева. -Ярославль: Академия развития, 1997. 226 с.

98. Кузьмина, Т.Л. Особенности отношения детей старшего дошкольного возраста к родительским требованиям и запретам: Автореф. дис. канд. наук / Т.Л. Кузьмина. М. - 2006. -24 с.

99. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность: Психоанализ страстей / П. Куттер ;[пер. с англ. С. С. Панкова]. — К.:София, 2004. — 256 с.

100. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования/ Лазарус Р. // Эмоциональный стресс.– Л.: «Медицина», 1970. – С. 178–195.

101. Лаутербах В. Эффективность психотерапии: критерии и результаты оценки / Лаутербах В. // Психотерапия : От теории к практике : материалы I съезда Рос. психотерапевт. ассоциации. — СПб., 1995. — С. 27–40.

102. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков: учеб. пособие для вузов / Питер Лафренье ; [пер. с англ.: М. Васильева и др.] — СПб. : Прайм-Еврознак ; М. : Олма-Пресс,2004.— 250 с. — (Психологическая энциклопедия).

103. Лебедева Д. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб. : Речь, 2003. — 256 с.

104. Левкович В. П. Роль родительской семьи во взаимоотношениях молодых супругов / В. П. Левкович // Психологические журнал. — 2008. — Т. 29, № 3. — С. 41 – 47.

105. Леонард Л. Ш. Эмоциональная женская травма : Исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом / Леонард Линда Ш ; [пер. с англ. В. Мершавки]. — М. : Независимая фирма «Класс», 2009. — 224 с.

106. Леонтьев Д.А. Тематический апперцептивный тест/ Д.А.Леонтьев. - М.: Смысл, 2000. — 254 с.

107. Леус Т. Папины дочери & маменькины сынки : Игры, в которые играют семьи / Т. Леус. — М. : У-Фактория : АСТ, 2008. — 256 с. — (Психология детства).

108. Личко А. Е. Подростковая психиатрия : (руководство для врачей) / А. Е. Личко. — 2-е изд., доп. и перераб. — Л. : Медицина, 1985. — 416 с.

109. Лоуэн А. Предательство тела / А. Лоуэн ; [пер. с англ. Е. Поле]. — Екатеринбург : Деловая книга, 1999. — 328 с. — (Современная психология : теория и практика. Тексты телесно ориентированной терапии ; вып. 5).

110. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ / А. Лоуэн ; [пер с англ. С. Коледа]. — М. : Ин-т общегуманит. исслед., 2007 — 256 с.

111. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце: психотерапия инфаркта / А. Лоуэн ; [пер. с англ. С. Коледа]. — М. : Ин-т общегуманит. исслед., 2004. — 224 с.

112. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуэн; [пер. с англ.]. — СПб. ; М. : АСТ, 1996. — 325 с.

113. Люсин Д.В. Современные представления обэмоциональном интеллекте // Социальныйинтеллект: Теория, измерение, исследования /Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: ИПРАН, 2004. С. 29—36.

114. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. — К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. — 240 с.
115. Максименко С. Д. Генезис существования личности / Сергей Дмитриевич Максименко. — К.: КММ, 2006. — 239 с.
116. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження особистості / С. Д. Максименко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — Вип. 9.— Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. — С. 3-18.
117. Максименко С. Д. Структура особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота.— 2007. — № 1. — С. 1-13.
118. Макушина О.П. Причины психологической зависимости от родителей в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 2002. - №5. - С. 38-42.
119. Манухина Н. М. Родители и взрослые дети: Парадоксы отношений / Н. М. Манухина. — М. : Класс, 2011. — 248 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
120. Маркова М. В. Дизонтогенез статевого розвитку як чинник порушення становлення сексуальності у молоді / М. В. Маркова // Український медичний альманах. — 2004. — Т. 7, № 4. — С. 73—78.
121. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу / Пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. — СПб.: Евразия, 1999. — 432с.
122. Маслоу А. Психология бытия : пер. с англ. /Александр Маслоу. — М.: Рефл-Бук, 1997. — 300 с.
123. Матейчик, З. Родители и дети: Кн. для учителя / З. Матейчик. М.: Просвещение, 1992. — 320 с.
124. Метафорические карты: Руководство для психолога/ Г.Кац, Е.Мухаматулина.- М.: Генезис, 2014.- 160с.

125. Мишина, Т.М. Семейная психотерапия и динамика «образа семьи» / Т.М. Мишина // Психология и психо-профилактика: Сб. науч.тр./Под ред. В. К. Мягер, В. П. Козлова, Н. В. Семеновой-Тянь-Шанской.—Л., 1983 С. 21- 26.
126. Мухина, В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. / В.С. Мухина. М.: Просвещение, 1981. - С. 149.
127. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / Владимир Николаевич Мясищев.— Л.: ЛГУ, 1960. – 426с.
128. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / Нартова-Бочавер С. К. - СПб. 2008. - 400с
129. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції/ Носенко Е.Л., Коврига Н.В. К.: Вища школа, 2003.- С17.
130. Ньюмарк, Дж. Как воспитать эмоционально здоровых детей / Дж. Ньюмарк // Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2008. — 192 с.
131. Олпорт Г. Становление личности / Гордон Олпорт. — М. : Смысл, 2002. — 462 с.
132. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова— М.: Сфера, 2002. – 512 с.
133. Очерки динамической психиатрии: транскультурное исследование/Под ред. М.М.Кабанова, Н.Г. Незнанова.-СПб.: Институт им. В.М.Бехтерева, 2003 -438с.
134. 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.
135. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 – 384 с.

