

Кандыба М.О.

Психологические особенности эмоциональной зрелости личности

*Кандыба Мария Олеговна, аспирант,
преподаватель кафедры психологии и педагогики образовательной деятельности
Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина*

Аннотация. В статье раскрыто содержание понятия "эмоциональная зрелость" в аспекте становления и социализации личности. Рассмотрены основные теоретические концепции в которых описывается данный феномен. Проводится сравнительный анализ структурных компонентов понятия "эмоциональная зрелость". Теоретический анализ даёт возможность составления программ, для формирования эмоционально устойчивой личности, с помощью описанных компонентов и структур. Что в свою очередь даст возможность подготовки и становления профессионалов различного профиля деятельности.

Ключевые слова: эмоциональная зрелость, личность, эмоциональный интеллект, эмоциональные способности, эмоциональная компетентность.

Введение. В связи с социальными, политическими, экономическими, моральными изменениями в современной жизни общества, происходит переоценка и становления новых форм взаимодействия личности с социумом. Изменяется динамика всех процессов в которые включена личность, что требует от неё активной и эффективной адаптации к новым условиям.

Для социальной успешности личности необходимы не только академические знания, но и социальные умения и навыки, в том числе способность понимать свои и чужие эмоциональные реакции, управлять своими эмоциями, адекватно реагировать в эмоционально заряженных ситуациях. Поэтому все чаще встает вопрос о выявлении уровня эмоциональной зрелости личности на разных этапах социализации и профессионального становления.

Термин "эмоциональная зрелость" до сих пор не имеет четкого определения. Обусловлено это в первую очередь неразработанностью проблемы. Только в последние десятилетия психология обратила свое внимание на эмоциональную составляющую зрелости.

Краткий обзор основных публикаций. Особенности появления тех или иных эмоций, выраженность их экспрессивного компонента, зависимость сформированности умения регулировать собственные переживания от опыта общения отражены в работах украинских психологов: А.В. Запорожца, А.Д. Кошелевой, Я.З. Неверовича, В.К. Котырло, Л.П. Стрелковой и других. К тому же, С.Е. Кулачевская, Т. Пироженко, Л. Подоляк, Н. Тихонова, рассматривая эмоциональное развитие личности определённого возраста и уровень этого развития с точки зрения готовности к обучению, выделяют основные показатели, такие как адекватная реакция на явления и ситуации окружающей действительности, дифференциация и интерпретация эмоциональных состояний других людей, широта диапазона осознаваемых эмоций, умение вербализовать эмоциональное состояние, адекватное проявление эмоций при общении.

В отечественной психологии и акмеологии идет активное исследование условий и факторов достижения личностной, профессиональной, социальной зрелости человека в различных сферах деятельности (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, С.Б. Каверин, Л.В. Каширина, Н.А. Коваль, Д.А. Леонтьев, И.Н. Семенов, А.Н. Семенова, В.Д. Шадриков и др.).

Целью данной статьи является теоретический анализ феномена "эмоциональная зрелость", раскрытие основных этапов формирования и становления личностной зрелости, дифференциацию понятий включаемых в данную категорию феноменов: эмоциональная культура, эмоциональный интеллект, эмоциональная компетентность.

Процесс формирования и развития личности обязательно проходит ряд планомерных этапов. Одним из важнейших этапов становления личности и формирования особенностей её эмоционального реагирования и в целом эмоциональной культуры, является социализация.

В процессе своего развития ребёнок усваивает не только содержание культурного опыта, но приёмы и формы культурного поведения, культурные способы мышления. В развитии поведения ребёнка следует, таким образом, различать две основные линии. Одна – это линия естественного развития поведения, тесно связанная с процессами общеорганического роста и созревания ребёнка. Другая – линия культурного совершенствования психологических функций, выработки новых способов мышления, овладения культурными средствами поведения [1, с. 191].

Предоставляя психолого - педагогическую концепцию дошкольного воспитания Е. Бодрова, В. Давыдова, В. Петровский, Г. Стрелкина настаивают на важности и необходимости приобщать ребенка к миру других людей.

Именно сочувствуя им и подражая их поведению в значимых, эмоционально насыщенных ситуациях, ребенок открывает для себя гамму новых чувств, палитру эмоциональных оттенков, обогащающих отношение к окружающему. При таком способе дети начинают переживать радость познания, красоту труда, природы, произведений искусства, сочувствие к другому, гордость за свой успех. Усвоение языка эмоций рождает и обогащает регистр человеческих переживаний, их осознание и потребность в овладении личными эмоциями - культурой чувств [2].

