

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. М.Є. ЖУКОВСЬКОГО «ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

На правах рукопису

Півень Маргарита Анатоліївна

УДК 159.923.2:159.942.5.072

**СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ
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

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	12
1.1. Психологічна феноменологія «емоційної зрілості»	12
1.2. Основні моделі емоційної зрілості особистості	18
1.2.1. Парціальні моделі емоційної зрілості особистості	18
1.2.2. Генеративні моделі емоційної зрілості особистості.....	23
1.3. Структурні компоненти емоційної зрілості особистості	29
1.3.1. Рефлексія емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості	30
1.3.2. Емоційна саморегуляція як структурний компонент емоційної зрілості особистості	31
1.3.3. Емпатія як структурний компонент емоційної зрілості особистості	33
1.3.4. Емоційна експресивність як структурний компонент емоційної зрілості особистості	35
1.3.5. Прийняття власних емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості	36
1.4. Формування емоційної зрілості особистості	37
Висновки до розділу 1	49
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	52
2.1. Характеристика досліджуваної вибірки	52
2.2. Методи і методика дослідження	54
Висновки до розділу 2	65
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	67

3.1. Конструювання методики діагностики емоційної зрілості особистості	67
3.2. Феноменологія емоційної зрілості особистості	89
3.3. Особливості структури емоційної сфери залежно від рівня емоційної зрілості особистості	93
3.4. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на різних рівнях.	109
3.4.1. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на рівні характерологічних рис й соціально-психологічної адаптації	109
3.4.2. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на рівні механізмів психологічного захисту	121
3.4.3. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на рівні психосемантичних особливостей «Его» - системи	129
Висновки до розділу 3	136
РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ	141
4.1. Теоретичні положення корекційної програми	141
4.2. Етапи та технічні положення психокорекційної програми	154
4.3. Опис заняття корекційної програми	162
4.4. Формально-динамічний опис програми психологічної корекції	164
4.5. Оцінка ефективності психокорекційної програми	165
Висновки до розділу 4	171
ВИСНОВКИ	174
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	177
ДОДАТКИ	203

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МДЕЗО – методика діагностики емоційної зрілості особистості

МПЗ – механізми психологічного захисту

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В останні десятиріччя ХХ століття сформувалися особливі феномени, які є формами порушення емоційної комунікації між партнерами та серйозним чином руйнують процеси становлення емоційної зрілості особистості: «девальвація зрілості», «інфляція мужності» [96], «страх психологічної інтимності» [41, 248], синдром «емоційного холоду» [94], «міжособистісна залежність/контрзалежність» [90], «самотність» [88], «руйнівний перфекціонізм» [45], «нарцисизм» [225] тощо. Очевидним є те, що емоційна незрілість особистості призводить до низької адаптації людини в суспільстві, відсутності комунікативної компетентності, нездатності встановлювати конструктивні міжособистісні стосунки і, як наслідок, міжособистісних конфліктів, неможливості побудови гармонійної родини, зниження якості діяльності й життя [214, 219, 240]. Отже, потенційним чинником-предиктором життєвого успіху є феномен емоційної зрілості особистості.

Нині в психології відзначається дефінітивна розмитість категорії «емоційна зрілість особистості» [74, 219, 222]. Близькими за змістом до неї є поняття «емоційна компетентність» [237, 259], «емоційний інтелект» [6, 117, 265], «емоційна гнучкість» [240] тощо. Вони можуть змістовно як перетинатися й ототожнюватись [152], так і мати певні розбіжності [219], оскільки були створені в різних контекстах для вирішення різних задач.

Поглиблення теоретичних уявлень щодо феномену емоційної зрілості особистості сприятиме підвищенню ефективності її діагностики, психопрофілактики та корекції.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематики наукових досліджень кафедри психології гуманітарного факультету Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний

інститут» в рамках НДР «Створення психолого-педагогічного забезпечення розвитку особистості студентів технічного університету» (№ д/р 0111U001468). Тему дисертаційної роботи затверджено (протокол № 2 від 19.10.2011 р.) та уточнено (протокол № 8 від 23.03.2016 р.) вченою радою Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

Мета й задачі дослідження. *Мета* – на основі визначення структурних особливостей емоційної зрілості особистості розробити методiku її діагностики та програму психологічної корекції.

Відповідно до мети роботи було поставлено наступні *задачі*:

- 1) провести теоретичний аналіз проблеми концептуалізації феномену емоційної зрілості в психології;
- 2) розробити методiku діагностики емоційної зрілості особистості та психометрично її обґрунтувати;
- 3) виявити особливості структури емоційної сфери залежно від рівня емоційної зрілості особистості;
- 4) визначити співвідношення емоційної зрілості особистості з загальною зрілістю особистості на різних рівнях: рівні характерологічних рис, соціально-психологічної адаптації, механізмів психологічного захисту й психосемантичних особливостей «Его» – системи;
- 5) розробити програму психологічної корекції емоційної зрілості особистості.

Об'єкт дослідження – емоційна зрілість особистості.

Предмет дослідження – структурні особливості емоційної зрілості особистості, її діагностика та корекція.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених задач використовувались наступні *методи*: теоретичні (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення даних), емпіричні (інтерв'ю, тестування, метод експертних оцінок) та методи математико-статистичної обробки.

В рамках даних методів були використані наступні *методики* для діагностики: рівня та структурних компонентів емоційної зрілості особистості (методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО О.С. Кочарян, М.А. Півень), особливостей емоційної сфери (шкала диференційних емоцій К. Ізарда, методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, та методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)), для виявлення особливостей механізмів психологічного захисту (методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчик в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.), для діагностики особистісної сфери (Фрайбургський особистісний опитувальник FPI-B), для виявлення рівня соціально-психологічної адаптації (методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда), для визначення психосемантичних особливостей «Его» - системи (метод семантичного вибору за О.С. Кочаряном).

Для встановлення конкурентної валідності методики діагностики емоційної зрілості особистості, розробленої в даному дослідженні було обрано наступні методики психодіагностики: Торонтська алекситимічна шкала (TAS) (адаптація Д.Б. Єресько, Г.Л. Ісуриної, Е.В. Кайдановської, Б.Д. Карвасарського, Е.Б. Карпової, Т.Г. Корепанової та ін.); методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла – шкала «управління власними емоціями»; «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, М. Епштейна; опитувальник «перцептивної самооцінки парціальної та інтегральної емоційної експресивності» Л. Богіної, А. Ольшаннікової; методика діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (О.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Калиної) – шкала «спонтанність».

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

методи описової статистики, методи перевірки достовірності відмінностей незалежних та залежних вибірок, методів багатовимірної статистики.

Методологічну й теоретичну основу дослідження становлять положення генетичної психології [122, 123], положення гуманістичної психології про сутність особистості [128, 129, 156, 177, 178 та ін.], загальнопсихологічні уявлення про особистісну зрілість [145, 211, 228, 229, 232, 235, 236 та ін.], емоційну зрілість особистості [115, 152, 174, 218, 219, 222, 240 та ін.], загальнопсихологічні дослідження емоційної сфери особистості [22, 23, 64, 115, 147, 169, 186, 193 та ін.], психотерапевтичні положення щодо розвитку особистісного потенціалу особистості [28, 92, 156, 177, 178 та ін.].

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в дисертації:

вперше:

- запропоновано структурну модель емоційної зрілості особистості, яка складається з п'яти компонентів: рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної експресивності, прийняття власних емоцій;
- визначено феномени структурної організації емоційної сфери при емоційній незрілості: «злипання» негативних емоцій та неможливість виділення самостійної емоції, «генералізації» механізму реципрокності у співвідношенні емоцій, «інфляції» механізму негативної емоційності;
- встановлені психосемантичні особливості функціонування «Его»-системи емоційно зрілої особистості: емоційна зрілість пов'язана з широким, позитивно забарвленим репертуаром сфер реалізації й прагненням до особистісного зростання;

дістали подальшого розвитку:

- уявлення, щодо співвідношення категорій емоційної та особистісної зрілості, а саме: емоційна зрілість є одним із проявів загальної особистісної зрілості;

- теоретичні уявлення щодо специфічних емоційних переживань, притаманних емоційно зрілій особистості, а саме: емоційна зрілість сприяє переживанню позитивних емоцій, зниженню тривожності, агресивних й аутоагресивних проявів;

- уявлення щодо протективних особливостей емоційної зрілості особистості: емоційній зрілості властивий більш низький ступінь загальної напруженості «Его»-захистів; специфічним чинником феномену емоційної зрілості є фактор «зниження дії захистів», що вказує на вивільнення позитивної емоційності;

додовнено й уточнено:

- наукові знання щодо зв'язку особливостей особистості й соціально-психологічної адаптації з емоційною зрілістю особистості: емоційна зрілість пов'язана з товариськістю, урівноваженістю, екстраверсією, інтернальністю, домінуванням, прийняттям себе та інших, відчуттям емоційного комфорту й адаптивності.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці психометрично обґрунтованої методики діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО, яка спрямована на виявлення рівня та структурних компонентів емоційної зрілості особистості; створенні програми психологічної корекції, спрямованої на підвищення рівня емоційної зрілості особистості.

Матеріали дослідження впроваджено в консультативну та психотерапевтичну практику ВГО «Інститут клієнт-центрованої та експірієнтальної психотерапії», м. Харків (акт впровадження № 02-34 від 22.11.2016), у педагогічний процес підготовки психологів у Національному аерокосмічному університеті імені М.Є. Жуковського «ХАІ» в рамках дисциплін «Загальна психологія», «Психодіагностика», «Психологія особистості» та «Основи психологічного консультування та психотерапії» (акт впровадження № 38-707/1926 від 10.10.2016), у педагогічний процес підготовки психологів у Харківському національному університеті

імені В.Н. Каразіна в дисципліні «Основи психотерапії», «Методи психокорекції та психотерапії» (акт впровадження № 3701/190 від 21.10.2016).

Особистий внесок здобувача у статтях, написаних у співавторстві з О.С. Кочаряном «Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену» та «Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості» полягає у зборі емпіричного матеріалу, математико-статистичній обробці даних та інтерпретації результатів дослідження.

Апробація результатів дисертації. Результати дисертаційного дослідження доповідалися на засіданнях кафедри психології Національного аерокосмічного університету ім. М.С. Жуковського «ХАІ», XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Людина, культура, техніка в новому тисячолітті» (Харків, 2012), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтегровані комп'ютерні технології в машинобудуванні» (Харків, 2012), Науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі» (Харків, 2013, 2014), I Міжнародній науково-практичній конференції «Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід» (Харків, 2013), Міжнародній молодіжній науковій конференції «Вектори психології – 2014» (Харків, 2014), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні дослідження представників психологічних та педагогічних наук – прогрес майбутнього» (Одеса, 2014), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Практична педагогіка та психологія: методи і технології» (Запоріжжя, 2016), Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні питання та проблеми розвитку соціальних наук» (м. Кельце, Республіка Польща, 2016).

Публікації. Матеріали дисертації викладено в 7-ми статтях, з них – 5 статей у фахових виданнях, затверджених МОН України, 1 стаття – у періодичному міжнародному виданні з психології, 1 стаття – у виданні з психології, і 9-ти тезах доповідей конференцій.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (що налічує 269 джерел, з них 26 – іноземною мовою) та 9-ти додатків. Робота викладена на 244 сторінках машинного друку (основний текст – 172 сторінки). Текст містить 30 таблиць, 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна феноменологія «емоційної зрілості»

Останнім часом інтерес до проблеми емоцій та почуттів як фундаментальної сфери психіки людини, основи її духовного, соціального, професійного життя, успішності життєдіяльності та інтимно-смиислового шару свідомості значно зріс [14, 15, 33, 48, 57, 73, 75, 79, 85, 94, 103, 106, 118, 125, 127, 130, 141, 144, 187, 221, 224, 226, 262]. Це пов'язано зі значними змінами в житті нашого суспільства, зі змінами в науках про людину, що активно відкривають раніше закриті проблеми внутрішнього світу, свідомості, духовності, творчості, саногенного потенціалу особистості й т. ін. Разом із тим слід підкреслити, що ці базисні категорії, до яких сьогодні активно звертаються і психологи, і педагоги, ще не отримали глибокого розкриття в психологічній науці, лише останнім часом вони стають предметом серйозних теоретичних дискусій. Чимало психологічних проблем людини пов'язується із категорією «зрілість», яка може бути розглянута як така, що інтегрує в собі наступні психологічні поняття: «адаптивність», «психологічне благополуччя», «саногенний потенціал особистості», «гармонію особистості», «емоційну стійкість», «емоційну саморегуляцію» тощо.

Важливим фактором, який змушує сьогодні більш уважно та шанобливо ставитися до емоційної сфери, є фактор численних емоційних порушень у поведінці, що виявляються у вигляді різних симптомів і не становлять клінічно окреслених форм захворювань, а відносяться до непатологічних форм прикордонного характеру. Так, А.Б. Холмогорова зі співавторами зазначають, що ігнорування емоційного боку життя призводить до наступних проблем.

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

Відповідно до сучасних уявлень одним з важливих чинників цих захворювань є пригнічені, невідраговані назвні емоції.

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

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

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

5) Труднощів установлення теплих довірливих контактів і отримання соціальної підтримки. Сучасна людина часто страждає від самотності, оскільки саме відкрите вираження почуттів служить основою справжніх і щирих стосунків і сигналом про допомогу для оточення [214].

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

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

У даний час відзначається дефінітивна розмитість поняття зрілості взагалі, а також особистісної та емоційної зрілості зокрема. Н. Уніатом [204] при аналізі категорії зрілості наводяться такі її ознаки, на яких зосереджують увагу дослідники: соціальну активність, соціальний інтерес, систему переконань (А. Адлер); любов, турботу, мудрість (Е. Еріксон); самостійність, індивідуальність, наповнення життя високим змістом (А. Маслоу); уміння планувати майбутнє, самостійність, відповідальність (Ж. Піаже); автономність, незалежність, потребу в самоактуалізації (Д. Річмен).

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

1. Зрілість як віковий період розвитку (розроблений у рамках вікової психології) [204]. Уважається, що зрілість залежить від віку та виступає результатом дорослішання: чим старша людина, тим вище рівень її зрілості [163]. Однак слід мати на увазі, що й досі чітко не визначені вікові межі зрілості (О.С. Штепа, Е. Еріксон, Д. Векслер, В. Кунак та ін.) [58, 197, 228, 235]. Така розбіжність пояснюється тим, що кожна людина має особливості, які впливають на процес становлення зрілості та її складових.

2. Зрілість як якісна характеристика розвитку (В.М. Русалов, А. Маслоу, А. Адлер, Ж. Піаже, Д. Річмен та ін.) [10, 189]. На думку Г. Саллівана [204], зрілість визначається не стільки біологічним віком людини, скільки рівнем розвитку її особистісних якостей, готовністю приймати рішення з позиції зрілої особистості.

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

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

4. «Акмеологічна» зрілість, яка визначається як така, що відноситься не до окремих властивостей і функцій, а до цілісних утворень і структур психіки. Досягши вершини, піку, акмеологічна зрілість не зупиняється на цьому рівні, а продовжує весь час постійно зростати, досягаючи нових вершин та нових піків [183]. При цьому критерій зрілості полягає в здатності передавати плоди свого розвитку іншій людині, тобто за допомогою навчання ставати зразком, еталоном, свого роду ідеалом, гідним наслідування.

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

1. Зріла особистість як психологічно здорова особистість. При цьому психологічне здоров'я визначається О.В. Хухлаєвою [215] як динамічна сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними аспектами всередині людини та між людиною та суспільством, також до поняття психологічно здорової особистості входить можливість повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі життєдіяльності.

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

інакше торкаються проблеми позитивного (отже, зрілого) психологічного функціонування [95, 242].

3. Зріла особистість як набір певних особистісних властивостей. У результаті аналізу робіт вітчизняних та зарубіжних авторів були виділені різні параметри, якими характеризується зріла особистість: наявність стійкої єдності особистісних рис, високий рівень рефлексії, функціональна автономність, реалістичність, уміння розводити реальні та ідеальні цілі, самоконтроль та гнучкість поведінки, стійкі та несуперечливі ціннісні орієнтації, розвинене почуття відповідальності, толерантність, потребу в пошуку сенсу життя, здатність до активної участі в житті суспільства та ефективного використання своїх знань і потенціалу, здатність до психологічної близькості з іншою людиною, до конструктивного вирішення різних життєвих проблем та ін. [228, с. 4].

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

Г. Олпорт виділив шість рис зрілої людини: зріла людина має широкі межі Я; зріла людина здатна до теплих, сердечних соціальних стосунків; зріла людина демонструє емоційну незаклопотаність і самоприйняття; зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання; зріла людина демонструє здатність до самопізнання й почуття гумору; зріла людина володіє цільною життєвою філософією [145].

А. Елліс виділив наступні ознаки емоційної зрілості: щастя як мета життя; довготривалий гедонізм; прийняття факту смертності; самовизначення; прийняття невизначеності; схильність до творчих пошуків; освічений егоїзм (турбота про власне благополуччя); соціальні інтереси; гнучкість; прийняття дійсності; готовність до ризикованих вчинків; висока ступінь терпимості до фрустрації / антиутопізм; емоційна відповідальність. [232].

4. Зріла особистість як цілісність, яку індивід здобуває в процесі становлення, що передбачає особистісну цілісність (Г. Олпорт) [145], інтеграцію життєвого досвіду (К. Роджерс) [177].

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

6. Здатність зрілої особистості до почуття згоди, єднання зі світом, відповідальності. Якщо людина вважає, що у неї немає вибору, що вона жертва обставин, то вона знімає з себе відповідальність. Е. Фромм назвав цей процес «утечею від свободи». Свобода може бути визначена як усвідомлення людиною своєї можливості здійснювати вчинки, як розуміння нею необхідності вибору того чи іншого виду відповідальності. Утечі від свободи Е. Фромм протиставив спонтанну активність як вільну діяльність особистості, яка може проявлятися в емоційному, інтелектуальному та чуттєвому житті людини, а також і в її волі [211].

7. Особистісна зрілість, яка розуміється як показник особистісного зростання, особистісного потенціалу та здатності до самодетермінації [229].

8. Зрілість особистості, яка має характеристики психологічної суверенності, тобто здатність людини контролювати, захищати й розвивати свій психологічний простір, заснована на узагальненому досвіді успішної автономної поведінки [139].

9. Особистісна зрілість як моральна зрілість людини. Л. Колберг під моральною зрілістю людини розуміє схильність до універсального принципу справедливості, вихід за межі свого життя й розв'язання проблем удосконалення, розвиток як свого суспільства, так і всього людства [109].

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

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

Далі перейдемо до проблеми емоційної зрілості особистості, яка розглядалася в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів (А. Ребер [174], І.Г. Павлова [152], А.Н. Лук [115], О.О. Чудіна [222], О.Я. Чебикін [219], О.Л. Яковлєва [240], В. Меннінгер [258] та ін.), психофізіологів (П. Фресс [210], П.В. Симонов [193]) та психотерапевтів (К. Роджерс [177], А. Маслоу [128], Д. Абрахамсен [244], К. Фітсморіс [249] та ін.).

1.2. Основні моделі емоційної зрілості особистості

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

1.2.1. Парціальні моделі емоційної зрілості особистості

При вивченні робіт ряду авторів [100, 174, 200, 252, 257, 258, 259 та ін.] були встановлені специфічні особливості емоційної зрілості особистості. Дані автори досліджують емоційну зрілість опосередковано або фрагментарно, при цьому в деяких випадках ототожнюють її з іншими емоційними явищами (емоційна компетентність [8, 100, 237, 240 та ін.], емоційна гнучкість [8, 110 та ін.], емоційний інтелект (І.М. Андрєєва [116], Х. Гарднер [250], Д. Гоулман [251], П. Селовей, Дж. Мейер [265] та ін.).

«Емоційна зрілість» як «емоційна компетентність»

Говорячи про компетентність узагалі, учені (О.В. Коблянська [81], С.С. Макаренко [119], В.П. Черевко [220], К. Молоні [259], В.Д. Шадриков [100] та ін.) визначають її як складну інтегративну властивість особистості,

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

Згідно даної моделі емоційна компетентність визначається як «конструкт, що відображає емоційну зрілість індивіда й узагальнює емоційні, інтелектуальні та регулятивні складові психіки, залучені до процесу досягнення професійних та особистісних цілей» [237]. У свою чергу Р. Баск [237, с. 3] висуває поняття «емоційна компетентність», яке він визначає як здатність діяти згідно з внутрішнім середовищем своїх почуттів та бажань.

Також Г.В. Юсупова [237], І.М. Андреева [8], О.В. Лібіна [110] стверджують, що емоційна компетентність заснована на адекватній інтегральній оцінці людиною своєї взаємодії з середовищем, і розуміють дане явище як здатність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями та цілеспрямованою поведінкою. І.М. Андреева [8] і О.Л. Яковлева [240] емоційну компетентність розглядають у структурі емоційного інтелекту.

«Емоційна зрілість» як «емоційний інтелект»

Проблемі емоційного інтелекту присвячена значна кількість робіт вітчизняних і зарубіжних авторів (А.О. Панкратова [154], І.М. Андреева [6, 9], Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига [143], Д.В. Люсін [117], Х. Гарднер [250], П. Селовей, Дж. Мейєр [265] та ін.).

Р. Робертс, Дж. Метгьюс, М. Зайднер та Д.В. Люсін виділяють дві моделі емоційного інтелекту [154]:

1) у моделях здібностей емоційний інтелект визначається як набір здібностей, що вимірюються за допомогою тестів, які складаються із завдань з правильними та неправильними відповідями;

2) змішані моделі емоційного інтелекту інтерпретують його як складне психічне утворення, що включає до свого складу когнітивну й особистісну складові [6, 9].

Д.В. Люсін [116] визначає емоційний інтелект як когнітивну здатність до розуміння та управління емоціями як своїми власними, так і чужими (здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, схильність до маніпулювання). Автор пропонує описувати емоційний інтелект саме як когнітивну здатність та не включати до нього особистісні риси, які можуть сприяти кращому або гіршому розумінню емоцій, бо вони не є складовими емоційного інтелекту.

Більшість дослідників дотримується ієрархічної моделі емоційного інтелекту, запропонованої Дж. Мейєром, П. Селовеєм, Д. Карузо [154]. Відповідно до цієї моделі до складу емоційного інтелекту входять когнітивні здібності, пов'язані з переробкою емоційної інформації:

а) ідентифікація емоцій – здатність точно виражати й розпізнавати емоції;

б) емоційне сприяння мисленню – здатність викликати емоції, які допомагають при вирішенні розумових завдань;

в) розуміння емоцій – здатність розуміти складні емоції, переходи емоції від однієї стадії до іншої, причини емоцій;

г) управління емоціями – здатність зберігати або змінювати свій емоційний стан та емоції іншої людини.

Дж. Мейєр визначає емоційний інтелект як «сукупність інтелектуальних здібностей до обробки емоційної інформації» [154]. У роботах Н.В. Ковриги [143], Х. Гарднера [250], О.С. Кочаряна та К.Г. Параскевової [93] доведено, що емоційний інтелект є однією з форм прояву інтелекту, а саме – виявлення його в емоційній сфері особистості. Емоційна зрілість, у свою чергу, відображає рівень адекватності емоційного реагування в певних умовах з огляду на потреби та цінності суб'єкта [152, 222].

Загальним для всіх досліджень, що стосуються змісту понять «емоційний інтелект», «емоційна компетентність» та «емоційна зрілість» є те, що деякі автори ототожнюють емоційні, соціальні та інтелектуальні

явища, також ці поняття наділяються різними характеристиками, які мають значні розбіжності: від окремих властивостей до великих систем якостей, що привносить певну плутанину в диференціацію цих понять. Всі ці поняття були створені у різних контекстах, для вирішення різних завдань, наприклад, емоційний інтелект має прикладний аспект і більш пов'язаний зі сферою бізнесу, успішності продаж та навчання.

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

«Емоційна зрілість» як прояв «особистісної зрілості»

Існують дослідження, присвячені безпосередньому вивченню емоційної зрілості (В. Меннінгер [258], М. Хортон [254], Д. Дін [247] та ін.). Однак, уживаючи термін «емоційна зрілість», автори описують інші явища.

Д. Дін [247] виділяє 14 суб-шкал для визначення емоційної зрілості: подолання стресів, управління гнівом, реакція на авторитет, інтеграцію, самоконтроль, розсудливість, гетеросексуальні стосунки, відкрите ставлення до навчання, інтелектуальну зрілість, особистісну відповідальність, егоцентризм-соціоцентризм, володіння навичками ефективного спілкування, емоційну стійкість та соціальну урівноваженість.

Такі вчені, як В. Меннінгер [258], М. Хортон [254], Ж. Мюррей [260], описують наступні ознаки емоційної зрілості: а) здатність конструктивно взаємодіяти з дійсністю; б) здатність адаптуватися до змін; в) уміння справлятися з психологічним напруженням; г) здатність сублимувати негативну енергію в творче русло; д) здатність любити; ж) широкий діапазон емоцій; з) уміння бути чесним з собою; і) особистісна рефлексивність; к) почуття гумору; л) взаємоповага в протиріччя особистим інтересам. Однак, як показують дослідження О.С. Штепи [228], Е. Фромма [209, 211, 235], П.М. Якобсона [239], Г. Крайга [99], І.Б. Дерманової [52] пункти «а», «д», «з», «і», «к» відносяться до складових особистісної зрілості. Ознаки «б», «л»

згідно науковим працям О.В. Коблянської [81], В.П. Черевко [220] відносяться соціальної особистісної компетентності.

«Емоційна зрілість» як новоутворення певного віку

Представники даної моделі (Д.Н. Ісаєв, Н.Ю. Максимова, Ж. Мюррей та ін.) розуміють емоційну зрілість особистості як характеристику різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, які забезпечують успішне здійснення діяльності та соціально-психологічну адаптацію. Тобто емоційна зрілість – це новоутворення певного віку, яке має такі характеристики, як здатність керувати своїми емоціями, уміння знайти їм адекватне пояснення та вираження [124, 260]. У той же час ознаками емоційної незрілості можуть виступати підвищена емоційна збудливість, підвищена ігрова мотивація в діяльності, відсутність самоконтролю, імпульсивність, розгальмування, незібраність.

Розвиваючи тему емоційної незрілості, виділимо деякі характеристики, властиві інфантильній особистості, емоції якої в своєму розвитку залишилися на рівні дитячого еґо-стану (за Е. Берном) [13]. Незріла або інфантильна особистість в емоційному аспекті, на думку низки авторів, характеризується блокуванням емоційних проявів, неможливістю усвідомлювати та виражати емоції, що виникають [30, 72, 92, 128, 177]. Характерною рисою є відсутність адекватного емоційного реагування на травматичну ситуацію. Емоції такої людини пригнічені, неусвідомлені і з ними немає контакту [101, 176]. Дефіцитарність емоційної сфери розглядається як емоційна незрілість та має певні структурні особливості, які описані О.С. Кочаряном у контексті психотерапевтичної практики, а саме: зафіксованість переживань, які виникли внаслідок психологічної травми та резистентність їх до терапії; «злипання» емоцій; відсутність «плинності» емоцій; соматизація «заторного» переживання. У роботі Такйун Чаріті [201] було описано особливості емоційної сфери дівчат, які хворі на атопічний дерматит, і виявлено низку додаткових особливостей такої «психосоматичної» емоційності: «злипання» емоцій стеничного й астенічного кіл; перетворення механізму реципрокності

в співвідношенні емоцій з часткового механізму на загальний принцип функціонування емоційної сфери; алекситимію як частковий феномен емоційної організації; емоцію сорому як стрижневу характеристику емоційної сфери особистості дівчат.

У роботі А.О. Харченко [256] доведено, що, крім «заторних» і психосоматичних переживань, травматичними є дефіцитарні переживання, які саме досліджуються в дисертаційній роботі як «емоційна незрілість особистості».

«Емоційна зрілість» як норма соціального функціонування

Представники даної моделі (А.Н. Лук, А. Ребер, П. Фресс та ін.) розуміють емоційну зрілість як одну з характеристик, властиву дорослій, тобто біологічно зрілій людині, яка засвоїла й дотримується норм та цінностей, які існують по відношенню до емоційності, культури чи суспільства, у яких вона живе [115, 174, 210]. Найчастіше цим терміном позначають самоконтроль і здатність пригнічувати занадто сильні неадаптивні емоційні реакції [174]. А.Н. Лук визначає емоційну зрілість як «зрілість почуттів», говорячи наступне: «...дуже важливо володіти самоконтролем і гнучкістю, що дозволяє в потрібний момент повернутися в «дорослий» стан, – у цьому відмінність справді зрілої поведінки від інфантилізму» [115, с. 11]. Емоційна зрілість, за П. Фрессом [152, с. 9], – це сукупність характеристик емоційного реагування, властивих 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.

1.2.2. Генеративні моделі емоційної зрілості

Емоційно зріла особистість як показник «людини, яка повністю функціонує»

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

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

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

На нашу думку, 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 та підтримувати ті емоції й 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 «плинні», 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 психотравматичним досвідом.

Засобом досягнення емоційної зрілості автори вважають проходження процесу психотерапії. К. Роджерс [92, 177] виділяє сім стадій психотерапевтичного процесу, у яких описаний рух відповної відстороненості від своїх почуттів та емоцій до поступового відповідального прийняття їх як частини себе та їх усвідомлення. При цьому вчені вважають, що результатом роботи стає вивільнення заблокованих емоцій (катарсис),

усвідомлення того, що трапилося, з позиції дорослої людини (новий погляд на ситуацію, що травмує), осмислення всього свого життя, що призводить до зміни способів реагування, поведінки й життєвих цінностей як можливості існування в новій реальності.

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

Емоційно зріла особистість як показник особистості, що самоактуалізується

А. Маслоу [128, с. 103] в дослідженні людини, яка самоактуалізується, також говорить і про емоційну зрілість: «Інтегрована особистість, волюднена людина, зріла особистість повинна бути в ладу зі своєю логікою та зі своїми почуттями». Він описує таку людину як відповідальну за свої дії та емоції, що живе в сьогоденні, творчу й спонтанну, (у першу чергу спонтанність вираження емоцій, без жорсткого контролю): «коли ми відмовляємося від самоконтролю, у тому числі контролю над перебігом своїх емоцій, ми стаємо більш вільними, знаходимо незалежність від інших людей, а це означає, що ми стаємо самими собою, знаходимо автентичність, «повертаємося до своєї істинної сутності»» [128, с. 76].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Експресивна поведінка – це свого роду дзеркало, вона відображає певний стан організму. Усі зовнішні експресивні прояви не мають під собою ніякої мети, жодного наміру. Вони ні на що не спрямовані. Вони не служать задоволенню жодної з базових потреб. Вони епіфеноменальні. А. Маслоу наголошує на спонтанності поведінки, яка не вимагає особливих зусиль. Самовираження практично не можливе для невротика, у якого немає почуття власного Я, який постійно відчуває себе актором, вимушеним вибрати роль з якогось нав'язаного йому репертуару ролей. Тільки затята самовіддача, тільки відмова від самоконтролю, подолання старання, спонтанність можуть стати джерелом істинної насолоди.

Емоційно зріла особистість як показник автентичного функціонування особистості

Модель емоційно зрілої особистості як автентичної людини представлена в роботах засновника гештальт-терапії Ф. Перлза [156], який представляє становлення автентичної людини через ототожнення зі своєю формуючою самістю. Досягнення самості Ф. Перлз бачив у тому, щоб довіритися власним почуттям, «прорватися» через блокаду обмежень і заборон, що накладаються на особистість суспільством [28]. Шлях становлення емоційної зрілості полягає в тому, щоб відійти від соціально-нормованих та соціально-контрольованих почуттів до справжніх, побачити й відчувати весь спектр реальних переживань «тут і тепер», стати вільним і відповідальним за свої емоції, почуття, переживання, за своє життя, відмовитися від стереотипів і кліше, відкритися новому досвіду [28].

Ф. Перлз визначає зрілість як здатність перейти від опори на середовище й від регулювання середовищем до опори на себе та саморегуляцію. Зрілість настає тоді, коли людина мобілізує свої ресурси для подолання фрустрації і страху, що виникають через відсутність підтримки з боку оточення. Зрілість полягає в умінні піти на ризик, щоб вибратися з «глухого кута». Ф. Перлз уважав, що для досягнення зрілості і прийняття відповідальності за самого себе людина повинна ретельно, ніби знімаючи шкірку з цибулини, опрацювати всі свої невротичні рівні. Автентична особистість знає відмінності між своїми відчуттями й думками, фантазіями і не вимагає від реальності відповідати своїм очікуванням. Приймати на себе відповідальність – це, перш за все, відповідати за свій внутрішній світ, розуміти свої почуття, можливість діяти відповідно до них, довіряти інтуїції. Не середовище задає напрямок дій автентичній особистості, а власні потреби. При цьому автентична особистість усвідомлює межі своїх можливостей, не перебільшуючи та не применшуючи їх.

Емоційно зріла особистість як «Дитина»

Дана модель найбільш повно представлена в роботах В. Райха та О. Лоуена, у яких зріла особистість характеризується спонтанністю, емоційністю, дитячою безпосередністю й жвавістю почуттів, а також

справжністю переживання життя та себе в ньому [28, с. 155]. В. Райх писав про те, що рух до особистісної та емоційної зрілості (або набуття генітального характеру) відбувається за рахунок звільнення від «м'язового панцира», який формується під впливом нав'язаних суспільством стереотипів поведінки та авторитарної обстановки в сім'ї й виникає як засіб придушення стримування емоцій [172]. О. Лоуен з точки зору біоенергетичного аналізу також говорить про спонтанність емоційно зрілої людини, яка володіє свободою відкрито виражати свої почуття, яка в змозі як контролювати вираження своїх почуттів, так і відключати самоконтроль. Така людина має доступ рівною мірою як до неприємних відчуттів, так і до переживання позитивних емоцій [114].

Зріла людина, згідно О. Лоуену, пов'язана з землею («заземлена») та отримує задоволення від життя. У хворому організмі не відбувається вільної циркуляції енергії, чому перешкоджає тілесна ригідність, що виявляється у вигляді м'язової скутості та утворює зони напруження в тілі. Учений сформулював «принцип реальності», згідно з яким зрілість, що забезпечує правильну позицію й дозволяє приймати правильні рішення, має на увазі повноцінне включення в реальність. О. Лоуен вважав, що головною причиною психосоматичних розладів, неврозів і депресії є придушення почуттів, яке супроводжується хронічними м'язовими напруженнями, що блокують вільний перебіг енергії в організмі людини та призводять до зміни функціонування особистості. Учений стверджував, що ігнорування й нерозуміння людиною власних почуттів призводить до захворювань і що відчуття, які відчуває людина від власного тіла, служать ключем до розуміння свого емоційного стану.

Емоційно зріла особистість як «Дорослий»

Дана модель зрілої особистості розглянута представниками психодинамічного напрямку психотерапії. У цій концепції йде протиставлення людини, яка володіє сильним Его (тобто здатної придушити соціально неприйнятні бажання, у тому числі найсильніші – агресивні і

сексуальні, яка живе за принципом реальності) індивіду зі слабким Его (більше схожого на дитину: поведінка якого імпульсивна та визначається моментом, який живе за принципом задоволення) [216]. Ідеал особистісно та емоційно зрілої людини представлений розумним дорослим, який добре себе контролює, володіє такими якостями, як розвиненість розуму (З. Фрейд та ін.), зрілість захисних механізмів (А. Фрейд та ін.), позитивне почуття власного «Я» (Х. Кохут та ін.), задоволеність об'єктними відносинами (М. Кляйн та ін.) [28, с. 38-55].

Згідно З. Фрейду, ідеальний тип особистості – це генітальний характер. Генітальний характер ототожнюється зі зрілою та відповідальною в соціальних стосунках особистістю. Така людина відчуває задоволення в гетеросексуальній любові (подолавши комплекс «нещасної любові»). З. Фрейд був переконаний: для того, щоб сформувався ідеальний генітальний характер, людина повинна відмовитися від пасивності, яка властива ранньому дитинству, коли любов, безпека, фізичний комфорт, по суті усі форми задоволення легко давалися, і нічого не було потрібно натомість. Люди повинні вчитися працювати, відкладати задоволення, проявляти щодо інших тепло й турботу, і, перш за все, брати на себе більш активну роль у вирішенні життєвих проблем. І навпаки, якщо в ранньому дитинстві мали місце різного роду травматичні переживання з відповідною фіксацією лібідо, адекватне входження в генітальну стадію стає важким, якщо не неможливим. З. Фрейд відстоював точку зору, згідно з якою емоційна незрілість дорослої людини в пізні роки є відгомонам статевих конфліктів, що мали місце в дитинстві.

1.3. Структурні компоненти емоційної зрілості особистості

Узагальнення досліджень [115, 135, 161, 177, 222, 240, 258] дозволило виділити п'ять головних структурних компонентів емоційної зрілості

особистості: рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій.

Далі опишемо основні складові емоційної зрілості особистості, які безпосередньо або опосередковано пов'язані між собою та взаємовпливають одна на одну. У даному дослідженні ми спиралися на людино-орієнтований підхід К. Роджерса.

1.3.1. Рефлексія емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості

Рефлексія емоцій визначається авторами як здатність усвідомлювати й розуміти свої емоції та причини їх виникнення [177, 222]. На нашу думку, емоційно зріла особистість є чутливою до власних емоцій та розуміє власні емоції. Рефлексія емоцій містить у собі здатність називати емоції, які людина переживає в даний момент та які відчувала в минулому, а також уміння передбачати ситуації, здатні викликати ті чи інші емоції. Рефлексію емоцій автори розглядають як усвідомлення себе суб'єктом переживання й усвідомлення наявності цього переживання як об'єкта аналізу. Важливою складовою рефлексії емоцій є здатність передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій. Також рефлексія емоцій включає в себе усвідомлення емоцій через тілесні відчуття [184, с. 86]. У гуманістичній психології проблема емоційної зрілості в цілому та усвідомлення емоцій зокрема є однією з головних. К. Роджерс указує, що «особистість, яка повністю функціонує» відкрита досвіду, рухається до повного усвідомлення себе та свого внутрішнього світу [177, с. 58]. У неї відсутні захисні механізми, оскільки вона не боїться усвідомлення своїх почуттів і думок.

Дж. Бьюдженталь [32] вважає усвідомлення почуттів фундаментальною основою життя. Він розглядає рефлексію емоцій як складову більш глобального процесу «внутрішнього усвідомлення – переживання свого «Я»» [32, с. 24]. На його думку, до емоційної незрілості призводить «сліпота і

глухота» до власних почуттів та потреб [32, с. 21]. Дж. Бьюдженталь стверджує, що здатність 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 [128] вказує на те, що коли людина розпізнає власні сигнали та діє відповідно до них – вона є більш емоційно зрілою. Також автор описує таку людину як відповідальну за свої дії та емоції, що живе в сьогоденні, творчо й спонтанно.

Саме з усвідомленням емоцій у першу чергу пов'язаний процес досягнення емоційної зрілості, а засобом її досягнення, як вже було вказано вище, учені вважають проходження процесу психотерапії. На шляху становлення емоційної зрілості К. Роджерс подає таке порівняння: «Клієнт виявляє, що повинен вивчити мову почуттів і емоцій, як дитина, яка навчається говорити» [177, с. 116]. Таким чином, він буде рухатися до стану, у якому він більшою мірою відчуває себе самим собою. Він буде більшою мірою тим, ким він є організмично, що становить суть психотерапії.

Дж. Бьюдженталь у свою чергу вважає усвідомлення емоцій ключем до завершення психотерапевтичного процесу: «Коли я повністю усвідомлюю своє буття, включаючи свої почуття щодо свого способу існування й того, як я насправді хочу жити, справжня робота закінчується» [32, с. 316].

1.3.2. Емоційна саморегуляція як структурний компонент емоційної зрілості особистості

Питанню саморегуляції в широкому сенсі присвячено чимало наукових праць [1, 2, 4, 43, 82, 86, 97, 108, 135, 136, 138, 146, 153, 161, 173 та ін.].

Саморегуляція в найбільш широкому плані визначається як функція мозку, як системний багаторівневий процес психічної активності, що полягає в цілеспрямованій організації людиною всього свого життя та діяльності [161, с. 120]. К.О. Абульханова-Славська [1] описує саморегуляцію як умову

адекватного психічного відображення людиною власного суб'єктивного світу та його тісного взаємозв'язку з об'єктивною реальністю.

За даними авторів, емоційна саморегуляція – це управління своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, уміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами [37, 63, 84, 155, 175, 188, 217, 222, 227, 261, 269].

Ю.В. Саєнко [184] описує емоційну саморегуляцію як уміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно та опосередковано керувати породженням, переживанням і вираженням емоцій; володіння прийомами стабілізації й тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій у конструктивні, тобто трансформацію тих, що сприяють продуктивному здійсненню діяльності та спілкування. Емоційно зріла людина є господарем власних емоцій та почуттів, за словами К. Роджерса, володіє ними як частиною власного «Я» [177, с. 42].

М.Ю. Горбунова [153, с. 60] розглядає емоційну саморегуляцію як володіння вмінням вільного емоційного «входження» в ситуацію, яке дозволяє продуктивно включатися в те, що відбувається, і повністю концентруватися на цьому.

К. Роджерс [177] вважає, що стосовно сильних емоцій емоційно зріла людина залишається стійкою, емоції не призводять до руйнівних наслідків на неї, на інших людей або здійснювану людиною діяльність. Емоційно зрілі люди здатні переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх [222, с. 114].

Говорячи про управління емоціями, дослідники роблять акцент на необхідності контролю не негативних емоцій як безпосередніх, досить короткочасних неприємних переживань, а на контролю тих, які сприяють підвищенню психологічної ентропії [64, с. 25], «недоречних» і «деструктивних» [232].

1.3.3. Емпатія як структурний компонент емоційної зрілості особистості

Емпатія визначається К. Роджерсом як усвідомлене співпереживання поточному емоційному станові іншої людини без утрати відчуття зовнішнього походження цього переживання, як «співчутливе» розуміння внутрішнього світу людини, як якщо б його було видно зсередини [177, с. 160], а також, за словами Дж. Мід, це «здатність прийняти роль іншої людини», та використовувати цю здатність у спілкуванні [238, с. 2].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3.4.Емоційна експресивність як структурний компонент емоційної зрілості особистості

Емоційна експресивність – це здатність природно, спонтанно, усвідомлено висловлювати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації [19]. Постійне стримування емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення, а також сприяти виникненню різноманітних психосоматичних хвороб. Однак неадекватне експресивне реагування ускладнює міжособистісне спілкування та є важливою ознакою в оцінці емоційної зрілості [104].

Емоційна експресивність має дві важливі функції: перша – організація внутрішньої психічної активності, друга – цілеспрямоване вираження емоцій з метою покращення комунікації. К. Роджерс [177] указував на те, що зріла особистість, входячи в контакт з іншими людьми, не намагається сховатися за ввічливою маскою, вона щира у вираженні своїх почуттів, висловлює свій емоційний стан не тільки словами, а й зовнішніми проявами. Якщо людина одягає соціальну маску, яка є прийнятною в даному суспільстві, та маніпулює своїм власним внутрішнім світом з метою показу відповідної емоції – вона не є емоційно зрілою. На думку В.В. Бойка [19], потрібен баланс, тому що емоційна експресивність проявляється у відповідності загальноприйнятим нормам та відповідності власним почуттям, доречності в даних обставинах і прийнятності для оточуючих (тобто володіння комунікабельністю), тобто вроджена, природна, конгруентна емоціональність набуває соціокультурної форми. Також за допомогою емоційної експресії відбувається усвідомлення емоцій і їх регуляція. Доведено, що неадекватне експресивне реагування є важливою ознакою в оцінці емоційної зрілості.

Існують певні причини, що ускладнюють вільне вираження свого емоційного стану [175, с. 133–179]: засвоєння норм поведінки, які є нормою в родині та найближчому оточенні (скутість вираження емоцій або навпаки надмірне експресивне реагування); побоювання видати справжні почуття

(такий страх пов'язаний із типом ранньої емоційної прихильності й виражається в неприйнятті та ігноруванні власних почуттів [24, 25, 44, 202]); відсутність засвоєння прийнятих у даному суспільстві форм вираження емоцій та ін.

1.3.5. Прийняття власних емоцій як структурний компонент емоційної зрілості особистості

О.С. Кочарян під прийняттям емоцій розуміє «мужність уходити в контакт з власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми» [91]. На думку О.О. Чудіної [222], змістовно прийняття власних емоцій проявляється в здатності адекватно проявляти та виражати емоції й почуття в різних соціальних ситуаціях, а також це здатність спонтанно висловлювати свої емоції.

У якості протилежності прийняттю емоцій А. Маслоу [128] розглядає тенденцію людини блокувати свої емоційні переживання, прагнути відкидати або ігнорувати свої емоції та почуття, якщо вони здаються неприємними або небажаними, або побоювання відкрито виражати свої почуття. При цьому придушення стосується не тільки саме емоційних проявів, але й думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, що витісняються зі свідомості.

А. Маслоу [128, с. 103] у дослідженні особистості, що самоактуалізується, так говорить про спонтанне вираження емоцій: «Коли ми відмовляємося від самоконтролю, у тому числі контролю над перебігом своїх емоцій, ми стаємо вільніше, знаходимо незалежність від інших людей, а це означає, що ми стаємо самими собою, знаходимо автентичність, «повертаємося до своєї істинної сутності»» [128, с. 76].

1.4. Формування емоційної зрілості особистості

Чинники, які беруть участь у розвитку особистості, зокрема й у становленні її емоційної зрілості, розглядаються багатьма дослідниками проблеми (Л.І. Божович [17, 18], Г.М. Бреслав [23], Л.С. Виготський [38], М.В. Єрмолаєва зі співат. [59], Д.Б. Ельконін [233, 234], Г. Крайг [99], Д.Н. Оудсхоорн [151] та ін.). Більшістю авторів (Б.С. Братусь [21], Л.І. Божович [17], Г. Крайг [99], А. Маурер [131], Д.І. Фельдштейн [205] та ін.) визнається, що однією з характерних ознак формування загальної зрілості особистості є її емоційна зрілість, найбільш бурхливий розвиток якої припадає на підлітковий і юнацький періоди життя.

Керуючись логікою взятого в нашому дослідженні курсу (а саме, що здійснена ревізія робіт та їх узагальнення дозволили виділити п'ять головних структурних компонентів емоційної зрілості особистості: рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій), розглянемо основні чинники їх формування.