136. 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.224-250

137. Поліщук В. М. Психологія сім'ї / Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. — Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. — 239 с.

138. Практикум по арт-терапии / [под ред. А. И. Копытина]. — СПб. : Питер, 2001. — 448 с:

139. Проблема сімейних об'єктних відношень: сучасні концепції та перспективи їх розвитку / Яценко Т. С., Євтушенко І. В., Аврамченко С. М., Білуха Т. І. // Актуальні проблеми психології / за ред. акад. С. Д. Максименка. — К., 2008. — Т. 10, вип. 4. — С. 385–391.

140. Проворотов В.М. Алекситимия/ Проворотов В.М, Чернов Ю.Н., Лышова О.В., Будневский А.В. // Журнал неврологии и психиатрии им. Корсакова. – 2000. – N 6. – с. 66-70.

141. Развитие в психоанализе / [Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайманн П. ; пер. с англ. Д. В. Полтавец, С. Г. Дурас]. — М. : Академический проект, 2001. — 512 с.

142. Развитие личности ребенка / под ред. Н. Ньюкомб. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.

143. Райх В. Сексуальная революция / Вильгельм Райх ; [пер. с нем.]. — СПб. : Университетская книга, 1997. — 352 с.

144. Райх В. Функция оргазма : основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии / Вильгельм Райх ; [пер. с нем.]. — М. : АСТ, 1997. — 303 с.

145. Райх В.Характероанализ: техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх; пер с нем.

общ. ред. И вступ. ст. А.В. Россохина. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1999. – 464 с.

146. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. — М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. — 480 с.

147. Роджерс К. Клиентцентрированная психотерапия: теория, современная практика и примечание / Карл Роджерс ; [пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной]. — М. : Психотерапия, 2007. — 560 с.

148. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях: Умение приобретать знакомства; Уверенность в конфликтных ситуациях; Барьеры межличностного общения / Владимир Ромек. – СПб: Речь, 2007. – 175с.

149. Россильная А.М. «Акме» як вершина зрілості та удосконалювання людини / А.М. Россильная // Психотерапія та медична психологія. – 2005. - № 4 (9). – С. 43-47.

150. Рудестам К. Групповая психотерапия / Кьелл Рудестам. — СПб. : Питер, 2001. — 384 с.

151. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю.В. Саенко // Вопросы психологии . – 2010 . – № 3 . – С. 83-93 .

152. Самоукина Н. В. Симбиотические аспекты отношений между матерью и ребенком / Н. В. Самоукина // Вопросы психологии. 2000. — № 3. — С. 67-81.

153. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство / Марк Евгеньевич Сандомирский.– М.: Независимая фирма «Класс», 2005.– 592с.

154. Селье Г. Стресс без дистресса/ Ганс Селье. – Рига: «Виeда», 1992. – 109 с.

155. Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. —СПб.: Изд.-во “Речь”, 2000. - 347 с. – Библиогр.: 344-346.

156. Симонов, П.В. Адаптивные свойства эмоций // Физиология человека./ П.В. Симонов. — 1996., №2., с. 5-9.
157. Слепкова В.И. Развитие эмоциональной компетентности средствами психологического тренинга /В.И. Слепкова // Актуальные проблемы кризисной психологии: сб. научн. тр. / Отв. ред. Л.А. Пергаменщик. Минск: НИО, 1999. С.130—137.
158. Смахтіна Н. О. Індивідуально-психологічні особливості жіночої сексуальності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Наталія Олександрівна Смахтіна; Харк. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна. — Х., 2011. — 20 с.
159. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности: Теория и практика психодиагностики / Собчик Л.Н. – СПб: Речь, 2008. – 624 с.
160. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов.— М.: Изд-во МГУ, 1988.- С.22-34.
161. Сундукова О.О. Особистісна зрілість як передумова та показник психологічного здоров'я / О.О. Сундукова // Вісник Дніпр. ун-ту. Педагогіка і психологія. – 2008. – Вип. 14, Т. 16, № 9/1. – С. 90-94.
162. Тайсон Р. Психоаналитические теории развития : пер. с англ. / Р. Тайсон, Ф. Тайсон. — М. : Когито-центр, 2007. — 407 с. —
163. Терещенко Н.Н. Психотерапия синдрома «эмоционального холода» в клиент-центрированном подходе/ Терещенко Н.Н. // Вісник Харківського університету. Сер. Психологія. – Х.: Вид-во ХНУ, 2009.
164. Терещенко Н. М. Статеворольова структура жіночої тілесної ідентичності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Надія Миколаївна Терещенко; Харк. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна. — Х., 2003. — 19 с.