Достаточно обстоятельные исследования П. Якобсона позволяют говорить об эмоциональной культуре как о комплексе качеств эмоциональной жизни, присущих юношескому и зрелому возрасту, что представляют собой в значительной степени развитие и совершенствование тех качеств эмоциональной жизни, что в ограниченном виде проявлялись на более ранних возрастных этапах. Основные черты, прису-

щие эмоциональной культуре человека, по мнению автора: эмоциональная отзывчивость, эмоциональная восприимчивость.

Речь идет о способности понимать, уважать и ценить чувства других людей, сопереживать, откликаться на чувства близких людей, чувствовать ответственность за свои переживания перед собой и окружающими.

Исследование ученых: И. Анненкова, Т. Антоненко, Л. Коваль, И. Могилей, Л. Сбитнева, Л. Соколовой, рассматривают эмоциональную культуру как сложное интегративное динамическое образование личности, которое формируется только при определенных педагогических условиях.

Учитывая указанное, можно говорить, что ученые, педагоги, психологи - выделяют следующие основные структурные элементы: ориентирование в основных эмоциональных состояниях человека, умение различать их по мимикой, жестами, интонацией; восприимчивость моральной стороны эмоциогенной ситуации, конструктивные действия, направленные на проявление положительных эмоций и сдерживания негативных.

Понятие зрелости личности используется в возрастной психологии, психологии личности, консультационной психологии и психотерапии. Как правило, с понятием зрелости личности психологи связывают высокий уровень психологического здоровья (Н. Мак-Вильямс) и качество полноценной жизни (К. Роджерс) человека. Эмоциональную зрелость мы рассматриваем в качестве важной составляющей личностной зрелости [1].

Эмоциональная зрелость связана с определенным уровнем эмоциональной устойчивости, торможением импульсивных реакций. Эмоционально зрелая личность способна управлять своими эмоциями, её настроение достаточно устойчиво и стабильно, способна скрывать свое недовольство и разочарование.

На основе рассмотренных аспектов мы даем предварительное определение эмоциональной зрелости личности. *Эмоциональная зрелость личности* — это определенный уровень развития личности взрослого человека, который характеризуется открытостью эмоциональному опыту, осознанием собственных чувств и принятием за них ответственности, развитой эмоциональной сферой и эмоциональной устойчивостью, способностью адекватно ситуации проявлять и выражать эмоции и чувства, а также способностью гибко и творчески обходиться с собственными эмоциональными переживаниями.

Критерии эмоциональной зрелости. "Критерий — признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо; мерилло суждения, оценки" [2, с. 133]. Выделение критериев какого-либо психологического феномена, точно так же, как и описание его характеристик, тесно связано с теоретическими представлениями и научными подходами, в рамках которых психологи проводят собственные исследования [6].

В качестве предварительных критериев эмоциональной зрелости личности можно выделить следующие ее признаки:

1. Чувствительность, открытость эмоциональному опыту.

2. Осознанность.

3. Адекватность проявления и выражения чувств (соответствие внешней ситуации, внутреннему состоянию).

4. Психологическое благополучие (уверенность в себе, удовлетворенность жизнью, отсутствие психосоматических симптомов).

5. Зрелые способы переработки эмоций (сублимация, юмор, творчество).

6. Произвольность (умение управлять собственными эмоциональными переживаниями и собственным поведением).

По мнению Е.А. Чудиной, эмоциональная зрелость является важной составляющей личностной зрелости. Поэтому автор полагает, что ее определение можно дать, учитывая следующие аспекты: возраст и эмоциональное развитие, эмоциональный, когнитивный, социальный и регулятивный аспекты. Достижение эмоциональной зрелости и дальнейшее ее развитие — это процесс, продолжающийся всю жизнь [6].

Оценка эмоционально — личностных особенностей и профессионально важных качеств личности, теоретическое изучение феномена эмоционального "выгорания", знание основных эффектов и характеристик эмоций, связанных с психологическим благополучием, дали возможность подойти к решению задачи определения механизма формирования эмоциональной зрелости как одного из ведущих компонентов психологического благополучия профессионала любого профиля деятельности. [1].

Проблемы, трудности в эмоциональной сфере в определенной степени возникают из-за недостаточной определенности и внимания к данной проблеме. Поэтому, рассматривая эмоциональную культуру личности, подчеркнем наиболее важные, по нашему мнению, моменты. Во-первых, это взаимосвязь между сформированностью исследуемого понятия личности и взаимоотношениями ее с окружающей действительностью: восприятием ею эмоционального аспекта жизни, мотивационно - ценностное отношение к природе, людям, обществу в целом, личностное отношение, проявляющееся через "эмоциональный отклик", эмоциональное реагирование, его поведение, действия, поступки. Личность учится чувствовать и понимать состояние другого человека, учитывать его, в определенной степени подстраиваться под него.