Питання про механізми, чинники та умови розвитку рефлексивності представлені в працях А.З. Зака [61], Л.С. Виготського [38], Ф. Клікса [80], Ж. Піаже [159], В.В. Століна [198], П. Тульвісте [203], Дж. Флейвелла [205] та ін., у яких розкрито етапи розвитку рефлексії в онтогенезі, хронологію типів рефлексії й динаміку розвитку формування рефлексії; умови розвитку рефлексії емоцій. У цих працях акцент ставиться на соціальному факторі в розвитку рефлексії дитини. Дослідники вказують, що дитина усвідомлює інших людей раніше, ніж себе, а її самовідображення опосередковано ставленням до неї інших людей (Ж. Піаже [159], С.Л. Рубінштейн [181], О.Г. Спіркін [196] та ін.). Опосередкований характер самовідображення конкретизується в «концепції дзеркала». С.Л. Рубінштейн зазначає, що в бутті є не тільки об'єкт, а й інший суб'єкт – «дзеркало», яке відображає й те, що людина сприйняла, і саме себе. Для людини інша людина – мірило, виразник її «людяності». Через власне відображення в інших, їхнє ставлення,

оцінку розвивається здатність дитини до осмислення, рефлексії себе відповідно певних соціальних стандартів і нормативів. Опосередкованість самосвідомості та пізнання себе вже містить елемент ідентифікації з іншою людиною. Ідентифікація здійснюється на основі емоційного зв'язку зі значущими людьми. Ідентифікація як процес ототожнення однієї людини з іншою визначається рядом мотивів, розуміння яких є важливим у процесі самопізнання.

Важливими є роботи, у яких проблема рефлексії розглядається через фільтр осмислення себе, власного «Я» в системі соціальних зв'язків, що конкретизується як «самість» (В.І. Слободчиков [194]), его-ідентичність (Е. Еріксон [236]), суб'єктність (В.А. Татенко [191]) і т. ін. У дослідженні В.І. Слободчикова, Є.І. Ісаєва [194] рефлексія розглядається як механізм, що забезпечує поступове розототожнення, відділення дитини від оточуючих, дезінтеграцію зв'язків між ними й одночасно встановлення, інтеграцію нових зв'язків, які забезпечують єдність на більш високому рівні.

Е. Еріксон наголошує на важливості інтеграційних процесів при осмисленні себе, що відображено у визначенні его-ідентичності. Его-ідентичність розглядається автором як інтеграція всіх попередніх ідентифікацій людини та встановлення тотожності самій собі. Становлення ідентичності відбувається в процесі психосоціального розвитку людини, який складається з восьми етапів. Проходження кожної стадії супроводжується подоланням кризи, критичного етапу. Е. Еріксон зазначає, що поняття «критичний» розглядається як поворотний пункт, вирішальний момент вибору між прогресом і регресом, інтеграцією й затримкою. Показником негативної дезінтеграції є описана Е. Еріксоном можливість актуалізації негативних переживань, незбалансованих процесом інтеграції [236].

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

Існує відмінність думок дослідників щодо початкового періоду розвитку рефлексії в онтогенезі. Е.Е. Кравцова, Д.Б. Ельконін та інші вважають, що розвиток рефлексії взагалі та рефлексії емоцій зокрема починається в дошкільному віці й пов'язаний зі здатністю дитини до спільної діяльності [191, с. 32]. О.З. Зак відзначає, що функціонування рефлексивного мислення починається в шкільному віці (7-12 років) в процесі навчальної діяльності [61]. Проте більшість дослідників дотримується думки, що найважливішим періодом формування рефлексії є підлітковий період [17, 191, 236 та ін.]. Е. Шпрангер і А. Буземан роблять схоже трактування рефлексії, а саме як перенесення суб'єктом уваги та переживання з зовнішнього світу на самого себе. Згідно Е. Шпрангеру однією з основних особливостей підліткового віку є відкриття власного «Я», тоді як дитина молодшого віку, якщо й має своє «Его», то не усвідомлює його [191, с. 44]. В основі розвитку самосвідомості, центрального, на думку Л.І. Божовича [17], новоутворення підліткового віку, лежить розвиток рефлексії, що спонукає потребу зрозуміти самого себе й бути на рівні власних до себе вимог, тобто досягти обраного зразку. Концепція підліткового віку Д.І. Фельдштейна [205] виділяє, що одним з важливих механізмів самосвідомості виступає особистісна рефлексія, що являє собою форму усвідомлення підлітком як свого внутрішнього світу, так і розуміння внутрішнього світу інших людей.

Ж. Піаже розвиток рефлексії пов'язує зі здатністю дитини до кооперації, яка визначається тенденцією до рівноваги. Під кооперацією автор розуміє координацію точок зору і, відповідно, дій, що виходять від різних індивідів. Процеси інтелектуального обміну підкоряються закону рівноваги. Стан рівноваги не є деяким станом спокою, а являє собою систему обмінів і трансформацій соціальних і індивідуальних впливів, які врівноважують і компенсують один одного. Досягнення стану рівноваги пов'язане з формуванням операцій у період 7-8 років, що передбачає конверсію початкового егоцентризму в систему стосунків, децентрованість щодо власного «Я». Неодноразово звертаючись в своїх роботах до розвитку

рефлексії, Ж. Піаже приходиться до висновку, що вирішальна роль у цьому процесі належить саме фактору спілкування [159].

Згідно В.І. Слободчикову і Г.А. Цукерману, джерело рефлексії емоцій необхідно шукати у взаємодії дитини з іншими людьми й конкретними умовами її життя, у специфічних характеристиках її власної діяльності [195].

Значний внесок у розуміння феномену рефлексії та її формування був зроблений Л.С. Виготським, який погоджувався з Ж. Піаже в тому, що досвід соціальної взаємодії є важливою умовою розвитку здатності до усвідомлення власних дій. Разом із тим у своїх міркуваннях Л.С. Виготський пішов далі. Для згаданого дослідника законом формування рефлексії став закон культурного розвитку вищих психічних функцій. Соціалізація психіки має безумовну значущість, але є не єдиним фактором формування рефлексії: до генетичної лінії соціалізації додається лінія інтелектуалізації, тобто лінія культурного (у вузькому сенсі) розвитку цієї функції [38].

Здатність до емоційної саморегуляції обумовлюється як внутрішніми (особливості темпераменту, когнітивні навички, робота нейро- і фізіологічних систем), так і зовнішніми (первинна емоційна соціалізація в сім'ї, стосунки з однолітками, вплив соціальних інститутів) факторами. Г.А. Віленська зазначає, що спочатку в немовлят спостерігаються лише неорієнтовані емоційні розрядки; на першому році життя формуються цілеспрямовані фізичні акти емоційної поведінки по відношенню до конкретної особи. Найбільш досконалою та онтогенетично пізньою формою регуляції поведінки виступає вербальне вираження емоцій. У дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, у тому числі й емоційної саморегуляції [34, 35, 36]. У дослідженнях Л.І. Божовича [17, 18], Н.Д. Билкіної [31], Л.С. Виготського [38], А.В. Запорожця [62] та інших доведена можливість формування емоційної саморегуляції вже на етапі дошкільного віку. Розвиток емоційної саморегуляції в онтогенезі (А.В. Запорожець, Я.З. Неверович та ін.) розглядається як послідовний розвиток емоційних процесів, обумовлений наступним: диференціацією

якості емоцій; ускладненням об'єктів, що викликають емоційний відгук; зміною функціональної ролі емоційних процесів; розпізнаванням власних емоційних реакцій; розумінням емоційних реакцій інших людей; розвитком здатності регулювати емоції і їх зовнішнє вираження. Дослідники питання зазначають, що в молодшому шкільному віці формування емоційної саморегуляції висувається в центр психічного розвитку дитини. Це пов'язано, по-перше, з фізіологічними особливостями дітей молодшого шкільного віку, по-друге, з соціальною ситуацією розвитку дитини.

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

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

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

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

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

Як відзначають А. Бохард і Л. Грінберг [245], хоча придбання такої якості як емпатія може здаватися цілком очевидним, воно є продуктом навчання, соціалізації та соціальної взаємодії. З цього можна зробити висновок, що важливу роль у формуванні емпатії грають стосунки в сім'ї. М. Шафер [266] провела дослідження, метою якого було визначення зв'язку між емпатією, стилем батьківського виховання й розвитком антисоціальної поведінки. Відсутність теплих дитячо-батьківських стосунків, суперечності, авторитарний, каральний стиль виховання й ліберальний, вільний стиль виховання є сприятливими факторами для розвитку антисоціальної поведінки в дітей та підлітків унаслідок низького рівня емпатії.

Розуміння емоційних станів своїх (рефлексія) та інших людей (емпатія), тісно пов'язане із володінням експресивними засобами самовираження, що дозволяє надати перевагу соціально цінним способам поведінки, реалізувати себе в спілкуванні, бути чуйним по відношенню до інших. Вивчення експресії здійснювалося в руслі різних підходів: еволюційно-біологічного (В.М. Бехтерев, Ч. Дарвін, К. Ізард, І.А. Сікорський, І.М. Сеченов, С. Томкінс та ін.), крос-культурного (У. Фрізен, П. Екман та ін.), соціального (А.А. Бодальов, В.В. Бойко, В.А. Лабунська, С.Л. Рубінштейн та ін.) [46]. Аналіз наукової літератури дозволив визначити емоційно-експресивний розвиток як процес, що природно протікає в ході загальної соціалізації, який відбувається на стику природних форм вираження переживань і соціокультурних способів поведінки, взаємодія між якими опосередкована обставинами життєдіяльності суб'єкта. Питання вікової динаміки емоційно-експресивного розвитку розкриваються з позиції можливостей сприйняття й розуміння дошкільниками емоцій (Є.І. Ізотова, А.С. Золотнякова та ін.) і особливостей довільного їх вираження

(Г.М. Бреслав, Т.В. Гармаєва, Я. Рейковський, П. Екман, П.М. Якобсон та ін.) [46]. Т.В. Гребеншиковою [46] в дослідженнях встановлені значущі зміни, які відбуваються за основними лініями емоційно-експресивного розвитку, що дозволило авторів визначити дошкільний вік як сензитивний період. Автором визначені лінії емоційно-експресивного розвитку дітей дошкільного віку: зміни в сприйнятті та розумінні дітьми емоційних станів за експресією; удосконалення емоційного реагування, зовнішнього оформлення емоційно-експресивних проявів. При цьому встановлено, що в дошкільному віці основним механізмом емоційно-експресивного розвитку дітей виступає наслідування, засноване на прагненні дитини до ідентифікації себе зі значимими іншими. Автор характеризує передумови емоційно-експресивного розвитку особистості в період дошкільного дитинства природною емоційністю й експресивністю дитини; появою психічних новоутворень: розвитком довільності, встановленням зв'язку між афективною та інтелектуальною сферами.

Важливим компонентом емоційної зрілості особистості є прийняття нею власних почуттів, усвідомлення причини їх появи та визнання їх як своїх власних (К. Роджерс, О. Лоуен та ін.). Придушення емоцій і почуттів, їх елімінація за допомогою механізмів психологічного захисту призводить до неповного функціонування особистості. Причиною уникання емоцій може бути первинна сімейна соціалізація дитини, яка змушувала її приховувати свої почуття, придушувати їх та взагалі не дозволяла їх відчувати. Бажаючи догодити значущим іншим, отримати схвалення з їх боку, дитина звикає придушувати свої почуття, приховувати їх від самої себе. Визнання, прийняття і схвалення стають для дитини головними цілями за повного ігнорування того факту, що їх досягнення неможливо до тих пір, доки людина не визнає, не прийме й не схвалить саму себе разом з усім спектром власних почуттів. О. Лоуен зазначає, що до емоцій, які придушуються, відносяться ті, походження яких пов'язане з передчуттям болю, а саме – ворожість, гнів і страх. Ці емоції пригнічуються, якщо їх не можна ні

висловити, ні стерпіти. У людини не залишається іншого вибору, як заперечувати їх. Така ситуація виникає в момент зіткнення волі батьків і волі дитини. Оскільки для батьків надзвичайно важко припустити або навіть на мить уявити, що вони можуть бути неправі, то дитина врешті-решт змушена підкоритися. Процес придушення емоцій, згідно О. Лоуену, складається з декількох кроків: по-перше, блокується вираження емоції, щоб уникнути продовження конфлікту; по-друге, розвивається відчуття провини, що змушує визнати, що це «погана» емоція; і, по-третє, успішне заперечення емоції перегороджує їй шлях до свідомості. Придушення емоційного вираження – це одна з форм смиренності. Дитина більше не чекає на задоволення від своїх батьків і задовольняється пом'якшенням відкритого конфлікту [112].

Емоційна незрілість виникає під впливом первинної групи, яка не відповідає потребам дитини, що призводить до відщеплення цілих областей переживань в її розвитку. Найближчим соціальним середовищем людини є суспільна група, до якої вона належить і яка становить коло її безпосереднього спілкування. Для дитини перших років життя такою групою переважно є сім'я, спосіб життя якої визначає властивості і якості психіки дитини, своєрідність її особистості, зокрема її емоційної сфери [192, 208, 230, 231 та ін.].

Д. Боумрін описав три типи дітей: 1) компетентні – упевнені в собі, з добре розвиненим самоконтролем, умінням встановлювати контакти, незалежні, зрілі, допитливі, активні, соціально розвинені; 2) уникливі – з переважанням понуро-сумного настрою, які важко встановлюють контакти, уникають нових ситуацій, замкнуті, недовірливі; 3) незрілі – невпевнені в собі, з поганим самоконтролем, недопитливі, які не вміють стримувати себе, з низьким рівнем соціального розвитку.

Д. Боумрін виділив і чотири параметри батьківської поведінки: 1) батьківський контроль; 2) батьківські вимоги; 3) способи спілкування з дітьми; 4) емоційна підтримка. Поведінка дитини, її емоційний розвиток

залежать від співвідношення цих чотирьох параметрів, від того, який параметр переважає у виховній практиці батьків. Оптимальна умова виховання – це поєднання високої вимогливості та контролю з демократичністю й прийняттям [192, с. 25].

Дослідження Л. Хьюїтта і Р. Дженікса показали, що надмірний контроль, сильні обмеження, жорстка регламентація з боку батьків корелюють з емоційними порушеннями в дітей. Такі діти часто знаходяться в пригніченому або невротичному стані [192, с. 41]. Дослідження Е. Меша і К. Джостона продемонстрували, що матері, які мають дітей із порушеннями емоційного розвитку, проявляли зайву фізичну активність і слабкий контроль за власною поведінкою, задавали більше питань, були більш владні, ніж матері дітей, які нормально розвивалися [192].

Здоровому розвитку дитини перешкоджають зневага та неувага батьків до її почуттів і потреб (М. Джеймс, Д. Джонгвард). Родина, позбавлена любові, справжньої прихильності та довіри, у якій батько б'є дружину й дітей, а мати проявляє пасивну, погоджувальну поведінку, формує скутість емоційної сфери (З. Хол) [192, с. 50].

У ряді робіт порушуються питання прихильності матері й дитини один до одного та наслідків цієї прихильності для розвитку останньої [25, 70, 192]. Відносини прихильності до близьких дорослих складають основу майбутніх контактів дитини з людьми. Такі відносини виникають у дитини на другому-третьому році життя. Той, кому в ранньому дитинстві не вдалося встановити безпечний зв'язок з дорослим, у більш старшому віці стикається зі значними труднощами при спілкуванні з однолітками. Відносини прихильності сприяють зниженню в дитини почуття тривоги, яка неодмінно виникає в нових ситуаціях.

Дж. Боулбі [25] одним з перших відзначив емоційну нечутливість, нездатність до прихильності та любові, відсутність почуття спільності в дітей, позбавлених материнської турботи. Він підкреслював, що позбавлення дитини материнської любові в ранньому віці має далекосяжні наслідки для

розумового, особистісного та емоційного розвитку. Відсутність любові з боку матері порушує фізичний, розумовий, емоційний, соціальний розвиток дитини. Серед симптомів затримок у розвитку Дж. Боулбі називає нездатність посміхатися при вигляді людського обличчя, відповідати на «воркування» дорослого, поганий апетит і сон, відсутність ініціативи. Такі діти у віці до шести місяців завжди менш «говіркі», ніж їх однолітки з повних сімей.

Отриманий у дитинстві неадекватний емоційний досвід (у неблагополучних сім'ях при порушенні взаємин дітей з батьками та батьків між собою) відбивається на загальному емоційному розвитку дитини, призводить до недорозвинення «афективних схем» і порушень взаємин з оточуючими і, крім того, пов'язаний з труднощами у вербалізації власних переживань і бідністю словника, що відноситься до афективного життя [65, 66, 133].

І.Г. Кошлань [98] встановила, що особливості емоційності членів однієї родини, підлітків і їх батьків, поєднуються за такими принципами: 1) «повного збігу» – один і той же тип емоційності виявляється у всіх членів родини; 2) «часткового збігу» – домінуючі емоційні особливості збігаються в деяких членів родини; 3) «загального емоційного ядра» – спільна домінуюча емоційна модальність у всіх членів родини; 4) принцип «взаємного доповнення» – різні типи емоційності виявляються у всіх членів родини. У більшості випадків типи емоційності підлітків подібні до типів емоційності одного або обох батьків.

У роботі А.Б. Холмогорової зі співавторами вивчені особливості емоційної поведінки батьків, батьківських комунікацій, які викликають негативні емоційні «схеми» в дітей. Авторами було виділено сім чинників: елімінацію емоцій, критичність батьків по відношенню до дітей, індукування тривоги, фіксацію на негативних переживаннях, зовнішнє благополуччя, індукування недовіри, перфекціонізм [214].

У розділі було описано погляди К. Роджерса на емоційну зрілість

особистості та її характеристики. Наведемо погляди автора на передумови цієї зрілості. Згідно К. Роджерсу, дитина потребує на позитивну увагу з боку батьків, тобто на те, щоб її любили та приймали. Уперше ця потреба проявляє себе як потреба в турботі та любові до немовляти, а згодом проявляє себе в задоволенні людиною, коли її схвалюють інші, і фрустрації, коли нею не задоволені. У випадку, коли батьки позитивно ставляться тільки до бажаної для них поведінки дитини, це формує умови цінності. Умови цінності – обставини, за яких діти будуть переживати позитивну увагу за певних умов: «Я буду любити, поважати й приймати тебе тільки в тому випадку, якщо ти будеш таким, яким я хочу тебе бачити». Дитина зробить майже все, навіть якщо їй це не подобається, щоб задовольнити потребу позитивної уваги. Єдиний спосіб не втручатися в тенденцію до актуалізації дитини, згідно К. Роджерсу, – це дати їй безумовну позитивну увагу. Найкращою батьківською стратегією щодо дитини, яка поводить себе небажаним чином, буде сказати: «Ми дуже тебе любимо, але те, що ти робиш, засмучує нас, і тому краще б ти цього не робила». Дитину завжди слід любити й поважати, уважав К. Роджерс. Таке ставлення з боку батьків дозволяє дітям розвивати свої власні цінності й задоволення відповідно до їх реальних переживань незалежно від «схвалення» інших. Хоча діти усвідомлюють існування певних очікувань щодо того, що їм «слід» робити, вони довірятимуть собі та своїм судженням, а не піддаватимуться вимогам, які існують поза ними самими. Умова цінності по відношенню до дитини завдає шкоди її становленню як людини, яка повністю функціонує, із тієї причини, що дитина намагається відповідати стандартам інших, а не визначити для себе, ким вона хоче бути. Люди з умовами цінності повинні обмежувати свою поведінку й викривляти реальність. К. Роджерс вважає стан невідповідності «Я» (хочу, подобається) й пережитого досвіду (роблю, що подобається їм) найбільш серйозною перешкодою в розвитку емоційної зрілості. К. Роджерс підкреслює цінність і необхідність безумовного позитивного ставлення батьків до себе, бо дорослий, схильний до

самозаперечення, не здатний до справжньої батьківської любові та не може служити для дитини правильним зразком прийняття себе.

Перша й головна ознака людини, яка функціонує повноцінно, згідно К. Роджерсу, – це відкритість до переживання, яке полярно протилежне беззахисності. Люди, які повністю відкриті до переживання, здатні слухати себе, відчувати всю сферу сенсорних, емоційних та когнітивних переживань у собі, не відчуваючи при цьому загрози. Такі люди тонко усвідомлюють глибокі думки й почуття та не намагаються придушити їх. Вони діють відповідно до них. Фактично всі переживання точно символізовані в їх свідомості, не спотворюються та не відкидаються. К. Роджерс запропонував два механізми захисту, які використовуються для зведення до мінімуму усвідомлення невідповідності всередині «Я» або між «Я» та переживання – спотворення й відкидання. Переживання, що загрожує, не допускається до символізації з причини того, що воно несумісне з Я-структурою. Загроза існує тоді, коли людина усвідомлює невідповідність між Я-концепцією (та пов'язаними із нею умовами цінності) і якимось аспектом актуального переживання. Переживання, що не відповідає «Я-концепції», сприймається як загрозна та не допускається до свідомості, оскільки в протилежному випадку особистість індивіда не буде єдиним цілим. Невідповідність між Я та переживанням не завжди сприймається на свідомому рівні. Коли існує невідповідність між Я-концепцією та переживанням і людина цього не усвідомлює, то вона потенційно вразлива для тривоги та особистісних розладів. Тривожна людина, згідно К. Роджерсу, – це людина, яка невиразно усвідомлює, що визнання та символізація певних переживань призведе до радикальних змін її теперішнього образу «Я».

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

Висновки до розділу 1

1. У даний час у психологічній відзначається множинність визначень категорії «зрілість». Категорія емоційної зрілості часто розглядається в рамках особистісної зрілості, яка має більш широке значення і включає, крім емоційних, також інші характеристики особистості, що мають опосередковане відношення до емоційної зрілості.

Поняття емоційної зрілості особистості є концептуально розмитим, відсутність семантичної ясності даної категорії орієнтує на створення теоретичної моделі емоційної зрілості, психодіагностичного інструментарію й програми психологічної корекції.

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

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

До генеративних моделей емоційної зрілості віднесено такі, у яких емоційна зрілість описана через характеристики «особистості, яка повноцінно функціонує», «самоактуалізації», «автентичності», «дитячої безпосередності», «дорослості».

3. На основі людино-центрованого підходу К. Роджерса створено структурну модель емоційної зрілості особистості, яка включає такі компоненти: рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій.

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

Розвиток рефлексії пов'язаний з процесами інтеріоризації, ідентифікації, інтроецирування; особливо бурхливий розвиток рефлексії припадає на підлітковий період. Емоційно-експресивний розвиток є найбільш розгорнутим у дошкільному віці, що проявляє себе в динамічному процесі кількісних та якісних змін у сприйнятті, розумінні й оволодінні дитиною емоційною експресією, переході до системи соціально-моральних почуттів і окультурених емоційно-експресивних реакцій.

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

Емоційна саморегуляція зумовлена як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Розвиток емоційної саморегуляції в онтогенезі розглядається як послідовний розвиток емоційних процесів, що зумовлений: диференціацією якості емоцій; ускладненням об'єктів, що викликають емоційний відгук; зміною функціональної ролі емоційних процесів; розпізнаванням власних емоційних реакцій; розумінням емоційних реакцій інших людей; розвитком здатності регулювати емоції і їх зовнішнє вираження. Досконалою та онтогенетично пізньою формою регуляції емоційного стану виступає вербальне вираження емоцій, що відбувається вже в дошкільному віці, а в молодшому шкільному віці формування емоційної саморегуляції висувається в центр психічного розвитку дитини.

Важливим компонентом емоційної зрілості особистості є прийняття нею власних почуттів, усвідомлення причини їх появи та визнання їх як своїх власних. Придушення емоцій і почуттів, їх елімінація відбуваються в умовах родинного припису «бути таким, як треба» - в даних умовах формується емоційно незріла особистість. Результати психотерапевтичної практики показують, що дефіцитарність емоційної сфери (яка розглядається як емоційна незрілість) має певні структурні особливості: зафіксованість

переживань, які виникли внаслідок психологічної травми та резистентність їх до терапії; «злипання» емоцій; відсутність «плинності» емоцій; соматизація «заторного» переживання.

Згідно К. Роджерсу, формування емоційно зрілої людини пов'язане із безумовною позитивною увагою з боку батьків до дитини. У той час, як умови цінності завдають шкоди розвитку емоційної зрілості, люди з умовами цінності повинні обмежувати свою поведінку й викривляти реальність.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика досліджуваної вибірки

Для зручності опису вибірки було виділено три дослідницькі етапи:

- 1) конструювання методики діагностики емоційної зрілості особистості;
- 2) стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості;
- 3) дослідження психологічної структури емоційної зрілості особистості.

На першому етапі було здійснено створення пілотажної версії опитувальника та подальший аналіз завдань із метою скорочення кількості тверджень та відбору з них найбільш якісних:

- розробка специфікації тесту та складання надмірної кількості тверджень за всіма шкалами опитувальника;
- перевірка завдань на змістовну валідність за допомогою експертної оцінки;
- проведення первинного тестування;
- здійснення експлораторного (розвідувального) факторного аналізу;
- визначення індексу ефективності завдань;
- виявлення диференціальної сили кожного із тверджень методики діагностики емоційної зрілості особистості.

На даному етапі вибірку склали 200 чоловік (100 чоловіків та 100 жінок), студенти гуманітарних та технічних спеціальностей Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ», які навчаються на 3, 4 та 5-ому курсах, віком від 20 до 23 років, а також п'ять експертів –

дипломованих психологів, які мають науковий ступінь кандидата психологічних наук та більше п'яти років досвіду практичної роботи за фахом.

На другому етапі дослідження була здійснена перевірка та підтвердження сталої факторної структури опитувальника, а також подальша психометрична оцінка методики:

- визначена внутрішньо тестова та факторно-дисперсійна надійність методики;
- визначена критерійна валідність опитувальника;
- проведена стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості.

Для реалізації поставлених завдань була створена психометрична вибірка з 200 чоловік (100 чоловіків та 100 жінок). Вибірку склали студенти гуманітарних та технічних спеціальностей Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ», які навчаються на 3, 4 та 5-ому курсах, віком від 20 до 23 років.

Третій етап експериментального дослідження був присвячений вивченню психологічної структури емоційної зрілості особистості.

Дослідницьку вибірку склали 197 чоловік (83 чоловіки, 114 жінок) – студенти гуманітарних та технічних спеціальностей Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ», які навчаються на 3, 4 та 5-ому курсах, віком від 20 до 23 років. Усі досліджувані не перебувають у шлюбі та не мають дітей. Для реалізації поставленої мети методом крайніх груп [5] та за допомогою методики МДЕЗО із цієї вибірки було створено дві дослідницькі групи, таким чином першу групу склали 65 осіб з високим рівнем емоційної зрілості (33 чоловіки, 32 жінки), другу групу склали 65 осіб з низьким рівнем емоційної зрілості (24 чоловіки, 41 жінка).

Для наочності характеристика досліджуваної вибірки представлена в таблиці 2.1

Характеристики експериментальних вибірок

Експериментальні вибірки	Характеристики вибірки	
	Кількість осіб	Вік
Загальна вибірка	597	від 20 до 23 років
Психометрична вибірка	400	
Експериментальна вибірка	197	
Високий рівень емоційної зрілості (Гр.1)	65	
Низький рівень емоційної зрілості (Гр.2)	65	

У даній роботі емоційна зрілість особистості досліджується як вже сформований феномен. Сензитивним періодом формування та становлення емоційної зрілості особистості як частини особистісної зрілості вважається підлітковий та юнацький вік (Л.І. Божович, Р.М. Грановська, І.С. Кон, І.Г. Павлова, А.Є. Ольшанникова та ін.), тому вибір віку досліджуваних (20-23 роки) припадає на період ранньої дорослості.

2.2. Методи і методики дослідження

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

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

1) для визначення рівня та структурних компонентів емоційної зрілості особистості застосовувалася розроблена в даному дослідженні методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О.С. Кочарян, М.А. Півень);

2) для діагностики особливостей емоційної сфери були використані шкала диференційних емоцій К. Ізарда, методика діагностики самооцінки

тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна та методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі в адаптації А.К. Осницького;

3) для виявлення особливостей механізмів психологічного захисту застосовувалася методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчика в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.;

4) для діагностики особистісної сфери використовувався Фрайбургський особистісний опитувальник FPI-B;

5) для виявлення рівня соціально-психологічної адаптації – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда;

6) для визначення психосемантичних особливостей «Его» - системи – метод семантичного вибору за О.С. Кочаряном.

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

1) торонтська алекситимічна шкала (TAS) (в адаптації Д.Б. Єреська, Г.Л. Ісуриної, Є.В. Кайдановської, Б.Д. Карвасарського, Є.Б. Карпової, Т.Г. Корепанової та ін.);

2) методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла – шкала «управління власними емоціями»;

3) «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна;

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

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

Опишемо більш докладно використані методики.

1. Методика діагностики емоційної зрілості особистості МДЕЗО (О.С. Кочарян, М.А. Півень). Методика побудована на теоретичних уявленнях К. Роджерса щодо емоційної зрілості особистості та відповідно спрямована на її діагностику; містить 65 тверджень, на які передбачено

чотири варіанти відповідей: а) точно так; б) скоріше так, ніж ні; в) скоріше ні, ніж так; г) точно ні.

Методика діагностує п'ять компонентів емоційної зрілості особистості.

✓ *Рефлексія емоцій.* Низький рівень за шкалою (1–3 стен) свідчить про знижену здатність усвідомлювати весь спектр власних емоцій. Ці люди відчувають труднощі у визначенні та вербальному описуванні власних переживань, вони сфокусовані більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях. Високі значення за шкалою (8–10 стен) відображають розвинену чутливість до власних емоцій і виразне усвідомлення, розуміння власних емоцій та причин їх виникнення.

✓ *Емоційна саморегуляція.* Низькі значення (1–3 стен) указують на те, що людині важко взяти на себе відповідальність за власний емоційний стан, механізми емоційної саморегуляції ослаблені. Такій людині складно стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви й керувати ними, унаслідок чого сильні емоції можуть заподіяти руйнівних наслідків як для самої особистості, так і для інших людей або діяльності, яку та здійснює. Високі значення за шкалою (8–10 стен) характерні для тих, хто управляє своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності. Людині з високими показниками емоційної саморегуляції властиво викликати та підтримувати бажані емоції й тримати під контролем небажані, також вона володіє прийомами стабілізації й тонізації свого емоційного стану.

✓ *Емпатія.* Низькі значення (1–3 стен) характеризують нездатність осягати емоційний стан інших людей, такі люди не розуміють емоційних проявів та вчинків інших, у зв'язку з чим не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. Високі значення (8–10 стен) властиві людям, які здатні проникати в світ переживань іншої людини, уміють розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатні співчувати й співпереживати їм, розуміти чинники їхньої поведінки, емоційно відгукатися на їхні переживання.

✓ *Емоційна експресивність.* Низькі значення (1–3 стен) свідчать

про відсутність різноманітності й красномовного вираження почуттів на обличчі, у рухах, жестах, інтонації; наявність скутості в емоційних проявах, надмірному контролю експресії. Високі значення (8–10 стег) відображають здатність людини природно, спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу, оскільки контроль над зовнішніми проявами емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення .

✓ *Прийняття власних емоцій.* Низькі значення (1–3 стег) характеризуються тенденцією блокувати людиною свої емоційні переживання, прагненням відкидати або ігнорувати свої емоції та почуття, якщо вони здаються неприємними чи небажаними. Придушення стосується не тільки самих емоційних проявів, але й думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, які витісняються зі свідомості. Високі значення (8–10 стег) властиві людям, які приймають свої позитивні та негативні емоційні переживання як природний прояв людської природи й спонтанно їх виражають. Вони мають мужність входити в контакт із власними переживаннями й підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми.

Також методика дозволяє отримати «інтегральний показник емоційної зрілості особистості».

2. Шкала диференційних емоцій К. Ізарда [64]. Шкала спрямована на вивчення емоційної сфери людини і являє собою список загальноновживаних визначень, що в той самий час є стандартизованими та переводять індивідуальний опис емоційного переживання в окремі категорії емоцій. За допомогою шкали можна оцінити цілий ряд емоцій людини: інтерес, радість, подив, горе, гнів, відразу, презирство, страх, сором, провину. Зміни в інструкції дозволили використовувати набір визначень для оцінки стійких «емоційних рис» особистості.

3. Методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна [166, с. 59]. Методика призначена для оцінки особистісної та реактивної тривожності. Особистісна тривожність

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

Методика складається з 40 питань-суджень, із яких питання 1–20 призначені для оцінки реактивної тривожності і 21–40 – для визначення особистісної тривожності. На кожне запитання для шкали особистісної тривожності можливі 4 відповіді: зовсім ні; мабуть, так; вірно; цілком вірно; для шкали реактивної тривожності майже ніколи, іноді, часто, майже завжди. При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 – низька тривожність; 31–45 – помірна тривожність; 46 і більше – висока тривожність.

4. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Даркі в адаптації А.К. Осницького [166, с. 174].

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

Методика діагностує наступні форми агресивності:

- а) фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи;
- б) вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).
- в) непряма агресія – обхідним шляхом спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована;

г) негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів;

д) дратівливість – готовність до прояву негативних почуттів при найменшому порушенні (запальність, грубість);

е) підозрілість – у діапазоні від недовіри й обережності по відношенню до людей до переконання в тому, що інші люди планують і завдають шкоди;

ж) образа – заздрість і ненависть до оточуючих за дійсні й вигадані дії;

з) почуття провини – виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, яка завдає зло, а також докори сумління, які їм відчуюються.

5. Методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчика в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін. [137].

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

6. Фрайбургський особистісний опитувальник FPI-B [165].

Опитувальник призначений для діагностики психічних станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу

соціальної, професійної адаптації та регуляції поведінки. Шкали опитувальника сформовані на основі результатів факторного аналізу й відображають сукупність взаємопов'язаних факторів.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [166, с. 457].

Методика призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості. Стимульний матеріал представлений 101 твердженням. У методиці передбачена досить

диференційована 7-бальна шкала відповідей. Авторами виділяються наступні 6 інтегральних показників:

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

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

8. Метод семантичного вибору [89]. Метод семантичного вибору використаний для виявлення конотативних значень (асоціативних емоційних значень) «Его» - системи. Досліджуваним пропонувалося вибрати слова-асоціації, що підходять до слова-стимулу. У список слів-асоціацій включені символи верхнього й нижнього несвідомого в розумінні Р. Ассаджіолі, а також символи з робіт К.Г. Юнга. Як вектори для асоціативного «зважування» були використані 10 базових емоцій за К. Ізардом разом із поняттям тривоги, а також такі поняття, як «Я», «ідеальне Я», «минуле», «теперішнє», «майбутнє», «сім'я», «любов», «щастя», «шлюб», «секс», «дружба», «інші люди», «свобода», «навчання», «робота» та «відповідальність».

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

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

«неалекситимічних» осіб (при теоретичному розподілі результатів від 26 до 130 балів).

2. *Методика діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла* – шкала «управління власними емоціями» [55]. Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти стосунки, що репрезентуються в емоціях, і керування своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Нами для визначення конкурентної валідності була обрана шкала «управління власними емоціями», яка складається з наступних шести тверджень:

- Я спокійний, коли відчуваю тиск зовні.
- Я стежу за тим, як я себе почуваю.
- Після того, як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
- Я не зациклююсь на негативних емоціях.
- Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
- Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

3. *«Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна* [149]. Опитувальник розроблений А. Меграбяном і модифікований Н. Епштейном. З точки зору А. Меграбяна, емоційна емпатія – це здатність співчувати іншій людині, відчувати те, що відчуває інший, переживати ті ж емоційні стани, ідентифікувати себе з ним. Як показали дослідження, емоційна емпатія пов'язана із загальним станом здоров'я людини, її соціальною адаптованістю й відображає рівень розвитку навичок взаємодії з людьми. Методика «Шкала емоційного відгуку» дозволяє проаналізувати загальні емпатичні тенденції досліджуваного, такі його параметри, як рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання іншого й ступінь відповідності/невідповідності знаку переживань об'єкта й суб'єкта емпатії. Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу як прямих, так і зворотніх. Досліджуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них.

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

5. *Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної)* – шкала «спонтанність» [206, с. 426].

Шкала спонтанності містить 15 пунктів і діагностує впевненість у собі й довіру до навколишнього світу, що властиво людям, які самоактуалізуються. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

Метод експертних оцінок – це спосіб прогнозування та оцінки результатів дій на основі прогнозів фахівців. При застосуванні методу експертних оцінок проводиться опитування спеціальної групи експертів з метою визначення певних змінних величин, необхідних для оцінки досліджуваного питання. Необхідною умовою ефективного застосування методів експертної оцінки є достатня обізнаність експерта з досліджуваною проблемою, високий рівень ерудиції. Крім того, експерт не повинен бути зацікавлений у тому чи іншому варіанті вирішення поставленої перед ним проблеми. Експерти підбиралися, по-перше, для оцінки змістовної валідності методики діагностики емоційної зрілості особистості; по-друге, для оцінки ефективності проходження учасниками корекційно-розвивальної програми. Підбір експертів здійснювався за ознакою їх формального професійного

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

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

1. методи перевірки значущості відмінностей незалежних вибірок: t-критерій Стьюдента та U-критерій Манна–Уїтні для великих вибірок;
2. оцінка достовірності відмінностей залежних вибірок (G-критерій знаків);
3. методи багатовимірної статистики: кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Кендалла та розрахунок кореляції за формулою Спірмена-Брауна) і факторний аналіз (метод головних компонент, ротація Varimax raw);
4. методи, що були використані для стандартизації методики МДЕЗО: критерій Колмогорова-Смірнова (K-S), асиметрія, ексцес, середня величина та стандартне відхилення;
5. для визначення узгодженості експертних оцінок використовувався α - коефіцієнт узгодженості (альфа Кронбаха).

Висновки до розділу 2

1. Дослідницька вибірка є достатньою за обсягом, репрезентативною, рандомізованою, це означає, що дані, отримані на цій вибірці, може бути поширено на генеральну сукупність.
2. Комплекс методів, використаний у роботі, відповідає меті та завданням дослідження, критеріям валідності та надійності та відображає підхід до людини як до системи різнорівневих якостей.

3. Логіка добору психодіагностичних методик відображає принцип поліетологічності емоційної зрілості особистості, який означає, що емоційній зрілості або незрілості притаманна значна кількість чинників, які є казуальними або потенціюють чи ретардують процес формування емоційної зрілості особистості.

4. Обрані методи математичної статистики відповідають типовій досліджуваній ситуації та певній структурі вихідних даних, що дозволяє коректно інтерпретувати отримані в ході дослідження результати.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Конструювання методики діагностики емоційної зрілості особистості

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

Теоретичною базою для конструювання психодіагностичного інструментарію є створена в даному дослідженні п'ятикомпонентна модель емоційної зрілості, що спирається на людино-центрований підхід К. Роджерса. Ця модель включає в себе наступні компоненти.

1. *Рефлексія емоцій* – розвинена чутливість до власних емоцій і виразне усвідомлення, розуміння власних емоцій та причин їх виникнення, здатність називати емоції, що людина переживає в даний момент, які відчувала в минулому, уміння передбачати ситуації, здатні викликати в неї ті чи інші емоції, здатність усвідомлення емоцій через тілесні відчуття.

2. *Емоційна саморегуляція* – здатність до управління своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, здатність справлятися зі своїми сильними (недоречними, деструктивними) емоціями соціально прийнятними засобами, переживати емоції різного діапазону, глибини та

інтенсивності, викликати й підтримувати бажані емоції й тримати під контролем небажані, володіння прийомами стабілізації та тонізації свого емоційного стану.

3. *Емпатія* – здатність проникати в світ переживань іншої людини, співчувати й співпереживати їй, уміти розбиратися в емоційному стані оточуючих, розуміти чинники їхньої поведінки, емоційно відгукуватися на їх переживання.

4. *Емоційна експресивність* – здатність людини природно, спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу.

5. *Прийняття власних емоцій* – здатність приймати свої позитивні та негативні емоційні переживання як природний прояв людської природи і спонтанно їх виражати, мужньо входити в контакт із власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми.

Розробка методики діагностики емоційної зрілості проводилася у два етапи.

Метою першого етапу дослідження було створення пілотажної версії опитувальника. Даний етап складався з наступних кроків:

1) розробки специфікації тесту та складання надмірної кількості тверджень за всіма шкалами опитувальника, що виділені на підставі теоретичної моделі емоційної зрілості особистості;

2) перевірки завдань на змістовну валідність за допомогою експертної оцінки;

3) проведення первинного тестування;

4) здійснення факторизації простору ознак емоційної зрілості з метою перевірки теоретичної моделі досліджуваного феномену та аналіз отриманої факторної структури;

5) проведення подальшого аналізу завдань з метою скорочення кількості тверджень, відбору з них найбільш якісних та створення таким чином остаточного варіанту методики.

Завданням другого етапу були перевірка та підтвердження сталої факторної структури опитувальника, а також подальша психометрична оцінка методики. Було встановлено значення основних психометричних показників (внутрішньотестової надійності, факторно-дисперсійної надійності, критеріальної валідності) та проведена стандартизація тесту.

Далі представлений детальний опис етапів розробки методики діагностики емоційної зрілості особистості.

Методика спрямована на діагностику емоційної зрілості-незрілості досліджуваних (інтегративний показник), а також на діагностику структурних компонентів емоційної зрілості, тому даний опитувальник повинен містити пункти, що діагностують п'ять структурних компонентів емоційної зрілості: «рефлексію емоцій», «емоційну саморегуляцію», «емпатію», «емоційну експресивність» і «прийняття власних емоцій» (детальний опис теоретичної моделі представлений у першому розділі). Таким чином, методика діагностики емоційної зрілості, що розробляється, повинна складатися з п'яти шкал. Кожна шкала методики має відповідати вимогам до побудови ефективних тестів.

Для створення ефективної методики та для отримання достовірних результатів необхідно дотримуватися вимог до конструювання валідних і надійних тестів [27].

Початковим етапом при створенні ефективної методики є розробка специфікації тесту. Специфікація розробляється на основі змістовних областей і їх маніфестацій.

Змістовні області відбивають сукупність сфер значущих та незначущих відносин, тому що особистість проявляє себе емоційно зрілою або незрілою у стосунках з іншими людьми. До складу сфер значущих відносин увійшли наступні: сфера сімейних стосунків (батьківська родина) – 30%; інтимна сфера (сфера партнерських стосунків) – 20 %; професійна сфера (навчання) – 20 %; сфера дружніх стосунків – 17 %. До сфери незначущих відносин увійшли знайомі та незнайомі люди – 13 %.

Маніфестації – шляхи, за якими проявляються змістовні області. У даному дослідженні представлено п'ять маніфестацій, що відповідають шкалам методики.

На основі розробленої специфікації було встановлено кількість тверджень за кожною шкалою методики:

1 шкала – «Рефлексія емоцій» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

2 шкала – «Емоційна саморегуляція» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

3 шкала – «Емпатія» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

4 шкала – «Емоційна експресивність» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів);

5 шкала – «Прийняття власних емоцій» як структурний компонент емоційної зрілості (26 пунктів).

Таким чином первинний варіант методики містить у собі 130 тверджень, з яких кожна шкала відображає 20 % опитувальника.

Наступним кроком при конструюванні тесту є розробка завдань, тобто тверджень, які повинні відповідати всім психодіагностичним вимогам, а саме: твердження не повинно мати двозначного трактування; кожне завдання повинно бути максимально простим і зрозумілим досліджуваному, для якого конструюється даний тест, у той самий час необхідно прагнути того, щоб випробовувані не могли здогадатися про мету дослідження; уникати формулювань завдань зі словами «часто» або «рідко»; уникати таких завдань, які б спрямовували досліджуваного на соціальну бажаність [16, 27].

Завдання до опитувальника були складені у формі тверджень, які передбачають диференційовану ступінь вираження згоди або незгоди. Інструкція до опитувальника створена так, щоб досліджувані давали перші відповіді, що приходять на думку, та не розмірковували довго над значенням завдань.

Розроблені таким чином твердження створювалися у формі опитувальника з інструкцією, що додавалася. Інструкція, що пропонувалася досліджуваним, мала наступний вигляд:

«Перед Вами опитувальник, спрямований на вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Прочитайте уважно наведені нижче твердження й оцініть те, наскільки кожне з них належить до Вашого життєвого досвіду. У Вас є чотири можливі варіанти відповідей: а) точно так; б) скоріше так, ніж ні; в) скоріше ні, ніж так; г) точно ні. Не витрачайте часу на обдумування, відповідайте швидко, давайте першу, що природно виникла у Вас, відповідь. Вільно виражайте свою думку. Пам'ятайте, що поганих і гарних відповідей не існує. Велике дякую!»

Таким чином, в інструкції подається вся інформація, що необхідна для досліджуваного, яка представлена ясно й доступно для розуміння. Методика створена таким чином, що напроти кожного твердження є вільне місце для зазначення відповідного варіанту відповіді. Тим самим забезпечено явний візуальний зв'язок між кожним завданням і вибором варіанта відповіді.

Також на початковому етапі створення опитувальника одним з головних завдань було забезпечення його змістовної валідності, під якою розуміється репрезентативність змісту завдань тесту щодо вимірюваної області психічних явищ. Це передбачає формулювання надлишкової кількості пунктів і експертний відбір найбільш репрезентативних стосовно предмету діагностики.

На основі описаних у психологічній літературі ознак емоційної зрілості були виділені доступні емпіричній об'єктивації та реєстрації специфічні ознаки емоційної зрілості, які були зведені до п'яти вищезгаданих шкал, у яких вони відображаються.

Для оцінки змістовної валідності методики діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО) було використано метод незалежних експертних оцінок. Було задіяно п'ять експертів – дипломованих психологів (у трьох експертів – диплом фахівця Харківського національного

університету імені В.Н. Каразіна, а у двох – диплом магістра Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»), які мають науковий ступінь кандидата психологічних наук. Усі експерти мають більше п'яти років досвіду практичної роботи за фахом.

Експерти були ознайомлені з теоретичною концепцією емоційної зрілості особистості та докладним описом шкал, далі їм було пред'явлено 130 тверджень (по 26 тверджень на кожен шкалу).