165. Титаренко Т. М. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин / Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець. — К. : Міленіум, 2007. — 142 с.
166. Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Феноменология эмоциональных явлений/ Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 1999.№ 2. С. 3-14.
167. Уніат. Н. Феномен соціально-психологічної зрілості особистості в психологічній науці / Н. Уніат // Соціальна психологія. — 2010. — № 2. — С. 67-77.
168. Фоппель К. Психологические группы : рабочие материалы для ведущего / К. Фоппель. — М. : Генезис, 2004. — 253 с.
169. Фоппель К. Технология ведения тренинга / К. Фоппель. — М. : Генезис, 2003. — 272 с.
170. Франкл В. Основы логотерапии. Психология и религия / В. Франкл. — СПб.: Речь, 2000. — 286 с.
171. Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с англ. / В. Франкл; пер. с англ. и нем. общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
172. Фрейд З. Психология сексуальности / Зигмунд Фрейд ; [пер. с нем.]. — Х. : Фолио, 2009. — 288 с.
173. Фрейд А. Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов : сб. работ : пер. с нем. / Анна Фрейд, Зигмунд Фрейд ; сост. и ред. М. М. Решетников. — СПб. : В.-Е. Институт Психоанализа, 1995. — 387 с.
174. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / Зигмунд Фрейд ; пер. с нем. М. В. Вульф. — М. : Попурри, 2008. — 480 с.
175. Фрейд З. Психология бессознательного / Зигмунд Фрейд ; пер. с нем. Г. Барышниковой. — М. : АСТ МОСКВА : ХРАНИТЕЛЬ, 2007. — 605 с.

176. Фролова Є. В. Психологічні чинники і динаміка формування стосунків міжособистісної залежності у жінок : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 "Загальна психологія, історія психології" / Євгенія Валеріївна Фролова; Харк. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна. — Х., 2007. — 19 с.

177. Фромм Э. Искусство любви : исследование природы любви / Эрих Фромм ; [пер. с англ. Л. А. Чернышевой]. — Минск : Полифакт, 1991. — 157 с.

178. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности ; [пер. с нем. П. С. Гуревич] / Эрих Фромм. — М.: Аст, Хранитель, Мидгард, 2007. — 624 с.

179. Фромм Э. Душа человека ; [пер. с нем.] / Эрих Фромм. — М. : Республика, 1992. — 430 с.

180. Фромм Э. Искусство любить ; [пер. Л. А. Чернышевой] / Эрих Фромм. — М. : Педагогика, 1990. — 159 с.

181. Фромм Э. Революция надежды ; [пер. с нем. Т. В. Панфиловой] / Э. Фромм. — Москва: АСТ. — 2006. — С. 30–45.

182. Харламенкова Н. Е. Роль отца в дифференциации гендерной идентичности / Н. Е. Харламенкова // Психологический журнал. — 2007. — Т. 28, № 3. — С. 56-64.

183. Холмогорова А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. — 1999. — Вып. — 2. — С 61-73.

184. Хомуленко Т. Б. Вплив батьківського відношення на особливості пізнавального інтересу молодших школярів / Т. Б. Хомуленко, О. С. Шукалова // Вісник ХНПУ. Серія «Психологія», 2007. — № 28. — С. 172-179.

185. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; [пер. с англ.]. — 3-е изд. — СПб. : Питер, 2011. — 608 с. — (Мастера психологии).

186. Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці / Чебикін О.Я., Павлова І.Г. // Наука і освіта. 2005. №5—6. С. 180—186.

187. 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.

188. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. М: Логос, 2002.- С.55

189. Шапарь В. Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми / В. Б. Шапарь. — Ростов н/Д. : Феникс, 2006. — 432 с. — (Психологический факультет).

190. Шнейдер Д. Б. Семейная психология / Д. Б. Шнейдер. — М. : Академический Проект, 2006. — 768 с.

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

192. Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 18 – 33.

193. Шутценбергер А.А. Синдром предков М.: Издательство Института психотерапии, 2005.– 243 с.

194. Щербакова І.М. Духовний вимір психологічного здоров'я особистості в сучасному глобалізованому просторі / І.М. Щербакова // Проблеми сучасної психології. – 2010. – № 10. – С. 892 – 901.

195. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи. / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. — 4-е изд. — СПб. : Питер, 2009. — 672 с.

196. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис / Пер. с англ. – СПб: Изд-во «Сова», М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
197. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. / Д. Б. Эльконин. — М. : Педагогика, 1989. — 560 с.
198. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. — 1971. — № 4. — С. 6—20.
199. Эльконин Д. Б. Опосредование. Действие. Развитие. / Д. Б. Эльконин. — Ижевск. : Эрго, 2010. — 280 с.
200. Эльячефф К. Дочки-матери. Третий лишний? / Каролин Эльячефф, Натали Эйниш ; [пер. с франц. О. Бессоновой]. — М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2008. — 448 с.
201. Эриксон Э. Детство и общество. / Эрик Эриксон ; [пер. с англ.]. — СПб. : ИТД «Летний сад», 2000. — 416 с.
202. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг ; [пер. с нем.]. — СПб. : Питер, 2002. — 352 с. — (Психология-классика).
203. Юнг К. Г. Структура психики и архетипы / К. Г. Юнг ; [пер. с нем. Т. А. Ребеко.]. — М. : Академический проект, 2007. — 303 с. — (Психологические технологии).
204. Юсупова Г.В. Состав и измерение эмоциональной компетентности: автореф. дис. на получение науч. Степени канд. психол. наук: спец.19.00.01/Казань. 2006. 20 с.Кац Г.
205. Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии [Электронный ресурс] / К.В. Ягнюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1. Режим доступа: <http://www.psyjournal.ru>
206. Якобсон. П.М. Почему надо воспитывать чувства у детей./П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1964.