Без умения быть созвучным с другими трудно научиться общаться, строить совместную деятельность, поскольку эмоциональное созвучие является потребностью [7].

Потребность ориентироваться в эмоциональном настрое других людей, по сути является потребностью в эмоциональном контакте. Наиболее четко эти потребности проявляются в профессиях гуманитарного профиля, с активным коммуникативным взаимодействием.

Не менее важным является осознание личностью важности эмоций в жизни. Осознавая переживания, эмоциональные состояния, анализируя причины возникновения чувств, определяя важность для себя предметов, вещей, явлений, людей, расширяя круг своего общения и через это - круг эмоциональных впечатлений и свой эмоциональный опыт, она постепенно осознает важность ориентирования на общие общественные нормы поведения.

Именно через такое осознание у человека возникает желание совершенствовать умения и навыки эмоциональной саморегуляции, поскольку нормальной деятельности и общению одинаково мешают и бурные, неуправляемые переживания, волнения и полное их отсутствие.

Основополагающим моментом является влияние на личность со стороны окружающей его среды, условия жизни, люди, рядом с ней, налаживания и поддержания отношений с ними. Поскольку с готовыми манерами внешней экспрессии не рождаются, они - продукт жизненных воздействий, и в первую очередь подражания родных и близких [8].

Альберт Эллис и сторонники рационально- эмоционально-когнитивного направления в психологии (РЭПТ, рационально-эмоционально-поведенческая терапия) так же выделили признаки эмоциональной зрелости.

1. Счастье как цель жизни. Разумные индивиды стремятся к счастью и наедине с собой, и в общении с другими личностями.
2. Долговременный гедонизм. Эмоционально здоровые люди распределяют удовольствие таким образом, чтобы иметь его и в настоящем, и в будущем. Они избегают получать кратковременные удовольствия, потенциально вредные по своим ближайшим или отдалённым последствиям.
3. Самоопределение. Локус контроля личности смещается с внешнего вектора на внутренний, рационально здоровая личность стремится к тому, чтобы самой установить и достигать своих собственных разумных целей.
4. Принятие неопределённости. Эмоционально зрелая личность, прежде всего проявляет гибкость своего мышления и поведения, что даёт возможность лёгкой адаптации и принятия адекватных решений в ситуации неопределённости.
5. Приверженность творческим поискам. Рационально мыслящие отдают предпочтения творческим поискам, которые рассматриваются ими как имеющие смысл и значение.
6. Просвещённый эгоизм (забота о собственном благополучии). Мыслящие, ищущие своего счастья люди временами, хотя и не всегда, рассматривают свои интересы как приоритетные по сравнению с интересами других.
7. Социальные интересы. Чтобы взаимодействовать с другими, рациональные люди действуют так, чтобы создавать вокруг себя приемлемые для них общности. Соответственно, они ведут себя в них нравственно и защищают интересы своих групп.
8. Гибкость. Эллис полагал, что три отмеченных выше долженствования (требования к себе, к окружающим людям и к миру в целом) суть не более чем человеческие изобретения. Психологически здоровая личность, счастливые люди склонны держаться плюралистического и недогматического мировоззрения.

ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2006. – 1136 с.
Vygotskij L.S. Psihologija razvitija cheloveka [Psychology of Human Development] / L.S. Vygotskij. – M.:Jeksmo, 2006. – 1136 s.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
Il'in, E.P. Jemocii i chuvstva [Emotions and feelings] / E.P. Il'in. – SPb.: Piter, 2001. – 752 s.
3. Стрелкова Л.П. Эмоциональный букварь от Ах до ай-яй-Яй: учеб. кн.: Обучение эмоцион. культуре дошкольников и

9. Принятие действительности. В своей работе "Три измерения приятия" (Three Dimensions of Acceptance) Эллис включает три безусловных приятия: себя, других и жизни (life-acceptance). Как мыслящие существа люди неизбежно совершают ошибки, они фаллибилистичны (подвержены ошибкам), ввиду превратностей жизни. Приятие не означает безоговорочного признания и не влечёт за собой обязательных инициатив. Это означает лишь восприятие реальности такой, какой она предстаёт перед нами. Безусловное приятие себя, других и жизни отличает терапию РЭПТ от других когнитивно-поведенческих терапий, не включающих в себя эти принципы.