Стояло завдання виявити (вказати згоду або незгоду) відповідність тверджень опитувальника його теоретичній концепції та окремим шкалам. Оцінки, виставлені експертами незалежно один від одного, були достатньою мірою узгодженими (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Показники змістовної валідності методики діагностики емоційної зрілості особистості

Психометричний показник	Шкали опитувальника				
	РЕ	ЕС	Е	ЕК	ПЕ
Змістова валідність	$\alpha = 0,79$	$\alpha = 0,81$	$\alpha = 0,79$	$\alpha = 0,8$	$\alpha = 0,83$

Примітки:

1. РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій;

2. α - коефіцієнт узгодженості (альфа Кронбаха).

На основі експертних оцінок з вихідного набору було відсіяно 17 тверджень та 15 відредаговано. Низькі бали (тобто незгоду) отримали такі твердження, які, на думку експертів:

а) повторювалися або були близькі за значенням до інших пунктів опитувальника;

б) були сформульовані в занадто загальній, абстрактній або важкій для розуміння формі;

в) які не розкривали психологічної специфіки емоційної зрілості особистості та її окремих показників.

Таким чином, у пілотажний варіант опитувальника увійшли 113 пунктів (у шкалі «рефлексія емоцій» – 24 завдання; у шкалі «емоційна саморегуляція» – 22 завдання, у шкалі «емпатія» – 22 завдання, у шкалі «емоційна експресивність» – 22 завдання, у шкалі «прийняття власних емоцій» – 23 завдання).

У такому варіанті опитувальник пропонувався складеній вибірці. Далі проводилася процедура експлораторного (розвідувального) факторного аналізу з метою перевірення теоретичної структури емоційної зрілості особистості (Додаток А) та здійснювався аналіз якості завдань. Для реалізації поставленої мети була складена вибірка загальною чисельністю 200 чоловік (100 чоловіків та 100 жінок) – детальний опис вибірки представлений у підрозділі 2.1. Факторизація матриці інтеркореляцій тверджень відбувалася за допомогою методу головних компонент з варіамакс-обертанням. За результатами статистичної обробки була виявлена латентна шкальна структура та виділено п'ять факторів, що збігаються з теоретичним уявленням про складові емоційної зрілості. Твердження, що увійшли до складу одного фактору, мають значущі навантаження (вище 0,4). Загалом було відсіяно 10 незначущих завдань та залишилося 103 пункти.

Таким чином, у шкалі «рефлексія емоцій» було зчеплені 21 твердження; у шкалі «емоційна саморегуляція» – 21 твердження, у шкалі «емпатія» – 20 тверджень, у шкалі «емоційна експресивність» – 20 тверджень, та в шкалі «прийняття власних емоцій» – 21 твердження.

На основі отриманих у результаті пілотажного дослідження даних проводився аналіз завдань з метою відбору найбільш якісних тверджень для остаточної версії опитувальника. Відповіді досліджуваних оцінювалися наступним чином: за відповідь на прями твердження «точно так»

досліджуваний набирає 4 бали, «скоріше так, ніж ні» – 3 бали, «скоріше ні, ніж так» – 2 бали, «точно ні» – 1 бал. Бали за відповіді на зворотні твердження рахувалися в протилежному напрямку. Аналіз завдань тесту проводився відповідно до загальних вимог до конструювання надійних і валідних тестів [27, 29], тому першим етапом при аналізі якості тестових завдань було визначення індексу ефективності кожного завдання. Даний індекс у деяких джерелах літератури ще називають «індексом складності завдань», він визначає, наскільки добре досліджуваний розуміє завдання [27].

Індекс ефективності завдань визначається шляхом ділення кількості правильних, «ключових» відповідей, що дані на конкретне твердження, на загальну кількість усіх відповідей досліджуваних. Даний показник повинен розташовуватися в інтервалі від 0,25 до 0,75, наближаючись у середньому до 0,5. Індекс, менший за 0,25, указує, що завдання не ефективно тому, що дуже мало обстежуваних відповідають на нього згідно з ключем, тобто завдання дуже складне, а вищий за 0,75 – так само не ефективний, оскільки на дане завдання отримано надто багато «ключових» відповідей, тобто завдання є легким. Твердження, індекси ефективності яких не входили до інтервалу від 0,25 до 0,75, визначалися як не ефективні й виключалися з опитувальника [27].

Таким чином, на підставі отриманих результатів проведеного розрахунку індексів ефективності завдань 80 тверджень було визнано ефективними й залишено, а 23 твердження було визнано не ефективними й вилучено з опитувальника.

Наступним кроком у розробці методики було визначення індексу дискримінативності завдань. Ефективні твердження лише тоді слід включати до основної версії опитувальника, коли вони вимірюють ті ж самі особливості, що й інші, призначені для цього завдання. Для визначення дискримінативності завдань необхідно поррахувати кореляцію кожного завдання із загальним балом усього тесту. Чим вище коефіцієнт кореляції,

тим вище дискримінативність завдання [27]. Для реалізації цього завдання використовувався коефіцієнт кореляції за Кендаллом.

Індекс дискримінативності завдань визначався для кожної з п'яти шкал опитувальника.

На основі отриманих даних було виділено 65 дискримінативних завдань. Таким чином, із 80-ти ефективних тверджень 65 є дискримінативними.

Отримані дані з ефективності та дискримінативності за п'ятьма шкалами та за кожним твердженням опитувальника через громіздкість і велику кількість знаходяться в Додатку Б.

У таблиці 3.2 представлені діапазони даних з ефективності та дискримінативності для кожної шкали опитувальника.

Таблиця 3.2

Ефективність та дискримінативність тверджень за шкалами методики діагностики емоційної зрілості особистості

Психометричні показники	Шкали опитувальника				
	РЕ (11 тв.)	ЕС (17 тв.)	Е (11 тв.)	ЕК (12 тв.)	ПЕ (14 тв.)
ІЕЗ	0,44 - 0,72	0,37-0,73	0,38-0,71	0,34-0,71	0,38-0,72
ІДЗ	$\tau=0,28^{**}$ - 0,45**	$\tau=0,24^{**}$ - 0,43**	$\tau=0,26^{**}$ - 0,46**	$\tau=0,25^{**}$ - 0,42**	$\tau=0,24^{**}$ - 0,48**

Примітки:

1. РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій; тв. – тверджень;

2. ІЕЗ – індекс ефективності завдань; ІДЗ – індекс дискримінативності завдань; 3. * - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$; 4. τ - коефіцієнт кореляції Кендалла.

Таким чином, отримані твердження є ефективними й дискримінативними, тому вони увійшли до складу остаточної версії опитувальника (тестовий матеріал та ключ до методики МДЕЗО представлені в Додатку В).

Другий етап розробки опитувальника був спрямований на перевірку його сталої факторної структури, а також на подальшу психометричну оцінку.

Для реалізації поставленого завдання була складена альтернативна вибірка загальною кількістю, як і на першому етапі, у 200 чоловік (100 чоловіків та 100 жінок). Детальний опис вибірки поданий у розділі 2.1.

Після проведення тестування досліджуваних проводилася повторна факторизація завдань опитувальника (методом головних компонент із варіамакс обертанням). У результаті було отримано п'ять факторів, ідентичних тим, що були виділені на першому етапі. Після чого була розрахована факторно-дисперсійна надійність, яка використовувалася для перевірки стабільності шкал опитувальника й відтворюваності факторної структури опитувальника на альтернативній вибірці. Отримані результати наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники факторно-дисперсійної надійності методики діагностики емоційної зрілості особистості

Психометричні показники	Шкали опитувальника				
	РЕ	ЕС	Е	ЕК	ПЕ
Факторно-дисперсійна надійність	19,5%	19,3%	19,0%	18,6%	18,3%
	Кумулятивна дисперсія 94,7 %				

Примітка: РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій.

Наступним етапом у створенні тесту була перевірка надійності методики. Методика є надійною, якщо за допомогою її отримують одні й ті ж показники для кожного випробовуваного при повторному дослідженні. У даному дослідженні перевірялася внутрішня узгодженість опитувальника (надійність частин тесту за формулою Спірмена-Брауна [27, с.162]), а саме розраховувалася кореляція між парними й непарними завданнями тесту (обчислення формули проводилося за допомогою електронно-статистичної програми Microsoft Office Excel 2008).

Отримані результати представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Визначення надійності методики діагностики емоційної зрілості
особистості

Шкали	Коефіцієнт кореляції
Рефлексія емоцій	0,74*
Емоційна саморегуляція	0,75*
Емпатія	0,62*
Емоційна експресивність	0,68*
Прийняття власних емоцій	0,78*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,001$.

Як видно з таблиці 3.4, коефіцієнти кореляції для кожної шкали опитувальника значимі на рівні $p < 0,001$. Таким чином, робимо висновок, що дана методика є надійною та результати, що отримані за її допомогою, можна вважати стійкими в часі й просторі.

Визначено, що розроблений опитувальник є надійним, тому наступним етапом у конструюванні методики стала перевірка її валідності. Валідність тесту передбачає, що він вимірює саме ту властивість, для виміру якої він призначений [27]. Перевірка на валідність даної методики передбачала, що за результатами проведеного дослідження опитувальник діагностує саме емоційну зрілість особистості.

Методика діагностики емоційної зрілості особистості, окрім змістовної валідності, перевірялася також на один із видів критеріальної валідності – конкурентну валідність. Конкурентна або діагностична валідність оцінюється за кореляцією результатів розробленої методики з результатами інших тестів, валідність яких відносно вимірюваного параметру встановлена. У даному дослідженні результати розробленої методики порівнювалися з результатами проведених методик: Торонтської алекситимічної шкали (TAS), методики діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла – шкала «управління власними емоціями», «Шкали емоційного відгуку» А. Меграбяна, Н. Епштейна, опитувальника «Перцептивної самооцінки парціальної та інтегральної експресивності» Л. Богіної, А. Ольшанникової, методики діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (О.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної) – шкала «спонтанність».

Отримані дані кореляції представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники конкурентної валідності методики діагностики емоційної зрілості особистості

Структурні компоненти емоційної зрілості (n=200)	Коефіцієнт кореляції
Рефлексія емоцій	-0,22*
Емоційна саморегуляція	0,29*
Емпатія	0,65**
Емоційна експресивність	0,21*
Прийняття власних емоцій	0,4**

Примітка: 1.* - рівень значущості $p \leq 0,05$; ** - рівень значущості $p \leq 0,01$.

Як видно з таблиці, результати досліджуваних за розроблюваною методикою значимо корелюють з результатами тих же досліджуваних за батареєю діагностичних методик. Конкурентна валідність шкал складається з

таких показників: «рефлексія емоцій» – $(-0,22)$, $(p<0,05)$; як видно з таблиці 3.5, ця шкала опитувальника негативно корелює з результатами шкали TAS, що свідчить про те, що завдання діагностують саме «рефлексію емоцій»; «емоційна саморегуляція» – $0,29$ $(p<0,05)$; «емпатія» – $0,65$ $(p<0,01)$; «емоційна експресивність» – $0,21$ $(p<0,05)$ і «прийняття власних емоцій» – $0,4$ $(p<0,01)$.

Таким чином, методика діагностики емоційної зрілості особистості є змістовно та критеріально валідною.

Наступним етапом створення діагностичної методики була стандартизація. Стандартизація тесту являє собою уніфікацію, регламентацію, приведення до єдиних нормативів процедури й оцінок тесту [27].

Стандартизація психометричних методик дозволяє порівняти показники, що отримані одним досліджуваним, з такими в генеральній сукупності або відповідних групах. У даній методиці стандартизація дозволить судити про виразність тієї або іншої складової емоційної зрілості в конкретного досліджуваного, а також про загальний рівень виразності емоційної зрілості. Стандартизація тесту дозволяє досягти адекватної інтерпретації результатів тесту окремого досліджуваного незалежно від особи, яка здійснює тестування.

Обсяг вибірки для стандартизації методики склав 200 чоловік (100 чоловіків та 100 жінок). Опис вибірки приведений у підрозділі 2.1. Стандартні норми розроблялися для кожної шкали тесту. Норми представлені в середніх величинах і показнику стандартного відхилення.

Середня величина розраховувалася за допомогою формули 3.1 [27]:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad (3.1)$$

Примітки:

1. \bar{X} – показник середньої величини для даного твердження;

2. $\sum X$ – сума відповідей досліджуваних за даним твердженням;
3. n – кількість досліджуваних.

Розрахунок стандартного відхилення вироблявся за формулою 3.2 [27, с.168]:

$$SD = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \quad (3.2)$$

Примітки:

1. SD – стандартне відхилення;
2. n – кількість досліджуваних;
3. \sum – сума відповідей усіх досліджуваних;
4. X^2 – результат усього опитувальника всіх досліджуваних.

Отримані дані представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Показники середнього значення та стандартного відхилення
для кожної шкали опитувальника

Показники	Шкали									
	РЕ		ЕС		Е		ЕК		ПЕ	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
SD	4,53	4,92	6,74	6,25	4,61	4,12	5,42	4,33	5,21	5,65
\bar{X}	30,47	29,8	47,7	43,42	26,52	30,09	32,71	35,51	34,9	38,53

Примітка: РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій.

Для того, щоб перевести первинні бали в стени, результати досліджуваних повинні бути перевірені на нормальність розподілу. Для цього було використано критерій Колмогорова-Смирнова K-S [29] та розрахунок асиметрії та ексцесу [29].

Отримані дані представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Показники асиметрії, ексцесу та критерію K-S для кожної шкали опитувальника

Показники	Шкали									
	PE		ЕС		Е		ЕК		ПЕ	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
K-S	0,6	0,51	0,43	0,59	0,31	0,47	0,33	0,28	0,43	0,91
Асиметрія	-0,22	0	-0,00	-0,28	-0,25	-0,24	-0,31	-0,31	0,36	-0,02
Ексцес	-0,32	-0,24	-0,34	-0,24	-0,29	-0,09	0,26	0,36	0,33	-0,37

Примітка: PE – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій.

Виходячи з даних таблиць, у кожній із шкал опитувальника p (асимптотичне значення K-S) $> 0,05$ та показники асиметрії та ексцесу знаходяться в інтервалі від -1 до +1, тому на підставі отриманих результатів можемо зробити висновок про те, що дані підпорядковані нормальному розподілу, тому ми можемо використовувати шкалу стенив.

Для стандартизації методики використовувались стандартні показники Z-шкали, які задовольняють більшості вимог, що висуваються до психологічних вимірів. Дані показники виражають відмінність індивідуального результату досліджуваного від середнього в одиницях стандартного відхилення відповідного розподілу. Для обчислення Z-показників знаходять різницю між первинною оцінкою й середнім для нормативної групи й ділять її на стандартне відхилення нормативної групи [27, с. 168]. Формула має такий вигляд:

$$z = \frac{X - \bar{X}}{SD} \quad (3.3)$$

Примітки:

1. Z – стандартні показники;
2. X – результат усього опитувальника всіх досліджуваних;
3. \bar{X} – середнє значення;
4. SD – стандартне відхилення.

Розрахунок стандартних показників здійснювався для кожного твердження в рамках конкретної шкали. Переклад «сирого» балу в стени проводився за допомогою формули:

$$y = SD \cdot z + m \quad (3.4)$$

Примітки:

1. y – стандартний бал за шкалою стенів;
2. SD – стандартне відхилення шкали стенів;
3. Z – стандартні показники за Z-шкалою;
4. m – центр шкали стенів.

Для шкали стенів центром є $m=5,5$. За формулою 3.4 робиться переведення первинних балів за кожною шкалою в стени й установлюються

норми, що визначають вираженість складової емоційної зрілості особистості. Отримані результати приведені в таблицях 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12 та 3.13 .

Рівні вираженості ознак визначаються згідно центру шкали стенив, який знаходиться на рівні 5,5. Таким чином, середній рівень виразності ознак відповідає інтервалу на шкалі стенив від 3,5 до 7,5. Інтервал від 0 до 3,5 – низька виразність даної ознаки, інтервал від 7,5 до 10 – висока вираженість даної ознаки.

Таблиця 3.8

Переклад первинних балів в стени за шкалою «рефлексія емоцій»

Первинні бали (чоловіки)	11-21	22-23	24-25	26-28	29-30	31-32	33-34	35-37	38-39	40-44
Первинні бали (жінки)	11-19	20-22	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-44
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма				високий		

Як видно з таблиці 3.8, низькими показниками за шкалою «рефлексія емоцій» для чоловіків є від 11 – до 25 первинних («сирих») балів, для жінок – від 11 до 24; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 26 до 34 «сирих» балів, для жінок – 25–34, а високими для чоловіків та жінок від 35 – до 44 «сирих» балів.

Низький рівень рефлексії емоцій (1–3 стени) свідчить про знижену здатність усвідомлювати весь спектр власних емоцій. Такі люди відчувають труднощі у визначенні та вербальному описанні власних переживань. Вони сфокусовані більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

Високі значення за шкалою «рефлексія емоцій» (8–10 стень) відображають розвинену чутливість до власних емоцій і виразне усвідомлення, розуміння власних емоцій та причин їх виникнення. Людина як здатна називати емоції, які вона переживає в даний момент, які відчувала в минулому, так і вміє передбачати ситуації, здатні викликати в них ті чи інші емоції. Також людині з високим рівнем рефлексії емоцій властиве усвідомлення емоцій через тілесні відчуття.

Таблиця 3.9

Переклад первинних балів в стени за шкалою «емоційна саморегуляція»

Первинні бали (чоловіки)	17- 34	35- 37	38- 40	41- 44	45- 47	48- 51	52- 54	55- 57	58- 61	62- 68
Первинні бали (жінки)	17- 30	31- 34	35- 37	38- 40	41- 43	44- 46	47- 49	50- 52	53- 55	56- 68
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Як видно з таблиці 3.9, низькі показники за шкалою «емоційна саморегуляція» для чоловіків складають від 17 – до 40 первинних («сирих») балів, для жінок – від 17 до 37; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 41 до 54 «сирих» балів, для жінок – 38–49, а високими для чоловіків від 55 – до 68 «сирих» балів, для жінок – 50–68.

Низькі значення (1–3 стень) указують на те, що людині важко взяти на себе відповідальність за власний емоційний стан, що механізми емоційної саморегуляції ослаблені. Такій особистості складно стримувати занадто сильні небажані емоційні прояви й керувати ними, унаслідок чого сильні емоції можуть завдати руйнівних наслідків як для самої людини, так для інших або для діяльності, яку та здійснює. Також людина не здатна

переносити різноманітні емоції з відчуттям безпеки, не лякаючись і не уникаючи їх.

Високі значення за шкалою «емоційна саморегуляція» (8–10 стег) характерні для тих, хто управляє своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності. Така людина вміє справлятися зі своїми сильними (недоречними, деструктивними) емоціями соціально прийнятними способами, вона здатна переживати емоції різного діапазону, глибини та інтенсивності. Людині з високими показниками емоційної саморегуляції властиво викликати та підтримувати бажані емоції й тримати під контролем небажані, також вона володіє прийомами стабілізації й тонізації свого емоційного стану.

Таблиця 3.10

Переклад первинних балів в стени за шкалою «емпатія»

Первинні бали (чоловіки)	11- 17	18- 19	20- 21	22- 24	25- 26	27- 28	29- 31	32- 33	34- 35	36- 44
Первинні бали (жінки)	11- 21	22- 23	24- 25	26- 27	28- 30	31- 32	33- 34	35- 36	37- 38	39- 44
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Як видно з таблиці 3.10, низькими показниками за шкалою «емпатія» для чоловіків є від 11 до 21 первинних («сирих») балів, для жінок – від 11 до 25; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 22 до 31 «сирих» балів, для жінок – 26–34, а високими для чоловіків від 32 – до 44 «сирих» балів, для жінок – 35–44.

Низькі значення (1–3 стег) характерні для тих, хто не здатний досягнути емоційний стан іншої людини, прийняти її роль. Такі люди не розуміють

емоційних проявів та вчинків інших людей, у зв'язку з чим не знаходять взаєморозуміння з оточуючими.

Високі значення (8–10 стень) властиві людям, які здатні проникати в світ переживань іншої людини, уміють розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатні співчувати й співпереживати їм, розуміти чинники їхньої поведінки, емоційно відгукуватися на їх переживання.

Таблиця 3.11

Переклад первинних балів в стени за шкалою «емоційна експресивність»

Первинні бали (чоловіки)	12-21	22-24	25-27	28-29	30-32	33-35	36-37	38-40	41-43	44-48
Первинні бали (жінки)	12-26	27-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-44	45-48
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма				високий		

Як видно з таблиці 3.11, низькі показниками за шкалою «емоційна експресивність» для чоловіків складають від 12 до 27 первинних («сирих») балів, для жінок – від 12 до 31; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 28 до 37 «сирих» балів, для жінок – 32–39, а високими для чоловіків від 38 до 48 «сирих» балів, для жінок – 40–48.

Низькі значення (1–3 стень) свідчать про відсутність різноманітності й красномовного вираження почуттів на обличчі, у рухах, жестах, інтонації, про наявність скутості в емоційних проявах та надмірний контроль експресії.

Високі значення (8–10 стень) відображають здатність людини природно, спонтанно та усвідомлено виражати пережиті емоції в міміці, пантоміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу, оскільки

контроль над зовнішніми проявами емоцій може стати причиною обмеженості чуттєвих переживань, їх недостатнього усвідомлення.

Таблиця 3.12

Переклад первинних балів в стени за шкалою «прийняття власних емоцій»

Первинні бали (чоловіки)	14-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43-45	46-56
Первинні бали (жінки)	14-27	28-30	31-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-46	47-49	50-56
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма				високий		

Як видно з таблиці 3.12, низькими показниками за шкалою «прийняття власних емоцій» для чоловіків є від 14 до 29 первинних («сірих») балів, для жінок – від 14 до 32; нормальними (середніми) для чоловіків є показники від 30 до 39 «сірих» балів, для жінок – 33–44, а високими для чоловіків від 40 до 56 «сірих» балів, для жінок – 45–56.

Низькі значення (1–3 стени) характеризуються тенденцією блокувати людиною свої емоційні переживання, прагненням відкидати або ігнорувати свої емоції та почуття, якщо вони здаються неприємними чи небажаними. При цьому придушення стосується не тільки самих емоційних проявів, але й думок, пов'язаних з емоційно значущою ситуацією, які витісняються зі свідомості. Люди з низьким рівнем прийняття емоцій якщо й усвідомлюють свої неприємні переживання, то побоюються відкрито їх виражати.

Високі значення (8–10 стени) властиві людям, які приймають свої позитивні та негативні емоційні переживання як природний прояв людської природи й спонтанно їх виражають. Вони мають мужність входити в контакт із власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми. Такі люди схильні бути відкритими з собою.

Обробка результатів методики здійснюється за ключем, який розроблявся окремо для кожної шкали тесту.

Так, шкала № 1 «рефлексія емоцій» представлена такими номерами завдань: 7, 14, 19, 25, 29, 32, 39, 42, 47, 53, 57;

шкала № 2 «емоційна саморегуляція» – 2, 3, 6, 10, 15, 20, 27, 30, 33, 35, 36, 40, 45, 48, 51, 56, 62;

шкала № 3 «емпатія» – 8, 11, 16, 23, 31, 34, 44, 49, 54, 58, 63;

шкала № 4 «емоційна експресивність» – 1, 4, 12, 17, 22, 26, 37, 43, 50, 52, 59, 60;

шкала № 5 «прийняття власних емоцій» – 5, 9, 13, 18, 21, 24, 28, 38, 41, 46, 55, 61, 64, 65.

Обробка результатів тесту включає два етапи.

На першому етапі за допомогою ключа розраховується сума балів для кожної шкали опитувальника (ключ до методики МДЕЗО та тестовий матеріал показані в Додатку Б).

На другому етапі здійснюється переведення «сирих» балів у стандартні оцінки, у данному випадку в стени (бали переводяться за допомогою таблиць).

Загальний рівень вираженості емоційної зрілості визначається за таблицею 3.13.

Таблиця 3.13

Переклад первинних балів в стени для інтегрального показника емоційної зрілості

Первинні бали (чоловіки)	65-148	149	155	161	167	173	179	185	190	196
		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Первинні бали (жінки)	65-150	151	157	164	171	178	185	192	198	205
		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень вираженості	низький			норма			високий			

Таким чином, на основі встановлених норм, розроблена методика дозволяє визначати вираженість структурних компонентів емоційної зрілості в конкретного обстежуваного та інтегральний показник емоційної зрілості. Визначення п'яти рівнів вираженості структурних компонентів емоційної зрілості дозволяє побудувати профіль емоційної зрілості даної особистості й визначити її домінуючий компонент.

3.2. Феноменологія емоційної зрілості особистості

За результатами дослідження, отриманих за допомогою методики діагностики емоційної зрілості особистості, було виявлено ступінь виразності кожної складової емоційної зрілості (на загальній вибірці – 197 чоловік). Опис вибірки наведений у підрозділі 2.1.

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

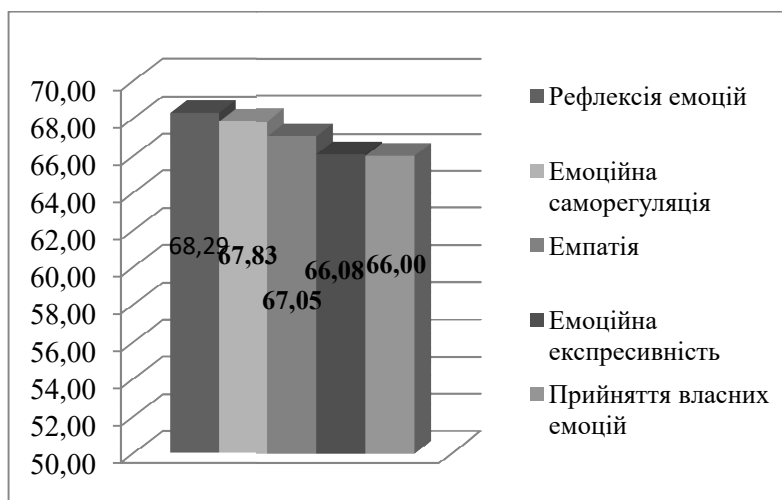


Рис. 3.1 Ступінь виразності (дані у %) основних структурних компонентів емоційної зрілості особистості (за даними методики МДЕЗО)

Рефлексія емоцій як здатність усвідомлювати та розуміти свої емоції й причини їх виникнення представлена на рівні 68,29 %.

Емоційна саморегуляція як управління своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, уміння справлятися зі своїми емоціями соціально прийнятними способами має рівень 67,83 %.

Емпатія як усвідомлене співпереживання поточному емоційному станові іншої людини без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання має ступінь виразності 67,05 %.

Емоційна експресивність як здатність природно, спонтанно, усвідомлено висловлювати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу представлена на рівні 66,08 %.

Прийняття власних емоцій як мужність входити в контакт з власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми, має рівень 66 %.

Таким чином, усі складові емоційної зрілості особистості сформовані приблизно рівномірно (рис. 3.1). Цей факт підтверджує теоретичну концепцію про питому вагу структурних компонентів у досліджуваному феномені.

Наступним етапом дослідження було порівняння показників емоційної зрілості особистості в чоловіків та жінок за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, розрахунок якого здійснювався за формулою 2.1, описаною Є.В. Гублером [49, с. 21]. Вибірку склали 197 чоловік (114 жінок, 83 чоловіки). Виявлені розбіжності представлені в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Розбіжності в структурі емоційної зрілості особистості між чоловіками та жінками

Компоненти емоційної зрілості особистості	Сума рангів (чоловіки)	Сума рангів (жінки)	U-критерій	Z	Рівень значущості ($p \leq$)
Рефлексія емоцій	10120,5	9382,5	3565,5	-2,955	0,003
Емоційна саморегуляція	10356,5	9146,5	2591,5	-5,422	0,0001

Продовження таблиці 3.14

Компоненти емоційної зрілості особистості	Сума рангів (чоловіки)	Сума рангів (жінки)	U-критерій	Z	Рівень значущості ($p \leq$)
Емпатія	7070	12433	3584	-2,91	0,004
Емоційна експресивність	6002,5	13500,5	2516,5	-5,627	0,0001
Прийняття власних емоцій	6542	12961	3056	-4,245	0,0001
Інтегративний показник емоційної зрілості	8061,5	11441,5	4575,5	-0,394	0,694

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

На підставі проведеної оцінки розбіжностей було виявлено, що в чоловіків більш вираженими є такі складові емоційної зрілості особистості, як рефлексія емоцій ($U=3565,5$, $p<0,003$) та емоційна саморегуляція ($U=2591,5$, $p<0,0001$). У жінок переважають такі показники, як емпатія ($U=3584$, $p<0,004$), емоційна експресивність ($U=2516,5$, $p<0,0001$) та прийняття власних емоцій ($U=3056$, $p<0,0001$).

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

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

Стосовно показника емоційної саморегуляції результати збігаються з традиційним уявленням про те, що чоловіки краще володіють власними емоціями (недоречними, деструктивними), користуються навичками

саморегуляції та справляються зі стресом [22]. Спираючись на результати кореляційного аналізу, у якому представлено зв'язок між компонентами емоційної зрілості особистості окремо в групах чоловіків та жінок (Додаток Г), можемо зробити висновок, що в чоловіків доволіному управлінню емоціями сприяє здібність до розпізнання власних емоційних переживань.

Переважає у жінок за показником емпатії пояснюється їх статевою роллю [67], у них через емоційне співчуття, співпереживання відбувається розуміння іншої людини. Також це пов'язано з соціальними нормами та очікуваннями. За даними авторів, чоловіки, як і жінки, здатні співчувати іншій людині, але вони не проявляють цієї здібності, оскільки вона не збігається з традиційним уявленням про чоловічу роль [69].

Переважає в показнику емоційної експресивності в жінок збігається з традиційним уявленням [67, 246]. У ряді досліджень показана більша емоційна експресивність осіб жіночої статі незалежно від віку [22, 199]. Розбіжності в інтенсивності вираження емоцій можуть бути пов'язані з тим, що в жінок активність обличчя в цілому вища, ніж у чоловіків. Також чоловіки в рамках своєї традиційної статевої ролі схильні до мінімізації емоційної експресії [22]. На думку Є.П. Ільїна, чоловіки, які здатні краще контролювати власну експресивність, є більш соціально адаптивними [69].

За результатами дослідження, чоловіки значно більше за жінок придушують свої власні емоційні прояви. Це може бути пов'язано з культом успіху й досягнень, культом сили, конкурентності, раціональності та стриманості, характерними для сучасної культури [214]. Також існують дані про те, що гендерні стереотипи обмежують прийняття та вираження емоцій, які вважаються не властивими представникам певної статі. Ці культуральні тенденції формують певні статоворольові стереотипи емоційної поведінки: чоловікам приписується стримана, рішуча поведінка (несумісна з переживанням страху та безпорадності). Описані уявлення про емоційного чоловіка як про слабого [267]. Одна з тенденцій емоційного життя сучасної людини характеризується негативним ставленням до емоцій узагалі як таким,

яким приписується руйнівна, деструктивна роль [214]. Ця тенденція посилює традиційні уявлення про чоловічу роль та відбивається на результатах дослідження.

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

3.3. Особливості структури емоційної сфери залежно від рівня емоційної зрілості особистості

Емоційна сфера людини впливає практично на всі важливі аспекти її існування, емоції безпосередньо пов'язані з якістю життя [19, 64, 68, 132, 169]. Емоції – це мова внутрішнього світу, вони напряду віддзеркалюють ставлення людини до поточної дії, регулюють сприйняття різних аспектів її існування. Емоції допомагають людині (у тому випадку, якщо вони усвідомлюються) прийняти рішення, зробити вибір, тобто вони організують мислення та діяльність. Конкретна емоція скеровує людину до певної активності. Емоції мобілізують ресурси людини, вони є додатковим джерелом енергії та сили. Емоції вважаються фундаментальними особистісними процесами, які надають значення та змісту існуванню людини, їм відводиться важлива роль як у поведінці людини, взаємодії з навколишнім світом, так і в її внутрішньому світі. Як вказує К. Ізард [64], афективна оцінка дійсності є принципом людської поведінки, який полягає в тому, що емоції організують та енергетизують сприйняття, мислення та ін. Таким чином, у зв'язку зі складністю й багатозначністю феномену емоційної зрілості особистості важливим представляється аналіз її емоційної структури, яка є стійким індивідуально-специфічним утворенням, тому в цьому підрозділі нами було вивчено емоційну сферу, тривожність та агресивність у їхньому взаємозв'язку.

По-перше, був досліджений взаємозв'язок між інтегральним показником емоційної зрілості особистості та стійкими емоційними рисами. Дослідницьку вибірку склали 197 досліджуваних (114 жінок, 83 чоловіки), які були піддані процедурі тестування наступними методиками: 1) методикою діагностики емоційної зрілості особистості; 2) шкалою диференціальних емоцій К. Ізарда, за допомогою якої було діагностовано стійкі емоційні риси досліджуваних.

Емоційна зрілість корелює з радістю ($\tau=0,25$; $p<0,01$). Тобто для емоційно зрілих людей властиво відчувати емоцію радості. Цей зв'язок може інтерпретуватися як тенденція до самоактуалізації (самореалізації), коли вільна, спонтанна поведінка стає особистісною цінністю, сенсом і не затьмарена інфантильними псевдовідчуттями (страхом, «невротичною провинною», соромом тощо).

Виявлено зворотну кореляцію між емоційною зрілістю та горем ($\tau=-0,24$; $p<0,01$), гнівом ($\tau=-0,21$; $p<0,01$), відразою ($\tau=-0,20$; $p<0,01$), страхом ($\tau=-0,23$; $p<0,01$), соромом ($\tau=-0,26$; $p<0,01$) та провинною ($\tau=-0,20$; $p<0,01$). Це може пояснюватися тим, що емоційно зрілі люди вміють контролювати свої емоції та справлятися з ними, вони їх приймають, і, як наслідок емоцій, які приймаються, не здійснюють негативного та руйнівного впливу на особистість та на її емоційність, тобто наявність зворотної кореляції емоційної зрілості з негативними емоціями не означає відкидання негативних емоцій. Емоційно зріла людина – це людина, що прагне до самоактуалізації, вона приймає власні емоції, несе за них відповідальність та спонтанно їх виражає, вона не придушує власні емоції (як позитивні, так і негативні), а використовує зріле емоційне вираження та емоційну трансформацію в якості емоційної саморегуляції [129].

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою шкали диференціальних емоцій К. Ізарда, побудовані усереднені профілі емоційних рис у досліджуваних групах (рис. 3.2). Для реалізації поставленої мети методом крайніх груп було створено дві дослідницькі групи (детальний опис

вибірки приведеній в підрозділі 2.1.), таким чином, першу групу склали 65 осіб з високим рівнем емоційної зрілості (33 чоловіки, 32 жінки), другу групу склали 65 осіб з низьким рівнем емоційної зрілості (24 чоловіки, 41 жінка).

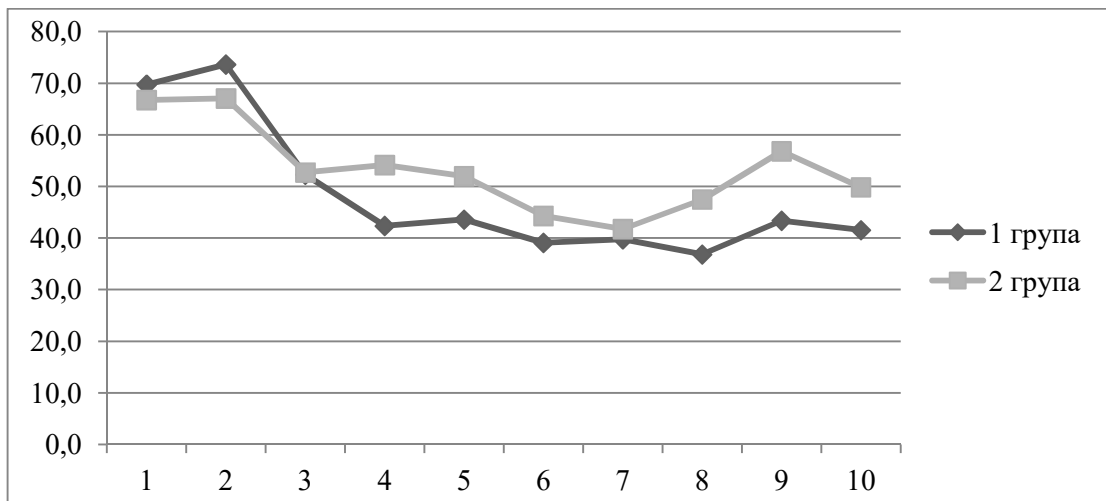


Рис. 3.2 Усереднені профілі емоційних рис у групах осіб з різним рівнем емоційної зрілості (дані представлені в %)

Примітка: 1 – інтерес; 2 – радість; 3 – здивування; 4 – горе; 5 – гнів; 6 – відраза; 7 – презирство; 8 – страх; 9 – сором; 10 – провина.

З рисунку видно, що профілі емоційних рис досить схожі, а саме: у представників обох груп переважають позитивні емоційні переживання, а негативні мають менший ступінь виразності. У той же час, виявляються суттєві розбіжності між рівнями виразності як позитивних, так і негативних емоцій у групах досліджуваних з високим та низьким рівнем емоційної зрілості.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між стійкими емоційними рисами було використано U-критерій Манна-Уїтні для великих вибірок [49]. Результати представлені в таблиці 3.15 .

З таблиці видно, що досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості більше схильні до переживання емоції радості ($U=1585$, $p<0,013$). Емоційно зріла особистість входить у контакт зі всіма емоціями, що в неї виникають, та приймає їх. Коли емоції є прийнятими, вони вільно доходять до рівня свідомості та виражаються, тому людина відчуває більше радості від повноцінного самовираження. У рамках концепції емоційної зрілості

особистості як особистості, що самоактуалізується, А. Маслоу підкреслює важливість позитивних емоцій для розвитку та досягнення зрілості [129]. Радість пов'язана із переживанням свободи та впевненості, вона є джерелом внутрішньої енергії, сили та сприяє досягненню успіху. Людина радіє, коли задоволена собою, світом, коли відчуває себе коханою, потрібною [64]. Емоція радості, з одного боку, пов'язана напряму із самореалізацією, розвитком, з іншого – вона має велике значення в соціальному плані, а саме: радість сприяє встановленню близьких, довірчих стосунків із людьми, зниженню ворожості та підвищенню альтруїзму [67]. Вірогідно, зменшення показника радості в групі осіб з низьким рівнем емоційної зрілості вказує на нестачу енергії, позитивного самосприйняття та сприйняття життєвих ситуацій.

Таблиця 3.15

Розбіжності в стійких емоційних рисах між групами осіб з різним рівнем емоційної зрілості

Емоції	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Z	Рівень значущості (p≤)
Інтерес	4596	3919	1774	-1,606	0,108
Радість	4785	3730	1585	-2,49	0,013
Здивування	4159	4356	2014	-0,465	0,642
Горе	3291,5	5223,5	1146,5	-4,548	0,0001
Гнів	3508,5	5006,5	1363,5	-3,527	0,0001
Відраза	3782	4733	1637	-2,242	0,025
Презирство	4115	4400	1970	-0,671	0,502
Страх	3366,5	5148,5	1221,5	-4,201	0,0001
Сором	3147	5368	1002	-5,226	0,0001
Провина	3491	5024	1346	-3,620	0,0001

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

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

Горе є емоційним переживанням, яке виникає як реакція на втрату (людини, можливостей, очікуваного майбутнього, частини ідентичності тощо), зневіру, розчарування, фізичне або психологічне відділення. Існують дві стратегії соціалізації горя, які є основою в становленні зрілої або незрілої особистості. Виховання людини за конструктивним типом (навчання навичкам рефлексії, подолання горя) призводить до зрілого, свідомого переживання горя та вміння справлятися з ним. Другий тип соціалізації горя, який відбувається завдяки придушенню емоцій без виявлення причини горя, сприяє формуванню емоційно незрілої особистості. Однак вивчення становлення емоційної зрілості/незрілості повинно стати предметом окремого психологічного дослідження.

Переживання гніву насамперед викликається відчуттям несвободи – фізичної та психологічної. Спрямованість гніву може бути як на себе, так і назовні. Можливо, вищий рівень виразності емоції гніву в емоційно незрілої особистості пов'язаний з фрустрацією або незадоволенням її потреб. Згідно з теорією первинної терапії А. Янова [255] гнів є реакцією на незадоволеність потреби в любові.

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

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

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

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

Сором, тобто соціалізована відраза до самого себе, напряму пов'язаний з ідентичністю людини, це відчуття виникає, коли критикується особистість [164, с. 19]. При переживанні сорому людина відчуває себе безпорадною, неадекватною, ні на що нездатною. Сором супроводжується такими негативними переживаннями, як прикрість, занепокоєння або тривога. Як зазначає Р.Т. Поттер-Ефрон, відчуття провалу – це центральна характеристика індивіда, який відчуває сором [164]. На думку З. Фрейда, сором породжується зі страху бути висміяним [64, с. 220]. Як вказує Томкінс [64, с. 345], людина, яка переживає сором, відчуває себе смішною, приниженою та маленькою, відчуває себе об'єктом презирства та глузування. Дослідники цієї емоції сходяться на тому, що сором викликає гостре підвищення самоусвідомлення. Позиція Х. Льюїс [64, с. 350] полягає в тому, що універсальною передумовою сорому є неможливість відповідати своєму ідеальному «Я». Як вважає авторка, переживання сорому можливе на фоні емоційного зв'язку з іншою людиною, причому з такою, думка якої має особливу цінність. Наслідком неможливості конструктивного врегулювання відчуття сорому є зниження самооцінки, депресія, перфекціонізм.

Емоція провини також є більш вираженою у емоційно незрілої особистості. Необхідно відзначити принципову різницю між соромом та провинною. По-перше, емоція провини сфокусована на дії та відноситься до актуальної поведінки, при соромі людина відчуває свою загальну неспроможність, утрату самоповаги та ідентичність зі знаком мінус. Почуття провини легше ідентифікується людиною, ніж сором, тому з нею можна більш ефективно справлятися. Соціалізація відчуття провини відбувається за рахунок інтерналізації певних стандартів поведінки. Людина несе відповідальність за свої вчинки перед собою й відчуває себе винуватою,

якщо її поведінка не відповідає засвоєним нормам. Саме тому відчуття провини стимулює людину виправити ситуацію, нейтралізувати збиток, завданий її помилковими діями. З погляду Мандлера [64, с. 383], переживання провини – це тривога відносно реального або уявного промаху.

Більшість дослідників емоційної сфери людини дотримуються думки, що відчуття провини є більш зрілим та адаптивним засобом реагування, ніж сором [268]. «На відміну від того, хто відчуває сором, він може звільнитися від відчуття провини завдяки різним діям: каяттю, сповіді – він може прийняти покарання, відшкодувати збитки або «віддати провину назад» тому, хто її передав. Сором пов'язаний не з вчинками, а з самою людиною, котра відчуває свою нарцисичну слабкість, так як, якщо б вона була вражена в саму глибину своєї істоти» [126].

Р.Т. Поттер-Ефрон описав відмінності між соромом і провиною. Автор визначає сором як «хворобливий стан усвідомлення своєї базової дефектності як людини», тоді як провина – це «хворобливий стан усвідомлення, котре супроводжує здійснене або замислене знехтування суб'єктом суспільних цінностей і правил» [164, с. 2].

Далі наведено спробу пояснення підвищення негативних емоцій у емоційно незрілої особистості. Дитячий психотравмівний досвід надає провідного впливу на особистість та її емоційний стан. Причиною незрілості (як особистісної, так і емоційної) К. Рождерс вважає відсутність безумовно позитивного ставлення до дитини. У тому разі, якщо дитина не знаходиться в кліматі безумовно позитивного ставлення та отримує добре ставлення до себе лише тоді, коли виправдовує очікування значущих людей, то вона переживає постійний страх позбавлення цього позитивного відношення [28]. Цей процес супроводжується переживанням комплексу негативних емоцій, які переносяться з сімейного досвіду на взаємини з іншими людьми, самоствалення та сприйняття світу. Негативні емоції відкидаються як неприємні, що призводить до посилення самої емоції та в кінцевому результаті до ще більшого болю.

Отже, спостерігається модальна трансформація особливостей емоційності при емоційній незрілості.

Однією зі складових емоційної сфери є агресивність, тому наступним кроком дослідження було вивчення взаємозв'язку між інтегральним показником емоційної зрілості особистості (на загальній вибірці 197 чоловік) та формами агресивних реакцій. Для реалізації поставленої мети використовувалися наступні методики: 1) методика діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО); 2) методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Даркі (в адаптації А.К. Осницького).

Виявлена зворотна кореляція між емоційною зрілістю та непрямою агресією ($\tau=-0,21$; $p<0,01$), негативізмом ($\tau=-0,20$; $p<0,01$), дратівливістю ($\tau=-0,26$; $p<0,01$), підозрілістю ($\tau=-0,28$; $p<0,01$), образою ($\tau=-0,21$; $p<0,01$), провинною ($\tau=-0,20$; $p<0,01$), індексом агресивності ($\tau=-0,16$; $p<0,05$) та індексом ворожості ($\tau=-0,29$; $p<0,01$). Таким чином, при збільшенні рівня емоційної зрілості знижується загальний рівень агресивності особистості.

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

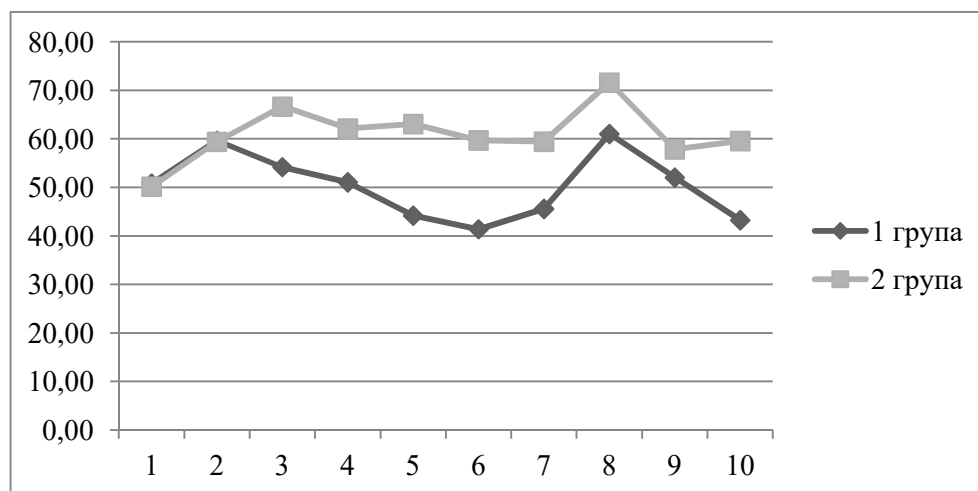


Рис. 3.3 Усереднені профілі форм агресивних реакцій в досліджуваних групах (дані представлені в %)

Примітка: 1 – фізична агресія; 2 – вербальна агресія; 3 – непрямая агресія; 4 – негативізм; 5 – дратівливість; 6 – підозрілість; 7 – образа; 8 – провина; 9 – індекс агресивності; 10 – індекс ворожості.