207. Яковенко О. К. Особливості впливу батьківської родини на психосексуальний розвиток особистості дівчат. – Дис.канд.психол.н. – 19.00.07-педагогічна та вікова психологія.-Х.,2011.–238 с.
208. Ялом И. Групповая психотерапия : Теория и практика : [пер. с англ.] / Ирвин Ялом. — М.: Апрель Пресс, 2005. — 576 с.
209. Яровая Н. А. Структурные модели полоролевой сферы личности при разных уровнях психологического благополучия / Н. А. Яровая // «Вектори психології – 2014». Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (11 квітня 2014 р., м. Харків, Україна). — Харків : «Оперативна поліграфія», 2014. — С. 168–170
210. Ясная В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157-168.
211. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. — К. : Марич, 2009. — 68 с.
212. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції:навч.посібник / Яценко Т.С.- К.: Либідь, 1996.-С.13.
213. Averill J. R. A tale of two Snarks: Emotionalintelligence and emotional creativity compared //Psychol. Inquiry. 2004. N 15. P. 228—233.
214. Averill J. R. Emotions as mediators and as products of creative activity // Kaufman J., Baer J. (eds).Creativity across domains: Face of muse. Mahwah,N.Y.: Erlbaum, 2005. P. 225—243.
215. Averill J. R. Individual differences in emotionalcreativity: Structure and correlates // J. Pers. 1999.April. N 67:2. P. 331—371.
216. Averill J.R., Thomas-Knowles C. Emotionalcreativity // Strongman K.T. (ed.). Internationalreview of studies on emotion. V.1. Chichester:Wiley, 1991. P. 269—299.

217. Buck R. Motivation, emotion and cognition: A developmental-interactionist view // Strongman K.T. (ed.). International review of studies on emotion. V.1. Chichester: Wiley, 1991.
218. Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood / S. Mavroveli, K.V. Petrides, Y. Sangareau, A. Furnham // British Journal of Educational Psychology. – 2009. – No 79. – P. 259–272.
219. Eysenk H. The effects of psychotherapy: an evaluation / Eysenk H. // J. of Consult. Psychology. 1952. V.16. - P. 319 - 324.
220. Goldstein A.P. Skill training for community living: Applying structured learning therapy. / Goldstein A.P., Spafkin R.P., Gershaw N. J. New York et al.: Pergamon Press: Structured learning Assoc. – 1976.- 273 p
221. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books. 1995. 7.
222. Ivcevic Z., Brackett M.A., Mayer J.D. Emotional intelligence and emotional creativity // J. Pers. 2007. N 75:2. P. 199—234.
223. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2004.
224. Mayer J.D. et al. Emotional intelligence as standard intelligence // Emotion. 2001. N 1. P. 232—242.
225. Mayer J.D. et al. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications // Psychol. Inquiry. 2004. V.15. N 3. P. 197—215.
226. Rank O. Truth and reality. N.Y.: Norton, 1929.
227. Saarni C. Development of emotional competence. N.Y.: Guilford Press, 1999.
228. Saarni C. Skills of emotional intelligence // Ciarrochi C., Forgas J.P., Mayer J.D. (eds). Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia, P.A.: Psychology Press, 2006. P. 51—76.

229. Saarni C. Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In: R. A. Thompson (ed.), Nebraska Symposium on Motivation. 1990. Vol. 36. Socioemotional development (P. 115–182). Lincoln: Univ

230. Salovey P. et al. Current directions in emotional intelligence research // Lewis M., Haviland J.M.(eds). Handbook of emotions. N.Y.: Guilford, 2000. P. 504—520.

231. Zeidner M. et al. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model // Human Devel. 2003. N 46. P. 69—96.

ДОДАТКИ

Заняття 3

Фаза розігріву. Заспіваємо разом.

Учасники швидко домовляються про відому пісню і всі разом її співають.

Перевірка домашнього завдання.

1. «Тінь».

Учасники розбиваються на пари. Один з них буде Людиною, інший - її Тінню. Людина робить будь-які рухи. Тінь - повторює. Причому особлива увага приділяється тому, щоб Тінь діяла в тому ж ритмі, що і Людина. Вона повинна здогадатися про самопочуття, думки і цілі Людини, вловити всі відтінки її настрою. Після завершення вправи обговорюється наскільки вдалося бути «тінню» іншої людини.

2. «Дзеркало».

Учасники розбиваються на пари, стають обличчям один до одного. Один з граючих робить уповільнені рухи. Інший повинен в точності копіювати всі рухи напарника, бути його «дзеркальним відображенням». На перших порах опрацювання завдання ведучий накладає деякі обмеження на дії «оригіналу»:

- 1) не робити складних рухів, тобто не виробляти одночасно кілька рухів;
- 2) не робити мімічних рухів;
- 3) виконувати рухи в дуже повільному темпі. Через деякий час учасники міняються ролями.

У ході виконання вправи учасники, що працюють на «відображення», досить швидко навчаються відчувати тіло партнера і схоплювати логіку його рухів. Від разу до разу стежити за «оригіналом» стає все легше і все частіше виникає ситуація передбачення і навіть випередження його дій. Вправа - дуже хороший засіб для встановлення психологічного контакту.

3. «Розмова через скло».

Учасники розбиваються на пари. Ведучий: «Уявіть собі, що вас і вашого партнера розділяє вікно з товстим, звуконепроникним склом, а вам треба передати йому якусь інформацію. Говорити заборонено - ваш партнер вас все одно не почує. Не домовляючись з партнером про зміст розмови, спробуйте передати через скло все, що потрібно, і отримати відповідь. Встаньте один проти одного. Починайте». Всі інші учасники уважно спостерігають, не коментуючи того, що відбувається. Після закінчення етюдів всі обговорюють побачене.