10. Готовность к рискованным поступкам. Люди, взгляды которых относительно свободны, в большей мере склонны выходить за границы комфортных для них жизненных ниш и пытаться экспериментировать. Хотя они стараются избегать неудачи, она, тем не менее, принимается как часть их жизни.

11. Высокая степень терпимости к фрустрациям.

12. Эмоциональная ответственность. Разумные люди принимают эмоции как единство мыслей, чувств и действий. [7]

Эмоционально незрелые люди боятся открыто выражать свои чувства, показать свою слабость, и им постоянно необходимо самоутверждаться, показывать свою значимость, важность, ощущать проявления любви от окружающих, поэтому они болезненно к критике, часто сравнивают себя с кем-то, у них занижена самооценка, они не любят себя, порой чувствуют себя ущербными, и судорожно ищут способы находиться на высоте и демонстрировать свою, важность за счет каких-то внешних проявлений.

Выводы. В стратегии исследования эмоциональной зрелости можно выделить три направления в анализе факторов, объясняющих ее природу, а именно:

- выявление тех психических процессов и черт личности, которые обуславливают формирование адекватных способов эмоционального реагирования;
- выявление тех особенностей личности, которые зависят от уровня развития эмоционально-волевой сферы;
- поиск общего детерминирующего фактора, который обуславливает параллельное формирование исследуемых черт личности и особенностей эмоционального реагирования.

Определяя важное место, которое занимает эмоциональная зрелость в подготовленности профессионала к деятельности и на этапе его становления, должны говорить о необходимости гармоничного распределения влияния интеллектуального, эмоционального и социального аспектов развития и их согласованности между собой, что становится возможным в условиях активного поиска, обмена опытом и приобретением активной позиции специалистами различных отраслей.

мл. школьников / Л.П. Стрелкова. –М.: Интерпракс, 1994. – 230 с.

Strelkova L.P. Jemocional'nyj bukvar' ot Ah do aj-jaj-Jaj [Emotional primer from Ai to Ai – yai - yai]: uceb. kn.: Obuchenie jemocion. kul'ture doshkol'nikov i ml. shkol'nikov / L. P. Strelkova. –M.: Interpraks, 1994. – 230 s.

4. Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Феноменология эмоциональных явлений // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 1999. № 2. С. 3-14.

Thostov A.Sh., Kolymba I.G. Fenomenologija jemocional'nyh javlenij [Phenomenology of emotional phenomena] // Vestnik MGU. Ser. 14. Psihologija. 1999. № 2. S. 3-14.

5. Фролов П. Некоторые аспекты эмоциональной компетентности психотерапевта // Позитум. – 2002. – № 3. – С. 26-40.
Frolov P. Nekotorye aspekty jemocional'noj kompetentnosti psihoterapevta // Pozitum. – 2002. – № 3. – S. 26-40.
6. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев // Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых ученых / Отв. ред.: Е.А. Чудина. – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – С. 112-116.
Chudina E.A. Jemocional'naja zrelost' lichnosti: opredelenie ponjatija i vydelenie kriteriev [Emotional maturity of personality: the definition and selection criteria] // Lichnost' i problemy razvitiya: Sbornik rabot molodyh uchenyh / Otv. red.: E.A. Chudina. – M.: In-t psihologii RAN, 2003. – S. 112–116.
7. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. - СПб.: Изд-во Сова; – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. - 272 с.
Jellis A. Gumanisticheskaja psihoterapija: Racional'no-jemocional'nyj podhod / Per. s angl. - SPb.: Izd-vo Sova; – M.: Izd-vo JeKSMO-Press, 2002. - 272 s.
8. Якобсон. П.М. Почему надо воспитывать чувства у детей./ П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1964.
Jakobson. P.M. Pochemu nado vospityvat' chuvstva u detej [Why is it necessary to bring up feelings in children] / P.M. Jakobson. – M.: Prosveshhenie, 1964.

Kandyba M.O. Psychological characteristics of emotional maturity of personality

Abstract. The article reveals the content of the concept of " emotional maturity " in terms of formation and socialization. Analyse basic theoretical concepts that explain this phenomenon. A comparative analysis of the structural components of the concept of " emotional maturity." Theoretical analysis gives the possibility of drawing up programs for the formation of emotionally stable person, using the description of components and structures. Which in turn will enable the training and formation of professionals in various fields of activity.

Keywords: *emotional maturity, personality, emotional intelligence, emotional ability, emotional competence.*