З рисунку видно, що показники фізичної та вербальної агресії в обох групах практично збігаються. Також бачимо, що інші показники агресивних реакцій мають значно вищий ступінь виразності в групі досліджуваних з низьким рівнем емоційної зрілості, при цьому вершини графіку утворюють непрямая агресія та відчуття провини.

Для перевірки достовірності в розбіжностях між формами агресивних реакцій було використано U-критерій Манна-Уїтні [217]. Результати представлені в таблиці 3.16.

Таблиця 3.16

Розбіжності в формах агресивних реакцій між групами осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості

Форми агресивних реакцій	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Z	Рівень значущості ($p \leq$)
Фізична агресія	4203,5	4311,5	2058,5	-0,253	0,800
Вербальна агресія	4210	4305	2065	-0,223	0,823
Непряма агресія	3431,5	5083,5	1286,5	-3,908	0,0001
Негативізм	3764,5	4750,5	1619,5	-2,379	0,017
Дратівливість	3150	5365	1005	-5,201	0,0001
Підозрілість	3211,5	5303,5	1066,5	-4,922	0,0001
Образа	3532	4983	1387	-3,430	0,0001
Провина	3645	4870	1500	-2,89	0,004
ІА	3812,5	4702,5	1667,5	-2,077	0,038
ІВ	3097,5	5417,5	952,5	-5,426	0,0001

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

З таблиці видно, що досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості мають значно менший статистично значущий рівень виразності форм агресивних реакцій.

Досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості на відміну від першої групи мають вищий рівень виразності таких показників агресивних реакцій, як непряма агресія ($U=1286,5$, $p<0,0001$), негативізм ($U=1619,5$, $p<0,017$), дратівливість ($U=1005$, $p<0,0001$), підозрілість ($U=1066,5$, $p<0,0001$), образа ($U=1387$, $p<0,0001$), провина ($U=1500$, $p<0,004$), індекс агресивності ($U=1667,5$, $p<0,038$) та індекс ворожості ($U=952,5$, $p<0,0001$). Таким чином, досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості більш схильні до агресії, що обхідним шляхом спрямована на людину, до опозиційної поведінки, до недовіри оточуючим та проявів заздрості й ненависті; вони на відміну від представників першої групи більш запальні, образливі та різкі. Також емоційно незрілій особистості більш властиве негативне самоствалення та аутоагресія.

Одним із кроків по вивченню структури емоційної сфери емоційної зрілості особистості було вивчення рівня тривожності в емоційно зрілої та емоційно незрілої особистостей. Для вирішення даного завдання використовувалася шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна. Дана методика дозволяє встановити рівень тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та рівень особистісної тривожності (як сталої характеристики людини).

Був вивчений взаємозв'язок між інтегральним показником емоційної зрілості особистості (на загальній вибірці 197 чоловік) та видами тривожності. Виявлена зворотна кореляція між емоційною зрілістю та реактивною тривожністю ($r=-0,28$; $p<0,01$), особистісною тривожністю ($r=-0,33$; $p<0,01$). Таким чином, при збільшенні рівня емоційної зрілості знижується ситуативний та загальний рівень тривожності особистості.

На основі середньоарифметичних показників для наочності було побудовано графічне зображення, яке демонструє рівень вираженості

реактивної та особистісної тривожності в групах осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості (рис. 3.4).

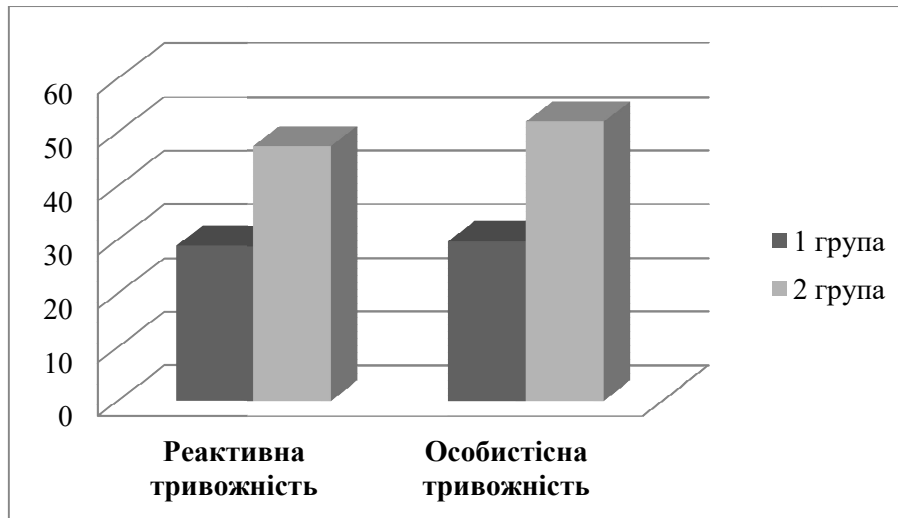


Рис. 3.4 Вираженість реактивної та особистісної тривожності в емоційно зрілої та емоційно незрілої особистості

З рисунку видно, що показники реактивної та особистісної тривожності переважають у групі осіб з низьким рівнем емоційної зрілості. При цьому також бачимо, що в емоційно зрілої особистості показники реактивної та особистісної тривожності мають граничне значення між низьким на середнім рівнями виразності.

Для встановлення розбіжностей між показниками тривожності було використано U-критерій Манна-Уїтні [217]. Результати представлені в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Розбіжності в показниках тривожності між групами осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості

Показники тривожності	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Z	Рівень значущості ($p \leq$)
Реактивна тривожність	3081	5434	936	-5,483	0,0001
Особистісна тривожність	2896,5	5618,5	751,5	-6,344	0,0001

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

З таблиці видно, що досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості мають значно менший статистично значущий рівень виразності показників тривожності.

Досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості на відміну від першої групи мають вищий рівень реактивної тривожності ($U=936$, $p<0,0001$) та особистісної тривожності ($U=751,5$, $p<0,0001$).

Під реактивною тривожністю розуміється стан людини, що виникає при потраплянні у стресову ситуацію та характеризується напруженістю, знервованістю, занепокоєнням, суб'єктивним дискомфортом та вегетативним збудженням [166]. Цей стан може бути різним за інтенсивністю та нестійким у часі. Значення показнику реактивної тривожності дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги досліджуваного, а також визначити, наскільки людина знаходиться під впливом ситуації та яка інтенсивність цього впливу на неї. Тобто, якщо досліджуваний має високий рівень реактивної тривожності, можемо зробити висновок, що ситуація та власні емоції керують діями людини. Навпаки, людина з високим рівнем емоційної зрілості володіє своїми емоціями, усвідомлює та приймає їх (як позитивні, так і негативні), тому може регулювати свій актуальний емоційний стан та ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом. Високий рівень емоційної зрілості дозволяє людині побачити причину емоцій, адекватно оцінити ситуацію та свідомо на неї відреагувати, таким чином, тривога, яка характеризується як негативно забарвлена емоція, що виражається відчуттям невизначеності та очікуванням негативних подій, буде нижчою.

Особистісна тривожність є конституційною рисою, що зумовлює схильність сприймати людиною загрозу в широкому діапазоні ситуацій. Кожна із цих ситуацій має стресовий вплив на суб'єкта та викликає в нього виражену тривогу. Тобто, коли людина з низьким рівнем емоційної зрілості опиняється в незнайомій ситуації, вона відчуває тривожність. Таким чином, підвищення рівню емоційної зрілості, контакту з власними переживаннями,

орієнтації у своїх емоційних проявах дозволяє значно знизити рівень особистісної тривожності та підвищити ефективність діяльності та життя.

Для виявлення структурної організації емоційної сфери емоційної зрілості особистості нами була проведена факторизація простору ознак, представлених в психодіагностичних методиках, що утворюють емоційний простір осіб з різним рівнем емоційної зрілості (факторний аналіз проводився на загальній вибірці). Результати наведено в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Факторна структура емоційної сфери емоційної зрілості особистості

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1.	««Злипання» негативних емоцій»	Горе (0,64) Гнів (0,65) Відраза (0,64) Презирство (0,45) Страх (0,56) Сором (0,43) Провина (0,57) Реактивна тривожність (0,68) Особистісна тривожність (0,72) Непряма агресія (0,54) Негативізм (0,46) Дратівливість (0,78) Підозрілість (0,62) Образа (0,63) Провина (Методика Басса-Даркі) (0,46) Індекс агресивності (0,57) Індекс ворожості (0,77)	29,19%
2.	«Чиста агресивність»	Горе (-0,41) Страх (-0,41) Сором (-0,61) Реактивна тривожність (-0,40) Особистісна тривожність (-0,40) Фізична агресія (0,74) Вербальна агресія (0,73) Негативізм (0,43) Провина (Методика Басса-Даркі) (-0,48) Індекс агресивності (0,74)	16,61%

Продовження таблиці 3.18

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
3.	«Контамінована радість»	Радість (0,67) Здивування (0,80) Страх (0,43) Сором (0,41)	14,3%
4.	«Контамінований інтерес»	Інтерес (0,79) Презирство (0,80) Підозрілість (0,40)	10,4%

Примітка: у таблицю винесено тільки значущі навантаження за факторами (від 0,40).

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

Перший фактор з вагою 29,19%, що отримав назву ««Злипання» негативних емоцій», є монополярним, у даному факторі об'єднуються емоції негативного спектру: стеничні негативні емоції (гнів, відраза, презирство), що описуються К. Ізардом як триада ворожості, і астенічні (горе, страх) [64]. На думку К. Ізарда, триада ворожості залежно від супутніх факторів може бути спрямована як назовні, тобто на оточення, так і на самого себе. Нерегульований вплив цих емоцій (у сукупності з високим рівнем агресивності та тривожності) на мислення та поведінку може призвести до порушення адаптації. Наявність у факторі емоцій, спрямованих на критику власного «Я» (сорому та провини), дає змогу припустити, що ворожість націлена на себе; такі люди відчують невдоволеність собою та занепокоєння. Існують дані про те, що ворожість, спрямована по відношенню до себе, є суттєвим аспектом депресивної симптоматики [64, с. 265], а в даному випадку це підтверджується наявністю у факторній структурі емоції горя. У той самий час ворожість спрямована назовні, яка, можливо, виконує функцію захисту від навколишнього світу. Також це підтверджується зв'язком із високим рівнем тривожності, тобто схильності очікувати загрозу в

широкому колі ситуацій. Ще в даному факторі мають високе навантаження приховані типи агресивності: такі люди схильні до почуття образи, вони проявляють обережність та недовіру по відношенню до оточуючих, вони можуть бути запальними, різкими та грубими.

Таким чином, об'єднання даних показників в один фактор може свідчити про відсутність переживання емоції в чистому, самотійному вигляді – активація однієї негативної емоції спокусає до виникнення цілого комплексу негативних переживань. «Злипання» емоцій стеничного та астенічного типу призводить до посилення негативної емоційності [201].

Другий біполярний фактор з вагою 16,61% був названий «Чиста агресивність». По-перше, астенічні негативні емоції (страх та горе), і соціальні емоції (сором та провина) та тривожність блокують прояви агресивності. Показники фізичної, вербальної агресії та емоції сорому й провини мають зворотні значення, тому можемо припустити, що чиста агресивність активізується, коли людина не вважає себе винуватою, не відчуває відповідальності за власні дії та не відчуває себе збентеженою та сором'язливою, саме тоді може собі дозволити проявляти та відчувати лють. Тобто агресивність проявляється, коли відсутні механізми соціального контролю, внутрішні регулятори поведінки. Отже, в даному факторі виявляється генералізація механізму реципрокності в негативній емоційності, а саме – активація стеничних негативних емоцій блокує вихід астенічних і навпаки.

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

вірогідно, може скласти «порочне коло переживання», сформоване в результаті дитячого психотравмівного досвіду [91].

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

Таблиця 3.19

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

Фактори	Середнє значення (1 група)	Середнє значення (2 група)	t-критерій	Рівень значущості, p (df=128)
Фактор ««Злипання» негативних емоцій»	-0,48	0,48	-6,29	0,001
Фактор «Чиста агресивність»	-0,19	0,19	-2,21	0,029
Фактор «Контамінована радість»	-0,26	0,26	-3,09	0,002
Фактор «Контамінований інтерес»	0,11	-0,11	1,31	0,192

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

Перевірка на достовірність розбіжностей виділених факторів між групами осіб з високим та низьким рівнем емоційної зрілості за допомогою t-

критерія Стьюдента показала, що специфічним для представників групи з низьким рівнем емоційної зрілості є ««злипання» негативних емоцій», «чиста агресивність» та «контамінована радість» (таблиця 3.19).

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

Таким чином, поряд із нестачею позитивної емоційності, в емоційно незрілої особистості існують певні структурні порушення емоційної сфери, які проявляються в наступних феноменах: 1) «злипання» негативних емоцій та неможливості виділити самостійну емоцію; 2) «генералізації» механізму реципрокності у співвідношенні емоцій; 3) «інфляції» механізму негативної емоційності.

Отже, емоційна незрілість пов'язана як із негативною модальністю переживань, так і зі зміною структури емоційної сфери.

3.4. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на різних рівнях

3.4.1. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на рівні характерологічних рис й соціально-психологічної адаптації

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

переважаючий та неусвідомлюваний у своїй більшості вибір. Особливості особистості виступають тим важливим передіспонуючим фактором, що призведе до адаптації чи дезадаптації особистості в соціальних умовах.

У першу чергу постало завдання вивчення взаємозв'язку між інтегральним показником емоційної зрілості особистості (на загальній вибірці 197 чоловік) та особистісними особливостями. Для реалізації поставленої мети використовувалися такі методики: 1) методика діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО); 2) Фрайбургський особистісний опитувальник (FPI-B).

Емоційна зрілість корелює з товариськістю ($\tau=0,37$; $p<0,01$), урівноваженістю ($\tau=0,21$; $p<0,01$), відкритістю ($\tau=0,39$; $p<0,01$) та екстраверсією ($\tau=0,23$; $p<0,01$). Даний кореляційний зв'язок віддзеркалює образ емоційно зрілої особистості, яка відкрита до взаємодії з оточуючими, їй важливо підтримувати соціальні контакти, така людина приймає суспільні стандарти, активна, прагне до визнання, її вирізняє реалістичність та практичність.

Виявлена зворотна кореляція між емоційною зрілістю та невротичністю ($\tau=-0,29$; $p<0,01$), спонтанною агресивністю ($\tau=-0,27$; $p<0,01$), депресивністю ($\tau=-0,33$; $p<0,01$), дратівливістю ($\tau=-0,26$; $p<0,01$), реактивною агресивністю ($\tau=-0,23$; $p<0,01$), сором'язливістю ($\tau=-0,36$; $p<0,01$) та емоційною лабільністю ($\tau=-0,28$; $p<0,01$). Такий взаємозв'язок показує, що наявність негативних особистісних факторів, які сформувалися під впливом багатьох причин (біологічних та соціальних), знижує емоційну зрілість взагалі. У той самий час контакт з власними емоціями та володіння емоційною сферою призводить до того, що людина стає більш урівноваженою, відкритою, спонтанною, впевненою в собі, рішучою та успішною.

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою Фрайбургського багатофакторного особистісного опитувальника FPI-B побудовані усереднені профілі індивідуальних властивостей та станів

особистості у двох досліджуваних групах (рис.3.5) – з високим рівнем емоційної зрілості (1 група) та низьким рівнем емоційної зрілості (2 група).

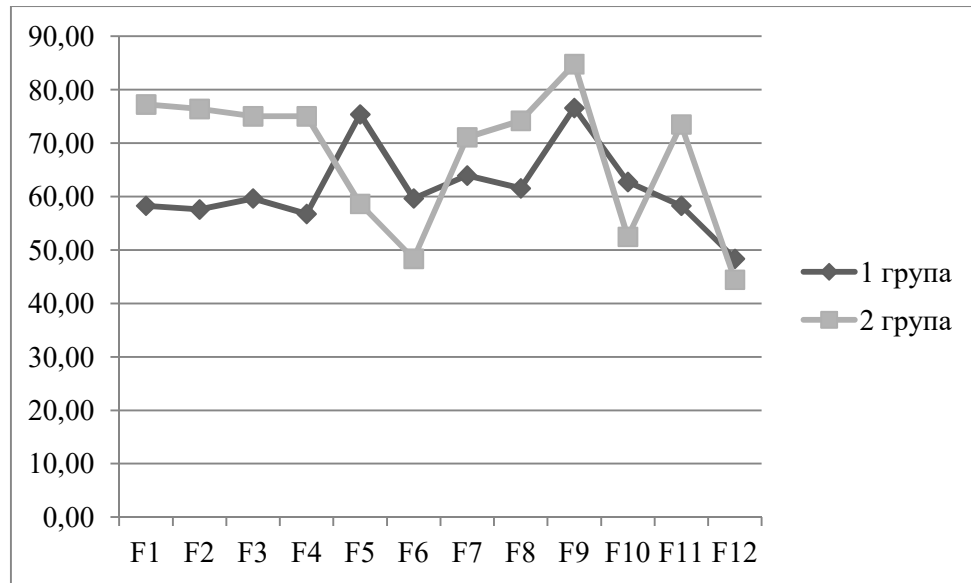


Рис. 3.5 Усереднені особистісні профілі в групах з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості (дані представлені в %)

Примітка: F1 – невротичність; F2 – спонтанна агресивність; F3 – депресивність; F4 – дратливість; F5 – товариськість; F6 – урівноваженість; F7 – реактивна агресивність; F8 – сором'язливість; F9 – відкритість; F10 – екстраверсія; F11 – емоційна лабільність; F12 – маскулінність.

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

Для особистісного профілю представників другої групи властиве переважання таких складових, як невротичність, спонтанна агресивність,

депресивність, дратівливість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість та емоційна лабільність, причому ці показники знаходяться на високому рівні виразності та можуть завдавати руйнівного впливу на особистість. Показник «відкритість» свідчить про достовірність результатів тестування, тобто досліджувані чесно та відкрито відповідали на запитання, він не відноситься до змістовних шкал опитувальника. Такі шкали, як товарицькість, урівноваженість, екстраверсія та маскулінність знаходяться на середньому рівні виразності.

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

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

Для створення більш докладної картини були встановлені розбіжності між 12-тьма факторами особистості. Для реалізації цього завдання було використано U-критерій Манна-Уїтні [49]. Результати представлені в таблиці 3.20.

Розбіжності в особистісних особливостях між групами осіб з різним рівнем емоційної зрілості

Особливості особистості	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Z	Рівень значущості (p≤)
Невротичність (F1)	3174,5	5340,5	1029,5	-5,161	0,0001
Спонтанна агресивність(F2)	3291,5	5223,5	1146,5	-4,608	0,0001
Депресивність (F3)	3010,5	5504,5	865,5	-5,937	0,0001
Дратівливість (F4)	3266	5249	1121	-4,687	0,0001
Товариськість (F5)	5616	2899	754	-6,599	0,0001
Урівноваженість (F6)	4938,5	3576,5	1431,5	-3,213	0,001
Реактивна агресивність(F7)	3846	4669	1701	-1,939	0,052
Сором'язливість (F8)	2968	5547	823	-6,360	0,0001
Відкритість(F9)	3749,5	3765,5	2019,5	-0,353	0,810
Екстраверсія-інтроверсія (F10)	4792	3723	1578	-2,541	0,011
Емоційна лабільність (F11)	3106	5409	961	-5,492	0,0001
Маскулінність-фемінінність (F12)	3945,5	3569,5	2424,5	-0,247	0,735

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

На підставі проведеної оцінки розбіжностей за ступенем виразності 12-ти факторів особистості в досліджуваних групах було виявлено, що особистість з високим рівнем емоційної зрілості має статистично значиме переважання в таких показниках, як товариськість (U=754, p<0,0001), урівноваженість (U=1431,5, p<0,001) та екстраверсія (U=1578, p<0,011). Таким чином досліджувані першої групи більш схильні до створення широкого кола соціальних зв'язків, вони більш чуйні й готові проявити турботу, у них високий рівень самооцінки та самовладання, тому стресові

фактори не завдають руйнівного впливу. Такі люди більш адаптовані та добре ідентифікуються з соціальними нормами, вони добре орієнтуються в ситуації «тут і тепер» та відкрито сприймають нове. Така поведінка призводить до того, що ці люди опиняються в центрі уваги та стають лідерами, вони в змозі швидко прийняти рішення та нести за нього відповідальність. Отже, провідними характерологічними особливостями емоційно зрілої особистості є риси просоціальності й толерантності.

Представникам групи з низьким рівнем емоційної зрілості особистості властиве переважання в таких особистісних властивостях, як невротичність ($U=1029,5$, $p<0,0001$), спонтанна агресивність ($U=1146,5$, $p<0,0001$), депресивність ($U=865,5$, $p<0,0001$), дратівливість ($U=1121$, $p<0,0001$), реактивна агресивність ($U=1701$, $p<0,052$), сором'язливість ($U=823$, $p<0,0001$) та емоційна лабільність ($U=961$, $p<0,0001$).

Досліджуванам другої групи більш властиві короточасні спалахи емоційної збудливості та роздратованості, вони схильні до непередуманих, непередбачуваних дій та можуть багато разів повторювати помилки, не роблячи відповідних висновків. У той самий час оцінку оточуючими їхньої поведінки такі люди сприймають як посягання на власну свободу та можуть реагувати агресивно. Такі люди, на перший погляд, можуть здаватися розкутими та впевненими в собі завдяки легкості й швидкості прийняття рішень, підтримці яскравих подій, але можуть у той самий час відштовхувати мінливістю, необов'язковістю та нестриманістю.

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

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

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

Спочатку був вивчений взаємозв'язок між інтегральним показником емоційної зрілості особистості та інтегральними показниками соціально-психологічної адаптації. Емоційна зрілість корелює з адаптацією ($\tau=0,42$; $p<0,01$), прийняттям себе ($\tau=0,36$; $p<0,01$), прийняттям інших ($\tau=0,34$; $p<0,01$), емоційним комфортом ($\tau=0,32$; $p<0,01$), інтернальністю ($\tau=0,35$; $p<0,01$) та домінуванням ($\tau=0,21$; $p<0,01$). Таким чином, емоційно зріла особистість є адаптованою. Можемо припустити, що високий рівень розвитку структурних компонентів емоційної зрілості, а саме чутливість до власного емоційного стану, емоційного стану оточуючих, володіння сферою своїх емоцій та їх прийняття призводить до того, що особистість упевнено відчуває себе в суспільстві, уміє налагоджувати позитивні та якісні міжособистісні стосунки, вона більш гнучка та стримана, має високі комунікативні здібності.

На основі середньоарифметичних показників було побудоване графічне зображення, яке демонструє рівень вираженості інтегральних показників соціально-психологічної адаптації в групах осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості (рис. 3.6).

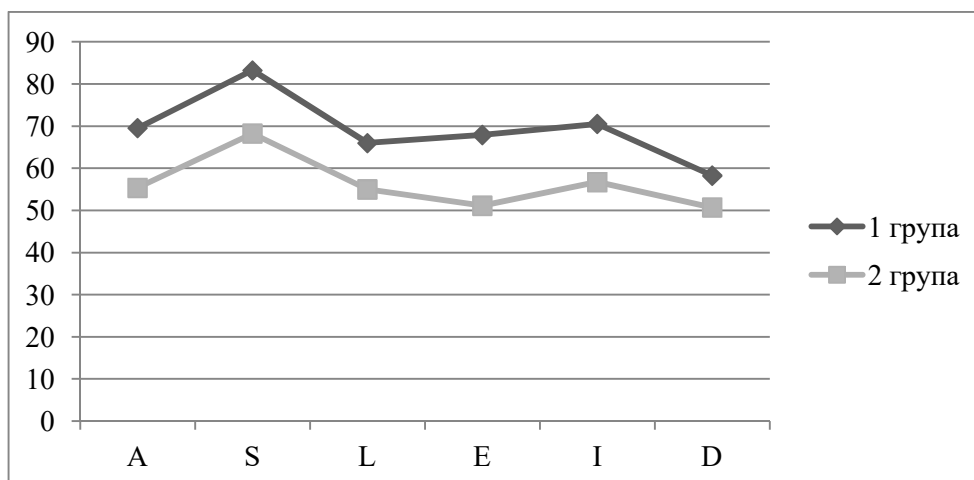


Рис.3.6 Усереднені профілі інтегральних показників соціально-психологічної адаптації в досліджуваних групах

Примітка: А – адаптація; S – прийняття себе; L – прийняття інших; E – емоційний комфорт; I – інтернальність; D – домінування.

Як видно з рисунку 3.7, усереднені профілі в обох досліджуваних групах досить схожі. В обох групах вершинами графіків та водночас найважливішим є показник прийняття себе, що визначає адаптованість особистості. Далі йдуть показники адаптації та інтернальності, а потім – емоційного комфорту, прийняття інших та прагнення до домінування. У той самий час ми бачимо, що рівень виразності цих показників різний: у групі осіб з високим рівнем емоційної зрілості він середньо-високий, а для досліджуваних другої групи властиве знаходження показників у середньому діапазоні.

Для визначення розбіжностей між шістьма показниками соціально-психологічної адаптації був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.21.

Таблиця 3.21

Розбіжності в інтегральних показниках соціально-психологічної адаптації між групами осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості

	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Z	Рівень значущості (p<)
Адаптація (A)	5900	2615	470	-7,653	0,0001
Прийняття себе (S)	5755	2760	615	-6,978	0,0001
Прийняття інших (L)	5588,5	2926,5	781,5	-6,202	0,0001
Емоційний комфорт (E)	5587,5	2927,5	782,5	-6,195	0,0001
Інтернальність (I)	5688	2827	682	-6,664	0,0001
Домінування (D)	5063,5	3451,5	1306,5	-3,755	0,0001

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

З таблиці видно, що досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості мають значно більший статистично значущий рівень виразності показників соціально-психологічної адаптації: адаптація ($U=470$, $p<0,0001$), прийняття себе ($U=615$, $p<0,0001$), прийняття інших ($U=781,5$, $p<0,0001$), емоційний комфорт ($U=782,5$, $p<0,0001$), інтернальність ($U=682$, $p<0,0001$) та домінування ($U=1306,5$, $p<0,0001$).

Таким чином, емоційно зріла особистість, яка має високий рівень емоційної рефлексії (та рефлексії взагалі), відкрито визнає свої позитивні й негативні емоції, а також переваги й недоліки, приймає їх як частину власного Я, наслідком чого є високий рівень самоприйняття, самооцінки та самоповаги. Досліджувані з високим рівнем емоційної зрілості більш схильні до прийняття інших, тобто прийняття себе, а здібність до емпатії сприяє безоціночному сприйняттю інших, проявам чутливості по відношенню до інших, що призводить до встановлення взаємопродуктивних міжособистісних стосунків і, як наслідок, до відчуття емоційного комфорту.

Для виявлення структури особистісних особливостей і особливостей соціально-психологічної адаптації емоційної зрілості особистості нами була проведена факторизація простору ознак, представлених в психодіагностичних методиках, що утворюють особистісний простір у досліджуваних з різним рівнем емоційної зрілості. Результати наведені в таблиці 3.22.

Простір особистісних особливостей та особливостей соціально-психологічної адаптації емоційної зрілості особистості складається з чотирьох факторів (сумарна дисперсія складає 76,66%).

Перший біполярний фактор з вагою 39,07% отримав назву «Адаптація». Об'єднання даних параметрів в один фактор віддзеркалює ті особливості особистості, які є підставою для адаптованості людини як на особистісному, так і на міжособистісному рівнях.

Факторна структура особистісних особливостей і особливостей соціально-психологічної адаптації емоційної зрілості особистості

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1.	«Адаптація»	Невротичність (-0,67) Спонтанна агресивність (-0,43) Депресивність (-0,76) Дратівливість (-0,52) Товариськість (0,60) Урівноваженість (0,48) Сором'язливість (-0,56) Емоційна лабільність (-0,71) Адаптація (0,94) Прийняття себе (0,83) Прийняття інших (0,73) Емоційний комфорт (0,88) Інтернальність (0,85) Домінування (0,48)	39,07%
2.	«Імпульсивність»	Спонтанна агресивність (0,63) Дратівливість (0,54) Реактивна агресивність (0,69) Екстраверсія (0,69) Маскулінність (0,59) Домінування (0,40)	16,94%
3.	«Внутрішній локус контролю й оцінки»	Товариськість (-0,48) Урівноваженість (0,53) Екстраверсія (-0,46) Інтернальність (0,41) Домінування (0,58)	11,23%
4.	«Соціальна залежність»	Реактивна агресивність (-0,47) Сором'язливість (0,42) Емоційна лабільність (0,48) Прийняття інших (0,49)	9,42%

Примітка: до таблиці винесені тільки значущі навантаження за факторами (від 0,40).

Адаптована особистість має наступні особистісні властивості: об'єктивність самооцінки та оцінки оточуючих, спокій, унутрішню рівновагу та рішучість, активність та реалістичність, вона приймає й

намагається виконувати суспільні вимоги, не пригнічуючи власні потреби, вона має високі внутрішні стандарти, при цьому володіє легкістю налагоджування стосунків. Можемо припустити, що в даному факторі представлений образ цілісної особистості, яка легко адаптується в навколишньому середовищі, здатна досить просто вийти зі стресової ситуації, не втрачаючи при цьому самовладання.

Другий фактор з вагою 16,94%, що був названий «Імпульсивність», є монополярним, він віддзеркалює образ досліджуваних, які активні, імпульсивні, ставлять власні інтереси, потреби та швидкоплинні бажання на перше місце, мають низький рівень саморегуляції поведінки та емоційної сфери, гостро реагують на критику. Для таких людей важливо домінувати над іншими, знаходитися в центрі уваги, яку вони привертають як позитивними рисами (легкістю, рішучістю, швидкістю прийняття рішень), так і негативними (нестриманістю й відмовою від соціальних норм). Складові емоційної зрілості – це навички, що здобуваються в процесі соціалізації, але за багатьох причин (які описані в першому розділі) людина не засвоює їх, тоді життя такої особистості супроводжується конфліктами, відсутністю взаєморозуміння.

Третій біполярний фактор з вагою 11,23% отримав назву «Внутрішній локус контролю й оцінки». На наш погляд, таким людям властива сконцентрованість на своєму внутрішньому світі, відповідальність, стриманість у емоційних проявах, можливо, емоційна сухість, чітке уявлення про те, чого вони прагнуть, цілеспрямованість та задоволення своїми досягненнями. Вірогідно, для таких людей представляється важливим і значущим мати владу над іншими людьми, тому що це дозволяє утримувати ситуацію під контролем та надає відчуття стабільності, при цьому важливо не знаходитися в центрі уваги. Домінування над іншими не є авторитарним, досліджуваним з представленим набором якостей властиве прийняття індивідуальності інших та повага до них.

Четвертий фактор з вагою 9,42%, що отримав назву «Соціальна залежність», є біполярним та містить у собі такі показники, як реактивну агресивність (0,47), сором'язливість (0,42), емоційну лабільність (0,48) та прийняття інших (0,49). Об'єднання даних показників в один фактор віддзеркалює тип людини, яка має такі особистісні особливості, як чуйність, уразливість, нерішучість та скромність, має схильність до заниженої самооцінки, також таким людям властиве підкорення громадській думці та беззаперечна згода з авторитетом. Вірогідно, такі люди знаходяться в підпорядкованій позиції по відношенню до інших, коли відчувають свою некомпетентність та невпевненість.

Таблиця 3.23

Розбіжності у вираженості виділених факторів у представників групи з високим та низьким рівнями емоційної зрілості

Фактори	Середнє значення (1 група)	Середнє значення (2 група)	t-критерій	Рівень значущості, p (df=128)
Фактор «Адаптація»	0,51	-0,51	6,81	0,001
Фактор «Імпульсивність»	-0,29	0,29	-3,54	0,001
Фактор «Внутрішній локус контролю й оцінки»	0,31	-0,31	3,71	0,001
Фактор «Соціальна залежність»	-0,25	0,25	-2,88	0,005

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

Перевірка на достовірність розбіжностей виділених факторів між дослідницькими групами за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що специфічними для досліджуваних з високим рівнем емоційної зрілості є фактори «Адаптація» та «Внутрішній локус контролю й оцінки», а для

представників групи з низьким рівнем емоційної зрілості – «Імпульсивність» і «Соціальна залежність».

Отже, поняття «особистісної» та «емоційної» зрілості перетинаються – емоційна зрілість є феноменом не тільки емоційної сфери, а й відображає загальний рівень особистісної зрілості.

3.4.2. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на рівні механізмів психологічного захисту

Важливим чинником особистісної зрілості є зрілість механізмів психологічного захисту. Одним із основоположних понять, що використовуються для опису адаптації особистості до складних ситуацій, є поняття психологічного захисту. Воно має велику пояснювальну силу при вивченні засобів подолання стресу й особистісних адаптаційних резервів, що дозволяють здійснювати оптимальну соціальну та особистісну адаптацію.

По-перше, був вивчений взаємозв'язок між інтегральним показником емоційної зрілості особистості (на загальній вибірці 197 чоловік) та механізмами психологічного захисту. Для реалізації поставленої мети використовувалася методика діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО) та методика діагностики типологій психологічного захисту Р. Плутчика в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, Є.Б. Клубової та ін.

Виявлена зворотна кореляція між емоційною зрілістю та запереченням ($\tau=-0,17$; $p<0,05$), витісненням ($\tau=-0,20$; $p<0,01$), регресією ($\tau=-0,32$; $p<0,01$), компенсацією ($\tau=-0,19$; $p<0,01$), проекцією ($\tau=-0,21$; $p<0,01$), заміщенням ($\tau=-0,27$; $p<0,01$), інтелектуалізацією ($\tau=-0,22$; $p<0,01$) та реактивним утворенням ($\tau=-0,24$; $p<0,01$). Виявлені кореляційні зв'язки дозволяють говорити про те, що емоційна зрілість особистості значною мірою обумовлена проявом функціонування захисно-адаптивних комплексів, а саме, низький ступінь вираженості механізмів психологічного захисту передбачає високий рівень розвитку досліджуваного феномену. У психологічній літературі наведені дані

про те, що всі невротичні механізми захисту заважають досягненню людиною психологічного здоров'я та емоційної зрілості [223, с. 19].

Для наочності ступінь вираженості механізмів психологічного захисту в групах досліджуваних з високим та низьким рівнем емоційної зрілості представлений у вигляді графічного зображення (рис.3.7).

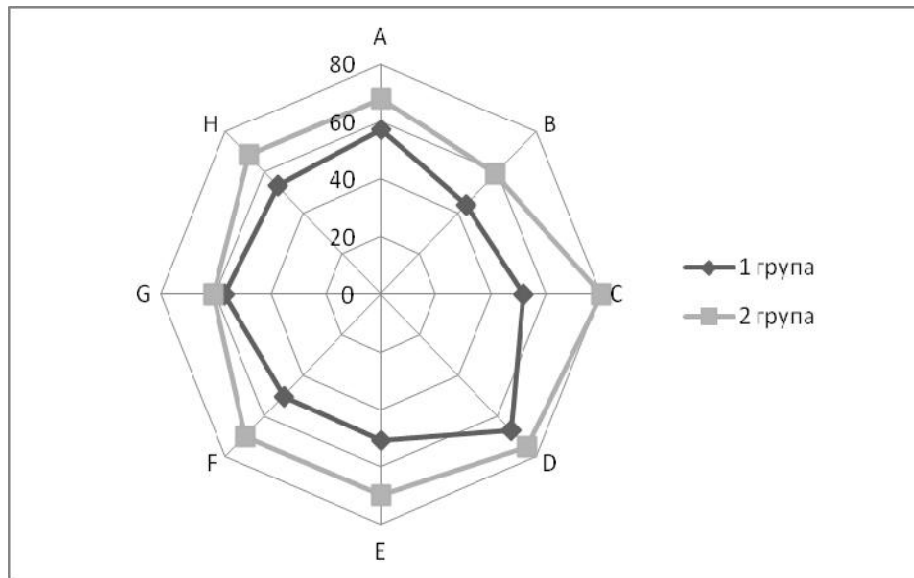


Рис.3.7 Напруженість головних механізмів психологічного захисту в групах осіб з високим (1 група) та низьким (2 група) рівнем вираженості емоційної зрілості.

Примітка: А – заперечення, В – витіснення, С – регресія, D – компенсація, Е – проекція, F – заміщення, G – інтелектуалізація, Н – реактивне утворення.

Із рисунку видно, що показники МПЗ переважають у групі досліджуваних з низьким рівнем емоційної зрілості, таким чином для них характерний більш високий ступінь загальної напруженості «Его»-захистів, що може свідчити про виражений стан психоемоційного напруження та тривоги. Багато вчених вважають відсутність механізмів психологічного захисту одним із критеріїв особистісної та емоційної зрілості [223, с. 42].

Найбільш вираженим захисним механізмом у представників першої групи є компенсація, яка визначається як здатність людини позбавлятися від переживань із приводу власних недоліків (здібностей, знань та ін.) за рахунок розвитку своїх сильних якостей. Цей захисний механізм є усвідомленою дією з метою підтримки власної значущості та самоцінності. У психоаналітичній

літературі [120] людей, які використовують переважно зрілі МПЗ і засоби переробки емоцій, визначають як більш емоційно та особистісно зрілих. Таким чином, високий рівень емоційної зрілості знижує ризик звернення до унікаючих та деструктивних МПЗ.

Провідним механізмом психологічного захисту в досліджуваних другій групі є регресія, яка є захистом маніпулятивного типу. При регресії відбувається повернення до ранніх, інфантильних стратегій поведінки, які проявляються в демонстрації залежності та беззахисності з метою зменшення тривоги [137, 142 та ін.]. Можливо, саме більша виразність регресії лише посилює емоційну незрілість, бо маленька дитина не в змозі контролювати свій емоційний фон, розпізнавати та аналізувати свої почуття, входити в емоційний світ іншої людини, вона лише спонтанно та бурхливо реагує на те, що відбувається. Висока виразність регресії в емоційно незрілої особистості унеможлиблює конструктивне сприйняття ситуації та перешкоджає побудові ефективної взаємодії з оточуючими.

Таким чином, для формування емоційної зрілості або незрілості особистості важливий ступінь вираженості захисних механізмів та зрілість-незрілість самого захисту.

За допомогою U-критерію Манна–Уїтні були встановлені достовірні розбіжності між двома групами за рівнем вираженості захисних механізмів. Значущі відмінності наведено в таблиці 3.20.

Таблиця 3.24

Розбіжності в показниках механізмів психологічного захисту між групами осіб з високим (група 1) та низьким (група 2) рівнем емоційної зрілості

Механізми психологічного захисту	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Z	Рівень значущості ($p \leq$)
Заперечення (А)	3097,5	5417,5	952,5	-5,426	0,0001
Витіснення (В)	3635	4880	1490	-2,93	0,003

Продовження таблиці 3.24

Механізми психологічного захисту	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Z	Рівень значущості ($p \leq$)
Регресія (C)	2946	5569	801	-6,153	0,0001
Компенсація (D)	3764,5	4750,5	1619,5	-2,329	0,020
Проекція (E)	3478,5	5036,5	1333,5	-3,657	0,0001
Заміщення (F)	3283,5	5231,5	1138,5	-4,573	0,0001
Інтелектуалізація(G)	4020,5	4494,5	1875,5	-1,116	0,265
Реактивне утворення (H)	3585,5	4929,5	1440,5	-3,170	0,002

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

Із таблиці видно, що досліджувані з низьким рівнем емоційної зрілості на відміну від представників першої групи мають вищий рівень виразності таких показників механізмів психологічного захисту як заперечення ($U=952,5$, $p<0,0001$), витіснення ($U=1490$, $p<0,003$), регресія ($U=801$, $p<0,0001$), компенсація ($U=1619,5$, $p<0,02$), проекція ($U=1333,5$, $p<0,0001$), заміщення ($U=1138,5$, $p<0,0001$) та реактивне утворення ($U=1440,5$, $p<0,002$).

Заперечення проявляється як відмова визнавати існування чогось небажаного, ігнорування потенційно тривожної інформації, зниження тривоги досягається шляхом зміни сприйняття зовнішнього середовища [168 та ін.]. Можна вважати, що заперечення захищає від дезадаптації шляхом відмови визнання травматичної реальності як прийом самозбереження. Таким чином, заперечуючи дійсність, особистість придушує страх та інші негативні емоції (сором, провину, горе та ін.), які більшою мірою виражені в емоційно незрілої особистості, і, (як буде показано нижче в результатах факторного аналізу), використання незрілих механізмів психологічного захисту, зокрема заперечення, не гарантує зниження переживання негативних емоцій, а навпаки їх рівень зростає.

Витіснення спрямовано на мінімізацію негативних переживань за рахунок видалення зі свідомості того, що ці переживання викликає. Витіснення зазвичай супроводжується емоційним напруженням, невротичними й психофізіологічними симптомами та підвищеною тривожністю (за результатами попередніх досліджень представникам з низьким рівнем емоційної зрілості особистості властиві високі показники реактивної та особистісної тривожності). Таким чином, при використанні емоційно незрілою особистістю МПЗ за типом витіснення, переживання, що травмує психіку, забувається, а негативні емоції, пов'язані з ним, залишаються в свідомості та проявляють себе у вигляді необґрунтованої тривоги.

Регресія як повернення до незрілих, дитячих форм поведінки й задоволення потреб більше виражена у представників групи з низьким рівнем емоційної зрілості. Тобто ці досліджувані на обставини, що фруструють, реагують примітивними поведінковими реакціями. Таким чином, усвідомлений контроль, прийняття власних емоційних станів та психотравмівних ситуацій значно знижують вірогідність використання регресії.

Проекція як приписування оточуючим негативних та неприйнятних якостей, почуттів та думок з метою неприйняття інших та самоприйняття може проявлятися в емоційно незрілої особистості у формі відкритої агресивності та різкій невідповідності до емоційно-моральних норм.

Компенсація, заміщення та реактивне утворення є більш зрілими механізмами психологічного захисту по відношенню до заперечення, витіснення, регресії та проекції. Вірогідно, що роль заміщення в зменшенні емоційної напруги пов'язана з тим, що гнів та аутоагресія, які з'являються в емоційно незрілої особистості, переносяться на оточуючих.

Компенсація як несвідома спроба подолання реальних та вдаваних недоліків є досить розвинутим механізмом психологічного захисту, який спонукає людину за умови соціально прийнятної форми до професійного,

творчого зростання. Вірогідно, досліджувані другої групи використовують як позитивний прояв компенсації, так і її соціально неприйнятну форму (наприклад, компенсація низького рівня успішності навчання проявляється в агресивності та прагненні контролювати оточуючих).

Превалювання реактивного утворення в представників другої групи, яке полягає в перетворенні негативного почуття на позитивне, може бути пов'язано з трансформацією досліджуваними своїх неприйнятних почуттів по відношенню до оточуючих на ті, що схвалюються соціумом. Однак, спираючись на результати дослідження емоційної сфери емоційно незрілої особистості, можемо припустити, що реактивне утворення в даному випадку подається у вигляді соціальної маски, за якою криються автентичні емоції.

Для того, щоб «Его»-захисти виконували функцію адаптації, необхідна наявність таких умов, як їх гнучкість та помірна інтенсивність [223], а за результатами даного дослідження ступінь вираженості МПЗ у групі випробовуваних з низьким рівнем емоційної зрілості є достатньо високою.

Згідно з психоеволюційною теорією особистості Р. Плутчика і структурною теорією особистості Г. Келлермана, існує специфічна мережа взаємозв'язків між емоціями, захисними механізмами й особистісними диспозиціями (спадковою схильністю до психічних захворювань) [263].

Для того, щоб зрозуміти взаємодію та структурні особливості між механізмами психологічного захисту та стійкими емоційними рисами, нами було зроблено факторизацію простору ознак даних методики життєвого стилю та даних шкали диференціальних емоцій К. Ізарда. Отримана нами трьохфакторна матриця пояснює 61,37% дисперсії (табл.3.25).

Перший монополярний фактор, який пояснює 29,6% від загальної дисперсії, був позначений як «Незрілість МПЗ». У даному факторі об'єднані незрілі механізми психологічного захисту, стенічні й астенічні негативні емоції та емоції, спрямовані на критику власного «Его». На наш погляд, очевидним є те, що з підвищенням негативних емоційних переживань активуються протективні захисні механізми (які не допускають надходження

конфліктної й травматичної інформації до свідомості особистості), тобто таким досліджуваним властива складність зіткнутися з негативними емоціями та пережити їх глибину, тому вони можуть несвідомо пригнічувати їх, демонструвати беззахисність, залежність, дитячу поведінку, а також переносити свої неприйнятні внутрішні прагнення на інших людей з метою зменшення тривоги. У той самий час можемо припустити, що активація цих захистів повністю не забезпечує уникнення негативних емоцій.

Таблиця 3.25

Факторна структура емоційно-захисних патернів осіб із різним рівнем емоційної зрілості

№ з/п	Назва фактору	Елементи фактору	Вага фактору (%)
1.	«Незрілість МПЗ»	Горе (0,69) Гнів (0,66) Відраза (0,63) Презирство (0,41) Страх (0,64) Сором (0,48) Провина (0,58) Витіснення (0,68) Регресія (0,68) Проекція (0,57)	29,6%
2.	«Зниження дії захистів»	Радість (0,65) Здивування (0,64) Витіснення (-0,40) Інтелектуалізація (-0,53)	18,19%
3.	«Проекція»	Інтерес (0,50) Радість (0,43) Горе (-0,39) Презирство (0,47) Сором (-0,50) Проекція (0,63)	13,58%

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

Другий фактор з вагою 18,19%, що є біполярним, був названий «Зниження дії захистів». Об'єднання даних складових в один фактор свідчить про те, що контроль над імпульсами та емоціями, який відбувається шляхом міркувань, роздумів з їх приводу, замість безпосереднього переживання та придушення неприйнятних для особистості імпульсів блокують переживання позитивних емоцій, які активуються спонтанно. Тобто зниження напруженості механізмів психологічного захисту передбачає виникнення радості та здивування, і навпаки, наявність цих переживань зменшує дію захисних механізмів.