4. Коло вражень.

Учасники за допомогою виразного жесту повинні висловити своє враження від заняття.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується на вибір написати коротеньке есе на такі картини: Е.Мунк «Крик», Ф.Кало «Маленька лань», А.Матисс «Танець», М.Шагал «Над містом».

Заняття 4

Фаза розігріву. «Велосипед». Учасники зображають з себе велосипед. Хто найкраще зміг вжитися у роль, отримує цукерку.

Перевірка домашнього завдання.

1. «Літаючі».

Учасникам роздаються картки, на яких написані назви літаючих тварин. Назви повторюються на двох картках. Завдання кожного знайти свою пару. Можна використовувати будь-які невербальні прийоми, але забороняється видавати характерні звуки.

Аналізується наскільки легко було знайти пару, на що орієнтувалися коли шукали пару, чи вдалося з'єднатися в правильну пару, наскільки точно вийшло зобразити тварину, якими засобами вираження користувалися.

2. Витанцьовуємо внутрішню тварину¹.

¹Наведемо приклад. Надія, 21 рік. Надія уявила себе мавпою. Надія з заплющеними очима танцювала на півзігнутих колінах, витягувала вперед губи, стрибала, била кулаками в груди. По завершенню танцю Надія сказала, що здивована, що уявила себе мавпою, через

Учасникам пропонується закрити очі і максимально розслабитися. Уявити, якою б вони були твариною. Далі учасникам пропонується «витанцювати» своєю тварину.

3. «Вдвох».

Група ділиться на пари. Пара сідає на підлогу спинами один до одного. Після цього намагаються вести розмову. Після треба розповісти про свої враження від вправи.

4. Коло вражень.

Учасники за допомогою виразного жесту повинні висловити своє враження від заняття.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати маленькі відгуки-враження на наступні композиції: Л. Бетховен, «Апассіоната»; Ф. Шопен, «Таємничий ліс»; Дж. Верді, «Хабанера»; Р. Вагнер, «Політ валькірій».

Заняття 5

Фаза розігріву. «Руки-ноги».

Ведучик каже: «Руки», учасники викидають руки, ведучий говорить: «Ноги», учасники викидають ноги.

Перевірка домашнього завдання.

1. Мені 3 роки.

Учасникам пропонується згадати себе в три роки і поводитися відповідно до цього віку. Аналізується наскільки вдалося пригадати себе у 3-річному віці та поводити себе згідно спогадам.

2. Хворий і лікар.

Учасникам роздають картки, на яких написана назва соматичної проблеми (перелом ноги, флюс, гайморит). Пропонується розділитися на пари, один зображує хворого, а другий повинен за допомогою слів заспокоїти свого пацієнта.

те, що мавпа некрасива, але під час танцю зрозуміла, як це добре бути такою твариною: веселою, нахабною, сміливою.

3. Яна карнавалі.

Учасникам пропонується уявити, що вони потрапили на бразильський карнавал. Учасники повинні зобразити атмосферу карнавалу. Після учасники повинні вибрати тих учасників, яким більше всіх вдалося передати атмосферу карнавалу.

4. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями вдовільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується обрати будь-яку тварину (тигра, лева, зайця, козу) та описати її характер.

Заняття 6

Фаза розігріву. «Хто швидше пригадає?».

Ведучий швидко ставить питання на кшталт : «В якому році народився Тарас Шевченко?», «Скільки хвилин у 24 годинах?» та ін.

Перевірка домашнього завдання.

1. Мені 5 років².

Учасникам пропонується згадати себе в п'ятирічному віці і поводитися відповідно до віку. Аналізується наскільки вдалося пригадати себе у 5-річному віці та поводити себе згідно спогадам.

2. Моя улюблена гра.

Кожен з учасників розповідає про свою улюблену гру, його завдання настільки емоційно і жваво розповісти про неї, що б вона стала цікавою і іншим учасникам. Коли всі розповіли про власну улюблену гру, група обирає переможця.

3. Загадуємо учасника.

²Наведемо приклад. Толік, 22 роки. Під час виконання вправи повзав по підлозі, бігав, стрибав, крутив «рожиці». Дуже захопився виконанням вправи. Аналіз вдався Толіку важко, через велике збудження. Коли одна з учасниць запитала Толіка, чим він зараз відрізняється від себе у п'ять років, Толік засмутився, почав ніяковіти. Група допомогла Толіку зрозуміти, що цей вік вже минув. Навпаки, Софії, 22 роки, вправа далась важко. Софія сказала, що пам'ятає себе у цьому віці, але «дозволити» собі так себе поводити у повній мірі не змогла.

Учасники по черзі виходять з тренінгової кімнати. Група в цей час загадує когось з учасників. Коли учасник зайде, він повинен за допомогою питань дізнатися, кого загадала група, питання не можуть бути прямими. Учасник ставить такі питання: «Якби ця людина була твариною?», «Якби ця людина була їжею?» і т.д.

4. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. На вибір учасникам пропонується написати короткі враження-відгуки на танки «Танго», «Вальс», «Фламенко», «Сальса».

Заняття 7

Фаза розігріву. «Моя любов».

Учасники швидко відшукують у себе будь яку річ, про яку можуть сказати «Моя любов».

Перевірка домашнього завдання³.

1. Сімейна історія.

Учасникам пропонується розповісти свою сімейну історію. Після група аналізує чому саме така історія була розказана, які особливості сім'ї в ній проступають, чим схожі історії різних родин, що в них різне.

2. Радісна новина.

Учасники діляться на пари. Один повідомляє іншому радісну новину, важливо вміти радіти. Після вправи потрібно проаналізувати наскільки кожному вдалося відчувати радість.

3. Танцюємо тему⁴.

³Наведемо приклад. Олег, 22 роки. «Сальса дуже звабливий танок, чуттєвий. Я так не вмію танцювати. Хотів би навчитися разом із своєю дівчиною. Коли дивився на танцюристів, уявляв яка це насолода так володіти своїм тілом, так виплескувати себе. Це кохання, пристрасть, відкритість.»

⁴Наведемо приклад. Толік, 22 роки. Танцював тему «рандеву». Ось що сказав сам Толік. «Я на справжньому рандеву ніколи не був. Ну так щоб із квітами, чеканням біля театру. Кіношна для мене ситуація. Я танцював, як у кіно. Намагався бути галантним, але інколи хотілося щось «викунити», ну я не джентльмен, можливо». Відгук групи: Надія, 21 рік. «Толік твої рухи були незрозумілі, ти говориш про галантність, вибач, але я її не побачила. Ти був як риба на льоду. Казна що виробляв. Ніби у тебе конвульсії. Ти говориш, що ти не джентльмен, і ще так з пихою це говориш, говориш, що і рандеву для тебе тільки в кіно, і тобі не жаль, що для тебе це так, але в реальному житті рандеву

Учасникам пропонується станцювати «тему»: «Ніжний поцілунок», «Скорбота», «Тиша снігопадіння», «Великодня ніч», «Рандеву», «Кошмарне сновидіння», «Метелик летить на вогонь», «Чарівні сни» і т.д. Після танців група ділиться враженнями наскільки вдалося передати тональність теми.

4. «Вдвох 2».

Один з партнерів сидить, а інший стоїть і так ведуть розмови. Через кілька хвилин змінюються ролями. Потім треба поділитися своїми враженнями.

5. *Враження.*

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати короткі вдаження на композиції Херардо Ернан Матос Родригеса «La Cumparsita», Жак Брель «Ne me quitteras», Атауальпа Юпанки «Preguntitassobredios».

Заняття 8

Фаза розігріву. «Хто швидше пригадає?».

Ведучий швидко ставить питання на кшталт : «В якому році народився Тарас Шевченко?», «Скільки хвилин у 24 годинах?» і ін.

Перевірка домашнього завдання.

1. *Мені 8 років.*

Учасникам пропонується згадати себе в 8-річному віці і вести себе так, як це було. Аналізується наскільки вдалося пригадати себе у 8-річному віці та поводити себе згідно спогадам.

2. *Побудь предметом.*

Учасникам роздають картки, на яких написані різні предмети (явища природи, матеріальні предмети): дерево, що росте біля входу в школу, поїзд,

відбуваються, це не кіношна сцена. Подумай». Олег, 22 роки. «Толік, я не очікував, що ти танцюватимеш таку тему. Я не побачив рандеву, навіть приблизно. Я думав ти танцюєш «чарівні сни». Знаєш ,я так гадаю: ти просто не розумієш, що рандеву - воно реальне. А ти зображав якусь мрію. Десь у небі літав. Ні, рандеву, Толік, не на небі. Воно на землі. Ти ж хлопець. Повинен бути конкретнішим».

що підїздить до вокзалу, плаття трирічної дівчинки, лавочка у сквері, окуляри бабусі, каструля на вогні, загублений шарф, краватка президента. Учасники протягом 10 хвилин повинні побути цим предметом.

3. Сон.

Учасники повинні вигадати собі сон і потім розказати його групі. Група аналізує сновидіння кожного. Після чого ведучий пропонує учасникам виконати домашнє завдання – намалювати цей сон, та подумати над тим, що в малюнку з'явилося нового, що навпаки, відійшло, чи вдалося деталі почуттів відобразити за допомогою художньої творчості.

4. «Вдвох 3».

Пара сідає напроти одне одного. Дивляться одне одному в очі. Треба встановити контакт, розмовляти тільки очима. Під час розмови треба ставити питання, сумніватися, обурюватися, погоджуватися і т. п.

5. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати короткі відгуки-враження на українські пісні: «Туман яром, туман долиною», «Повій вітре на Вкраїну», «Цвіте терен».

Заняття 9

Фаза розігріву. «Руки-ноги».

Ведучий каже: «Руки, учасники викидають руки», ведучий говорить: «Ноги», учасники викидають ноги.

Перевірка домашнього завдання.

1. Мені 11 років.

Учасникам пропонується згадати себе в 11-річному віці і вестисебе так, як це було. Аналізується наскільки вдалося пригадати себе у 11-річному віці та поводити себе згідно спогадам.

2. Дощ.

Учасникам пропонується побути в ролі дощу. Група розташовується по тренінговій кімнаті. Ведучий для полегшення початку вправи демонструє, як

можна зобразити дощ. Після учасники як їм заманеться, за допомогою рухів, жестів, стрибків, танцю, міміки та інших засобів вдають з себе дощ. Після група обговорює враження від того чи вдалося у повній мірі втілити свій задум. Чому саме «таким» дощем вони захотіли бути та ін.

3. Мої страхи.