Третій біполярний фактор, який пояснює 13,58% дисперсії, отримав назву «Проекція». Даний фактор показує взаємодію позитивних емоцій з негативними та містить механізм проекції. Можемо припустити, що позитивні емоції складають прийнятний для особистості Я-образ. Презирство як негативно забарвлена емоція виникає в досліджуваних по відношенню до людини, яка демонструє, на їх думку, негідні якості або поведінку. Проекція виступає захистом від презирства, коли особистості важко визнати власне почуття значної переваги над іншими.

Таблиця 3.26

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

Фактори	Середнє значення (1 група)	Середнє значення (2 група)	t-критерій	Рівень значущості, p (df=128)
Фактор «Незрілість МПЗ»	-0,41	0,41	5,62	0,001
Фактор «Зниження дії захистів»	0,37	-0,37	-4,54	0,001
Фактор «Проекція»	-0,13	0,13	1,42	0,183

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності.

Перевірка на достовірність розбіжностей виділених факторів між дослідницькими групами за допомогою t-критерію Стьюдента показала, що специфічним для досліджуваних з високим рівнем емоційної зрілості є фактор «Зниження дії захистів», а для представників групи з низьким рівнем емоційної зрілості специфічними є фактор «Незрілість МПЗ». Фактор «Проекція» не досягає значимого рівня в розбіжностях та може бути розглянутий як компонент емоційної сфери, однаковою мірою виражений у структурі емоційної сфери як емоційно зрілих так і емоційно незрілих особистостей.

3.4.3. Співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на рівні психосемантичних особливостей «Его»-системи

На цьому етапі дослідження було вивчено співвідношення емоційної зрілості з загальною зрілістю особистості на рівні психосемантичних особливостей «Его»-системи. Психосемантична парадигма розглядає індивіда як носія суб'єктивного досвіду, що має індивідуальну систему смислів, що представляється у вигляді семантичного простору, вісями котрого є узагальнені смислові підстави. Психосемантичний підхід реалізує не «об'єктну», а «суб'єктну» парадигму аналізу даних. Такий підхід дозволяє розглядати суб'єкта як простір смислів, індивідуальних значень, соціальних стосунків і ідентифікацій.

Для того, щоб виявити психосемантичні особливості «Его»-системи у осіб із різним рівнем емоційної зрілості особистості, застосовувався метод семантичного вибору за О.С. Кочаряном. Була здійснена кореляція між десятьма базовими емоціями за К. Ізардом (разом з поняттям тривоги), а також такими конструктами, як «Я», «ідеальне Я», «минуле», «теперішнє», «майбутнє», «сім'я», «любов», «щастя», «шлюб», «секс», «дружба», «інші люди», «свобода», «навчання», «робота» та «відповідальність».

У результаті кореляційного аналізу (τ - Кендалла) було отримано кореляційні зв'язки, що дозволяють проаналізувати психосемантику «Его»-системи (рис.3.8).

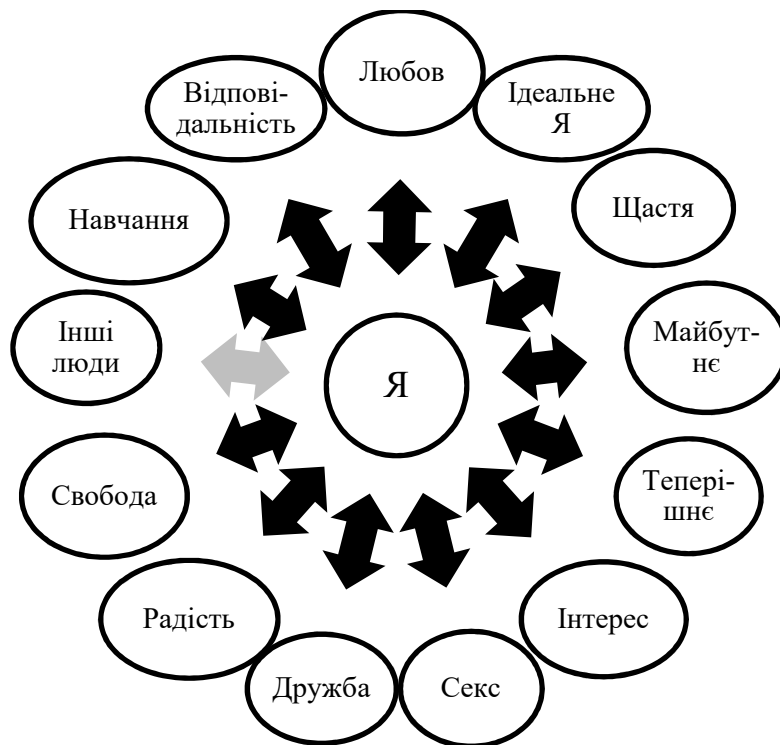


Рис. 3.8 Психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із високим рівнем емоційної зрілості («Его»-формна область кореляційної плеяди)

Примітка: чорний колір стрілки – $p \leq 0,01$, сірий – $p \leq 0,05$.

Як видно з рисунку 3.8, «Его» осіб з високим рівнем емоційної зрілості пов'язане із такими поняттями, як ідеальне «Я» ($\tau=0,73$; $p<0,01$), любов ($\tau=0,73$; $p<0,01$), щастя ($\tau=0,67$; $p<0,01$), інтерес ($\tau=0,68$; $p<0,01$), майбутнє ($\tau=0,74$; $p<0,01$), теперішнє ($\tau=0,72$; $p<0,01$), секс ($\tau=0,72$; $p<0,01$), дружба ($\tau=0,70$; $p<0,01$), радість ($\tau=0,62$; $p<0,01$), свобода ($\tau=0,57$; $p<0,01$), навчання ($\tau=0,51$; $p<0,01$), відповідальність ($\tau=0,66$; $p<0,01$), інші люди ($\tau=0,49$; $p<0,05$). Повна матриця інтеркореляцій представлена в Додатку Д. Даний фрагмент демонструє емоційно зрілу особистість, яка живе в нинішньому часі у зв'язку з іншими людьми та відчуває себе включеною до основних сфер реалізації (навчання, дружба, секс), які конотовані радістю, любов'ю, щастям, відповідальністю, свободою. При цьому емоційно зріла особистість – це людина, яка досягла самоідентичності, тобто єдності й спадкоємності

життєдіяльності, цілей, мотивів і змістовних настанов особистості; людина, яка усвідомлює себе суб'єктом діяльності в теперішньому й майбутньому, що свідчить про упорядкованість уявлень щодо часу та його прогнозованість. Кореляційний зв'язок «Его» та ідеального «Я» свідчить про безконфліктне існування цих структур «Я»-концепції, у якій ідеальні утворення виконують роль «бажаного проекту» себе, отже, емоційно зріла особистість – це особистість, що прагне самовдосконалення та відчуває відповідальність теперішнього моменту перед майбутнім.

Наступні фрагменти кореляційної плеяди (рис. 3.9) демонструють незалежні від «Его»-формної плеяди кореляційні зв'язки понять, що не вписуються до структури особистості осіб з високим рівнем емоційної зрілості та представляють собою парціальні компоненти в психосемантичному просторі.

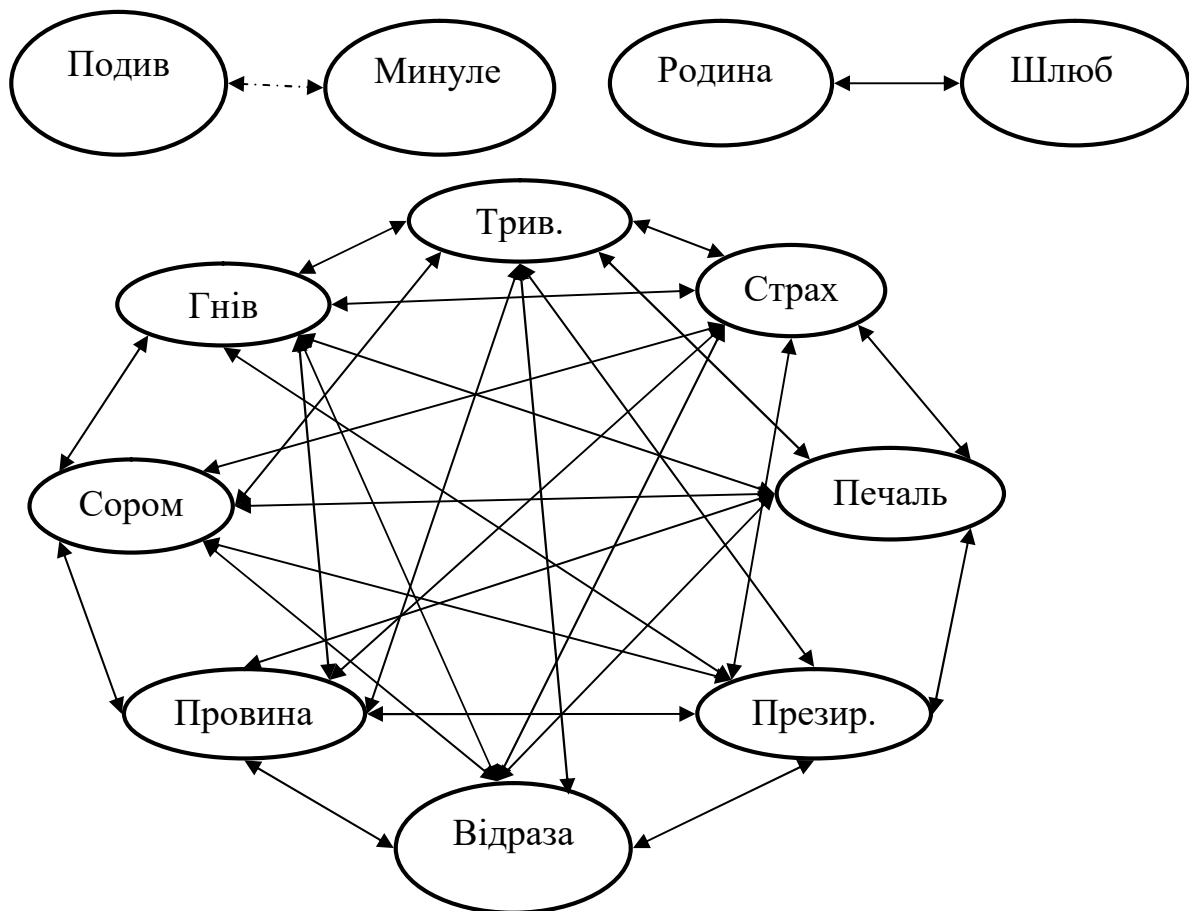


Рис.3.9 Психосемантика «Его»-системи в осіб із високим рівнем емоційної зрілості («Его»-дистонна область кореляційної плеяди)

Примітки: 1. Суцільна стрілка – $p \leq 0,01$, стрілка зі штрих-пунктиром – $p \leq 0,05$; 2. Трив. – тривога; Презир. – презирство.

«Его» не асимілювало минулий досвід, який пов'язаний із подивом (подив-минуле: $\tau=0,43$, $p < 0,05$), прожита частина життя на даному віковому етапі поки що не усвідомлена, що звужує репертуар інтеграції людини з об'єктивною реальністю та перенесення уроків минулого в теперішнє; цей зв'язок демонструє дитинство, яке пов'язане із емоцією подиву, адже саме в дитинстві людина здатна відгукуватись на будь-які нові для неї стимули, має здатність відчувати подив та отримувати, як зазначає К. Ізард, таке саме задоволення, як в ситуації, яка викликає сильну зацікавленість. Подив, що супроводжує дитинство, повинен згодом трансформуватись у те, що А. Маслоу називав свіжістю сприйняття, тобто можливістю людини гідно оцінювати навіть звичні події в житті, при цьому відчуваючи новизну, задоволення та навіть екстаз. Це та ступінь розвитку людини, яка на даному етапі онтогенезу ще не досягнута.

Зв'язок «родина-шлюб» ($\tau=0,64$; $p < 0,01$) демонструє уявлення щодо майбутньої родини, які є не актуальними для осіб з високим рівнем емоційної зрілості в віковому діапазоні, що вивчається; неособистісною областю є також негативні емоції, що злипаються в єдиний конгломерат в психосемантичному просторі особистості (тривога-страх ($\tau=0,80$; $p < 0,01$), тривога-печаль ($\tau=0,61$; $p < 0,01$), тривога-презирство ($\tau=0,64$; $p < 0,01$), тривога-відраза ($\tau=0,64$; $p < 0,01$), тривога-провина ($\tau=0,82$; $p < 0,01$), тривога-сором ($\tau=0,57$; $p < 0,01$), тривога-гнів ($\tau=0,78$; $p < 0,01$); страх-печаль ($\tau=0,55$; $p < 0,01$), страх-презирство ($\tau=0,59$; $p < 0,01$), страх-відраза ($\tau=0,51$; $p < 0,01$), страх-провина ($\tau=0,61$; $p < 0,01$), страх-сором ($\tau=0,52$; $p < 0,01$), страх-гнів ($\tau=0,70$; $p < 0,01$); печаль-презирство ($\tau=0,74$; $p < 0,01$), печаль-відраза ($\tau=0,66$; $p < 0,01$), печаль-провина ($\tau=0,54$; $p < 0,01$), печаль-сором ($\tau=0,65$; $p < 0,01$), печаль-гнів ($\tau=0,74$; $p < 0,01$); презирство-відраза ($\tau=0,83$; $p < 0,01$), презирство-провина ($\tau=0,73$; $p < 0,01$), презирство-сором ($\tau=0,78$; $p < 0,01$), презирство-гнів ($\tau=0,75$; $p < 0,01$); відраза-провина ($\tau=0,70$; $p < 0,01$), відраза-сором ($\tau=0,83$;

$p < 0,01$), відраза-гнів ($\tau = 0,64$; $p < 0,01$); провина-сором ($\tau = 0,68$; $p < 0,01$), провина-гнів ($\tau = 0,73$; $p < 0,01$); сором-гнів ($\tau = 0,57$; $p < 0,01$). Кореляційна матриця представлена в Додатку Е.

«Его»-формна область кореляційної плеяди групи осіб із низьким рівнем емоційної зрілості наведена на рис. 3.10.

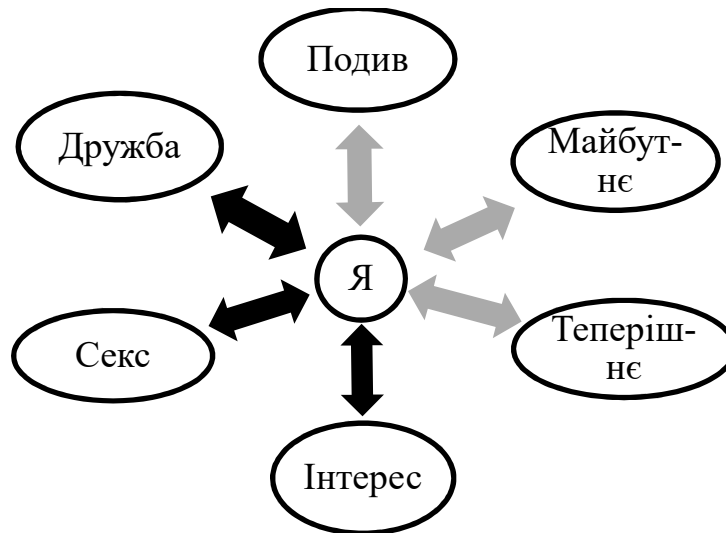


Рис. 3.10 Психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із низьким рівнем емоційної зрілості («Его»-формна область кореляційної плеяди)

Примітка: чорний колір стрілки – $p < 0,01$, сірий – $p < 0,05$.

Як видно з рисунку 3.10, «Его» осіб з низьким рівнем емоційної зрілості пов'язане із такими поняттями, як подив ($\tau = 0,44$; $p < 0,05$), інтерес ($\tau = 0,71$; $p < 0,01$), майбутнє ($\tau = 0,44$; $p < 0,05$), теперішнє ($\tau = 0,43$; $p < 0,05$), секс ($\tau = 0,68$; $p < 0,01$), дружба ($\tau = 0,78$; $p < 0,01$). Розширена матриця інтеркореляцій представлена в Додатку Ж. «Его»-синтонність в осіб із низьким рівнем емоційної зрілості представлена сферами дружби та сексу, зв'язком із теперішнім і майбутнім та емоційним забарвленням подиву, що свідчить про емоційну пустку та бідність сфер реалізації й спілкування.

Дистонними «Его» є сфери роботи, навчання, минулого та відповідальності (робота-навчання ($\tau = 0,45$; $p < 0,05$), робота-минуле ($\tau = 0,41$; $p < 0,05$), робота-відповідальність ($\tau = 0,46$; $p < 0,05$), навчання-минуле ($\tau = 0,42$;

$p < 0,05$), навчання-відповідальність ($\tau = 0,48$; $p < 0,05$), минуле-відповідальність ($\tau = 0,40$; $p < 0,05$) – рисунок 3.11.

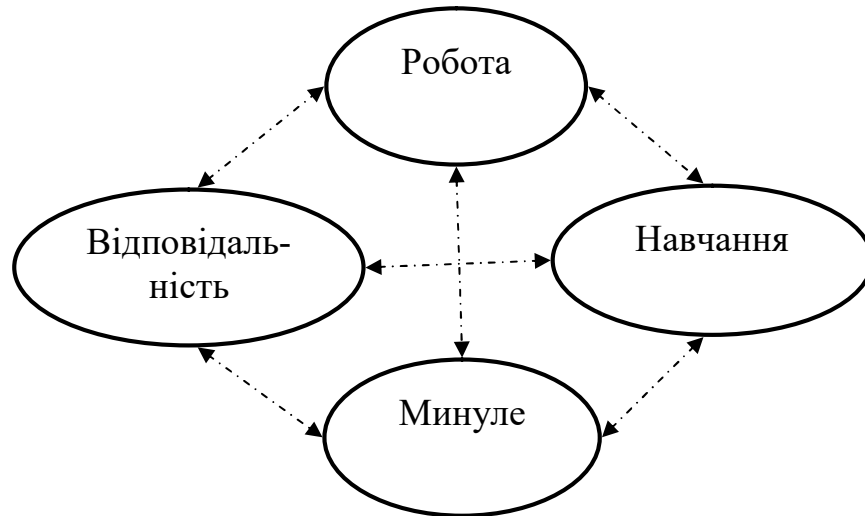


Рис. 3.11 Психосемантика «Его»-системи в осіб із низьким рівнем емоційної зрілості («Его»-дистонна область кореляційної плеяди)

Примітка: стрілка зі штрих-пунктиром – $p \leq 0,05$.

Така кореляційна плеяда характеризує людину з несформованим «Его»-ідеалом, відсутністю закономірних, адаптивних способів переживання світу, у якому існують певні визнані сфери реалізації та правила. Згідно Е. Еріксону, на локомоторно-генітальній стадії розвитку (3 – 6 років) розвивається відповідальність, коли соціальне оточення вимагає від дитини активності, вирішення нових завдань і придбання нових навичок. У дітей з'являється відповідальність за себе та за свій психологічний простір. Вони починають цікавитися працею інших, пробувати нове й припускати, що й на інших людях у їх середовищі лежить певна відповідальність. Засвоєння дитиною правил гри й санкцій за їх порушення є найважливішою умовою формування відповідальності. Е. Еріксон вважав, що ініціатива додає до самостійності здатність переймати на себе зобов'язання, планувати й братися до роботи. При емоційній незрілості відповідальність є несформованою рисою, така людина не здатна навчатися та братися за роботу, бути активною та наполегливою. Сфери роботи й навчання, які вимагають відповідальності,

потрапляють у минуле, отже, у сферу «небуття», туди, чого не існує для емоційно незрілої особистості.

Окремою областю в психосемантичному просторі осіб з низьким рівнем емоційної зрілості є область «ідеальних уявлень», до якої належать поняття: ідеальне «Я», щастя, радість, любов (ідеальне Я-щастя ($\tau=0,78$; $p<0,01$), ідеальне Я-радість ($\tau=0,74$; $p<0,01$), ідеальне Я-любов ($\tau=0,80$; $p<0,01$), щастя-радість ($\tau=0,82$; $p<0,01$), щастя-любов ($\tau=0,79$; $p<0,01$), радість-любов ($\tau=0,78$; $p<0,01$)). Ця відокремлена від «Его»-формної плеяди область психосемантичного простору демонструє недосяжні, ідеальні уявлення, які не можуть бути втілені в реальне життя через відсутність зв'язку з основними сферами реалізації особистості та іншими людьми. Поняття «родина» і «шлюб» утворюють кореляційний зв'язок ($\tau=0,67$; $p<0,01$) та представляють «сімейні» уявлення (рисунок 3.12).

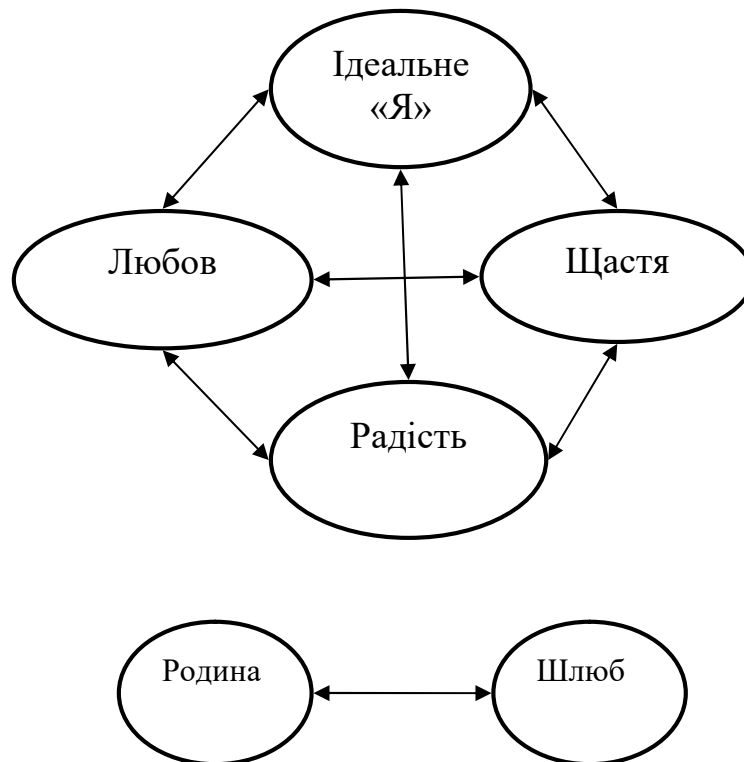


Рис. 3.12 Психосемантика «Его»-системи в осіб із низьким рівнем емоційної зрілості («Его»-дистонна область кореляційної плеяди)

Примітка: суцільна стрілка – $p \leq 0,01$.

Також у психосемантичному просторі осіб з низьким рівнем емоційної зрілості є область, яка представлена негативними емоціями (Додаток 3). Об'єднання негативних емоцій в одну кореляційну плеяду може говорити про те, що вони пригнічуються й відносяться до сфери «не-Я». До того ж такі різні емоції мають високий показник коефіцієнту кореляції, що може говорити про сприйняття негативних емоцій як чогось недиференційованого, свідомо непотрібного.

Таким чином, психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із з високим рівнем емоційної зрілості мають широкий репертуар, позитивно емоційно забарвлені, конотовані щастям, свободою й відповідальністю та мають часову перспективу зі включенням до неї прагнення до самовдосконалення. Психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із низьким рівнем емоційної зрілості мають звужений репертуар, емоційно не забарвлені, мають часову перспективу без реального підґрунтя в сьогоденні; позитивні стани та ідеальне «Я» в психосемантичному просторі дистантні від сьогодення, майбутнього та «Его».

Отже, емоційна зрілість особистості є проявом особистісної зрілості за: 1) системою особистісних рис; 2) здатністю до соціально-психологічної адаптації; 3) ефективною роботою механізмів психологічного захисту; 4) психосемантичними особливостями «Его» – системи.

Висновки до розділу 3

1. Розроблено методику діагностики емоційної зрілості особистості, яка спрямована на виявлення вираженості в досліджуваних її структурних компонентів та виявлення загального рівня зрілості-незрілості. Методика має форму опитувальника, складається з 5 шкал і містить 65 ефективних та дискримінативних тверджень. Кожна шкала опитувальника містить твердження, що відповідають певній складовій емоційної зрілості: рефлексії емоцій, емоційній саморегуляції, емпатії, емоційній експресивності та

прийняттю власних емоцій, які виступають маніфестаціями. Змістовними областями тесту є сфери значущих і незначущих стосунків. Методика діагностики емоційної зрілості особистості має інструкцію й ключ.

2. Психометричні показники знаходяться на високому рівні. Перевірка завдань на змістовну валідність за допомогою експертної оцінки показала узгодженість результатів експертів, що свідчить про відповідність змісту завдань опитувальника щодо вимірювання емоційної зрілості особистості. Диференційна сила тверджень у рамках кожної шкали має високі показники; коефіцієнти рангової кореляції представлені на рівні значущості $p < 0,01$. Показники факторно-дисперсійної надійності за кожною шкалою та кумулятивна дисперсія мають високий рівень, що свідчить про стабільність шкал опитувальника й відтворюваність факторної структури опитувальника на альтернативній вибірці. Перевірка опитувальника на внутрішню тестову надійність свідчить про стійкість результатів тесту при повторному тестуванні. Результати вимірювання критеріальної валідності методики дозволяють стверджувати, що розроблена нами методика діагностує саме емоційну зрілість особистості.

Нормативні показники представлено в шкалі стенів. У результаті стандартизації методики діагностики емоційної зрілості особистості були встановлені норми для кожної шкали тесту окремо для чоловічої та жіночої вибірок.

3. Виявлено, що складові емоційної зрілості особистості сформовані приблизно рівномірно, а саме: «рефлексія емоцій» представлена на рівні 68,29%, «емоційна саморегуляція» – 67,83 %, «емпатія» – 67,05 %, «емоційна експресивність» – 66,08 %, «прийняття власних емоцій» – 66 %.

Встановлені гендерні розбіжності в структурі емоційної зрілості особистості між чоловіками та жінками: у чоловіків більш вираженими є такі складові емоційної зрілості особистості, як «рефлексія емоцій» та «емоційна саморегуляція», у жінок переважають такі показники, як «емпатія», «емоційна експресивність» та «прийняття власних емоцій».

4. Виявлено феномен модальної трансформації емоцій у емоційно незрілих особистостей – високі показники негативних стеничних (гнів, відраза, агресивність), й астенічних (горе, страх, сором, провина, тривожність) емоцій.

Визначено структурні особливості організації емоційної сфери емоційно незрілої особистості. Специфічними компонентами емоційної сфери для осіб з низьким рівнем емоційної зрілості є фактори: ««злипання» негативних емоцій», «чиста агресивність» та «контамінована радість». Ці складові змістовно відбиваються в наступних феноменах: «злипання» негативних емоцій, як неможливості виділення самостійної емоції, «генералізації» механізму реципрокності в негативній емоційності, «інфляції» механізму негативної емоційності.

5. Емоційна зрілість особистості є проявом загальної особистісної зрілості на рівнях: рівні характерологічних рис й соціально-психологічної адаптації.

Високому рівню емоційної зрілості більш властиві такі особливості особистості як товариськість, урівноваженість та екстраверсія, які відображені в рисах просоціальності й толерантності, та входять до переліку ознак зрілої особистості. Емоційно зрілі особистості виявляють більш високу здатність до соціально-психологічної адаптації (як показника зрілості особистості) за наступними параметрами: адаптації, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та домінування.

У емоційно зрілої особистості спостерігається більша значущість таких факторів як «адаптація» – демонструє тип особистості, яка впевнена в собі, урівноважена та адаптована, більше спрямована на соціальне оточення та взаємодію з ним, та «внутрішній локус контролю й оцінки» – який показує особистість більш сконцентровану на власній справі та досягненнях; в емоційно незрілої особистості – факторів «імпульсивність», що розкриває тип нестриманої особистості, яка ігнорує соціальні норми та діє під впливом власних бажань, та «соціальна залежність» – що показує невпевнену в собі

особистість, яка повністю залежить від соціальних норм та вимог суспільства.

6. Емоційна зрілість особистості є проявом загальної особистісної зрілості на рівні механізмів психологічного захисту.

При низькому рівні емоційної зрілості переважають примітивні, протективні механізми психологічного захисту (заперечення, витіснення, регресія, проєкція, заміщення, реактивне утворення тощо), що перешкоджають доведенню травматичної інформації до свідомості. Емоційно незрілій особистості властива висока напруженість «Его»-захистів, що робить їх недостатньо ефективними.

Емоційно-захисний простір емоційної зрілості особистості представлений факторами: «незрілість МПЗ», «зниження дії захистів» та «проєкція». Ці компоненти відображають особливості функціонування емоційно-захисного простору як емоційно зрілої, так і емоційно незрілої особистості. Специфічним для осіб з високим рівнем емоційної зрілості є фактор «зниження дії захистів» - низький рівень напруженості механізмів психологічного захисту передбачає виникнення позитивних емоцій. Специфічним для досліджуваних з низьким рівнем емоційної зрілості є фактор «незрілості МПЗ», який показує, що з підвищенням негативних емоційних переживань активуються примітивні захисні механізми.

7. Емоційна зрілість особистості є проявом загальної особистісної зрілості на рівні психосемантичних особливостей «Его» - системи. У досліджуваних з високим рівнем емоційної зрілості психосемантичні особливості «Его» - системи мають широкий репертуар; емоційно зріла особистість відчуває себе включеною до основних сфер реалізації, які конотовані радістю, любов'ю, щастям, відповідальністю та свободою. Образ «Я» в емоційно зрілої особистості пов'язаний з ідеальним «Я», що є проявом більш зрілих механізмів регуляції «Его» та конгруентності.

Психосемантичні особливості «Его» - системи в емоційно незрілої особистості полягають у: звуженні сфер реалізації, незалученості у

Теперішнє й Майбутнє, його емоційної пустки – «Ego» є емоційно ненавантаженим (неконотовано, ані негативними, ані позитивними емоціями).

РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

4.1. Теоретичні положення корекційної програми

Формування емоційної зрілості розглянуто з точки зору співвідношення зовнішніх умов і внутрішніх чинників її розвитку. В основу програми психологічної корекції покладено уявлення про розвиток емоційної зрілості з позицій клієнт-центрованого підходу К. Роджерса [177, 179, 180] та власне експериментальне дослідження, результатом якого стала запропонована п'ятикомпонетна структура емоційної зрілості особистості. **Метою** корекційної програми є підвищення рівня емоційної зрілості особистості.

Мішені програми психокорекції представлені на рисунку 4.1.

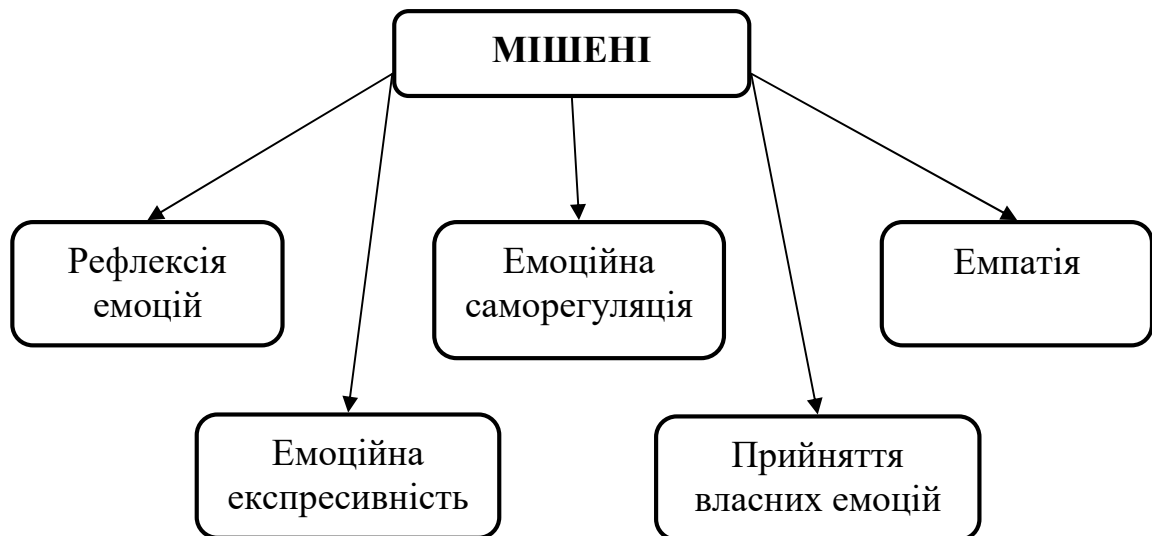


Рис. 4.1 Мішені програми психокорекції емоційної зрілості особистості

Задачі програми.

- ✓ *Розвиток:*
 - чутливості до власних емоцій;
 - здатності усвідомлювати власні емоції;
 - прогностичних емоційних здібностей;

- усвідомлення власних емоцій через тілесні сенсації;
- здатності вербалізувати власні емоційні стани.

✓ *Формування:*

- умінь зі стабілізації свого емоційного стану;
- здібностей виражати власні емоції соціально прийнятними засобами.

✓ *Розвиток:*

- сензитивності щодо емоційного стану інших людей;
- здібностей розуміти причини поведінки інших людей;
- здібностей емоційно відгукуватися на переживання інших людей.

✓ *Вивільнення:*

- природної здатності спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу.

✓ *Розблокування:*

- придушених емоційних переживань;
- відкритості із собою.

Складання корекційної програми урахує основні принципи складання подібних програм [102, 121, 150, 171, 212 та ін.].

Принцип єдності корекції та діагностики відображає цілісність процесу психологічної допомоги як особливого виду діяльності психолога. Принцип реалізується у двох площинах: 1) початку здійснення програми передують діагностичне обстеження; 2) реалізація корекційної діяльності потребує контролю над динамікою змін особистості, поведінки й ставлення.

Принцип пріоритетності корекції каузального типу. Даний принцип наголошує на пріоритеті усунення причин труднощів людини.

Принцип урахування віково-психологічних і індивідуальних особливостей людини узгоджує вимоги відповідності протікання психологічного особистісного розвитку з одного боку та визнання факту унікальності конкретного шляху розвитку - з іншого.

Принцип комплексності методів психокорекційного впливу наголошує на необхідності використання всього різноманіття методів, технік та прийомів практичної психології.

Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів передбачає, що при складанні програм підбір технічних засобів повинен складатися з урахуванням різних рівнів психічного апарату людини.

Принцип системності розвитку психічної діяльності. Цей принцип задає необхідність урахування в корекційній роботі профілактичних і розвивальних завдань; системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості та нерівномірність їх розвитку. В силу системної побудови психіки, свідомості та діяльності особистості всі аспекти її розвитку взаємопов'язані й взаємозумовлені.

Принцип інформованості наголошує, що людина має право наперед знати все, що з нею може відбуватися в процесі проходження психокорекції.

Принцип добровільності. Цей принцип полягає в тому, що людина самостійно вирішує працювати в групі та має бути особисто зацікавленою у власних змінах.

Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної, інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовлює комплексний розвиток емоційної зрілості особистості та передбачає залучення наступних **механізмів** впливу – когнітивного, поведінкового, емоційного, тілесного.

Етапи програми психологічної корекції:

- 1) діагностичний,
- 2) мотиваційний,
- 3) пізнавальний,
- 4) трансформаційний,
- 5) оцінка ефективності:
 - а) оцінний,
 - б) практичний.

Діагностичний етап корекційної програми полягає в діагностиці рівня емоційної зрілості особистості.

Мотиваційний етап спрямований на формування готовності до пізнання світу і його закономірностей; самопізнання; розвиток емоційної зрілості й полягає в усвідомленні впливу емоційної сфери на життєдіяльність, а самих емоційних переживань як цінностей; важливості внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя, здорових стосунків з іншими людьми, відповідальності за власні емоційні переживання, внутрішніх настанов як ресурсів розвитку емоційної зрілості. На цьому етапі відбувається формування образу емоційно зрілої людини, що є запорукою повноцінного життя.

Пізнавальний етап полягає в наданні інформації про внутрішній світ людини й місце емоцій в ньому, види емоцій та почуттів, їх функції, причини появи, особливості протікання, засоби регуляції емоційного стану, вербальні та невербальні форми вираження емоцій, емоційні стани та властивості особистості.

Трансформаційний етап полягає у виконанні вправ, спрямованих на усвідомлення цінностей емоційного життя людини, зміні обмежуючих патернів, набутті емоційно зрілих рис особистості в умовах групового середовища.

Етап **оцінки ефективності** полягає в оцінці змін, що відбулися під час проходження учасниками колекційної програми, та складається з:

а) оцінки змін за результатами суб'єктивного оцінювання, повторного тестування та експертних оцінок (протягом трьох днів після завершення даного етапу);

б) оцінки реалізації набутих під час проходження програми показників емоційної зрілості в реальному житті (через 3 місяці після завершення участі в психокорекційній програмі).

У реалізації програми психологічної корекції використані такі методи: міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, практичні методи, зворотний зв'язок, шерінг.

Міні-лекції – повідомлення нової інформації, яка дозволяє учасникам краще зрозуміти проблему або певну ситуацію, зробити висновки.

Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: фасилітацію, модерацію, демонстрацію слайдів, відеофрагментів, фотографій, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційне мовлення.

Міні-дискусія – обговорення дискусійних питань, вільний обмін ідеями та досвідом – надає можливість висловити різні точки зору, виявити позиції учасників щодо обговорюваного питання. Під час дискусії ведучий допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої міркування. Дискусія корисна для вивчення досвіду учасників групи та надання їм можливості зробити відповідні висновки.

Фасилітація – процес спільного висловлення думок, розв'язання завдань, у якому ведучий виконує роль фасилітатора, керуючи процесом і сприяючи встановленню конструктивної комунікації, обміну інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

Практичні методи – це тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи. Пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної зрілості аспектів.

Зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку щодо виконаних вправ та отриманої інформації.

Шерінг – одна із завершальних вправ заняття, що надає всім присутнім можливість виразити свої почуття, думки та враження.

У якості ідеологічної основи розбудови програми психологічної корекції виступили ідеї клієнт-центрованого підходу [20, 28, 76, 77, 140, 170,

180]. Зміщення акценту зі змісту (як це, наприклад, відбувається в психодинамічній психотерапії) на емоційну складову є важливим моментом у клієнт-центрованій терапії. Вітчизняні автори зазначають, що специфіка клієнт-центрованого впливу полягає в тому, що К. Роджерс описав як феномен «просочування» почуттів, коли «приховані» переживання починають підійматися та поступово підходять до межі. При орієнтуванні психотерапії на безпосереднє емоційне переживання, на розриви в ньому необхідно спрямовувати терапевтичне зусилля на емоційне розкриття клієнта [170, с. 11].

Тенденція до самоактуалізації – один з фундаментальних аспектів людської природи, що розуміється засновником клієнт-центрованого підходу в психотерапії К. Роджерсом як рух до більш реалістичного функціонування. Психологічне зростання, згідно автору підходу, динамічне, йому можуть перешкоджати умови цінності, які представляють собою заперечення, навмисне ігнорування, уникнення деяких аспектів «самості» заради отримання нагороди для себе. Умови цінності часто формуються в дитинстві як результат виховання, коли дитина, підтримуючи себе ймовірністю материнської любові й визнання, діє проти своїх інтересів (докладно в розділі 1). Отже, умови цінності – це своєрідні фільтри, які породжують неконгруентність, тобто розрив між «самістю» та уявленням про «самість», заперечення деяких сторін себе. Кожен досвід неконгруентності між «самістю» й реальністю веде до підвищення вразливості та вимагає посилення внутрішніх захистів. Корекційні дії повинні бути спрямовані на руйнування умов цінностей, їх перегляд та відмову від них [177].

Психолог, на думку К. Роджерса, повинен концентруватися на суб'єктивному досвіді клієнта. К. Роджерс вважав, що людина має тенденцію до самоактуалізації, яка сприяє здоров'ю й зростанню. Психолог діє як помічник в усуненні емоційних блоків або перешкод до зростання та сприяє більшій зрілості клієнта [28, 150].

У центр роботи К. Роджерс поставив особистість клієнта як таку. Розглянемо ті поняття в підході К. Роджерса, що стосуються самого процесу корекційної роботи: «емпатію», «турботу», «конгруентність», «психологічний клімат» – та, з нашої точки зору, є вихідними в роботі з емоційно незрілими особами. Емпатія – це особливе ставлення психолога до клієнта, при якому останній сприймається й трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення й прийняття феноменологічного світу клієнта. Турбота, у підході К. Роджерса, має виражений відтінок безумовного прийняття клієнта таким, яким він є, причому саме співчутливого прийняття з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта і з перспективою бачення особистісного його потенціалу. Конгруентність відображає наступні істотні ознаки поведінки психолога: відповідність між почуттями та змістом висловлювань; безпосередність поведінки; невідстороненість; щирість і перебування таким, яким психолог є. Психологічний клімат – поняття, що концентрує в собі стосунки, професійні (особистісні) вміння, властивості та розглядається як головна умова позитивного зростання (зміни) особистості в психокорекції. Згідно К. Роджерсу, психологічний клімат включає всю гаму переживань (від найболючіших до найбільш піднесених), справжній прояв яких створює можливість для особистісного зростання [150, 180 та ін.].

К. Роджерс висував чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, яка сприяє ефективному психокорекційному процесу.

1. Перш за все важливо, щоб психолог зберігав безумовне позитивне ставлення до висловлюваних клієнтом почуттів, навіть якщо вони будуть йти в розріз із його власними настановами. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну особистість, яка має змогу вільно говорити та діяти, не побоюючись осуду.

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

3. Автентичність. Психолог повинен відмовитись від маски професіонала або від будь-якого іншого фасаду, який міг би зруйнувати атмосферу еволюції клієнта.

4. Психолог повинен виконувати функцію дзеркала, відбивати думки та емоції клієнта й формулювати їх по-новому. Таке відображення веде останнього до вивчення своїх внутрішніх переживань, більш реалістичного самосприйняття та розуміння того, як його сприймають інші люди.

Коли створено й дотримано зазначені вище умови, можливе здійснення процесу психокорекції, який протікає в наступному напрямку: клієнт стає усе більш вільним у вираженні своїх почуттів, що здійснюється як за вербальними, так і за моторними каналами; виражені клієнтом почуття мають усе більше відношення до «Я» і все рідше залишаються безликими; клієнт усе частіше диференціює й розпізнає об'єкти своїх почуттів; виражені почуття клієнта все більше відносяться до невідповідності між якимось з його переживань і його «Я-концепцією», і він починає усвідомлювати загрозу такої невідповідності; клієнт усвідомлює переживання почуттів, щодо яких в минулому відзначалися відмови або перекручування; «Я-концепція» клієнта реорганізується таким чином, щоб асимілювати раніше спотворені й придушені переживання; у міру реорганізації «Я-концепції» послаблюються захисти, і в нього вмикаються такі переживання, які раніше були занадто загрозливими, щоб усвідомлюватися; клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без будь-якого почуття загрози; клієнт усе виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку; джерелом уявлення про себе все більшою мірою стають власні відчуття; клієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, які дають значущі інші [28].

Для такого процесу, що обґрунтовує наш вибір клієнт-центрованого підходу як вихідного при розбудові корекційної, характерно наступне:

– основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних судженнях, думках, оцінках;

- корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»;
- перевага надається ініціативі учасника, який є головним у взаємодії й прагне саморозвитку, а психолог лише скеровує це прагнення в потрібне русло.

Позиція психолога. Основна вимога – відмовитися від спроб грати будь-яку роль, натомість вимагається бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога – створити відповідний психологічний клімат, у якому учасник сам би відмовився від захисних механізмів [257].

К. Роджерс указував на необхідні умови успішного корекційного процесу, що стосуються особистості психолога і є достатньо незалежними від характеристик самого клієнта. Це так звана «тріада К. Роджерса» – конгруентність у стосунках з клієнтом; безумовна позитивна оцінка по відношенню до клієнта; його емпатичне сприйняття [150, 170, 180].

Конгруентність означає необхідність правильної символізації психологом його власного досвіду, під яким розуміються як неусвідомлювані події, так і феномени, представлені в свідомості та пов'язані з певним моментом, а не з деякою сукупністю минулого досвіду. Відкритість досвіду означає, що кожен стимул (унутрішній або з зовнішнього середовища) не спотворюється захисними механізмами.

Позитивна оцінка клієнта передбачає сердечність, повагу, симпатію, прийняття і т.ін. Вчинки можуть оцінюватися по-різному, але прийняття та визнання клієнта не залежать від них. Психолог цінує особистість клієнта в цілому, рівною мірою відчуває й проявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться або соромиться сам клієнт, так і тих, якими той задоволений.

Емпатичне сприйняття клієнта означає сприйняття його суб'єктивного світу. Це означає відчувати біль або задоволення іншого так, як відчуває це він сам, і так само, як він, ставитися до причин, що їх породили, але при цьому ні на хвилину не забувати, що це – «якби» (коли ця умова втрачається, стан емпатії стає станом ідентифікації).

Процесуально-експерієнтальна терапія, відома під назвою «Moment-by-Moment Process», засновниками якої є Грінберг і Райс, являє собою специфічний напрямок у рамках клієнт-центрованої психотерапії, який концентрується на переживанні та роботі з проблемними випадками переживання. Теорія включає наступні положення [140]:

- емоції є адаптивними пристроями (автори використовують термін «емоційні схеми»), за допомогою яких переробляється внутрішнє й зовнішнє життя;

- емоційні схеми складаються з набору думок, переконань, почуттів і спогадів про стосунки з іншими і про їх відповідність потребам. Рано сформовані схеми довговічні, стосуються найважливіших проблем, таких як відчуття себе коханим, покинутим. Ці ранні схеми можуть бути не усвідомленими, але при цьому вкрай дієвими;

- емоційні схеми відкриті й рухливі, здатні асимілювати нову внутрішню та зовнішню інформацію. Залежно від того, що відбувається, можуть розвиватися як позитивні, так і негативні схеми;

- мета психотерапії - сприяння реорганізації проблемних емоційних схем. У якості причини порушень автори розглядають поряд з неконгруентністю активізацію інтенсивно-негативних емоційних схем.

У підході В. Кайля [140] зазначається, що реакції терапевта, у яких відсутнє позитивне ставлення, неминучі та не є помилкою, навпаки, служать важливим елементом терапевтичного процесу за умови, що останній досить конгруентний, щоб ці реакції в собі відстежити й конструктивно використати в процесуально-діагностичному та герменевтичному ключі.

Безпосередня емпатія психотерапевта закінчується там, де досвід або переживання клієнта викликають резонанс неприйняття. Саме за наявності або відсутності прийняття терапевт може оцінити ступінь свого емпатичного розуміння. В. Кайль пропонує розглядати неконгруентні реакції ще *неприйняття* й ще *не-розуміння* терапевта в якості герменевтичного ключа до розуміння неконгруентності клієнта. Терапевт здійснює безперервне зусилля

рефлексії свого негативного резонансу з тим, щоб досягти розуміння неконгруентності, відновити позитивне ставлення й рухатися в напрямку до емпатичного розуміння клієнта. Терапевту необхідно просуватися в бік більшої поваги й емпатичного розуміння, ніж на це здатний сам клієнт. У цьому сенсі терапевтична емпатія є герменевтичною, а герменевтичне «більше» полягає в намірі відшукати або відтворити «ціле» в тому, що проявляє себе як «неповне». При цьому внутрішньо дія терапевта здійснюється у формі так званого герменевтичного кола. І тільки коли терапевт зможе безумовно поважати й розуміти клієнта і його проблеми, той сам зможе поважати й розуміти себе.

Мета клієнт-центрованої терапії, згідно В. Кайлю, - допомогти клієнту перемогти власну інконгруентність. Згідно з цим емпатичне розуміння терапевта має герменевтично перевершувати інконгруентне саморозуміння клієнта. В іншому випадку емпатичне розуміння залишається поверхневим і неефективним.

Ю. Джендлін [53] описав три аспекти поведінки терапевта, які сприяють тому, щоб він міг проникнути в справжні переживання клієнта за рахунок резонансів:

- ненав'язливість – силою нічого неможливо ввести в простір внутрішніх переживань клієнта, він має бути вільним, у тому числі й тому, щоб мати право не змінюватись;
- внутрішнє самоспостереження терапевта – шлях до переживань клієнта, який пролягає через власні переживання терапевта;
- простота – усе справжнє дуже просте: коли клієнт виражає переживання дуже витіювато, їх слід спростити.

Під час роботи в групі ведучий використовує такі технічні прийоми, як відображення, перефразування та відображення почуттів, які описані К. Роджерсом.

Психотерапія, як зазначає представник вітчизняної школи клієнт-центрованого підходу О.С. Кочарян, повинна бути спрямована на оживлення,

на встановлення життєвих потоків, на підвищення інтенсивності емоційного й афективного процесів [170].

У якості формату колекційної програми обрано груповий. Специфіка групової роботи полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки [28, 40, 182, 241 та ін.]. Основними завданнями корекційних груп є взаємне дослідження, отримання інформації щодо своєї особистості, способів її розвитку та розкриття. Лакін [182] назвав шість процесів, які є загальними для психокорекційних груп: 1) полегшення вираження емоцій; 2) створення відчуття приналежності до колективу; 3) спонукання до саморозкриття; 4) ознайомлення з новими зразками поведінки; 5) дозвіл на співставлення особистісних особливостей окремих членів групи; 6) сприяння розподілу відповідальності між ведучим і іншими учасниками.

I. Ялом психокорекційний ефект групової роботи [241, с. 5] визначає одинадцятьма категоріями: навіювання надії, універсальність, повідомлення інформації, альтруїзм, корегуючий аналіз впливу батьківської родини, розвиток технік, що соціалізують, імітаційна поведінка, інтерперсональний вплив, групова згуртованість, катарсис, екзистенційні чинники. Щодо мети програми, що розробляється для підвищення рівня емоційної зрілості особистості, важливими є наступні чинники.

Навіювання надії. Поява надії на успіх під впливом покращення стану інших учасників і власних досягнень. Успішні учасники групи слугують в якості позитивної моделі, відкривають оптимістичну перспективу.

Універсальність страждань. Розуміння й переживання учасником того, що він не самотній; інші учасники групи також мають негаразди, проблеми, конфлікти, переживання.

Повідомлення інформації. Отримання членом групи різноманітної інформації про особливості людської поведінки, міжособистісну взаємодію, конфлікти, психологічне благополуччя; розуміння причин виникнення та розвитку порушень тощо.

Альтруїзм. Можливість допомагати один одному; допомагаючи іншим, учасник групового процесу стає більш упевненим у собі, відчуває себе потрібним, таким, який змушує поважати себе.

Корегуюча рекапітуляція первинної родинної групи. Для багатьох учасників групи опрацювання проблем стосунків із ведучим і іншими учасниками групи є також і опрацюванням проблем, які не вирішувались багато років. І. Ялом [241, с. 57] відмічає такі компоненти корегуючого досвіду: активне вираження емоцій, укріплення здатності до більш глибокого й чесного спілкування; усвідомлення непотрібності уникання деяких форм міжособистісної поведінки.

Розвиток техніки міжособистісного спілкування. Члени групи мають змогу за рахунок зворотного зв'язку та аналізу власних переживань побачити свою неадекватну міжособистісну взаємодію та у ситуації взаємного прийняття змінити її, виробити нові ефективні способи поведінки й спілкування. Реакції, що виникають у групових стосунках, можуть допомогти у вирішенні міжособистісних конфліктів поза групою.

Імітаційна поведінка. Учасник групи може навчатися більш конструктивним засобам поведінки за рахунок наслідування ведучого та інших членів групи.

Інтерперсональний вплив. Даний чинник є найважливішим і найбільш специфічним у груповій роботі. У цьому чиннику виділяються три основні аспекти.

1. Отримання нової інформації про себе за рахунок зворотного зв'язку, що призводить до розширення уявлення про себе, образу «Я».

2. Можливість виникнення в групі емоційно значущих ситуацій, які були в учасника раніше і з якими він у минулому не міг упоратися, їх вичленення, аналіз, усвідомлення й переробка, отже, корегуючий емоційний досвід.

3. Можливість побачити в групі особливості своєї поведінки, її неефективність, а також навчання новим формам поведінки і їх закріплення.

Катарсис. Відреагування, емоційне розвантаження, «очищення», вираження сильних почуттів у групі.

Група – це суспільство в мініатюрі, яке відбиває в собі весь зовнішній світ. Досвід, отриманий у спеціально створеному середовищі, переноситься й на зовнішній світ. Досвід перебування в спеціально організованих групах може допомогти у вирішенні проблем, що виникають за міжособистісної взаємодії.

4.2. Етапи та технічні положення психокорекційної програми

Кожне заняття в групі складалося з трьох фаз: фаза розігріву (розминка); практична фаза; фаза завершення (рефлексія) (рис.4.2).

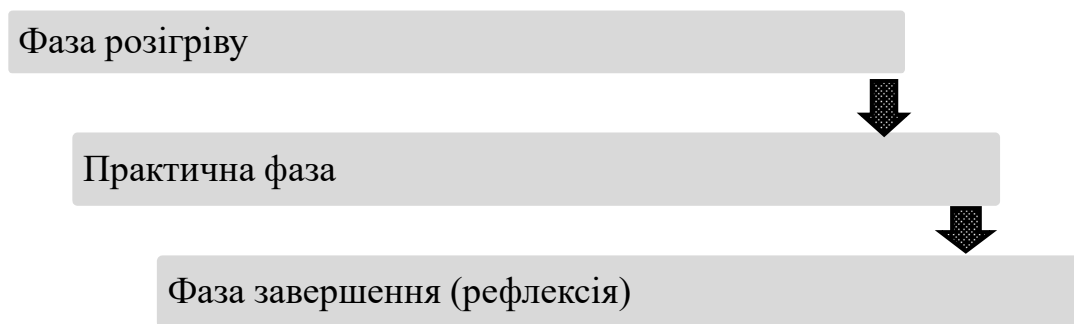


Рис 4.2. Фази занять розвивального тренінгу

Функцією *фази розігріву* є розкріпачення учасників групи та позитивне налаштування на роботу в групі. Розминка сприяє успішному проведенню заняття, вона дозволяє учасникам швидше й легше зняти зайву напругу, піднімає настрій, сприяє груповій динаміці, підтримує робочій настрій, дозволяє розслабитися та відчути себе більш вільним і, як наслідок, сприяє більш продуктивному засвоєнню досвіду, який пропонує кожне із занять [250]. Вправи на розігрів представляли собою нескладні та нетривалі вправи психогімнастичного та комунікативного характеру.

Практична фаза містила декілька (залежно від тривалості вправи) вправ власне розвивального характеру. Кожна з використаних вправ на цій

фазі покликана сприяти розвитку емоційної зрілості особистості. Технічне забезпечення цієї фази є полімодальним, що дозволяє здійснювати «вхід» до сфери психічного через різні її модальності. Отже, в роботі було використано наступні положення психотерапії та психокорекції, елементи яких були втілені в окремих вправах:

- психогімнастику;
- когнітивну терапію;
- гештальт-терапію;
- тілесно-орієнтовану терапію;
- арт-терапію;
- метафоричні карти.

Опишемо логіку добору технічних засад, які були використані в роботі, спрямованої на розвиток емоційної зрілості особистості.

Психогімнастика [150, 167] – це метод, за допомогою якого учасники психокорекційних заходів проявляють себе й спілкуються між собою без слів. Ефективність методу полягає в тому, що дає можливість оптимізувати соціально перцептивну сферу за допомогою переміщення уваги на «мову тіла», просторові та тимчасові особливості спілкування. Психогімнастичні вправи передбачають вираження почуттів, емоцій за допомогою міміки, пантоміміки, рухів. Завдання, які вирішувалися за допомогою психогімнастичних вправ, у нашій роботі наступні: зняття напруження в учасників групи, зменшення тривоги, розвиток уваги до емоційної експресії, скорочення психологічної дистанції між учасниками, розвиток здатності виражати свої почуття, думки, стани без слів, навчитися розуміти невербальну поведінку інших людей.

Як було показано в ході власного емпіричного дослідження, одним з компонентів емоційної зрілості особистості є емоційна експресивність, а емоційна незрілість виражає себе у тому числі в блокуванні емоційної експресії, а саме в неможливості різноманітно й красномовно виражати

почуття на обличчі, у рухах, жестах, інтонації. Таким чином, психогімнастичні вправи покликані «розблокувати» природну здатність людини спонтанно, усвідомлено та вільно виражати емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу.

Порушення виразності емоційної експресії заслуговує на пильну увагу, тому що невміння правильно висловити свої почуття, скутість, ніяковість або неадекватність міміко-жестової мови ускладнюють міжособистісне спілкування. Також люди з бідною експресією та іншими проявами емоційної незрілості й самі повністю не вловлюють, що їм повідомляється невербальним способом іншими людьми, неправильно оцінюють і їхнє ставлення до себе, що, у свою чергу, може бути причиною поглиблення в них емоційної скутості. Не менш важлива й словесна мова почуттів, яка позначає явища емоційного життя. Називання емоцій під час психогімнастичних вправ веде до емоційного усвідомлення людиною самої себе.

Когнітивна терапія [28, 121, 150]. Доцільність використання когнітивного напрямку в психотерапії згідно меті та завданням розроблюваної програми продиктована тим, що когнітивний підхід за мету корекції висуває виправлення помилкової переробки інформації, допомогу в зміні переконань, що підтримують неадаптивну поведінку та неадаптивні емоції. Згідно А. Беку, особистість формується когнітивними схемами, які являють собою базові переконання. Ці схеми можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Відповідно до когнітивного напрямку вирішальним фактором для виживання є переробка інформації, у результаті чого виникає програма поведінки. Програма може бути як адаптивною, так і нефункціональною. Якщо відбуваються когнітивні зрушення в переробці інформації, то запускається аномальна програма. На думку А. Бека, у кожної людини в когнітивному функціонуванні є своє слабе місце, а саме - «когнітивна уразливість». Емоційні та поведінкові проблеми пов'язані з порушеними когнітивними процесами. Думки, які заважають ефективно долати життєві труднощі, що викликають унутрішню дисгармонію, А. Бек

називає неадаптивними думками. Неадаптивним думкам характерні автоматичність, его-синтонність, слабка усвідомленість, стійкість і важкодоступність. Існують такі види викривлення: персоналізація, надгенералізація, довільні висновки, дихотомічне мислення, вибіркоче абстрагування, перебільшення. У ході психокорекційних утручань необхідно допомогти усвідомити перераховані вище типи спотворень. Метою психокорекції є виправлення неадекватних когніцій, усвідомлення правил неадекватної обробки інформації й заміна їх правильними.

Гештальт-терапія [51, 54, 56, 71, 158, 162 та ін.]. Гештальт-терапія – це напрямок психотерапії, який ставить своїми цілями розширення усвідомлення людини та за допомогою цього краще розуміння й прийняття людиною себе, досягнення більшої цілісності, більшої наповненості та свідомості життя, поліпшення контакту із зовнішнім світом, у тому числі з оточуючими. Опис автентичної особистості (див. докладно в розділі 1) в гештальт-терапії досить близький за змістом до поняття людини, яка повноцінно функціонує, К. Роджерса. Відповідальність, інтеграція, усвідомленість – головні цінності обох підходів. К. Роджерс більше уваги приділяв міжособистісним стосункам, а Ф. Перлз фокусувався на відповідальності індивіда перед самим собою. Гештальт-терапевт більш активний і його спілкування з клієнтом опосередковується технічними прийомами, тоді як К. Роджерс принципово не технічний (перша скрипка віддається клієнту). При цьому обидва напрямки сповідують ідеологію поваги до творчого потенціалу клієнта та засновують свою роботу на його актуалізації. Виходячи з того, що формат групової роботи обмежений у часі та потребує на більш активні дії, екологічними, з нашої точки зору, є техніки саме з гештальт-підходу. Також принциповими для роботи з особами, які виявляють ознаки емоційної незрілості, є положення гештальт-терапії, на яких зосередимось більш детально.

Людська поведінка, відповідно до теорії гештальт-терапії, підпорядковується принципу формування та руйнування гештальтів.

Здоровий організм функціонує на основі саморегуляції. Контакт - базове поняття гештальт-терапії, організм не може існувати в безповітряному просторі, так само, як і в просторі, позбавленому води, рослин і живих істот. Людська істота не може розвинути в середовищі, позбавленому інших людей. Усі основні потреби можуть задовольнятися тільки в контакті з навколишнім середовищем. Величезна кількість людських проблем, згідно цього напрямку, пов'язана з тим, що справжнє усвідомлення реальності підміняється інтелектуальними і, найчастіше, хибними уявленнями про неї. Такі хибні уявлення затуляють реальність і ускладнюють задоволення потреб організму (процес формування й руйнування гештальту порушується). Важливий принцип цього напрямку - «тут і тепер» - означає, що актуальне для організму завжди відбувається в сьогоденні, будь-то сприйняття, почуття, дії, думки, фантазії про минуле чи майбутнє, усі вони знаходяться в теперішньому моменті. Використання цього принципу дозволяє інтенсифікувати процес усвідомлення. Важливою категорією гештальт-терапії є відповідальність - здатність відповідати на те, що відбувається й вибирати свої реакції. Реальна відповідальність пов'язана з усвідомленням. Чим більшою мірою людина усвідомлює реальність, тим більшою мірою вона здатна відповідати за своє життя [54, 56, 158].

Головна мета гештальт-терапії – досягнення максимально повного усвідомлення себе – своїх почуттів, потреб, бажань, тілесних процесів, своєї розумової діяльності, а також наскільки можливо повного усвідомлення зовнішнього світу [157].

Принципи гештальт-терапії, що є важливими при роботі з особами з ознаками емоційної незрілості:

- прийняти на себе відповідальність за свої думки, почуття і вчинки;
- занурення в буття в поточному моменті, входження в повний контакт з реальністю, що заснований на усвідомленні. Відповідно до гештальт-підходу немає необхідності звертатися до минулого, воно само

спливає в сьогодні через незавершені гештальти. Перлз вважав, що минулі переживання лежать на поверхні та у будь-яку хвилину можуть стати фігурою. Не минуле, а сьогодні дає матеріал для роботи. Зміна способу реагування в цьому є і засобом, і метою гештальт-терапії. Під усвідомленням розуміється не інтелектуальне осягнення, а відчуття, при якому людина занурена в процеси внутрішньої й зовнішньої реальності, а не в міркування й роздуми;

- досягнення ясності фігури, тобто усвідомлення незадоволених потреб, не проявлених почуттів. Завершення гештальту відбувається як визнання потреб і емоцій, вираження почуттів. У процесі психотерапії клієнт отримує доступ до своїх емоцій, відчуттів, будує контакт із середовищем і різними частинами своєї особистості. Психотерапевтичний процес йде на рівні емоцій і відчуттів.

Ф. Перлз вважав, що людина діє адекватно, якщо прислухається до власної мудрості організму. Вища мудрість – розуміння свого ества. Знання, що має терапевтичну цінність, інтуїтивне, ірраціональне, засноване на досвіді переживання, і якщо людина відкрита для такого досвіду, будь-яка ситуація може стати символом інтеграції, переживатися як цінне знання, як інсайт. Такий досвід виражається в повній упевненості в його цінності, бо заснований на справжніх потребах і почуттях [157, 158].

Тілесно-орієнтована терапія [111, 113, 185 та ін.]. В. Райх, засновник даного напрямку терапії, знайшов фізичну аналогію душевних травм і хвороб. Він вважав, що м'язове напруження – затискачі у вигляді панцира – виконує ту ж функцію, що й психологічні риси характеру. М'язове напруження приховує певного роду емоції, і якщо зняти «затиски», розслабляючи ділянки хронічного напруження, то ці емоції вивільняються. Слідом за цим, якщо вони були достатньою мірою виплеснуті, настає позбавлення від психологічних проблем. У практиці тілесно-орієнтованої психотерапії використовуються різні методи. Їх особливість полягає в тому, що будь-який із них спрямований не тільки на розслаблення затискачів, а більшою мірою

на усвідомлення тіла та емоційне відреагування. Отже, цінними аспектами психологічної роботи з особами, які мають ознаки емоційної незрілості, що артикулює тілесно-орієнтована терапія, є зняття м'язових затискачів, що вивільняє емоційні переживання, формування навичок усвідомлення інтуїтивних сигналів тіла.

Якщо методи психогімнастики виражають зовнішню мову тіла (міміка, жести, пози), то методи тілесно-орієнтовано підходу фокусуються здебільшого на кінестетичних, інтроцептивних тілесних сигналах підсвідомості й слугують налагодженню внутрішньо-особистісної комунікації.

Арт-терапія [11, 87, 171, 213, 243 та ін.]. Арт-терапія – напрям у психотерапії та психологічній корекції, заснований на мистецтві та творчості. Під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом, що має на меті вплив на психоемоційний стан людини. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «містком» між ведучим та учасниками групи. Це особливо цінне в ситуаціях взаємного відчуження, при скрутні в налагодженні контактів, відсутності зацікавленості в інших людях. Образотворча діяльність дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому надає можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які знаходяться у «витісненому» вигляді або слабо проявлені в повсякденному житті. Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання; вона має «інсайт-орієнтований» характер.

Продукти образотворчого мистецтва є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дозволяє використовувати їх для оцінки стану учасників.

Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає подолати апатичні настрої, сформувати більш активну життєву позицію. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації - розкритті широкого спектру

можливостей людини, дозволяє активізувати невербальну комунікацію між учасниками арт-терапії, досягти більш узгодженої взаємодії між емоційними, когнітивними, поведінковими та фізичними аспектами особистісного функціонування.

Загалом методи арт-терапії можуть бути розглянуті як такі, що активізують праву півкулю мозку, що особливо важливо в роботі з корекції й розвитку емоційного пласту психіки.

Метафоричні карти [26, 78]. Метафоричні (інколи вживають термін метафорично-асоціативні) карти – це порівняно новий тренд у практичній психології. Метафоричні карти допомагають висловити думки, сформулювати їх і конкретизувати повідомлення, що потребує передачі. Крім полегшення вербального вираження емоцій, карта як посередник між емоційними світами людей сама несе в собі якийсь емоційний заряд і може бути сприйнята як послання навіть без вербального супроводу. Працюючи з асоціативними картами, терапевт створює умови обходу раціонального мислення; метафоричні карти допомагають реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім, вивести глибинний матеріал на поверхню; метафоричні карти - це трамплін для фантазії, яка запускає асоціації, що приводять до несподіваних відкриттів; асоціативні карти допомагають прибрати захисні бар'єри психіки, створюють умови для саморозкриття й самопізнання, створюють безпечну й комфортну обстановку для саморозкриття в групі, допомагають «вийти зі своєї шкаралупи» і «розбити лід» у тривожній обстановці.

Фаза завершення (рефлексія). Дуже важливо «правильно» завершити зустріч групи, учасники повинні піти в стані певного емоційного піднесення, із упевненістю в тому, що відвідування занять їм в чомусь допомагає (вони щось дізналися, зрозуміли, отримали новий досвід, стали більш гнучкі, вільні сміливі і т.ін.). Для усвідомлення досвіду, його інтеграції потрібно здійснювати рефлексію заняття. З огляду на те, що учасники колекційної програми є особами із зниженою здатністю до рефлексії, цей етап є дуже

важливим, оскільки привчає їх до рефлексії своїх дій, подій життя, почуттів, вражень тощо. У літературі зазначається, що здатність клієнта рефлексувати власні емоції в процесі психотерапії пов'язана з високою ефективністю останньої [170]. У більш пізньому варіанті К. Роджерс висував дещо інші вимоги до професіоналізму психотерапевта, наголошуючи на тому, що потрібно бути спеціалістом з роботи з емоціями, і це вимагає певного «техніцизму», щоправда тісно сплетеного зі стосунками [170, с. 21]. Тож нами була обрана техніка «розкачування» рефлексії, яка полягає в тому, що на початкових етапах програм пропонувалися готові техніки, які полегшували рефлексію отриманого досвіду з наступним ускладненням завдання, що вимагало власних зусиль учасників.

4.3. Опис заняття корекційної програми

Для прикладу наведемо опис першого заняття програми психологічної корекції емоційної зрілості особистості. Інші 17 занять у розгорнутому вигляді представлені в Додатку И.

Заняття 1.

Знайомство. Група розташовується в колі. Ведучий пропонує всім представитися та в декількох словах розказати про себе що завгодно. Для полегшення початку знайомства ведучий першим називає своє ім'я та говорить кілька слів про себе, а потім пропонує починати знайомство по колу за годинниковою стрілкою.

Погодження групових норм. Після того, як усі учасники представилися, ведучий повідомляє норми групової роботи:

- шанувати час;
- бути уважними та присутніми «тут і тепер»;
- позитивно мислити, бажано висловлюватися в категоріях бажань, а не страхів (без часток «НЕ»);
- персоніфікувати висловлювання «А я думаю так...»;

- акцентувати мову почуттів;
- надавати конструктивний зворотний зв'язок;
- конфіденційність.

Після оголошення групових норм ведучий пропонує учасникам поставити йому питання, після чого запитує: «Як ви вважаєте, чому ми розмістилися у колі, що символізує коло?». Після того, як учасники висловлять свої міркування, ведучий повинен підбити підсумок обговорення, зазначивши, що в кола немає ні початку, ні кінця. Креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець з початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями, почуттями у колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування «на рівних», а це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками.

Очікування від участі в груповій роботі. Для виконання цього завдання потрібна колода метафоричних карт «Вікна та двері». Ведучий пропонує обрати кожному учаснику одну картку із колоди й відповісти на питання: «Які вікна/двері я бажаю відкрити для себе під час проходження групової роботи». Після того, як кожен учасник визначився із вибором картки, група по колу демонструє обрану картку та розповідає про свій вибір та власні очікування.

Фаза розігріву. Вправа «Рукоштовання» [наводиться за 3, с. 7]. Групі пропонується встати зі своїх місць і почати ходити кімнатою. Завдання учасників - привітатися за руку з кожним з колег. Під час рукоштовання потрібно дивитися один одному в очі й представлятися на ім'я («Я - Ганна», «Я - Федір»). Окрім імені, нічого називати не треба. Учасникам потрібно спробувати запам'ятати ім'я та зовнішність кожного зі своїх колег по групі. Коли кожен привітається за руку з кожним, перше коло гри закінчується. У другому колі гри учасники знову обмінюються рукоштованнями, але цього разу вони не представляються один одному вже не власними іменами, а

звертаються по імені до партнера. Форми звернення можуть трохи відрізнятись («Здрастуй, Ганна!» або «Доброго ранку, Федір!»). Якщо учаснику не вдається згадати ім'я того, з ким він обмінюється рукостисканням, йому потрібно перепитати.

Практична фаза. Вправа «Згадай і запиши». Ведучий звертається до групи зі словами: «Сьогодні, коли ви вийшли зі своїх домівок, ішли, їхали, вам зустрічалася безліч різних людей. Сядьте зручно, заплющити очі та пригадайте всі обличчя людей, яких ви зустріли, можливо, ви чули їхні голоси, згадайте і їх. Виділіть з цієї купи людей тих, які найбільше вас уразили. Згадайте їх ходу, вираз обличчя, жести. Підберіть слова, якими ви могли б охарактеризувати те враження, яке вони справили на вас. Намагайтесь кожному із цих людей вигадати «роман життя». Коли будете готові, розплющити очі, а результати запишіть».

Після того, як всі учасники зробили записи, ведучий пропонує поділитися результатами. Кожен із учасників розповідає, як він здійснював вибір, наскільки виконання вправи було складним/легким, наскільки легко було визначитися із обраною людиною, чи легко знайшлися потрібні слова, щоб надати характеристику.

Фаза завершення. «Обери свій стан». Для виконання цього завдання потрібні картинки, на яких написані наступні стани людини: спокій, розчарування, зацікавленість, подив, радість тощо. Кожен з учасників обирає картку, яка характеризує його враження від заняття. Після того, як всі обрали картки, група по колу демонструє власні вибори, а ведучий питаннями намагається посилити рефлексію власних емоцій учасників.

4.4. Формально-динамічний опис програми психологічної корекції

Учасники групових зустрічей. У корекційній програмі взяло участь 2 групи досліджуваних: експериментальна група – 12 осіб (6 дівчат та 6

хлопців), і контрольна – 12 осіб (6 дівчат та 6 хлопців), із низьким рівнем емоційної зрілості, віком 20-23 роки.

Тривалість психокорекційної програми та сетінг. Заняття тривали протягом 9-ти тижнів (2 місяці й 1 тиждень), частота зустрічей – 2 рази на тиждень, усього було проведено 18 занять. Кожне заняття тривало 1,5 години.

Матеріали для проведення корекційної програми: кольорові олівці, масляна пастель, пензлі, шарикові ручки, папір форматом А3 й А4, ножиці, клей, журнали та газети, картки «Погода», картки «Мій стан», колоди метафоричних карт «Вікна та двері», «Морена», «Персона», «1000 шляхів».

4.5. Оцінка ефективності психокорекційної програми

А.А. Осипова вказує [150, с. 29], що ефективність впливу корекційних заходів може бути оцінена з точки зору: а) вирішення реальних труднощів; б) постановки цілей та завдань психокорекційної програми.

Оскільки ефекти корекційної діяльності виявляються впродовж досить тривалого часу: в процесі роботи, до моменту завершення і т.ін., програма не може претендувати на повне вирішення труднощів розвитку, а ставити більш вузьку мету в обмеженому часовому інтервалі [105, 150]. На успішність психокорекційної роботи впливає пролонгованість корекційного впливу. Після завершення роботи необхідні контакти з учасниками програми з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем. У якості факторів, які визначають ефективність психокорекції, наводяться наступні.

1. Очікування клієнта.
2. Значення для клієнта звільнення від наявних проблем.
3. Характер проблем клієнта.
4. Готовність клієнта до співпраці.
5. Очікування психолога, що здійснює корекційні заходи.

6. Професійний і особистісний досвід психолога.

7. Специфічний вплив конкретних методів психокорекції.

Для порівняльної оцінки ефективності її вивчення має відбуватися на гомогенному матеріалі [150, с. 30]. Оцінку роботи повинні надавати незалежні експерти, незалежні фахівці. Доцільно порівнювати безпосередні та віддалені результати впливу. Який би змістовний критерій ефективності не аналізувався, наголошує А.А. Осипова [150], у будь-якому випадку мова йдеться про такі групи змінних, що характеризують вплив корекційно-розвивальної програми: суб'єктивно пережиті учасником зміни у внутрішньому світі; об'єктивно реєстровані параметри, які характеризують зміни; стійкість змін до подальшого (після впливу) життя людини [150, с. 32].

Усі ці критерії оцінки ефективності були застосовані в нашій роботі.

У таблиці 4.1. наведено результати суб'єктивно пережитих учасниками змін у внутрішньому світі.

Таблиця 4.1

Результати суб'єктивно пережитих учасниками змін у внутрішньому світі

Показники	G-критерій	
	ЕГ	КГ
Навчився аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення	2*	4
Став більш уважний до власних емоцій	2*	4
Став краще співчувати іншим	1**	6
Став більш емоційно розкутим	2*	5
Став приймати негативні власні переживання	5	4
Став більш здатним керувати власними емоціями	2*	5

Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Результати суб'єктивно-пережитих учасниками змін у внутрішньому світі свідчать про те, що представники експериментальної групи позитивно оцінюють участь у програмі та помічають деякі зрушення в бік власної емоційної зрілості. Результати попередньої й пост-самооцінки в контрольній групі не виявили змін за жодним показником.

Таблиця 4.2

Результати повторного тестування до й після проведення програми психологічної корекції

Показники	G-критерій	
	ЕГ	КГ
Рефлексія емоцій	1**	5
Емоційна саморегуляція	3	4
Емпатія	1**	6
Емоційна експресивність	2*	3
Прийняття власних емоцій	4	4
Інтегральний показник емоційної зрілості	2*	4

Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Як видно з таблиці 4.2, в результаті проходження корекційної програми в учасників експериментальної групи відбулися зміни в ряді показників емоційної зрілості, а саме – зросли показники рефлексії емоцій, емпатії та емоційної експресивності, інтегральний показник засвідчив про зростання емоційної зрілості. Разом із тим такі показники емоційної зрілості, як емоційна регуляція та прийняття власних емоцій залишилися стійкими до корекційних інтервенцій. Результати попереднього й пост-тесту в контрольній групі не виявили змін за жодним оцінюваним показником.

Об'єктивна оцінка також була проведена за допомогою експертної оцінки. Для реалізації цього формату оцінювання були виділені основні параметри емоційної зрілості. Отже, експертам було запропоновано перелік

показників емоційної зрілості, які вони повинні були оцінити. Серед експертів були практичні психологи із загальним стажем практичної діяльності від 8 до 20 років, які працюють у рамках клієнт-центрованого підходу (4 чоловіки), і ведучий запропонованої програми. Результати експертної оцінки наведені в табл.4.3.

Таблиця 4.3

Результати експертної оцінки підвищення рівня емоційної зрілості в учасників програми психологічної корекції емоційної зрілості особистості

Показники емоційної зрілості	G-критерій	
	ЕГ	КГ
Спостерігає за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок	1**	5
Аналізує власні емоції, почуття; розуміє причини їх виникнення	2*	6
Ідентифікує емоції (фіксує факт наявності переживання), які переживаються в конкретний момент за тілесними реакціями, думками	2*	4
Управляє інтенсивністю емоцій	5	4
Відновлює емоційну рівновагу	6	5
Викликає бажані емоції	5	6
Відчуває емоційні стани інших людей	2*	4
Надає емоційну підтримку	1**	3
Жваво виказує емоційний стан через міміку та рухи	1**	4
Безпосередньо висловлює емоції	2*	4
Відкритість із самим собою	4	5
Прийняття негативних емоційних переживань	6	5
Здатність цілісно приймати внутрішні переживання	6	6

Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Як видно з таблиці 4.3, за наведеними результатами об'єктивного оцінювання на основі статистичного методу G-критерію знаків існує значима відмінність за вираженістю показників емоційної зрілості до й після програми в учасників експериментальної групи корекційної програми. Так, згідно експертним оцінкам, учасники експериментальної групи стали спостерігати за перебігом власних емоцій, тілесних відчуттів та думок, почали аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення, почали ідентифікувати емоції, які переживаються в конкретний момент, за тілесними реакціями, думками; також розвинулася здатність учасників відчувати емоційні стани інших людей, надавати емоційну підтримку іншим людям; окрім цього, в учасників програми психологічної корекції відмічено зростання жвавості міміки та рухів, безпосередності емоційного висловлення емоцій. Отже, експертна оцінка підтверджує результати повторного тестування, що в учасників експериментальної групи, на відміну від представників контрольної групи відбулися позитивні зміни за трьома компонентами емоційної зрілості: рефлексією емоцій, емпатією та емоційною експресивністю.

Оцінка реалізації набутих під час проходження програми показників емоційної зрілості в реальному житті відбувалася через 3 місяці після завершення участі в психокорекційній програмі та проходила у формі вільної бесіди з учасниками програми.

Наведемо індивідуальні приклади.

Андрій М, 21 рік. Андрій на початку занять скутий, аспонтанний, небагатослівний, старанний учасник. Говорить мало, тільки при спонуці з боку ведучої. До вправ ставиться старанно, але рефлексія не вдається. З рештою учасників групи практично не спілкується, особливо відгороджений від дівчат. Зрушення в поведінці та емоційних реакціях Андрія помічаються з 6-го заняття, особливо помітні зміни під час проходження вправи «Гойдалки», спочатку Андрій виглядав, як завжди, напружено, партнер Андрія навпаки сміявся, не міг налаштуватися на серйозне виконання вправи.

Андрій на певний час піддався партнерові, почав занадто глузувати, проте згодом почав із почуттям виконувати вправу, дуже захопився, чим змусив партнера також серйозніше ставитися до завдання, результатом чого стало дуже легке та досконале виконання вправи. Після цього заняття в поведінці та емоційних реакціях Андрія розкріпачення, впевненість, спонтанність, невимушеність тільки зростали. Андрій частіше приходив на заняття в доброму гуморі. Вислуховував завдання із інтересом, зникла непотрібна старанність та напруженість. Став більш ініціативний під час завершальної фази, більше став спілкуватися з іншими учасниками групи, як хлопцями, так і дівчатами.

Під час зустрічі через три місяці після завершення участі в програмі розповів, що його життя стало більш яскравим і насиченим, з'явилися нові друзі, став легше пристосовуватися до нових ситуацій та людей. Андрій захопився психологією, почав самостійно вивчати літературу з неї. Хлопець зізнався, що в нього вже тривалий час існує проблема у спілкуванні з дівчатами, що в їх присутності, скільки себе пам'ятає, він ніяковіє, не знає, про що говорити та як себе поводити. Проте, після завершення участі в груповій роботі Андрій помітив позитивні зрушення в цьому питанні – у присутності дівчат більше не виникає аж занадто значних напруження та сорому; почав вільніше спілкуватися із дівчатами, пропонує обмінюватися телефонами або знаходить їх самостійно в соціальних мережах. І хоч Андрій ще не зовсім подолав свої страхи та не знайшов собі дівчини, висловлює сподівання, що це питання часу.

Загалом усі учасники експериментальної групи помітили певні зміни в реальному житті як то: зниження тривожності під час соціальних контактів, поліпшення стосунків із оточуючими, більшу впевненість у собі, появу планів на майбутнє та хобі.

Таким чином, усі задіяні процедури перевірки ефективності проходження психокорекційної програми засвідчують підвищення рівня емоційної зрілості. Поряд із цим здатність до емоційної регуляції та

прийняття власних емоцій залишилися резистентні корекційному впливу, що може бути пов'язано із короткою тривалістю участі в програмі, тому розвиток цих компонентів потребує більш тривалого впливу.

Отже, розроблена програма психологічної корекції є ефективною й може бути рекомендована до використання фахівцями.

Висновки до розділу 4

1. Концепція побудови психокорекційної програми заснована на уявленнях про розвиток емоційної зрілості з позицій клієнт-центрованого підходу К. Роджерса та власного експериментального дослідження, результатом якого є п'ятикомпонентна структура емоційної зрілості особистості. Програма побудована на прийнятих принципах корекційної роботи: єдності корекції й діагностики, пріоритетності корекції каузального типу, урахування віково-психологічних і індивідуальних особливостей людини, комплексності методів психокорекційного впливу, опертя на різні рівні організації психічних процесів, системності розвитку психічної діяльності, інформованості, добровільності.

Метою програми психологічної корекції є підвищення рівня емоційної зрілості особистості.

Мішені корекційної програми: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій.

2. Тісний взаємозв'язок емоційної, тілесної, інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовив комплексний розвиток емоційної зрілості особистості та визначив залучення наступних механізмів впливу: когнітивного, поведінкового, емоційного, тілесного.

3. Психокорекційна програма складалась з п'яти поступових етапів: 1) діагностичного, 2) мотиваційного, 3) пізнавального, 4) трансформаційного, 5) оцінки ефективності.

4. У реалізації колекційної програми були використані такі методи: міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, практичні методи, зворотній зв'язок, шерінг.

5. В якості ідеологічного стрижня програми психологічної корекції було обрано клієнт-центрований підхід, який дав можливість супроводжувати учасників не в проблему, а в глибину їх внутрішнього світу, досвіду переживань, які важливі для учасників «тут і зараз». Клієнт-центрована орієнтація – безумовне прийняття, емпатія та справжність створили умови для актуалізації організмичних переживань і внутрішньої реорганізації Я-концепції учасників. Відповідно до прийнятої ідеології одиницями аналізу виступають у першу чергу почуття, що не знайшли вираження. Робота ведучого та учасників спрямована на те, щоб надати можливість проявитися силам, що сприяють зростанню емоційної зрілості.

6. У якості формату реалізації психокорекційної програми обрано груповий, який забезпечив ефект через механізми групової динаміки: навіювання надії, універсальність, повідомлення інформації, альтруїзм, корегувальний аналіз впливу батьківської родини, імітаційну поведінку, інтерперсональний вплив, групову згуртованість, катарсис.

7. Технічне забезпечення програми психологічної корекції було полімодальним, що дозволило здійснювати «вхід» до сфери психічного через різні її модальності. Логіка добору технічних елементів полягала в необхідності оминання дискурсивного мислення та «включення правої півкулі», що є необхідним при роботі з емоційною сферою особистості та було втілено через техніки психогімнастики, частково техніки гештальт-терапії, арт-терапії, метафоричних карт. При цьому важливим був не тотальний перехід до стану правопівкульності, а збереження участі логічного мислення в переробці інформації, яке просто відходить на задній план. Для включення словесно-логічного мислення було задіяно положення когнітивного напрямку психотерапії, а також частково ідеї з гештальт-підходу.

8. У корекційній програмі взяло участь 2 групи досліджуваних: експериментальна – 12 осіб, і контрольна – 12 осіб із низьким рівнем емоційної зрілості, віком 20-23 роки. Тривалість психокорекційної програми складала 9 тижнів (2 місяці й 1 тиждень), щільністю зустрічей 2 рази на тиждень.

9. Ефективність проведеної програми психологічної корекції підтверджена суб'єктивно пережитими позитивними змінами у внутрішньому світі, об'єктивно реєстрованими змінами емоційної зрілості, стійкістю, тривалим ефектом та змінами в реальному житті осіб, що взяли участь у програмі.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі представлено теоретичне узагальнення й нове вирішення проблеми формування та особливостей функціонування емоційно зрілої особистості. У результаті проведеної роботи дійшли таких висновків:

1. Поняття емоційної зрілості особистості є концептуально розмитим і трактується в психології як емоційна компетентність, емоційна гнучкість, емоційний інтелект, особистісна зрілість тощо. На основі людино-центрованого підходу К. Роджерса створено структурну модель емоційної зрілості особистості, яка включає такі компоненти: рефлексію емоцій, емоційну саморегуляцію, емпатію, емоційну експресивність та прийняття власних емоцій – й орієнтує на створення психодіагностичного інструментарію й програми психологічної корекції.

2. Розроблено опитувальник діагностики емоційної зрілості, який оцінює як вираженість окремих структурних компонентів (за 5-ма шкалами), так і її загальний рівень. Створено психометричний паспорт опитувальника, який включає такі психометричні показники, як змістовна та конкурентна валідність, факторно-дісперсійна та внутрішньотестова надійність, дискримінативність і ефективність завдань, стандартизація (за шкалою стенів). Усі психометричні показники мають високий рівень значущості, що забезпечує психометричну обґрунтованість опитувальника.

3. Виявлено феномен модальної трансформації емоцій у емоційно незрілих особистостей – високі показники негативних стеничних (гнів, відроза, агресивність) й астенічних (горе, страх, сором, провина, тривожність) емоцій. Визначено структурні особливості організації емоційної сфери емоційно незрілої особистості, а саме феномени «злипання» негативних емоцій, що створює неможливість виділення самотійної емоції, «генералізації» механізму реципрокності в негативній емоційності, «інфляції» механізму негативної емоційності.

4. Емоційна зрілість особистості є проявом загальної особистісної зрілості на рівнях характерологічних рис, соціально-психологічної адаптації й механізмів психологічного захисту.

Високому рівню емоційної зрілості більш властиві такі особистісні риси, як просоціальність і толерантність, які входять до переліку ознак зрілої особистості.

Емоційно зрілі особистості виявляють більш високу здатність до соціально-психологічної адаптації (як показника зрілості особистості) за наступними параметрами: адаптації, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності та домінування. В емоційно зрілої особистості спостерігається більша значущість таких факторів, як «адаптація» та «внутрішній локус контролю й оцінки», а в емоційно незрілої особистості – факторів «імпульсивність» та «соціальна залежність».

При низькому рівні емоційної зрілості переважають примітивні, протективні механізми психологічного захисту (заперечення, витіснення, регресія, проекція, заміщення, реактивне утворення тощо), що перешкоджають доведенню травматичної інформації до свідомості. Емоційно незрілій особистості властива висока напруженість «Его»-захистів, що робить їх недостатньо ефективними. Висока вираженість протективних механізмів пов'язана з інтенсивністю негативних емоцій.

5. Емоційна зрілість особистості є проявом загальної особистісної зрілості на рівні психосемантичних особливостей «Его»-системи. Система «Его» зрілої особистості характеризується широтою репертуару сфер реалізації, залученістю «Его» у Теперішнє й Майбутнє, конотованістю структури «Его» позитивними переживаннями (любов'ю, щастям, радістю, свободою). Такі психосемантичні прояви «Его»-системи свідчать про включеність особистості до широкого соціального контексту. «Его» в емоційно зрілої особистості пов'язане з ідеальним «Я», що є проявом більш зрілих механізмів регуляції «Его» та конгруентності.

6. Розроблено програму психологічної корекції, яка спрямована на підвищення рівня емоційної зрілості особистості, мішенями якої є рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність та прийняття власних емоцій. Програма включає 18 занять. У програмі реалізовано групову форму роботи, яка побудована на принципах клієнт-центрованого підходу та містить психогімнастичні методи, техніки когнітивної, тілесно-орієнтованої, гештальт-терапії, арт-терапії й роботу з метафоричними картами. Доведено ефективність створеної програми.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні уявлень щодо структурної організації та механізмів функціонування емоційно зрілої особистості, вивченні онтогенезу та гендерних особливостей емоційної зрілості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненная стратегия: как ее строить? / К. А. Абульханова-Славская // Психология зрелости. Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – С. 527 – 566.
2. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности / К. А. Абульханова-Славская. – М: Наука, 2000. – 178 с.
3. Авидон И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Издательство: Речь, 2007. – С. 12 – 44.
4. Александров Ю. М. Система саморегуляции и удовлетворенности жизнью / Ю. М. Александров // Вісн. Харк. Нац. ун-ту ім. В.Н. Каразіна. Серія: «Психологія». – 2008. – № 807. – Вип. 40. – С. 8 – 12.
5. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб.: Питер, 2003. – 688 с.
6. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. – Смоленск, СГПУ, 2004. – Ч.1. – С. 22 – 26.
7. Андреева И. Н. Взаимосвязи эмоционального интеллекта и характеристик социально-психологической адаптации личности / И. Н. Андреева // Журнал «Практическая психология и социальная работа». – 2010. – № 12 (141). – С. 63 – 66.
8. Андреева И. Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов / И. Н. Андреева // Психология образования сегодня: теория и практика: материалы Международной науч.-прак. конф. / Под ред. С. И. Коптевой, А. П. Лобанова, Н. В. Дроздовой. – Минск, 2003. – С. 166 – 168.
9. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к “исчезновению”? / И. Н. Андреева // Психологический журнал. – 2006. – № 1. – С. 28 – 32.

10. Анциферова Л. М. Психология формирования и развития личности / Л. М. Анциферова– М.: Наука, 1981. – С. 3 – 19.
11. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А. И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
12. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб.: «Прайм-Еврознак», 2001. – 320 с.
13. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: пер. с англ. / Э. Берн. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
14. Бикова С. В. Специфіка схильності до ризику у осіб з різною емоційною диспозицією / С. В. Бикова // Сборник научных трудов SWorld. – 2013. – Т. 23. – Вып. 3. – С. 24.
15. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види / С. О. Біда // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. – Вып. 16. – С. 35 – 46.
16. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – С. 22 – 100.
17. Божович Л. И. Избранные психологические труды: проблемы формирования личности / Л. И. Божович / Под. ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Междунар. пед. Академия, 1995. – 212 с.
18. Божович Л. И. Концепция культурно-исторического развития психики и ее перспективы / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 1977. – № 2 – С. 29 – 39.
19. Бойко В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб: Питер, 2004.– 474 с.

20. Бондаренко О. Р. Этиология психических нарушений в клиент-центрированной психотерапии / О. Р. Бондаренко // Журнал практического психолога. – 2012. – №1. – С. 102 – 120.
21. Братусь Б. С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте / Б. С. Братусь // Вестн. Моск. ун-та. Серия: «Психология». – 1980. – №2. – С. 3 – 12.
22. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. – 544 с.
23. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г. М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1990. – 140 с.
24. Бриш К. Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике / К. Х. Бриш. – М.: Когито-Центр, 2012. – С. 109 – 118.
25. Буолби Дж. Привязанность / Дж. Буолби. – М.: Гадарика, 2003. – С. 17 – 34.
26. Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в психокоррекции отношений привязанности и интимности: алгоритмы, техники, примеры / Н. В. Буравцова. – М, 2016. – 124 с.
27. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
28. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб.: Питер, 2003. – 472 с.
29. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2008. – 688 с.
30. Бурменская Г. В. Мировосприятие детей с разными типами привязанности к матери / Г. В. Бурменская // Вестник московского университета. – 2011. – Сер.14. – Психология. – № 2. – С. 21 – 35.
31. Былкина Н. Д. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе / Н. Д. Былкина, Д. В. Люсин // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 38 – 48.

32. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь. – М. Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.
33. Вальдамірова О. П. Емоційна сфера дошкільника та її корекція / О. П. Вальдамірова // Освіта Донбасу. – 2003.– № 4. – С. 61 – 66.
34. Виленская Г. А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте / Г. А. Виленская, Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 3. – С. 68 – 85.
35. Виленская Г. А. Стабильность и изменчивость темперамента детей первых трех лет жизни как показателя эмоциональной регуляции / Г. А. Виленская // Исследования по когнитивной психологии / Под ред. Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 377 – 403.
36. Виленская Г. А. Стратегии контроля поведения как предшественники копинг-стратегий у детей-близнецов раннего возраста / Г. А. Виленская // Психология совладающего поведения: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 308 – 327.
37. Волжненцева І. В. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень структури психологічних механізмів емоційної регуляції / І. В. Волжненцева // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць інституту ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2010. – Т.12. – Частина 7. – С. 84 – 91.
38. Выготский Л. С. Проблема возраста / Л. С. Выготский // Собр. соч. в 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – С. 244 – 268.
39. Гаврилова Т. П. Эмпатия и ее особенности у детей младшего и среднего школьного возраста: дис. ... канд. психол. наук / Т. П. Гаврилова. – М., 1977. – 149 с.
40. Гайдар К. М. Социальная психология жизнедеятельности группового субъекта (на материале исследования молодежных учебных

групп): автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра психол. наук / К. М. Гайдар. – Курск, 2013. – 17 с.

41. Гидденс Э. Трансформация интимности: пер. с англ. / Э. Гидденс. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.

42. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус СПб.: Изд-во «Речь», 2001. – 346 с.

43. Головкин Е. В. Саморегуляция поведения в учебной деятельности студентов / Е. В. Головкин // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2. – С. 267 – 267.

44. Горбунова М. Ю. Эмоции как результат и как управленческий ресурс социализации / М. Ю. Горбунова // Вестник СПбГУ. – 2010. – Сер.12. – Вып. 3. – С. 298 – 304.

45. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков / И. И. Грачева // «Психологические исследования личности». Сборник работ молодых ученых / Отв. редактор Е. А. Чудина. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2005. – С. 16 – 36.

46. Гребенщикова Т. В. Педагогическая піддержка емоціонально-експресивного розвитку дітей в дошкільному освітньому закладі: дис... канд. пед. наук / Т. В. Гребенщикова. – Новокузнецк, 2011. – 210 с.

47. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции / А. Г. Грецов / Под общей редакцией проф. С. П. Евсеева. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.

48. Груша Л. О. Формування емоційної культури дитини як актуальна проблема початкової освіти / Л. О. Груша // Управління в освіті: тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції. – Львів: Вид-во ДЦМОНУ, 2009. – С. 68.

49. Гублер Е. В. Применение непараметрических критериев статистики в медико-биологических исследованиях / Е. В. Гублер, А. А. Генкин. – Л.: Медицина, 1973. – 141 с.

50. Гуркова Д. М. Система технік емпатійного реагування / Д. М. Гуркова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 7 (148). – С. 21 – 25.
51. Демидова Т. А. Груповий процес в гештальт групах / Т. А. Демидова // Медична психологія. – 2013. – № 4. – С. 65 – 69.
52. Дерманова И. Б. Личностная зрелость: к определению психологического содержания / И. Б. Дерманова, В. Р. Манукян // Вестник СПбГУ. – 2010. – Вып. 4. – С. 68 – 73.
53. Джендлин Ю. Фокусинг / Ю. Джендлин. – М.: Эксмо, 2013. – 320 с.
54. Джойс Ф. Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в гештальт-терапии / Ф. Джойс, Ш. Силлс. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2010. – 352 с.
55. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 57 – 59.
56. Дмитриенко И. В. Парадоксальная терапия [Электронный ресурс] / И. В. Дмитриенко, К. В. Уваров // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 11. Режим доступа: URL: <http://psychology.snauka.ru/2014/11/3856>
57. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Н. С. Дмитріюк // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Вип. 8. – С. 261 – 271.
58. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – Издательство: Питер, 1999. – С. 19 – 50.
59. Ермолаева М. В. Особенности и средства развития эмоциональной сферы дошкольников: учеб.пособие / М. В. Ермолаева, И. Г. Ерофеева. – М.: Изд-во МПСИ, 2008. – С. 11 – 42.

60. Завалкевич Л. Е. Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности / Л. Е. Завалкевич // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №1. – С. 15 – 29.
61. Зак А. З. Развитие теоретического мышления у младших школьников / А. З. Зак. – М.: Педагогика, 1984. – 152 с.
62. Запорожец А. В. О генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка / А. В. Запорожец, Я. З. Неверович // Вопросы психологии. – 1974. – № 6. – С. 59 – 73.
63. Зарезнова А. В. Эмоциональная культура как фактор эмоциональной саморегуляции личности / А. В. Зарезнова // Гуманитарные науки. – 2014. – №4. – С. 1 – 9.
64. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.
65. Изотова Е. И. Амплификация эмоционального развития детей в условиях дошкольного учреждения / Е. И. Изотова // Психолог в детском саду. – 2007. – №1. – С. 57 – 74.
66. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е. И. Изотова, Е. В. Никифорова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.
67. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 544 с.
68. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 637 с.
69. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – С. 164.
70. Искольдский Н. В. Исследование привязанности ребенка к матери (в зарубежной психологии) / Н. В. Искольдский // Вопросы психологии. – 1985. — № 6. – С. 34.
71. Йонтеф Г. Гештальт-терапия: введение / Г. Йонтеф // Гештальт. Сб. материалов Московского гештальт-института. – М., 2001. – С. 15 – 24.

72. Казанцева Т. В. Исследование психологической близости в теории привязанности / Т. В. Казанцева // Вестник СПбГУ. – 2010. – Сер. 12. – Вып.4. – С. 94 – 97.
73. Кайоткіна Т. Розвиток емоційної сфери дітей: тематика занять із дітьми середньої групи / Т. Кайоткіна // Психолог дошкілля. – 2014. – № 8. – С. 26 – 30.
74. Кандиба М. О. Емоційна зрілість як умова розвитку професійної толерантності особистості: автореф. дис...канд. психол. наук / М. О. Кандиба. – Луцьк, 2015. – 20 с.
75. Капитоненко Н. В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. – 2007. – №5. – С. 267 – 274.
76. Карягина Т. Д. Откуда в психотерапии эмпатия: К. Роджерс, его психоаналитические предшественники и последователи / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2012. – № 1. – С. 8 – 33.
77. Карягина Т. Д. Экспериментальные подходы в современной психотерапии / Т. Д. Карягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 1. – С. 126 – 152.
78. Кац Г. Метафорические карты: руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2014. – 160 с.
79. Кириленко Т. С. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості / Т. С. Кириленко, І. П. Давискиба // Наука і освіта: наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України. – 2010. – № 9. – С. 71 – 74.
80. Кликс Ф. Пробуждающееся мышление. У истоков человеческого интеллекта / Ф. Кликс. – М.: Прогресс, 1983. – 302 с.
81. Коблянская Е. В. Психологические аспекты социальной компетентности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. В. Коблянская. – СПб., 1995. – 23 с.

82. Колесов С. Г. Саморегуляция поведения и деятельности / С. Г. Колесов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – № 11. – С. 22 – 27.
83. Кон И. С. Социальная психология / И. С. Кон - М.: Воронеж, 1999. – С. 177 – 182.
84. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
85. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38 – 48.
86. Константинова Е. В. Саморегуляция поведения в раннем юношеском возрасте / Е. В. Константинова, Г. М. Лыдкова // Современные наукоемкие технологии. – 2013. – № 7. – С. 211 – 212.
87. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А. И. Копытин. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с.
88. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие / С. Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
89. Кочарян А. С. Личность и половая роль. Симптомокомплекс маскулинности/фемининности в норме и патологии / А. С. Кочарян. – Харьков: «Основа», 1996. – 127 с.
90. Кочарян А. С. Особенности полоролевой структуры личности женщин с отношениями межличностной зависимости / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова / Наукові студії із соціальної та політичної психології. Збірник статей. – 2007. – Випуск 16 (19). – С. 221 – 229.
91. Кочарян А. С. Переживание как мишень клиент-центрированной психотерапии / А. С. Кочарян // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – № 1-2. – С. 24 – 36.
92. Кочарян А. С. Рефлексия клиентцентрированной психотерапии / А. С. Кочарян // Психотерапія. – 2010. – № 10. – С. 76 – 80.

93. Кочарян А. С. Роль эмоционального интеллекта в педагогической деятельности / А. С. Кочарян, К. Г. Параскевова // Вестник Харьк. ун-та. Серия: «Психология» . – 2011. – № 937. – С. 142 – 145.

94. 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.

95. Кочарян А. С. Структурная организация симптомокомплекса маскулинности/феменинности 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.

96. 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.

97. Кочарян И. А. Система радости: эссенциальная саморегуляция психики и ее психологическая коррекция: монография / И. А. Кочарян. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2016. – 288 с.

98. Кошлань І. Г. Психологічна підготовка майбутніх вчителів до роботи з акцентуованими підлітками / І. Г. Кошлань // Матеріали Всеукраїнської науково – практичної конференції «Проблеми розвитку педагогіки вищої школи в ХХІ столітті: теорія і практика». Ч.ІІ. – Одеса: НДРВВ ОЮІНУВС, 2002. – С. 118 – 119.

99. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.

100. Крайнова Ю. Н. Место саногенной рефлексии в структуре эмоциональной компетентности педагога / Ю. Н. Крайнова // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – №2. – С. 197 – 201.

101. Кристалл Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении / Г. Кристалл // Психология и лечение зависимого поведения. / Под ред. С. Даулинга. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – С. 80–119.
102. Кузікова С. Б. Основи психокорекції: навч. посіб. / С. Б. Кузікова. – К.: Академвидав, 2012. — 320 с.
103. Кузнецов М. А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності / М. А. Кузнецов, Н. Ю. Діомідова // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2010. – Вип. 35. – С. 110–133.
104. Курек Н. С. Дефицит психической активности: пассивность личности и болезней / Н. С. Курек. – М.: Институт психологии РАН, 1996. – 245 с.
105. Лаутербах В. Эффективность психотерапии: критерии и результаты оценки / В. Лаутербах // Психотерапия: От теории к практике. Материалы I съезда Российской Психотерапевтической Ассоциации. – СПб., изд. Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 1995. – С. 28–41.
106. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2004. – 256 с.
107. Леванова Е. А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / [Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, А. Н. Соболева, и др.]. – СПб.: Питер, 2008. – 208 с.
108. Левшунова Ж. А. Осознанная саморегуляция произвольной активности у юношей и девушек выпускных классов / Ж. А. Левшунова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4636–4640.
109. Леонов Н. И. Социально-психологическая зрелость личности / Н. И. Леонов, М. М. Главатских // Известия Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2014. – Т. 14. – Вып. 1. – С. 23–27.

110. Либина Е. В. Эмоциональная компетентность / Е. В. Либина // Психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Москва, 1997. – С. 123.

111. Лоуэн А. Возвращение тела: пер.с англ. / А. Лоуэн // Телесно-ориентированная психотерапия. Классические и современные направления. Хрестоматия. – СПб.: ООО «ИПК БИОКТ», 1999. – С. 71 – 83.

112. Лоуэн. А. Депрессия и тело [Электронный ресурс] / А. Лоуэн. Режим доступа: URL: http://royallib.com/book/louen_aleksandr/depressiya_i_telo.html.

113. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела: пер. с англ. / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 256 с.

114. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце: психотерапия инфаркта / А. Лоуэн. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 – 224 с.

115. Лук А. Н. Эмоции и личность / А. Н. Лук. – М.: Знание, 1982. – 175 с.

116. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИН: новые психометрические данные / Д. В. Люсин // Практическая психология и социальная работа. – 2010. – №12 (141). – С. 39 – 48.

117. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Ин-тут психологии РАН, 2004. – С. 29 – 36.

118. Льошенко О. А. Психологічні чинники емоційної компетентності осіб з різним рівнем самоактуалізації: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. А. Льошенко. – Київ, 2013. – 19 с.

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

120. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе: пер. с англ. / Н. Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 480 с.
121. Максименко К. С. Генетико-психологічна парадигма в контексті інтеграційних психотерапевтичних підходів / К. С. Максименко // Психологічні перспективи. Луцьк. – 2013. – Вип. 22. – С. 122 – 131.
122. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К.: КММ, 2006. – 239 с.
123. Максименко С. Д. Структура особистості / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1 (94). – С. 1 – 13.
124. Максимова Н. Ю. Основы детской патопсихологии: Навчальний посібник / Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун. – К.: Перун, 1996. – 464 с.
125. Малімон Л. Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості / Л. Я. Малімон // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 7. – С. 59 – 65.
126. Мартель Б. Сексуальность, любовь и гештальт / Б. Мартель. – СПб.; Речь, 2006. – 192 с.
127. Мартинова О. М. Використання мімічних жестів для позначення емоційного стану людини / О. М. Мартинова // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – 2005. – № 22. – С. 119 – 122.
128. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 432 с.
129. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 465 с.
130. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / І. М. Матійків. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
131. Маурер А. Эмоциональная зрелость как критерий готовности к обучению в школе / А. Маурер // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Ч.2. – Одесса, 1990. – С. 67 – 74.

132. Мещеряков Б. М. Эмоции / Б. М. Мещеряков // Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – С. 622 – 625.

133. Мещерякова С. Ю. Особенности аффективно-личностных связей с взрослыми у младенцев, воспитывающихся в семье и домах ребенка / С. Ю. Мещерякова // Лишенные родительского попечительства. – М., 1991. – С. 56 – 62.

134. Митина Л. М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика и коррекция / Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец. – М.: МПСИ, 2001. – 192 с.

135. Моросанова В. И. Дифференциальный подход к психической саморегуляции: исследование действий профессионала / В. И. Моросанова // Психологический журнал. – 2012. – № 3. – С. 98 – 111.

136. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестн. Моск. Ун-та. – 2010. – Сер.14. – Психология. – №1. – С. 36 – 45.

137. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция: Учебное пособие) / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова. – Казань: Изд-во ИП Тухтаров В. Н., 2003. – 97 с.

138. Назарова О. М. Особенности профессиональной саморегуляции педагога / О. М. Назарова // Молодой ученый. – 2015. – №6 (86). – С. 659 – 652.

139. Нартова-Бочавер С. К. Психологическая суверенность личности как критерий личной зрелости / С. К. Нартова-Бочавер // Феномен и категория зрелости в психологии: сб. научн. трудов. – Москва.: «Институт психологии РАН», 2007. – С. 149 – 173.

140. Некрылова Н. В. Основные направления современной клиент-центрированной психотерапии / Н. В. Некрылова // Журнал практического психолога. – 2012. – № 1. – С. 81 – 101.

141. Никольская И. М. Психологическая диагностика, коррекция и профилактика патогенных эмоциональных состояний у младших школьников : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. М. Никольская. – СПб., 2001. – 20 с.
142. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург: «Речь», 2001. – С. 70 – 81.
143. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: [Монографія] / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища шк., 2003. – 126 с.
144. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, К. П. Кутовий. – Д.: Інновація, 2011. – 178 с.
145. Олпорт Г. Становление личности / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
146. Ольшанникова А. Е. Роль индивидуально-типических характеристик в саморегуляции деятельности / А. Е. Ольшанникова // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2. – № 1. – С. 12 – 18.
147. Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание / А. Е. Ольшанникова. – М.: Знание, 1983. – 80 с.
148. Омаров Э. З. Особенности личной зрелости успешных и неуспешных предпринимателей : дис. ... канд. психол. наук. / Э. З. Омаров. – Тюмень, 1997. – 185 с.
149. Опросник методики «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна [Электронный ресурс]: URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_metodiki_shkala_emocionalnogo_otklika_a._megrabyana_i_n._epshteyna.htm
150. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 512 с.
151. Оудсхоорн Д. Н. Детская и подростковая психиатрия / Д. Н. Оудсхоорн // Психология аномального развития ребенка: хрестоматия в

2 т. / Под ред. В. В. Лебединского и М. К. Бардышевой. – М.: ЧеРо, Высш. шк., Изд-во МГУ, 2002. – Т.1. – С. 101 – 123.

152. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук / І. Г. Павлова. – Одеса, 2005. – 19 с.

153. Падун М. А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М. А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – № 6. – С. 57 – 67.

154. Панкратова А. А. Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ / А. А. Панкратова // Вопросы психологии. – 2010. – № 2. – С. 111 – 119.

155. Первичко Е. И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход / Е. И. Первичко // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 1 (17). – С. 39 – 51.

156. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 224 с.

157. Перлз Ф. Гештальттерапия / Ф. Перлз., Р. Хефферлайн, П. Гудмен // Техники консультирования и психотерапии. Тексты. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000 – С. 572 – 613.

158. Перлз. Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М.: Смысл, 2000. – С. 170 – 175.

159. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже // Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.

160. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка» / Ж. Пиаже. – М.: Римис, 2008. – С. 111 – 195.

161. Писаренко В. М. Инструментальная обратная связь и повышение качества управления эмоциональным состоянием / В. М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – № 5. – С. 119 – 125.

162. Польстер П. Интегрированная Гештальт-терапия / П. Польстер, М. Польстер. – М., 1997. – С. 13 – 19.

163. Поплужный В. П. Роль и развитие интеллектуальных чувств в познавательной деятельности личности: дис. ... канд. психол. наук / В. П. Поплужный. – К., 1969. – 198 с.

164. Поттер-Эфрон Р. Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Р. Т. Поттер-Эфрон. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – С. 150 – 365.

165. Практикум по экспериментальной и практической психологии: Учеб. пособие / [Л. И. Вансовская, В. К. Гайда, В. К. Гербачевский и др.] // Под ред. А. А. Крылова. – СПб, 1997. – 312 с.

166. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара.: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 672 с.

167. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2006. – С. 56.

168. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л. А. Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.

169. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993. – 303 с.

170. Психотерапия как невербальная практика: коллективная монография / [А. С. Кочарян, И. А. Кочарян, М. Е. Жидко, Н. Н. Терещенко, А. М. Лисеня и др.] / Под ред. А. С. Кочаряна. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2014. – 260 с.

171. Психотерапия: учебник / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.

172. Райх В. Сексуальная революция / В. Райх. – М.: «Университетская книга», АСТ, 1997 – 352 с.

173. Рассказова В. И. Понятие саморегуляции в психологии здоровья : новый подход или область применения? / В. И. Рассказова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – № 1. – С. 43 – 56.

174. Ребер А. Большой толковый психологический словарь в 2-х т: Т.1 / А. Ребер. – М.: Вече, АСТ, 2000. – С. 287.
175. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
176. Решетников М. М. Психическая травма / М. М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006. – 322 с.
177. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. – 480 с.
178. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс – М.: Апрель Пресс, изд-во Эксмо, 2002. – 976 с.
179. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение: пер. с англ / К. Роджерс. – М.: Психотерапия, 2007. – 560 с.
180. Роджерс К. Эмпатия / К. Роджерс // Психология эмоций: Тексты. М.: Изд-во МГУ, 1984. – С. 234 – 238.
181. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
182. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб.: Питер Ком, 1998. – С. 5 – 60.
183. Русалов В. М. Зрелость: эмоциональная, нравственная, личностная, интеллектуальная, социальная, биологическая. Единая или множественная характеристика? / В. М. Русалов // Феномен и категория зрелости в психологии: сб. научн. трудов. – Москва.: «Институт психологии РАН», 2007. – С. 29 – 46.
184. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии . – 2010 . – № 3 . – С. 83 – 93 .
185. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство / М. Е. Сандомирский. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592 с.

186. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. – Одесса: Хорс, 1995. – 364 с.
187. Сергеева И. В. Эмоційна регуляція діяльності на різних рівнях активності людини / І. В. Сергеева // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. – 2002. – Т.4. – Ч.3. – С. 241 – 245.
188. Сергеева И. В. Особенности эмоциональной регуляции педагогической деятельности / И. В. Сергеева // Духовність як основа консолідації суспільства. Уряду України. Президенту, законодавчій владі. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників. Міжвідомчий науковий збірник. – Київ, 1999. – Т.16. – С. 426 – 429.
189. Сергиенко Е. А. Зрелость: молярный или модулярный подход? / Е. А. Сергиенко / Феномен и категория зрелости в психологии [Ответств. Ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко]. – М.: «Институт психологии РАН», 2007. – 170 с.
190. Сергунова Ю. В. Позиционный анализ эмпатии / Ю. В. Сергунова. – М.: МГППУ, 2009. – 73 с.
191. Серегин К. С. Связь рефлексии и понятийного мышления подростков: дис. ... канд. психол. наук / К. С. Серегин. – М., 2013. – 186 с.
192. Сермягина О. С. Эмоциональные отношения в семье / О. С. Сермягина // Отв. ред. Л. Я. Гозман. – Кишинев: Штиинца, 1991. – 86 с.
193. Симонов П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1981. – 215 с.
194. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
195. Слободчиков В. И. Генезис рефлексивного сознания в младшем школьном возрасте / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1990. – № 3. – С. 25 – 26.

196. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание / А. Г. Спиркин. – М.: Политиздат, 1972. – 303 с.
197. Степанова Т. В. Педагогические условия формирования социально-психологической зрелости студентов (на прим.техн.ун-та): дис....канд.пед.наук / Т. В. Степанова. – Кемерово, 1998. – 176 с.
198. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 284 с.
199. Суханова К. Н. Гендерные проблемы эмоций / К. Н. Суханова // Психология XXI века: тезисы междунар. научно-практ. конф. студ. и аспирантов / Под ред. А. А. Крылова. – СПб: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2001. – С. 257 – 258.
200. Сухарев А. В. Этнофункциональный подход к самопознанию собственной психической жизни / А. В. Сухарев // Журнал прикладной психологии. – 2001. – № 5. – С. 58 – 68.
201. Такйун Ч. Д. Індивідуально-психологічні та гендерні особливості підлітків, які хворі на атропічний дерматит: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ч. Д. Такйун. – Х., 2016. – 19 с.
202. Такмакова М. Ю. Аналітичний огляд стилів прихильності та їх порушень у ранньому дитинстві / М. Ю. Такмакова // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія». –2013. – Вип. 52. – № 1065. – С. 153 – 155.
203. Тульвисте П. Культурно-историческое развитие вербального мышления. Психологическое исследование / П. Тульвисте. – Таллин: Валгус, 1987. – 344 с.
204. Уніат. Н. Феномен соціально-психологічної зрілості особистості в психологічній науці / Н. Уніат // Соціальна психологія. – 2010. – № 2. – С. 67 – 77.
205. Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 31 – 41.

206. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., 2002. – 490 с.
207. Флейвелл Дж. Генетическая психология Жана Пиаже / Дж. Флейвелл. – М.: Просвещение, 1967. – 623 с.
208. Флэйк–Хобсон К. Развитие ребенка и его отношения с окружающими. Пер. с англ. / К. Флэйк–Хобсон, Б. Робинсон, П. Скин. – М.: Центр общечеловеч. ценностей; Республика, 1993. – 511 с.
209. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 2005. – 359 с.
210. Фресс П. Эмоции: пер. с франц. / П. Фресс // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1975. – Вып. 5. – С. 111 – 195.
211. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – Москва: Аст, 2011. – 288 с.
212. Хайгл-Эверс А. Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер. – М.: Речь, Восточно-европейский институт психотерапии, 2006. – 784 с.
213. Хломов Д. Н. Арт-терапия в гештальте: Сборник материалов / Д. Н. Хломов. – М.: Московский Гештальт Институт, 2012. – 85 с.
214. Холмогорова А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – Вып. 2. – С. 61 – 73.
215. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.
216. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2007. – 607 с.
217. Цыганкова И. Г. Изучение уровня сформированности эмоциональной саморегуляции у детей 6-7 лет / И. Г. Цыганкова // Вектор

науки ТГУ. – Серия: Психология, педагогика. – 2014. – №1 (16). – С. 211 – 215.

218. Чебыкин А. Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебной деятельности школьников / А. Я. Чебыкин // Вопросы психологии. – 1989. – №6. – С.42 – 49.

219. Чебикін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості / О. Я. Чебикін // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – 2008. – №12. – С. 72 – 80.

220. Черевко В. П. Формування комунікативної компетентності майбутніх менеджерів у процесі професійної підготовки: автореф. дис... канд. психол. наук / В. П. Черевко / Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова. – К, 2001. – 20 с.

221. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань / А. Г. Четверик-Бурчак // Психолінгвістика. – 2013. – Вип. 14. – С. 163 – 184.

222. 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.

223. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия / Е. В. Чумакова. – Санкт-Петербург, 1998. – 196 с.

224. Шаграева О. А. Эмоциональное развитие дошкольников: учеб. пособ. / О. А. Шаграева. — М.: Академия, 2003. – С. 23.

225. Шамшикова О. А. К вопросу о здоровой форме нарциссизма (личности) / О. А. Шамшикова // Проблемы психологии мотивации / Сборник науч. трудов. Юбилейный выпуск: к 75-летию со дня рождения В.Г.Леонтьева Новосибирск: НГПУ, 2005. – С. 112 – 123.

226. Шевченко С. В. Емоційний компонент розумової працездатності першокурсників як предмет психологічного дослідження / С. В. Шевченко //

Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Вип.30. – С. 702 – 710.

227. Шевчишена О. В. Позитивне мислення та емоційна саморегуляція у професійній діяльності педагога / О. В. Шевчишина // Психологічні науки. – 2015. – №1 (74). – С. 515 – 529.

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

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

230. Шторк Й. Психическое развитие маленького ребенка с психоаналитической точки зрения / Й. Шторк // Энциклопедия глубинной психологии / Ред. А. Боковиков. – М.: Когито-пресс, 2001. – С. 134 – 198.

231. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.

232. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. – СПб: Изд-во «Сова», М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.

233. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин / Под ред. В. В. Давидова, В. П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 554 с.

234. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 6 – 20.

235. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – 2-е изд. – СПб.: Ленато, 2006. – 592 с.

236. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон / Общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – М.: Флинта: МПСИ: Прогресс, 2006. – 352 с.

237. Юсупова Г. В. Состав и измерение эмоциональной компетентности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Г. В. Юсупова. – Казань, 2006. – 20 с.
238. Ягнюк К. В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии [Электронный ресурс] / К. В. Ягнюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1. Режим доступа: URL: <http://www.psyjournal.ru>
239. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации: изб психол. тр. / П. М. Якобсон // Под ред. Е. М. Борисовой. – М.: Изд-во Ин-та практ. психологии; Воронеж : МОДЭК, 1998. – 304 с.
240. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 20 – 27.
241. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика: пер. с англ. / И. Ялом. – М.: Апрель Пресс: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – 576 с.
242. Яровая Н. А. Основные теоретические модели психологического благополучия / Н. А. Яровая // Личность и общество: проблемы и перспективы. Материалы IV международной научно-практической конференции (29 апреля 2014). – Севастополь, Крым, Украина), 2014. – С. 221–225.
243. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. – К.: Марич, 2009. – 68 с.
244. Abrahamsen D. The road to emotional maturity / D. Abrahamsen. – Englewood Cliffs, N. J., 1958. – 388 p.
245. Bohart A. Empathy reconsidered: new direction in psychotherapy / A. Bohart, L. Greenberg. – Washington: American Psychological Association, 1997. – 215 p.
246. Cross S. E. Models of self: self-construals and gender / S. E. Cross, L. Madson // Psychol. Bull. – 1997. – V.122. – № 1. – P. 5 – 37.
247. Dean D. G. Romanticism and Emotional Maturity: A Further Exploration. Social Forces / D. G. Dean. – P. 298-303 [Электронный ресурс].

Режим доступа: URL: <http://www.scribd.com/doc/36451952/Seminarians-Emotional-Maturity-Scale>.

248. Firestone R. W. Fear of intimacy / R. W. Firestone, J. Catlett. – Washington, DC: American Psychological Association, 2006. – 358 p.

249. FitzMaurice K. E. The secret of maturity: How Not to be Codependent / K. E. FitzMaurice– NY, 1990 – 47 p.

250. Gardner H. Multiple Intelligences: The Theory in Practice / H. Gardner. – NY, 1993 – 304 p.

251. Goleman D. Emotional Intelligence / D. Goleman. – London: Bloomsbury Publishing, 1996 – 369 p.

252. Goleman D. Working with Emotional Intelligence / D. Goleman. – London: Bloomsburry Paperbacks, 2000 – 394 p.

253. Hoffman M. Empathy and moral development / M. Hoffman. – Cambridge: CambridgeUniversity Press, 2000. – 26 p.

254. Horton M. The seashell people: growing up in adulthood / M. Horton – New York, 1990. –146 p.

255. Janov A. Primal Healing: Access the Incredible Power of Feelings to Improve Your Health / A. Janov. – New Page Books; 1 edition (October 15, 2006). – 288 p.

256. Kharchenko A. Features organization of traumatic emotions / A. Kharchenko // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. – Issue: 5 (17). – Co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications. – Hamilton, 2016. – P. 45-53.

257. Lambert C. The Emotional Path to Success / C. Lambert // Harvard magazine. – 1998. – P. 60 – 84.

258. Menninger W. C. A Psychiatrist For A Troubled World / W. C. Menninger. – New York, Macmillan, 1967. – 377 p.

259. Moloney K. Emotionally competent company / K. Moloney // Management Centre Europe. – 2001. – 802 p.

260. Murray J. From uptight to all right / J. Murray – New York, 1996. – 456 p.
261. Pervichko E. Emotion regulation in patients with essential hypertension: subjective-evaluative, physiological, and behavioral aspects / E. Pervichko, Yu. Zinchenko, O. Ostroumova // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. – 2014. – Vol.127. – P. 686 – 690.
262. Petrides K. V. Trait emotional intelligence and the Dark Triad traits of personality / [K. V. Petrides, P. A. Vernon, S. J. Aitken, L. Veselka] // *Twin Research and Human Genetics*. – 2011. – № 14. – P. 35 – 41.
263. Plutchik R. A. A general psichoevolutionary theory of emotions / R. A. Plutchik, H. Kellerman // *Emotion: teory, research and experience*. – 1980. – P. 3 – 33.
264. Rogers C. R. Empatic: an unappreciated way of being / C. R. Rogers // *The Counseling Psychologist*. – 1975. – V. 5. – № 2. – P. 2 – 10.
265. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – № 9. – P. 185 – 211.
266. Schaffer M. The role of empathy and parenting style in the development of antisocial behaviors / M. Schaffer // *Crime & Delinquency*. – 2008. – Vol. 20. – P. 1–14.
267. Siegel S. Interpersonal perceptions and consequences of depressive-significant other relations: a naturalistic study of college roommates / S. Siegel, L. Alloy // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1990. – № 99. – P. 361 – 373.
268. O'Connor L. E. Shame, guilt, and depression in men and women in recovery from addiction / [L. E. O'Connor, J. W. Berry, D. Inaba, J. Weiss et el] // *Journal of Substance Abuse Treatment*. – 1994. – V. 11. – Issue 6 (November-December). – P. 503 – 519.
269. Zinchenko Y. Qualitative Characteristics of Emotion Regulation Process in Adolescents with Mitral Valve Prolapse / Y. Zinchenko, E. Pervichko // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. – 2014. – V. 146. – P. 76 – 82.

ДОДАТКИ

Склад шкал опитувальника, отриманий після факторизації простору
емоційної зрілості особистості

№ з/п	№ Твердження	Навантаження фактору	№ з/п	№ Твердження	Навантаження фактору
1. Фактор «рефлексія емоцій» (17,7%)			2. Фактор «емоційна саморегуляція» (17,0%)		
1.	3	0,49	22.	2	0,48
2.	8	-0,52	23.	4	-0,57
3.	11	0,69	24.	7	0,43
4.	17	0,49	25.	13	0,49
5.	22	-0,58	26.	18	0,58
6.	27	-0,55	27.	23	-0,55
7.	32	0,71	28.	28	0,41
8.	37	0,52	29.	33	0,43
9.	42	0,68	30.	38	0,62
10.	47	0,75	31.	48	-0,50
11.	52	-0,45	32.	53	0,44
12.	57	0,40	33.	58	0,65
13.	59	0,66	34.	63	0,65
14.	67	-0,54	35.	64	-0,66
15.	72	-0,40	36.	68	-0,48
16.	77	-0,56	37.	75	-0,40
17.	82	-0,63	38.	78	-0,53
18.	85	-0,46	39.	83	0,66
19.	91	-0,56	40.	89	0,43
20.	96	-0,41	41.	97	0,61
21.	100	-0,48	42.	101	-0,48

Продовження таблиці

3. Фактор «емпатія» (16,4%)			4. Фактор «емоційна експресивність» (15,3%)		
43.	9	0,58	63.	1	0,49
44.	14	0,71	64.	5	0,51
45.	19	-0,52	65.	12	0,45
46.	24	-0,51	66.	15	0,46
47.	29	0,48	67.	20	0,50
48.	34	-0,47	68.	25	0,72
49.	39	0,76	69.	30	-0,49
50.	43	-0,62	70.	35	0,44
51.	44	0,45	71.	40	0,58
52.	49	-0,60	72.	45	0,65
53.	54	-0,68	73.	50	0,40
54.	62	0,53	74.	55	0,47
55.	69	-0,44	75.	60	0,63
56.	74	-0,54	76.	65	0,52
57.	79	0,47	77.	70	-0,54
58.	86	-0,55	78.	73	-0,69
59.	87	0,40	79.	80	0,40
60.	92	0,57	80.	84	0,68
61.	98	-0,64	81.	93	-0,61
62.	103	0,58	82.	94	0,56
5. Фактор «прийняття власних емоцій» (14,6%)					
83.	6	0,48	94.	61	0,43
84.	10	-0,41	95.	66	-0,66
85.	16	-0,50	96.	71	-0,52
86.	21	-0,56	97.	76	-0,45
87.	26	-0,61	98.	81	0,40

Продовження таблиці

88.	31	-0,65	99.	88	-0,59
89.	36	-0,62	100.	90	-0,46
90.	41	-0,47	101.	95	-0,54
91.	46	0,61	102.	99	-0,47
92.	51	-0,53	103.	102	-0,56
93.	56	0,44			

Ефективність та дискримінативність тверджень за шкалою «Рефлексія
емоцій»

№ Твердження	Ефективність	Дискримінативність
7	0,68	0,37*
14	0,63	0,35*
19	0,46	0,39*
25	0,67	0,28*
29	0,72	0,42*
32	0,71	0,28*
39	0,51	0,41*
42	0,68	0,41*
47	0,44	0,37*
53	0,65	0,4*
57	0,5	0,45*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Ефективність та дискримінативність тверджень за шкалою «Емоційна саморегуляція»

№ Твердження	Ефективність	Дискримінативність
2	0,72	0,43*
3	0,47	0,26*
6	0,68	0,42*
10	0,73	0,36*
15	0,49	0,34*
20	0,65	0,33*
27	0,61	0,31*
30	0,71	0,31*
33	0,67	0,43*
35	0,67	0,24*
36	0,48	0,31*
40	0,55	0,36*
45	0,37	0,36*
48	0,57	0,4*
51	0,45	0,26*
56	0,66	0,31*
62	0,46	0,28*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Ефективність та дискримінативність тверджень за шкалою «Емпатія»

№ Твердження	Ефективність	Дискримінативність
8	0,57	0,46*
11	0,71	0,3*
16	0,39	0,39*
23	0,44	0,29*
31	0,54	0,26*
34	0,7	0,45*
44	0,65	0,36*
49	0,52	0,39*
54	0,6	0,35*
58	0,69	0,39*
63	0,38	0,26*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Ефективність та дискримінативність тверджень за шкалою «Емоційна експресивність»

№ Твердження	Ефективність	Дискримінативність
1	0,7	0,36*
4	0,56	0,39*
12	0,71	0,31*
17	0,54	0,35*
22	0,58	0,38*
26	0,69	0,42*
37	0,51	0,25*
43	0,61	0,29*
50	0,7	0,38*
52	0,34	0,33*
59	0,54	0,29*
60	0,65	0,3*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Ефективність та дискримінативність тверджень за шкалою «Прийняття
власних емоцій»

№ Твердження	Ефективність	Дискримінативність
5	0,67	0,28*
9	0,56	0,24*
13	0,38	0,27*
18	0,67	0,31*
21	0,38	0,25*
24	0,39	0,37*
28	0,58	0,29*
38	0,72	0,26*
41	0,61	0,44*
46	0,69	0,38*
55	0,43	0,45*
61	0,68	0,27*
64	0,57	0,48*
65	0,58	0,34*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Методика МДЕЗО

«Перед Вами опитувальник, спрямований на вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Прочитайте уважно наведені нижче твердження й оцініть те, наскільки кожне з них належить до Вашого життєвого досвіду. У Вас є чотири можливі варіанти відповідей: а) точно так; б) скоріше так, ніж ні; в) скоріше ні, ніж так; г) точно ні. Не витрачайте час на обдумування, відповідайте швидко, давайте першу природно виниклу у Вас відповідь. Вільно виражайте свою думку. Пам'ятайте, що поганих і хороших відповідей не існує. Велике дякую!»

Тестовий матеріал (російськомовний тест)

Утверждения	Ответ			
	Точно да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Точно нет
1. Мой партнер всегда может понять, что я чувствую, так как эмоции «написаны» у меня на лице.				
2. Я могу совладать со своим страхом перед важным экзаменом.				
3. Мне нелегко сохранять спокойствие, если мой друг опаздывает к назначенному времени.				
4. Я очень эмоциональный человек и во время общения с одноклассниками активно жестикулирую.				
5. В отношениях с партнером я позволяю любым эмоциям свободно течь во мне.				
6. В стрессовой ситуации я могу контролировать свои чувства.				
7. Я не всегда понимаю, почему сержусь на родителей.				
8. Я очень чувствителен к переживаниям окружающих.				
9. На занятиях я стараюсь быть таким, каким меня хотят видеть преподаватели, родители и т.д.				
10. Мне удастся «взять себя в руки» во время ссоры с родителями.				

Утверждения	Ответ			
	Точно да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Точно нет
11. Я не всегда могу понять друга и умом, и сердцем, когда он обратился за помощью.				
12. Когда я получаю радостное известие от родных, я говорю громче, чем обычно.				
13. Я осознаю, что боюсь негативных эмоций возможных в отношениях с партнером, поэтому избегаю ситуации, в которых они могут возникнуть.				
14. Мне часто говорят друзья (подруги), что я злюсь, но я этого не замечаю.				
15. Во время доклада перед незнакомыми людьми я могу от волнения потерять мысль и замолчать.				
16. Я не принимаю близко к сердцу переживания малознакомых людей.				
17. Я могу выразить свое душевное состояние так, что друзья поймут меня без слов.				
18. Когда я был ребенком, то постоянно слышал подобные фразы: «Не волнуйся!», «Не плачь!», «Не возмущайся!» и поступал так, как мне говорили.				
19. Я не могу предугадать, что буду чувствовать в стрессовой ситуации				
20. Мне удастся выразить преподавателю свои негативные эмоции таким образом, чтобы не испортить с ним отношений.				
21. Я избегаю переживания негативных эмоций в отношениях с близкими, так как они отравляют жизнь.				
22. Мои родные сразу замечают, когда какое-то событие выводит меня из равновесия.				
23. Мои преподаватели не раз говорили мне о том, что я эмоционально отзывчивый человек.				
24. Я считаю, что в современном мире нужно быть сильным, а эмоции только мешают достичь успеха в карьере.				
25. Я легко идентифицирую свои чувства к людям, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.				
26. Когда мне грустно, мой голос заметно меняется, и окружающие сразу это замечают.				

Утверждения	Ответ			
	Точно да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Точно нет
27. В споре с друзьями я часто «перегибаю палку» в выражении своих эмоций.				
28. Я считаю, что «хорошие» сын или дочь не могут злиться на своих родителей.				
29. Когда я конфликтую с одноклассниками, то не всегда понимаю, что я чувствую (не знаю, злюсь я или расстроен).				
30. Я способен справиться с сильным раздражением, которое вызывают у меня некоторые привычки партнера.				
31. Когда ко мне приходит брат (сестра) поделиться своими проблемами, я стараюсь сразу найти решение, а не выслушать его (ее).				
32. Я всегда понимаю, почему я испытываю то или иное чувство к близким людям.				
33. Я способен сохранять эмоциональное равновесие во время конфликта с друзьями.				
34. Когда я общаюсь с близким человеком, то всегда стремлюсь «увидеть мир его глазами».				
35. Во время общения с малознакомыми людьми я слежу за проявлением своих чувств.				
36. Мне трудно найти в кризисной семейной ситуации что-то позитивное.				
37. Если одноклассник непрерывно отвлекает меня на контрольной, то по моему красноречивому взгляду он поймет, что не прав.				
38. Сталкиваясь с новыми переживаниями, я теряюсь и не принимаю их.				
39. Перед важным разговором с близким человеком я не всегда отдаю себе отчет в том, что я чувствую.				
40. Родители говорят мне, что я вспыльчив и не владею своими эмоциями.				
41. Меня с детства учили держать свои эмоции при себе, так как их выражение бестактно.				
42. Мне не всегда удается разобраться в собственных эмоциях при общении с преподавателем.				

Утверждения	Ответ			
	Точно да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Точно нет
43. Родители говорят мне, что я скрытный и им трудно понять по выражению лица, что во мне происходит.				
44. К переживаниям малознакомых людей я отношусь равнодушно – я не могу представить себе состояние собеседника.				
45. Если партнер поступил несправедливо по отношению ко мне – под влиянием эмоций я могу сказать такое, о чем потом пожалею.				
46. Я даже в мыслях не позволяю себе раздражаться на преподавателя, так как все равно не дам выхода этим чувствам.				
47. Когда в моих отношениях с родителями появляется напряжение, я чувствую это телом (появляется ком в горле, дискомфорт в животе, головная боль), но не всегда могу сказать, что на самом деле переживаю.				
48. Я замечаю, что свое раздражение, которое возникает во время учебы, я неумышленно сбрасываю на своих родных.				
49. Во время разговора с партнером я стараюсь мысленно поставить себя на его место.				
50. Мои родители во время разговора по телефону сразу понимают, если я встревожен.				
51. Я могу оставаться невозмутимым, когда мои родители кричат.				
52. Даже незнакомый человек по моему выражению лица сможет легко определить, что я взволнован .				
53. Когда я получил выговор от научного руководителя, то не могу четко определить то, что чувствую (стыд, вину, гнев или безразличие).				
54. Мои родители говорят, что я умею разбираться в их эмоциональном состоянии.				
55. В отношениях с людьми я веду себя так, как принято, а не как чувствую.				
56. Если одноклассники чем-то очень встревожены, я могу оставаться спокойным.				

Продовження таблиці

Утверждения	Ответ			
	Точно да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Точно нет
57. В ссоре с родителями меня охватывают сильные чувства, которые я затрудняюсь назвать.				
58. Я всегда соперничаю своим одноклассникам, если у них что-то случилось.				
59. Мое лицо остается бесстрастным, даже когда я сильно разозлюсь на преподавателя.				
60. Родители по звучанию моего голоса понимают, что я не согласен с их мнением.				
61. Я никогда не плачу, так как считаю, что слезы – удел слабых людей.				
62. Во время размолвки с партнером я легко переключаюсь с негативного эмоционального состояния на позитивное.				
63. Мне трудно почувствовать, что сейчас на душе у моего научного руководителя.				
64. В отношениях с партнером я привык подавлять свои чувства (гнев, боль, обиду, ненависть и т.д.), так как считаю их неуместными.				
65. Я считаю, что злиться или быть обиженным на одноклассников неприлично и неприятно.				

Ключ:

Шкала №1 «рефлексія емоцій» прямі питання: 25, 32; зворотні питання: 7, 14, 19, 29, 39, 42, 47, 53, 57.

Шкала №2 «емоційна саморегуляція» прямі питання: 2, 6, 10, 20, 30, 33, 35, 51, 56, 62; зворотні питання: 3, 15, 27, 36, 40, 45, 48.

Шкала №3 «емпатія» прямі питання: 8, 23, 34, 49, 54, 58; зворотні питання: 11, 16, 31, 44, 63.

Шкала №4 «емоційна експресивність» прямі питання: 1, 4, 12, 17, 22, 26, 37, 50, 52, 60; зворотні питання: 43, 59.

Шкала №5 «прийняття власних емоцій» прямі питання: 5; зворотні питання: 9, 13, 18, 21, 24, 28, 38, 41, 46, 55, 61, 64, 65.

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.

Ключ до МДЕЗО

№ питання	Точно так	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Точно ні
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	4	3	2	1
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	1	2	3	4
12	4	3	2	1
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	4	3	2	1
18	1	2	3	4
19	1	2	3	4
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	4	3	2	1
26	4	3	2	1
27	1	2	3	4
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1

Продовження таблиці

№ питання	Точно так	Скоріше так, ніж ні	Скоріше ні, ніж так	Точно ні
31	1	2	3	4
32	4	3	2	1
33	4	3	2	1
34	4	3	2	1
35	4	3	2	1
36	1	2	3	4
37	4	3	2	1
38	1	2	3	4
39	1	2	3	4
40	1	2	3	4
41	1	2	3	4
42	1	2	3	4
43	1	2	3	4
44	1	2	3	4
45	1	2	3	4
46	1	2	3	4
47	1	2	3	4
48	1	2	3	4
49	4	3	2	1
50	4	3	2	1
51	4	3	2	1
52	4	3	2	1
53	1	2	3	4
54	4	3	2	1
55	1	2	3	4
56	4	3	2	1
57	1	2	3	4
58	4	3	2	1
59	1	2	3	4
60	4	3	2	1
61	1	2	3	4
62	4	3	2	1
63	1	2	3	4
64	1	2	3	4
65	1	2	3	4

Обробка результатів тесту включає два етапи:

1 Етап. За допомогою ключа підраховується сума балів за кожну з п'яти шкал згідно з ключем.

2 Етап. Переведення «сирих» балів в стени (стандартні оцінки). Стени дають можливість порівняти результати різних досліджень.

Переклад «сирих» балів в стени представлений нижче.