Учасники розповідають групі про свої страхи. Після вся група аналізує, що в страхах є спільного та унікального, з чим такі страхи можуть бути пов'язані та які способи існують щоби вони були подолані. Після учасники отримують папір та кольорові олівці. Учасникам пропонується намалювати свої страхи, а після розірвати їх.

4. «Живі руки».

Стільці стоять у два ряди так, щоб відстань між ними була приблизно 60 см. Ведучий підводить учасників з зав'язаними очима до стільців так, щоб вони не знали, хто сидить напроти. Не треба розмовляти. Після учасники вкладають в руки всі почуття. Все розпочинається із знайомства з партнером, партнери торкаються руками один одного, це відбувається на протязі 3 хвилин, потім переходять до боротьби руками, тривалість та сама, потім треба дійти згоди, також три хвилини, а потім попрощатися, також на протязі трьох хвилин.

5. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати короткі відгуки-враження на наступні фольклорні напрями: «Фаду», «Ранчера», «Морна».

Заняття 10

Фаза розігріву. «Помасажуй мені руки».

Кожен масажує один одному руки на протязі 2 хвилин.

Перевірка домашнього завдання⁵.

⁵Наведемо приклад. Надія, 21 рік. «Я обрала фаду. Взагалі не знала нічого про цей напрям в музиці. Знайшла спочатку три твори, всі на португальській мові. Треба зрозуміти настрій музики, її емоційне забарвлення. Ось, що я написала. Музика сумна, можливо навіть безнадійна. Приречення. Музика говорить не про кохання, не про самотність, не

1. *Мені 13 років.*

Учасникам пропонується згадати себе в 13-му віці і вести себе так, як це було. Аналізується наскільки вдалося пригадати себе у 13-річному віці та поводити себе згідно спогадам.

2. *«Вгадай Хто вони».*

Один з учасників виходить з тренінгової кімнати. У цей час ведучий дає завдання групі. Кілька людей зображують, наприклад, людей, що шукають роботу, ще невелика група, зображує закоханих, ще одна студентів, які готуються до сесії.

3. *Наш ведучий.*

Учасники повинні розповісти про свого ведучого, чим він відрізняється від учасників, як працює і т.д. Треба спонукати учасників до спонтанності, активності. Після аналізується наскільки вдалося бути спонтанним та найповніше розповісти про власне враження.

4. *Дикун.*

Учасникам пропонується побути первісними людьми тобто дикунками. Пропонується поводити себе згідно своєму розумінню дикунства. Після аналізується, що в дикунстві приваблює, а що навпаки відштовхує чи лякає.

4. *Враження.*

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати невеличкі твори на наступні теми: «Перше кохання», «Зрада», «Божевілля», «Кошмари», «Далеко від Батьківщини», «Радість повернення», «Турбота про тварин», «Мрії», «Відчай», «Самота», «Надія», «Порушення правил», «Поетичний вечір».

Заняття 11

про втрати, не про тугу, а про все одразу. Є тут і змирення з такими справами. Певне прийняття. Таке життя. Така доля. Заплющую очі. Де я? Десь далеко. Одна. Сама-самісінька. Треба жити. Музика говорить, що треба жити. Гарантій немає. Музика веде далі. Дивлюсь у прірву. Бачу глибину, яку не осягну. Музика осягнула. Я виходжу. Перевопнена враженнями и думками».

Фаза розігріву. «Руки-ноги».

Ведучий каже: «Руки», учасники викидають руки, ведучий говорить: «Ноги», учасники викидають ноги.

Перевірка домашнього завдання.

1. *Мені 15 років*⁶.

Учасникам пропонується згадати себе в 15-річному віці і вести себе так, як це було. Аналізується наскільки вдалося пригадати себе у 15-річному віці та поводити себе згідно спогадам.

2. *Мої смішні історії.*

Учасники діляться на пари і розказують один одному свої смішні історії. Їх завдання розсмішити як найсильніше партнера. Після закінчення вправи група повертається до загального кола та розповідає наскільки було важко розсмішити партнера та наскільки це вдалося.

3. *«День і ніч».*

Один з учасників - день, а інший - ніч. Потрібно за допомогою будь-яких засобів «стати» певним часом доби. Після учасникам пропонується продемонструвати свої стосунки між ніччю і днем. Група обирає найкращу пару.

4. *Враження.*

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується намалювати в абстрактній формі малюнки за наступними темами «Ніжність», «Пристрасть», «Гнів», «Таємниця», «Сподівання», «Турбота», «Хвороба», «Наснага», «Відвертість», «Роздратування», «Меланхолія», «Зацікавленість».

⁶Наведемо приклад. Софія, 22 роки. «Знаєте, у 15 років, я вже була така, як зараз, мені здається, що з тих пір я не змінювалась. Ну я не змогла пригадати чогось такого особливого для моїх п'ятнадцяти років. Я що сказати хочу, я дивилась на інших, особливо на дівчат, бачу, що ми різні. Вони зображали дискотеки, танці, плітки, весь час сміялися, а я такою ніколи не була, ось що я зрозуміла. Я рано виросла».

Олег, 22 роки. «Гарно було у п'ятнадцять. Весело, мрій було багато, якимось вже таких мрій немає. Світ став передбачуванішим. Я вже багато не чекаю».

Заняття 14

Фаза розігріву. «Руки-ноги».

Ведучий каже: «Руки», учасники викидають руки, ведучий говорить: «Ноги», учасники викидають ноги.

Перевірка домашньої роботи.

1. *Сімейний портрет.*

Учасники малюють свій сімейний портрет. Далі обговорюється, як працювалося при виконанні портрета, наскільки важко/легко було. Що особливого є в кожному портреті.

2. *Я в сімейному танку*⁷.

Учасників просять заплющити очі та уявити собі танок, в якому танцюють вони з матір'ю і батьком. Після чого пропонується відтворити рухи танка. Коли всі учасники продемонструють свій танок, група аналізує, що ці рухи можуть означати з психологічної точки зору.

3. *Мрії.*

Учасникам пропонується заплющити очі та на протязі п'яти хвилин помріяти про будь що. Після учасники отримують папір і кольорові олівці; потрібно намалювати свою мрію. Ведучий забирає у учасників виконані роботи і демонструє їх групі; група повинна вгадати кому з учасників належить малюнок та яка мрія на ньому зображена.

4. *Враження.*

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується обрати будь-який день та вести записи, відповідаючи на питання: «Як я себе відчуваю зранку?», «Чого я хочу?», «Які емоції викликають люди і події цього дня?»

⁷Наведемо приклад. Оксана, 20 років. «Мені було спочатку взагалі важко уявити цей танок. Після я все-таки уявила деякі рухи. Але така справа, що танцюю лише я і мама, батько просто стоїть поруч. Просто стоїть і дивиться на нас. Я йому запропонувала станцювати разом. Він ніби почав, але не вийшло в нього. Після, коли я вже почала реально рухатися, я так і продовжила бачити батька, який дивився. Мені це заважало. І у житті так само. Батько багато в чому мені заважає. Він мене не розуміє. Ні мене, ні маму, а коли навіть намагається, у нього не виходить».

Заняття 15

Фаза розігріву. *«Хто гучніше».*

Кожен співає свою пісню. Треба співати якомога гучніше.

Перевірка домашнього завдання.

1. Діти і батьки.

Група ділиться на батьків і дітей. Група батьків виробляє перелік побажань до дітей і навпаки. Після чого побажання зачитуються та обговорюються. Треба проаналізувати, що нового учасники побачили в ході вправи.

2. Ідентифікація.

Учасники ідентифікуються один з одним, розповідають історії, завдання тих, хто слухає, з максимальною точністю відтворити розповідь з усіма нюансами. Аналізується наскільки вдалося ідентифікуватися з тим чию розповідь слухали, наскільки точно учасники змогли передати всю суть та психологічний стан того з ким вони повинні були ідентифікуватися.

3. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати невелике оповідання на тему: «Психологія. Для чого вона потрібна?».

Заняття 16

Фаза розігріву. *«Руки-ноги».*

Ведучий каже: «Руки», учасники викидають руки, ведучий говорить: «Ноги», учасники викидають ноги.

Перевірка домашнього завдання.

1. Відгадати учасника.

Доброволець виходить за двері, в цей час група загадує одного з них, коли доброволець заходить, він повинен відшукати учасника за допомогою гри в асоціації, наприклад, якщоби цей учасник був твариною, стихією, автомобілем, рослиною, книгою, піснею, танком, їжею, наукою і т.д.

2. Завмирання.

Група довільно рухається по кімнаті, ведучий дає команду завмерти і уважно проаналізувати свою позу. Після завершення вправи група сідає в коло та аналізує свої враження.

3. Обійми.

Члени групи обмінюються обіймами. Після група повертається до кола і аналізує наскільки легко було обнімати один одного, що ці обійми означають. Як часто учасники обіймаються з людьми та хто є ці люди: близькі, родичі, друзі.

4. Мандала успіху.

Учасникам роздається папір та кольорові олівці. Ведучий розповідає про створення мандал. Після чого учасникам пропонується намалювати власну мандалу успіху. Після завершення роботи учасники демонструють свої роботи групі та розповідають, що саме вони зобразили, що для них є успіхом та якого успіху у житті вони прагнуть.

4. Враження.

Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати невеликий вірш на теми: «Вибачення», «Радісний ранок», «Сумні новини», «Здивована дитина», «Веселі свята», «Ніжна мелодія», «Святкові гості», «Спогади про дитинство».

Заняття 17

Фаза розігріву. «Один-два-три». Ведучий говорить: «Один», група один раз плескає в долоні; ведучий говорить: «Два», група двічі плескає в долоні; ведучий говорить: «Три», група тричі плескає в долоні.

Перевірка домашнього завдання⁸.

1. Дитя, мати, батько.

⁸Наведемо приклад. Софія, 22 роки. «Ребенок удивленно бровью ведет, увидел котенка, который поет. Ребенок ползет на пузе к коту, губы вытягивает для поцелуя ему. Котенок увидел того малыша, мурлыкнул и прыгнул быстро с крыльца. Ребенок зашелся от смеха; удивленное ха-ха-ха повторило Эхо».

Учасники по черзі лягають на підлогу, кожен повинен дати один одному підтримку лежачи, виходячи з ролей дитини, матері і батька.

2. Написання хвалебного вірша.

Кожен з учасників пише хвалебний вірш кому, чи чому завгодно. Аналізується предмет похвали та те яка форма була обрана.

3. Хлопчики і дівчатка.

Чоловіки «перевтілюються» в жінок і навпаки. Аналізується наскільки легко/важко було бути в «шкірі» іншої статі, які особливості психології іншої статі стали більш зрозумілі.

4. Враження. Учасники повинні поділитися враженнями в довільній формі.

Домашнє завдання. Учасникам пропонується написати казку.