Конверсійна матриця МДЕЗО

Стени	Шкала №1		Шкала №2		Шкала №3		Шкала №4		Шкала №5	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
1	11-21	11-19	17-34	17-30	11-17	11-21	12-21	12-26	14-24	14-27
2	22-23	20-22	35-37	31-34	18-19	22-23	22-24	27-29	25-27	28-30
3	24-25	23-24	38-40	35-37	20-21	24-25	25-27	30-31	28-29	31-32
4	26-28	25-27	41-44	38-40	22-24	26-27	28-29	32-33	30-32	33-35
5	29-30	28-29	45-47	41-43	25-26	28-30	30-32	34-35	33-34	36-38
6	31-32	30-32	48-51	44-46	27-28	31-32	33-35	36-37	35-37	39-41
7	33-34	33-34	52-54	47-49	29-31	33-34	36-37	38-39	38-39	42-44
8	35-37	35-37	55-57	50-52	32-33	35-36	38-40	40-41	40-42	45-46
9	38-39	38-39	58-61	53-55	34-35	37-38	41-43	42-44	43-45	47-49
10	40-44	40-44	62-68	56-68	36-44	39-44	44-48	45-48	46-56	50-56

Конверсійна матриця для інтегрального показника МДЕЗО

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
Виразеність	низький рівень			норма			високий рівень			

Взаємозв'язок між компонентами емоційної зрілості (чоловіки)

Компоненти емоційної зрілості; коефіцієнт кореляції τ -Кендалла	ЕС	Е	ЕК	ПЕ	ІЕЗ
РЕ	0,352 **	0,367**	0,228**	0,318**	0,641**
ЕС	1	0,153	0,127	0,101	0,434**
Е	0,153	1	0,378**	0,185*	0,507**
ЕК	0,127	0,378**	1	0,368**	0,487**
ПЕ	0,101	0,185*	0,368**	1	0,496**

Примітки: РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій; ІЕЗ – інтегративний показник емоційної зрілості особистості; * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Взаємозв'язок між компонентами емоційної зрілості (жінки)

Компоненти емоційної зрілості; коефіцієнт кореляції τ -Кендалла	ЕС	Е	ЕК	ПЕ	ІЕЗ
РЕ	0,411**	0,33**	0,367**	0,348**	0,653**
ЕС	1	0,314**	0,211**	0,197**	0,553**
Е	0,314**	1	0,33**	0,218**	0,675**
ЕК	0,211**	0,33**	1	0,502**	0,551**
ПЕ	0,502**	0,218**	0,502**	1	0,534**

Примітки: 1. РЕ – рефлексія емоцій; ЕС – емоційна саморегуляція; Е – емпатія; ЕК – емоційна експресивність; ПЕ – прийняття власних емоцій; ІЕЗ – інтегративний показник емоційної зрілості особистості. * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із високим рівнем емоційної зрілості («Его»-формна область кореляційної плеяди)

Показники; коефіцієнт кореляції τ - Кендалла	Ідеальне Я	Щастя	Майбутнє	Теперішнє	Інтерес	Секс	Дружба	Радість	Свобода	Інші люди	Навчання	Відповідальність	Любов
Я	0,73 **	0,67 **	0,74 **	0,72 **	0,68 **	0,72 **	0,70 **	0,62 **	0,57 **	0,49 *	0,51 **	0,66 **	0,73 **
Ідеальне Я	1	0,71 **	0,56 **	0,60 **	0,47 *	0,41 *	0,45 *	0,67 **	0,55 **	0,45 *	0,49 *	0,70 **	0,71 **
Щастя	0,71 **	1	0,80 **	0,65 **	0,61 **	0,74 **	0,73 **	0,80 **	0,77 **	0,49 *	0,52 **	0,56 **	0,86 **
Майбутнє	0,56 **	0,80 **	1	0,60 **	0,62 **	0,66 **	0,52 **	0,73 **	0,80 **	0,50 **	0,61 **	0,53 **	0,81 **
Теперішнє	0,60 **	0,65 **	0,60 **	1	0,59 **	0,74 **	0,72 **	0,66 **	0,72 **	0,48 *	0,51 **	0,53 **	0,79 **
Інтерес	0,47 **	0,61 **	0,62 **	0,59 **	1	0,65 **	0,71 **	0,80 **	0,65 **	0,56 **	0,60 **	0,51 **	0,71 **
Секс	0,41 *	0,74 **	0,66 **	0,74 **	0,65 **	1	0,66 **	0,81 **	0,62 **	0,41 *	0,38 **	0,41 *	0,82 **
Дружба	0,45 *	0,73 **	0,52 **	0,72 **	0,71 **	0,66 **	1	0,82 **	0,56 **	0,42 *	0,36 **	0,58 **	0,77 **
Радість	0,67 **	0,80 **	0,73 **	0,66 **	0,80 **	0,81 **	0,82 **	1	0,59 **	0,42 *	0,40 *	0,43 *	0,81 **
Свобода	0,55 **	0,77 **	0,80 **	0,72 **	0,65 **	0,62 **	0,56 **	0,59 **	1	0,40 *	0,42 *	0,67 **	0,73 **
Інші люди	0,45 *	0,49 *	0,50 **	0,48 *	0,56 **	0,41 *	0,42 *	0,42 *	0,40 *	1	0,49 *	0,45 *	0,40 *
Навчання	0,49 *	0,52 **	0,61 **	0,51 **	0,60 **	0,38 **	0,36 **	0,40 *	0,42 *	0,49 *	1	0,77 **	0,37 **
Відповідальність	0,70 **	0,56 **	0,53 **	0,53 **	0,51 **	0,41 *	0,58 **	0,43 *	0,67 **	0,45 *	0,77 **	1	0,55 **
Любов	0,71 **	0,86 **	0,81 **	0,79 **	0,71 **	0,82 **	0,77 **	0,81 **	0,73 **	0,40 *	0,37 **	0,55 **	1

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із високим рівнем емоційної зрілості (парціальна область психосемантичного простору-область негативних емоцій)

Емоції; коефіцієнт кореляції τ - Кендалла	Страх	Печаль	Презирство	Відраза	Провина	Сором	Гнів
Тривога	0,80**	0,61**	0,64**	0,53**	0,82**	0,57**	0,78**
Страх	1	0,55**	0,59**	0,51**	0,61**	0,52**	0,70**
Печаль	0,55**	1	0,74**	0,66**	0,54**	0,65**	0,74**
Презирство	0,59**	0,74**	1	0,83**	0,73**	0,78**	0,75**
Відраза	0,51**	0,66**	0,83**	1	0,70**	0,83**	0,64**
Провина	0,61**	0,54**	0,73**	0,70**	1	0,68**	0,73**
Сором	0,52**	0,65**	0,78**	0,83**	0,68**	1	0,57**
Гнів	0,70**	0,74**	0,75**	0,64**	0,73**	0,57**	1

Примітка: ** – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із низьким рівнем емоційної зрілості («Его»-формна область кореляційної плеяди)

Показники; коефіцієнт кореляції τ - Кендалла	Подив	Майбутнє	Теперішнє	Інтерес	Секс	Дружба
Я	0,44*	0,44*	0,43*	0,71**	0,68**	0,78**
Подив	1	0,41*	0,40*	0,38	0,41*	0,39
Майбутнє	0,41*	1	0,67**	0,44*	0,57**	0,55**
Теперішнє	0,40*	0,67**	1	0,55**	0,65**	0,76**
Інтерес	0,38	0,44*	0,55**	1	0,71**	0,65**
Секс	0,41*	0,57**	0,65**	0,71**	1	0,57**
Дружба	0,39	0,55**	0,76**	0,65**	0,57**	1

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Психосемантичні особливості «Его»-системи в осіб із низьким рівнем емоційної зрілості (парціальна область психосемантичного простору-область негативних емоцій)

Емоції; коефіцієнт кореляції τ - Кендалла	Страх	Печаль	Презирство	Відраза	Провина	Сором	Гнів
Тривога	0,76**	0,58**	0,74**	0,56**	0,80**	0,59**	0,68**
Страх	1	0,57**	0,61**	0,54**	0,61**	0,50**	0,73**
Печаль	0,57**	1	0,71**	0,64**	0,52**	0,69**	0,73**
Презирство	0,61**	0,71**	1	0,84**	0,71**	0,67**	0,71**
Відраза	0,54**	0,64**	0,84**	1	0,57**	0,69**	0,61**
Провина	0,61**	0,52**	0,71**	0,57**	1	0,65**	0,67**
Сором	0,50**	0,69**	0,67**	0,69**	0,65**	1	0,62**
Гнів	0,73**	0,73**	0,71**	0,61**	0,67**	0,62**	1

Примітка: ** – рівень значущості $p \leq 0,01$.

Заняття 2.

Фаза розігріву. Вправа «Застільні бесіди» [наводиться за 3, с. 10]. Ведучий занурює групу в атмосферу ресторану або кафе (слід сказати кілька вступних фраз про те, куди прийшли учасники, щоб смачно поїсти та приємно провести час). Група у вільному режимі пересувається кімнатою. За командою метрдотеля (ведучого) «Столик на двох!» учасники об'єднуються в пари, представляються один одному й кілька хвилин спілкуються на якусь тему. Наступна команда «Столик на чотирьох!» – і пари об'єднуються по дві. Пари представляються одна одній і обмінюються думками. Потім метрдотель розсаджує їх за столики для шістьох. На заключному етапі група повертається на свої місця в колі. Обговорення може стосуватися того, що нового та несподіваного дізналися учасники один про одного або того, що загального вони знайшли з партнером / партнерами за час цих приємних бесід.

Практична фаза. Вправа «Я одягаюсь» [наводиться за 42, с. 53]. Ведучий звертається до групи: «Виконайте одну й ту саму просту фізичну дію «я одягаюся» кілька разів поспіль, але кожного разу з іншою внутрішньою прибудовою до різних пропонованих обставин: я одягаюся для того, щоб йти на побачення з коханою людиною; я одягаюся для того, щоб йти до лікарні провідати важкохворого батька; я одягаюся для того, щоб йти вперше на збір трупи в театр; я одягаюся для того, щоб йти на збори, де мене будуть "опрацьовувати"; я одягаюся для того, щоб йти на святковий вечір. Змінюючи обставини, прислухайтеся до себе під час початку дії: ви можете вловити ніби перемикання всього вашого тіла з одних обставин на інші. Упіймайте ці непевні відчуття, постарайтеся зрозуміти їх природу! Одягаючись, живіть – сьогодні, тут, зараз! І пам'ятайте: ви повинні, діючи фізично, думати так, як би ви думали в даних обставинах. Ви повинні точно знати, куди ви йдете, кого конкретно там побачите. Ви повинні бачити

внутрішнім зором і місце, куди ви йдете, і людей, яких побачите. Діючи фізично, одягаючись, ви повинні, крім того, діяти подумки - малювати в своїй уяві картини того, як ви прийдете, що ви будете там робити, що ви очікуєте побачити там. Піймали в собі це відчуття внутрішньої прибудови до дії? Ви змінюєте обставини, і нові бачення й думки змінюють звичні рухи ваших рук. Самостійно потренуйтеся у переходах від однієї прибудови до іншої: тільки почавши одягатися, щоб іти на побачення, згадайте, що повинні йти до лікарні. Одягаючись для того, щоб не запізнитися на неприємні для вас збори, згадайте, що вони відбудуться завтра, а сьогодні можна піти на веселий святковий вечір. Неодмінно досягніть віри в те, що ви робите!»

Вправа «Рука». Підніміть і опустіть руку. Тепер виконайте те ж саме, тільки з певним почуттям – з почуттям обережності, з почуттям занепокоєння, з почуттям радості, припливу сил, з почуттям занепаду сил, зневіри. Придумайте до кожного почуття обставини, які б виправдовували ваш настрій і цей жест.

Фаза завершення. Нехай кожен учасник закінчить фразу: «Коли я буду згадувати про сьогоднішній день, то згадаю в першу чергу ...».

Заняття 3.

Фаза розігріву. Вправа «Реклама» [наводиться за 3, с. 18]. Кожен з учасників протягом 3-5 хвилин повинен придумати рекламний ролик, що представляє його самого як «найкращий в світі продукт» (учасники можуть розіграти пантоміму або сценку зі словами, заспівати пісню, навести «думку експерта»).

Практична фаза. «Малювання дихання» [наводиться за 87, с. 161]. Ведучий звертається до групи: «Вам необхідно сісти зручно на стільці, щоб спина була пряма й стопи рівномірно прилягали до підлоги. Зверніть увагу на дихання: наскільки воно поверхове або глибоке; який ритм дихання – частий, рідкий, середній. Відчуйте рухи грудної клітини, пов'язані з вдихом і видихом. Наскільки ваше дихання рівномірне? Почніть малювати чорною масляною пастеллю різні лінії на аркуші А3. Лінії можуть бути короткими

або довгими, тонкими або товстими, прямими або звивистими. Спробуйте різний ступінь натискання, можете ставити пунктирні лінії й точки. Зосередьтеся на диханні. При кожному вдиху й видиху уявляйте їх подумки у вигляді ліній і потім почніть зображати ці лінії на аркуші А4. Можете використовувати різні види ліній, які ви досліджували на попередньому етапі. Продовжуйте робити це ще протягом приблизно п'яти хвилин. Якщо ви відчуваєте себе досить комфортно, можете закрити очі й малювати з закритими очима. Змініть характер дихання, намагаючись зробити його трохи більш рідким і глибоким. Використовуйте в процесі дихання живіт, відчуйте рухи черевної стінки в міру поглиблення дихання. Продовжуючи дихати глибше, можете подумки вимовляти: «Я вдихаю спокій. Я видихаю напруження», «Спокій приходить. Напруження йде». Візьміть інший аркуш паперу А4 й протягом п'яти хвилин супроводжуйте глибоке дихання зображенням ліній, відповідних характеру, що змінюється. Якщо ви відчуваєте себе досить комфортно, можете закрити очі й малювати з закритими очима».

Далі проводиться опис і аналіз. 1. Опишіть особливості ліній, які ви намалювали. 2. Опишіть відмінності й подібності, які ви виявили, порівнюючи лінії на двох аркушах. Зверніть увагу не тільки на особливості самих ліній, але й на те, як вони розташовуються на аркуші паперу. 3. Позначте, як лінії можуть відображати різний рівень внутрішнього напруження. 4. Чи вдалося вам довільно змінити характер дихання та вплинути на свій стан?»

Фаза завершення. Учасникам пропонується відповісти на питання: «З якою думкою я залишаю групу?», «З яким почуттям я залишаю групу?».

Заняття 4.

Фаза розігріву. Вправа «Броунівський рух» [наводиться за 107, с. 83]. Учасникам пропонується під музику активно пересуватися кімнатою. Як тільки музика вимикається та ведучий називає будь-яку цифру, учасники

повинні, узявшись за руки, об'єднатися в групи, що складаються з певного числа осіб.

Практична фаза. Вправа «Старі» (модифікована нами вправа «Старі» за 42, с. 90). Ведучий звертається до учасників групи: «Що, якби кожному з вас було вже за вісімдесят? «Приміряйте» на себе цей вік. Розділіться на пари, нехай бабусі-кравчині і дідусі-кравці приймають старичків-замовників, роблять примірку обновок. Що це означає – «мені за вісімдесят»? Які були б у вас у цьому випадку фізичне самопочуття та емоційне почуття? Ви одягаєте уявний костюм. Легко згинається спина, яку емоцію при цьому ви відчуваєте? Коли доводиться піднімати руки та просовувати їх в уявні рукава, болять від непосильного напруження плечі й шия? Пройдіться перед уявним дзеркалом, помилуйтеся на себе в новому костюмі. Як легше йти - широким, великим кроком або короткими кроками? Легко відриваються від підлоги підошви? Доводиться думати про рівновагу? Які емоції виникають? Поки замовники чепуряться перед дзеркалом, нехай кравці сядуть. А як будете підніматися зі стільця? Спробуйте ... «Підніматися» – це значить «піднімати себе». Легко себе піднімати? Спина затекла? Чому старенькі часто сутуляться? Як легше тримати руки? Спробуйте вільно кинути їх уздовж тіла. Плечі опустіть, не напружуйте. І шия сама гнеться, голова хилиться вниз - так зручніше».

Після завершення вправи пропонується обговорити такі питання:

- «Чи легко було перевтілитися в стару людину?»
- «Чи відчули ви тілом старість?»
- «Які емоції викликала дана вправа?»

Вправа «Тінь». Ведучий звертається до учасників групи: «Оберіть собі партнера (розділіться на пари). Вибрали партнера? Тепер треба визначитися, хто з вас людина, а хто буде її тінню. Людина нехай ходить кімнатою, як лісом, збирає гриби, рве горіхи, ловить метеликів, а інший буде його тінню, нехай він ходить за спиною людини й повторює в точності всі його рухи. Повторюючи рухи людини, тінь повинна діяти в тому ж ритмі й у тому ж

самопочутті. Мало повторювати рухи, треба ще спробувати проникнути в почуття людини, здогадатися про цілі його дій, уловити його сьогоднішнє фізичне самопочуття. Потім поміняйтеся ролями».

Фаза завершення. Учасникам пропонується відповісти на питання: «Чим керувався ведучий, коли добирав завдання до сьогоднішньої зустрічі, які цілі він переслідував?».

Заняття 5.

Фаза розігріву. Вправа «Фотографування» [наводиться за 42, с. 19].
Усі учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий знаходиться за колом; він просить учасників протягом хвилини уважно дивитися один на одного, ніби сфотографувати групу та зберегти цю фотографію в пам'яті. Через півтори хвилини учасники повертаються на 180 градусів і тепер сидять спиною в коло. Далі ведучий задає учасникам різні питання, що стосуються місця розташування або зовнішнього вигляду інших учасників. Він може запитати, хто сидить через три стільці за годинниковою стрілкою від учасника, якому задається питання; що одягнуто на тому чи іншому учаснику; як звуть учасника, який носить окуляри й сидить на два стільці лівіше від гравця, і т. ін.

Практична фаза. Вправа «Тварини» [наводиться за 107, с. 114].
Ведучий дає завдання: «Виберіть будь яку тварину, рептилію або птаху. Протягом 15 хвилин ви повинні бути цією твариною, «перейнявши» її поведінку, поведки, рухи й звуки. Може статися, що одну й ту ж тварину вибере не один учасник, – не повідомляйте про свій вибір. Повзайте, стрибайте та «літайте», видавайте звуки, зображуючи цю тварину. До завдання необхідно підійти творчо, намагаючись висловити такі сторони своєї особистості, які, можливо, непросто виразити в вашому звичайному житті. Галасуйте, усвідомлюйте почуття, що виникають у Вас, будь то страх, гнів або сором. На закінчення поділіться своїми враженнями від досвіду з усією групою».

Вправа «Заземлення» [наводиться за 185, с. 444]. Спочатку вправа проводиться в статичному варіанті. Для цього в положенні стоячи необхідно змістити центр ваги тіла вперед, перенести його проекцію на кінчики пальців, що супроводжується одночасним висунанням тазу вперед. Потім необхідно перенести центр ваги тіла назад, зміщуючи його проекцію на п'яти; при цьому таз відповідно рухається назад. Завдання полягає в тому, щоб, переходячи по черзі з одного положення в інше, «спіймати» середнє положення тазу та запам'ятати його. При цьому проекція центру ваги тіла припадає на границю передньої та середньої третини стопи. Необхідно старатися проаналізувати весь комплекс відчуттів, пов'язаних з опорою, - в області стоп, що ніби «врастають» у землю, а також колінних суглобів, які гнучко пружиняють та гасять нерівномірність навантаження тазу, та відчутти, як керування положенням тіла та спостереження за відчуттями надає одночасно й фізичну, і психологічну сталість.

Потім перейти до другої фази вправи – динамічної, яка проводиться на фоні ходіння. Увага спрямовується на те, як в процесі природнього руху таз та разом із ним центр ваги тіла з кожним кроком злегка переміщується. При цьому необхідно спостерігати за відчуттям пересування центра ваги постійно та невідривно.

Фаза завершення. Усі учасники діляться на міні-групи по 2 людини, кожна міні-група повинна за 5 хвилин придумати максимум прикметників-означень, які підходять до пройденого заняття (наприклад, активне, інформативне, емоційне і т.ін.)

Заняття 6.

Фаза розігріву. Вправа «Рахування». За командою ведучого «Один» учасники групи разом кричать «Ми – група!»; за командою «Два» учасники присідають і трясуть плечима, за командою «Три» учасники плескають в долоні, за командою «Чотири» підіймають руки догори.

Практична фаза. Вправа «Зовнішнє-внутрішнє» Ведучий групи просить учасників закрити очі і, дотримуючись принципу «тут і тепер»,

сконцентруватися на внутрішньому світі свого тіла. Своє усвідомлення внутрішньої зони учасник починає словами: «Зараз я відчуваю ...» і далі описує свої відчуття, що виникають на поверхні шкіри, у м'язах, у внутрішніх органах. Потім учасники отримують завдання відкрити очі та сфокусувати свою увагу на зовнішній зоні. Усвідомлення навколишнього світу також супроводжується словами: «Зараз я усвідомлюю ...» . (Йде інформація про відчуття, які викликають в учасників різні предмети, звуки і т. п.). Далі фокус уваги знову переміщується на внутрішню зону, і так по черзі. Учасники затримують свою увагу на таких відчуттях, як напруження м'язів спини, тяжкість однієї ноги, що лежить на іншій, і вголос розповідають про свої відчуття.

Вправа «Гойдалки» [наводиться за 42, с. 67]. Ведучий звертається до групи: «Розділіться на пари. Згадайте великі гойдалки в парку. Станьте обличчям один до одного, ніби ви стоїте на дні люльки, човника, беретеся за металеві пруті і ... Що відбувається далі? Як удається вам перетворити нерухомий човник на величезний літаючий маятник? Ви присідає і випрямляєтеся. Відштовхуєте тяжкість і віддаєтеся легкості. Ви стаєте то важче слона, то легше порошинки. Зробимо вправу, яке нагадає вам політ на гойдалках. Візьміться за руки, підніміть з'єднані руки на рівень грудей. Нехай перший присіде й випрямиться. Він повинен при присіданні перелити хвилю м'язової напруги від плечей до ніг, а при випрямленні перелити хвилю м'язового розслаблення від ступень до кистей. Партнер робить те ж саме: він присідає, коли перший починає випрямлятися, і починає випрямлятися, коли перший присідає. Пам'ятайте: не партнер повинен пристосовуватися до вас, а ви до партнера. Якщо немає злагодженої взаємодії - винні ви, а не партнер. Уловіть його ритм, зловіть величину наруження, з якої він діє. Досягніть плавності! Нехай хвиля переливається, а не скаче ривками - адже це хвиля! Літайте!»

Фаза завершення. Ведучий ставить відкриті питання учасникам: «Що мені слід буде змінити в такій же ситуації завтра? Чого мені більше не слід

робити? Що нове мені треба зробити наступного разу? Що мені продовжити робити наступного разу?»

Заняття 7.

Фаза розігріву. Вправа «Впізнай товариша» [наводиться за 42, с. 43].

Учасники розбиваються на групи по чотири людини. Вони повинні зустрітися за допомогою дотику з шевелюрами інших учасників четвірки. Досить кілька разів легенько провести подушечками пальців по одному пасму. Дослідіть так три шевелюри та знайдіть відмінності у фактурі волосся. Спочатку допоможіть собі зором. Потім ви повинні будете це робити, не дивлячись на волосся, а тільки сприймаючи його. Далі треба відвернутися й вгадувати по черзі, на чію шевелюру опускають учасники ваші пальці? Зустрітися з допомогою дотику з долонями своїх товаришів. З тильною стороною долоні. Зі щогою. З чолом. Угадайте товариша одним дотиком. Слідкуйте, чи достатньо легкі ваші пальці при цьому занятті? Чи не напружені вони?»

Практична фаза. Вправа «Згадай та намалюй» [наводиться за 87, 177]. Ведучий звертається до групи: «Постарайтеся згадати різні прояви почуттів злості та гніву на емоційному й фізичному рівнях, можливо, внутрішньо звертаючись до якоїсь події з вашого життя. Перегляньте ілюстрації в газетах і журналах і підберіть кілька картинок, які б відповідали на питання «На що схожі мої почуття злості та гніву? Виріжте ці картинки. Подивіться на вирізані картинки, які передають ваші почуття злості та гніву, і постарайтеся описати такі характеристики, пов'язані із зображеними об'єктами або їх групами: масу, розмір, текстуру й температуру; відчуття, які виникали б у вас, якби ви взяли один або кілька об'єктів у свої руки; які звуки здатні зробити дані предмети, які звуки ви хотіли б зробити за допомогою даних предметів (предмета), що могли б сказати ці предмети (предмет), де ці предмети (предмет) перебувають, чи є ці предмети нерухомими або рухаються; якщо вони рухаються, то як, у якому ритмі і з якою швидкістю?»

Знову подивіться ілюстрації в газетах і журналах і підберіть один або кілька малюнків, які могли б служити «помічниками» предметів, зображеним на попередніх картинках. Переміщуючи перші та другі малюнки на аркуші паперу, постарайтеся знайти для них оптимальне розташування відносно один одного та потім приклейте їх. Дочекайтеся, щоб почуття злості та гніву, що проявилися в процесі роботи, стабілізувалися, і щоб ви відчули себе досить спокійно».

Після проводиться обговорення за наступними пунктами. 1. Опишіть, що справило на вас найсильніше враження в цій вправі. 2. Поясніть, що спільне між почуттями злості й гніву і знайденими вами малюнками. 3. Опишіть якості обраних вами предметів-«помічників». Як вони «допомагають» предметам, що асоціюються зі злістю та гнівом? 4. Поясніть, чому ви розташували ті чи інші картинки саме таким чином? 5. Що предмети-«помічники» можуть символізувати в вашому житті, як це може допомогти вам краще висловлювати почуття злості та гніву? 6. Подумайте, які ще способи конструктивного вираження цих почуттів можливі. 7. Подумайте, чим вираження почуттів злості та гніву може бути для вас корисним, до яких змін у вашому житті це могло б привести».

Фаза завершення. Група розподіляється на три міні-групи. Першій групі потрібно підготувати виступ, що підсумовує зустріч групи. Другій групі - комплекс заходів, які можуть бути прийняті в реальному житті для того, щоб максимально використовувати отриману інформацію. Третій – визначити, які перешкоди можуть виникнути при застосуванні отриманої інформації в реальному житті і як ці перешкоди подолати?

Заняття 8.

Фаза розігріву. Вправа «Згадати руки» [наводиться за 3, с. 19]. Спочатку учасники повинні потиснути один одному руки; необхідно, щоб кожен привітався з кожним. При цьому потрібно якомога точніше запам'ятати свої відчуття від рукостискання, запам'ятати руку партнера. Далі вибирається один доброволець. Він встає перед своєю групою та закриває

очі. Учасники по черзі підходять до нього й обмінюються з ним рукостисканням. Завдання – угадати, хто перед ним знаходиться, з ким він тільки що привітався.

Практична фаза. Вправа «Асоціації». Один учасник виходить за двері. Решта учасників загадують одного з них; учасник, що вийшов за двері, повертається, і його завдання – визначити загаданого учасника. Щоб це зробити, він просить кожного учасника дати свою асоціацію на ту людину, яку вони обрали. Ведучий задає напрямки асоціацій. Наприклад, він може запитати: «Якщо ця людина квітка, то яка?», «Якщо тварина, то яка?». Кожен учасник групи, уключаючи задуманого учасника, пропонує свій варіант відповіді. Коли ведучий учасник здогадується, про кого всі говорять, він поступається місцем наступному добровольцю.

Міні-лекція «Емоції». Ведучий протягом 10-12 хвилин розповідає про базові емоції (згідно К.Ізарду) у житті людини, причини їх виникнення, взаємодію та прояви під час спілкування. Після завершення лекції учасники мають змогу поставити ведучому питання.

Фаза завершення. Ведучий пропонує групі в довільній формі висловитися з приводу того, що нового, цікавого та корисного учасники дізналися під час зустрічі.

Заняття 9.

Фаза розігріву. Вправа «Ведучий». Кожен учасник групи по черзі стає ведучим. Його завдання – демонструвати рухи, які інші члени групи повинні за ним повторити. Репертуар рухів може бути досить широким - від нескладних повторень (тупотіти ногами, плескати в долоні, кивати або похитувати головою) до пантоміми (зривати яблука, посилати повітряні поцілунки і т. ін.). Зміна ведучого відбувається приблизно кожні півхвилини.

Практична фаза. «Малювання емоцій». Ведучий нагадує базові емоції, про які учасники групи дізналися на попередньому занятті, та пропонує за допомогою кольорових олівців намалювати кожну емоцію. Після того, як малюнки готові, учасники віддають роботи ведучому, ведучій на

вибір обирає малюнки, а група повинна зрозуміти, яка емоція намальована, автор обраного малюнка повинен не повідомляти про те, яка це емоція.

Після цього ведучий пропонує учасникам уявити, що вони є певною емоцією, кожен з учасників обирає собі емоцію сам, потрібно поводити себе згідно сенсу емоції.

Фаза завершення. Ведучий пропонує учасникам за допомогою міміки, жестів, погляду висловити своє враження від зустрічі групи. Після чого учасники залишають кімнату мовчки, ідуть по черзі, нехай кожен із них попрощається невербальним та оригінальним способом.

Заняття 10.

Фаза розігріву. «Іноземне вітання» [наводиться скорочено за 3, с. 56]. Кожен з учасників повинен привітати своїх сусідів справа й зліва будь-якою іноземною мовою (good morning, guten Morgen, bonjour і ін.). Перш ніж вимовити вітання, потрібно встановити контакт очима з сусідом і посміхнутися йому.

Практична фаза. Вправа «Саморегуляція» [наводиться за 47, с. 22]. Учасники сидять у колі і кожен з них лоскоче лікоть сусіда, що знаходиться по праву руку від нього. Кожен учасник по черзі розповідає анекдот, промовляє будь-яку смішну фразу з фільму і т. п. Завдання учасників – виконувати подібні дії, зберігати абсолютно серйозний вираз обличчя і ні в якому разі не сміятися.

Вправа «Режисери та актори» [наводиться за 42, с. 90]. Група ділиться навпіл і шикуються в дві шеренги. Одна шеренга – «режисери», вони ставлять у позу учасників другої шеренги, «акторів», а ті виправдовують поставлену позу й діють. Режисер ставить актора в позу, але не каже йому, що може робити людина в такій позі. Нехай актор знайде виправдання сам. Коли актор виправдає позу та режисер прийме виправдання, треба сказати акторові, яке виправдання мав на увазі режисер, коли ставив позу. Нехай тепер актор виправдає задумане режисером. Потім відбувається зміна ролей: актори стають режисерами, а режисери – акторами.

Фаза завершення. Ведучий пропонує протягом 10 хвилин розіграти сцену, коли всі учасники групи ідуть разом та розмовляють з приводу сьогоднішньої зустрічі. Треба висловити думки та почуття.

Заняття 11.

Фаза розігріву. Вправа «Вітаю» [наводиться за 3, с. 49]. Кожен з учасників повинен привітатися з групою, продемонструвавши якесь невербальне вітання. Це може бути як безконтактне вітання (помахати рукою, кивнути головою, зробити реверанс), так і контактне (потиснути руку, обійняти). Можна використовувати вітання, характерні для різних соціальних і етнічних груп: піонерський салют, японський уклін і ін. Решта учасників групи відповідають на вітання так само, як з ними привіталися.

Практична фаза. Вправа «Зчіпка» [наводиться за 42, с. 78]. Ведучий звертається до групи: «Партнер не чує вас через масивне скло, тому спробуйте порозумітися письмово - пишіть пальцем букви в повітрі, нехай він їх читає й пише свої відповіді». Учасники пишуть пальцем в повітрі, але дуже скоро з'ясується, що слів не достатньо: вони ще активно дивляться в очі один одному, а не тільки на літери. Вони вгадують слова й навіть всю майбутню фразу. Треба намагатися знайти підтвердження своєї здогадки в очах партнера. Ведучий спостерігає за виконанням вправи та додає: «Встановіть міцний внутрішній зв'язок, «зчіпку»».

Вправа «Йти по колу» [наводиться за 150, с. 122]. Учасник на прохання ведучого обходить всіх учасників по черзі й або щось говорить їм, або робить якісь дії з ними. Члени групи при цьому можуть відповідати. Пропонується початок висловлювання з проханням завершити його, наприклад: «Будь ласка, підійдіть до кожного в групі та завершіть наступний вислів: « Я відчуваю себе незручно тому, що ...»". Учасник може пройти по колу й звернутися до кожного учасника з питанням, що його хвилює, наприклад, з'ясувати, як його оцінюють інші, що про нього думають, або висловити власні почуття по відношенню до членів групи.

Фаза завершення. Ведучий пропонує завершити речення: «Найкращим за сьогоднішній день було ...», «Новою ідеєю сьогодні для мене стало ...», «Я сподіваюся на те, що ...»

Заняття 12.

Фаза розігріву. Вправа «Хвилі» [наводиться за 3, с. 53]. Усі учасники стоять в одному великому колі та тримаються за руки. Ведучий каже, що зараз він запустить хвилю, а учасники повинні будуть передати її по колу. «Хвилі» можуть бути різними. Ведучий або просто піднімає руку з рукою свого сусіда, або опускає її, або робить якийсь інший рух, наприклад, сплітає пальці своєї руки і руки сусіда в замок. Завдання кожного учасника - максимально точно й швидко передати отриманий рух далі.

Практична фаза. Вправа «У мене є таємниця» [наводиться за 150, с. 123]. Ведучий кожного з учасників групи просить подумати про важливий для нього та ретельно схований особистий секрет. Ведучий просить, щоб учасники не ділилися своїми таємницями, а уявили собі, як могли б реагувати навколишні, якби ці таємниці стали їм відомі. Наступним кроком може бути надання кожному учаснику нагоди похвалитися перед іншими, «яку страшну таємницю він зберігає в собі».

Вправа «Заморожені» [наводиться за 47, с. 18]. Учасники нерухомо сидять в колі та зображують «заморожених» – людей без емоцій, які не реагують ні на що. Ведучий виходить в центр кола й намагається «розморозити» кого-небудь з учасників, намагаючись своїми жестами, мімікою, висловлюваннями викликати в них будь-яку емоційну реакцію у відповідь, міміку або який-небудь рух тіла. Для цього можна робити все, що завгодно, крім фізичного дотику. Хто «розморозився», тобто допустив виразну міміку або рух, виходить в центр і приєднується до ведучого, тепер вони намагаються активізувати інших учасників уже вдвох. Кожен наступний, хто «розморозується», теж виходить до них.

Фаза завершення. Ведучий пропонує учасникам у довільній формі висловитися з приводу своїх думок та почуттів.

Заняття 13.

Фаза розігріву. Вправа «Руки» [наводиться за 3, с. 61]. Для виконання завдання учасникам необхідно утворити два кола, внутрішнє та зовнішнє, і стати обличчям один до одного. Число осіб у кожному колі повинно бути однаковим, щоб усі учасники утворили пари. Завдання учасників – поспілкуватися зі своїм партнером, використовуючи тільки руки. Ведучий задає тему для «розмови» й через дві-три хвилини просить кола зміститися відносно одне одного на одну людину. Далі спілкування триває вже в нових парах і на нову тему. Через дві-три хвилини пари й тема знову змінюються.

Практична фаза. Вправа «Кінофільм» [наводиться за 42, с. 90]. Учасники сидять у колі. Ведучий оголошує назву кінофільму, який зараз буде створюватися всією групою, наприклад, «Партизани». Учасник, який сидить першим справа, повторює слово «партизани» та називає наступне слово, яке визначає ту картину, що представилася його уяві: «Партизани ... Ліс ...». Другий учасник повторює сказане й додає своє слово, розвиваючи сюжет: «Партизани. .. Ліс ... Землянка ...». Так накопичуються слова-кадри. Кожен учасник повторює всі слова, сказані до нього, і додає нове. Після учасника, що сидить крайнім зліва, ланцюжок слів-кадрів знову приймає перший праворуч, і кінофільм триває.

Спочатку треба побачити картину, потім назвати її словом. Кожного разу, при кожному повторенні, ви говорите або ваш сусід, прокручуйте кінострічку знову й знову, перемикайтеся з одного бачення на інше та називайте слово тільки тоді, коли побачите картину. Кожне, навіть найнезручніше слово, потрібно виправдати.

Вправа «Емоції та дії». Ведучий звертається до групи: «Проведіть якусь звичну дію: візьміть зі столу книгу, відкрийте або зачиніть вікно, встаньте, сядьте, пройдіться кімнатою, поприсідайте, пострибайте. А тепер повторіть усі ці дії тільки з почуттям радості, скорботи, зневіри, веселощів, ейфорії, дратівливості».

Фаза завершення. Ведучий пропонує учасникам розділитися навпіл. Перша група відповідає на питання: «Що нового ми отримали сьогодні», друга група відповідає на питання: «Як ми можемо скористатися досвідом, що здобули сьогодні».

Заняття 14.

Фаза розігріву. Вправа. «Хто гучніше». Кожен з учасників обирає свою власну пісню для співу та співає її. Треба співати якомога гучніше, намагаючись «переспівати» інших. Після всі разом намагаються заспівати пісню того з учасників, хто співав найгучніше.

Практична фаза. «Заборонений плід». Усі учасники по колу розповідають, як вони себе поведуть у ситуації, коли їх бажання розходяться з внутрішніми чи зовнішніми нормами. Здійснюється обговорення, які емоції виникають, коли людина діє супротив своїх бажань, та які шляхи існують, щоб задовільнити власні бажання та не обтяжити інших.

Вправа «Соло». Для виконання цієї вправи знадобиться колода метафоричних карт «Персона». Учасники витягають з колоди по одній карті-портрету. Карти тримають сорочками вгору. Учасники по черзі відкривають карти, позначаючи персону, яка на них зображена, і описують деякі аспекти життя цієї людини, наприклад: сімейний стан, діяльність, захоплення, особливості характеру, релігійні погляди, уявлення про самого себе, улюблену їжу.

Фаза завершення. Ведучий пропонує намалювати свій стан та представити малюнки по колу всій групі.

Заняття 15.

Фаза розігріву. Вправа «Будинок» [наводиться за 107, с. 124]. Двоє беруться за руки та утворюють «будинок», а третій стає господарем будинку, стає всередину. Коли ведучий говорить : «Грім», господар вибігає з будинку й шукає для себе інший будинок. Коли ведучий говорить: «Буря», будинок «злітає» і шукає собі іншого господаря.

Практична фаза. Вправа «Напруження й розслаблення рук» [наводиться за 185, с. 76]. Ведучий звертається до групи: «Зігніть руки, тримаючи їх перед грудьми паралельно підлозі. Закрийте очі, дихайте легко та рівномірно, міцно стисніть кулаки. Потім різко напружте всі м'язи рук від плеча до кисті. Кулаки треба стиснути так, щоб м'язи почали вібрувати. Продовжуйте дихати легко й рівномірно. Напружуйте м'язи до такої міри, щоб з'явилося легке відчуття болю. Опустіть руки так, щоб вони вільно повисли вздовж тіла. Розслабте м'язи рук. Повністю розслабтеся. Повільно вдихайте й видихайте. Зосередьтеся на відчуттях важкості й тепла у ваших руках, потім відкрийте очі»

Вправа «Перетягування канату» [наводиться за 42, с. 68].

Ведучий звертається до групи: «Розподіліться на пари. Станьте на відстані п'яти кроків від партнера, візьміть в руки уявний канат і постарайтеся перетягнути партнера, зрушити його з місця. Будьте уважні до партнера. Розгадуйте його наміри та дії. Слідкуйте за логікою його дій, зрозумійте, до чого він готується, що буде робити наступної секунди. Ваш канат ніби гумовий, значить ви не уважні до партнера. Як би ви діяли до цього канатом? Ви б намагалися прикласти до каната більше сили, ніж ваш партнер. А у вправі з уявним канатом що робити? Вгадуйте очима силу, з якою тягне партнер, і напружуйте свої руки з канатом ще сильніше, ніж він. Коли він побачить, що ви його ось-ось перетягнете, він може на секунду піддатися, збити вас з пантелику, щоб наступної секунди, зібравшись із силами, постаратися перетягнути вас. Роблячи цю вправу, перевіряйте мускульним контролером, чи доцільно розподілене напруження по всьому вашому тілі. Чи немає зайвого закріпачення? Перевірте, підійдіть до дверей, візьміться за ручку замкнених дверей, тягніть її з усієї сили. Хіба напружене все тіло? Ні. Голова й шия вільні. Нога, відставлена назад, майже повністю розслаблена. Де найбільше напруження? У кистях, у плечах, у верхній частині хребта, у коліні ноги, виставленої вперед. Залиште двері, беріться за уявний канат, згадайте тілом щойно випробуване напруження. Ще раз

перевірте себе: дайте один одному праві руки, зчепивши їх, спробуйте перетягнути партнера, простежте, як працює тіло. Знову - за уявний канат!»

Фаза завершення. Ведучий пропонує поділитися враженнями від заняття у довільній формі.

Заняття 16.

Фаза розігріву. Вправа «М'яч» [наводиться скорочено за 3, с. 39]. Ведучий кидає м'ячик будь-якому учаснику та дає одну з трьох команд – земля, повітря, вода. При команді «земля» учасник, якому кинуте м'яч, повинен назвати будь-яку тварину; при команді «повітря» – птаха; при команді «вода» – рибу. Потрібно встигнути три рази плеснути в долоні. Далі м'яч кидається наступному учаснику.

Практична фаза. «Колекція спогадів». Ведучий звертається до групи: «У кожного з нас в арсеналі є колекція спогадів та переживань. Згадайте радісний випадок і знову переживіть його в уяві. Ось ви й отримали доступ до стану радості. 1. Пригадати ситуацію з минулого, яка супроводжувалася емоціями, які хочете викликати в певний момент. 2. Розслабитися, закрити очі, пережити знову цю ситуацію в уяві, зосереджуючись на деталях. 3. Відкрити очі, повернутися в реальність, відчувши бажаний стан».

Вправа «Що відбувається?» [модифікований нами варіант вправи за 42, с. 47]. Учасники групи розподіляються на дві групи й сідають так, щоб одна група не бачила іншу, – спина до спини. Перша група «задає звуки», друга – пояснює їх. У першій групі може бути ведучий, який диригує звуками. Групі дається дві хвилини на те, щоб домовитися про характер звуків. Ведучій задає тему групі, що «задає звуки», наприклад: «Дія відбувається на карнавалі». По звуках першої групи (які б не були ці звуки) кожен з учнів другої групи малює в своїй уяві картини подій, що відбуваються на карнавалі. Після виконання вправи група повертається до загального кола, потрібно обговорити, як звуки породжували певні уявні

картини, чи є схожі уявлені картини, чи змогли учасники передати звуками тему.

Фаза завершення. Ведучий пропонує скласти вірша, у якому б містилися головна ідея враження учасників від заняття.

Заняття 17.

Фаза розігріву. Вправа «Прорватися в коло» [наводиться за 107, с. 141]. Серед учасників вибирається один, готовий пройти своєрідне випробування. Усі решта беруться за руки та утворюють щільне коло так, щоб потрапити в нього було дуже складно. Учаснику-добровольцю дається інструкція: використовуючи будь-які засоби, увійти в це коло. Решта не повинні сприяти цьому та можуть впустити учасника тільки тоді, коли їм цього дійсно захочеться, тобто коли «аутсайдер» знайде правильний підхід до групи.

Практична фаза. Вправа «Обмін». Для виконання цієї вправи потрібна колода метафоричних карт «Морена». Кожен гравець вибирає собі роль ученого або туриста, місіонера, торговця або мандрівника, який зустрівся з племенем. Перша витягнута карта зображує сцену зустрічі з племенем. Що ці люди можуть сказати один одному? Що вони хочуть один від одного? Чи можуть вони чогось навчитися один в одного? При цьому не обов'язково повторювати помилки минулого й приписувати аборигенам примітивність. У цій версії гри надається можливість рівноцінного обміну знаннями, ідеями, товарами й таке інше.

Вправа «Погода». Кожен з учасників отримує картку, на якій написано, яку погоду він повинен зобразити: «Літня спека», «Осінній дощ», «Весняна відлига», «Заметіль», «Злива» і т. ін. Зображуючи погоду, треба використовувати весь можливий арсенал мови тіла: пози, жести, міміку. Після того, як кожен продемонстрував погоду, відбувається обговорення, наскільки вдалося перетворитися на погоду, наскільки легко решті учасників було дізнатися, що саме зображується.

Фаза завершення. Ведучий пропонує станцювати танок на тему «Моє враження» від заняття.

Заняття 18.

Фаза розігріву. Вправа «Звір» [наводиться за 3, с. 25]. Кожен з учасників вибирає, яким звіром він буде в найближчі п'ять хвилин, і повідомляє про це групі. Для початку вводиться ритм вправи: уся група двічі ляскає в долоні, потім два рази долонями по колінах (своїх) і так далі. Перший учасник на перші два удари (долоні одна об одну) два рази називає своє ім'я, на другі два (долонями об коліна) – ім'я викликаного ним учасника. Той перехоплює естафету: на перші два удари повторює своє ім'я, на третій-четвертий викликає наступного. Через деякий час замість імен учасників потрібно використовувати позначення їх «тотемних» звірів. Через деякий час (знову ж за сигналом ведучого) назви тварин замінюються на типові для них звуки.

Практична фаза. Вправа «1000 шляхів». Для виконання цієї вправи потрібна колода метафоричних карт «1000 шляхів». Кожен з учасників наосліп витягує з колоди одну картку та відповідає на питання, які там написані, після виражає своє ставлення до поради, яку надає карта, як він може скористатися даною порадою.

Вправа «Фотографія на пам'ять». Дана вправа допомагає підбити підсумок роботи в групі, в образній формі відобразити взаємини, які склалися між учасниками. Також ця дія спрямована на отримання зворотного зв'язку та на самовираження учасників. Ведучій пропонує зробити загальну фотографію на пам'ять. Той, хто грає роль фотографа, розставляє учасників групи близько один до одного, просить їх прийняти певні пози, зробити потрібний вираз обличчя. Далі «фотограф» пояснює, чому він розташував учасників саме в такому порядку та у таких позах, розповідає історію цієї фотографії. Після цього він займає заздалегідь підготовлене для себе місце серед інших учасників. Кожен учасник повинен спробувати себе в ролі фотографа.

Фаза завершення. Ведучій звертається до групи: «Пам'ятаєте, як все починалося? Пам'ятаєте цю колоду карт («Вікна та двері»)? А свої сподівання? Згадайте ту вправу на початку та власні сподівання. А тепер оберіть ту картку, яка б демонструвала, що ви змогли відкрити для себе під час наших занять».