



УДК 159.9.07:159.942(045)

MAIN TRENDS IN THE RESEARCH OF FEATURES EMOTIONAL MATURITY

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ДОСЛІДЖЕННІ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

Baida S.P // Байда С.П.*k.p.n., associate prof. / к.псих.н., доц.*

ORCID: 0000-0002-7807-1234

Dikhtiarenko S.Y // Діхтяренко С.Ю.,*k.p.n., associate prof. / к.псих.н., доц.*

ORCID: 0000-0003-4506-1221

*Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,**Uman, Sadova, 28, 20308**Уманський державний педагогічний**університет імені Павла Тичини, Умань, Садова, 28, 20308*

Анотація. Емоційна зрілість відіграє ключову роль у психологічному розвитку і психосоціальному функціонуванні особистості. Якщо раніше емоційна зрілість розглядалася як статична характеристика, то сучасні дослідження підкреслюють її динамічність та залежність від численних факторів. У цій статті ми розглянемо основні тенденції в дослідженні особливостей емоційної зрілості, а також те, як ці дослідження можуть вплинути на наше розуміння емоцій та психічного здоров'я.

Ключові слова: емоційна зрілість, емпатія, емоційний інтелект, соціальна зрілість.

Вступ.

Сучасна психологія більше не розглядає емоційну зрілість як статичну характеристику. Вона розуміється як динамічний процес, який починається в дитинстві та триває протягом усього життя. Дослідження показують, що рівень емоційної зрілості може змінюватися впродовж життя людини, відображаючи досвід, взаємодію з навколишнім середовищем та самовизначення.

Багато досліджень підкреслюють важливість раннього дитинства в формуванні емоційної зрілості. Досвід, отриманий в ранньому віці, має вагомий вплив на розвиток емоційного інтелекту, а також на вміння керувати своїми емоціями в майбутньому. Соціальне середовище має великий вплив на емоційну зрілість. Сім'я, друзі, колеги і суспільство загалом можуть вплинути на те, як людина вчиться керувати своїми емоціями та сприймати емоції інших. Дослідники активно вивчають, як соціальне середовище формує рівень емоційної зрілості.

Основний текст.

Основні тенденції у дослідженні емоційної зрілості можна розглядати у декількох напрямках: до першого напрямку можна віднести роботи, що пов'язані з визначенням специфічних особливостей емоційної зрілості особистості; до другого напрямку належать дослідження, присвячені виділенню умов становлення емоційної зрілості; До третього – роботи, в яких висвітлюються питання як цілеспрямованого так і спонтанного формування емоційної зрілості [4].



Крім того, доцільним є розгляд досліджень, присвячених виділенню новоутворень в емоційній сфері, що мають важливе значення для адекватності емоційного реагування у певному віковому періоді, а також робіт, в яких розглядається феномен емоційної незрілості [1].

Розглянемо більш докладно представлені напрямки.

При вивченні робіт першого напрямку та інших, було встановлено, що переважно автори досліджують емоційну зрілість побічно чи фрагментарно, причому в деяких випадках ототожнюють її з іншими емоційними явищами.

Характерними у цьому аспекті можуть бути дослідження, в яких емоційну зрілість розглядають у зв'язку з емоційною грамотністю, емоційною компетентністю, емоційним інтелектом. При цьому, в деяких випадках дослідники приписують подібні ознаки як емоційній зрілості так й іншим властивостям [4].

Зокрема, у деяких роботах фахівці ототожнюють емоційну зрілість та емоційну компетентність і розглядають їх як знання про себе, вміння бути господарем своїх емоцій, сміливість у прийнятті важких рішень, передбачення прихованих перешкод, вплив на спрямованість дій інших, уміння об'єднати зусилля різних людей й зробити з них високо продуктивну команду, вирішення міжособистісних конфліктів таким чином, щоб в учасників не залишалось почуття образи, формувалося в людей поваги до себе, уміння стимулювати людей до роботи та ін.

Проте, якщо звернутися до визначення понять емоційної компетентності та емоційної зрілості, стає зрозумілим, що наведені вище ознаки більшою мірою співвідносяться з першим з них.

D.Goleman однакові ознаки відносить до емоційної зрілості та емоційного інтелекту. Автор вважає, що емоційна зрілість являє собою набір компетентностей, що дозволяють працювати ефективно в будь-якому навколишньому середовищі [8].

Однак, якщо звернутися до робіт (H.Gardner, P.Salovey, J.D.Mayer; H.Weisinger), присвячених емоційному інтелекту, стає зрозумілим, що тут йдеться саме про інтелектуальне використання емоцій в поведінці, тобто про емоційний інтелект [7; 12; 16; 17].

Загальним у всіх наведених вище дослідженнях є те, що деякі автори ототожнюють емоційні, соціальні та інтелектуальні явища. Проте в роботах H.Gardner досить ґрунтовно показано, що емоційний інтелект є одною з форм виявлення інтелекту, а саме виявленні його в емоційній сфері особистості. Емоційна зрілість, в свою чергу, відображає рівень адекватності емоційного реагування у певних умовах [7].

Так, у роботах авторів M.Horton, J.Murray, розглядаються ознаки емоційної зрілості, такі як: широкий діапазон емоцій; ясне, неспотворене сприйняття дійсності та здатність конструктивно взаємодіяти з нею; здатність пристосовуватися до змін; здатність адекватно сприймати себе, інших та події; здатність взаємодіяти з людьми послідовно, із взаємним задоволенням та користю; здатність враховувати потреби інших; здатність любити; уміння приймати вираження любові від інших; здатність насолоджуватися життям;



впевненість у собі та почуття власної гідності; вміння бути чесним із собою; етичність; рефлексивність; рішучість; довіра інтуїції; почуття гумору; відкритість новому; здатність визнати свою недосконалість; здатність вчитися на своїх та чужих помилках; співчуття; здатність стримувати імпульсивність [10;14].

Також проблема емоційної зрілості розглядається в аспекті готовності дитини до школи. Емоційна зрілість проявляється у зменшенні імпульсивності поведінки, вмінні довго виконувати не дуже привабливу роботу (тобто в розвитку довільності поведінки), потребі в спілкуванні з однолітками, умінні підкорятися розпорядженням та виконувати вказівки, вмінні спілкуватися та співпрацювати, позитивній емоційній установці щодо ровесників, дорослих, завдань. Емоційно зрілі діти характеризуються поверненням до навколишнього середовища з орієнтуванням на діяльність та виходом назустріч іншим, емоційно пов'язані із середовищем, вільно входять у приємні, теплі стосунки з дорослими та однолітками, викликають таке ж відношення до себе, їм притаманні гармонійність рухів, жестів, міміки, адекватність словесних висловлювань.

На наш погляд, такий підхід поєднує поняття «емоційна» та «соціальна зрілість». Проте, до першого варто віднести зменшення імпульсивності поведінки й розвиток її довільності, відсутність емоційної напруги, скутості, адекватність виразу свого емоційного стану, до другого – потребу в спілкуванні з однолітками, уміння підкорятися розпорядженням та виконувати вказівки, спілкуватися та співпрацювати та ін.

Вивчення робіт другого напрямку (J. Cardwell, M. Griffith, M. Horton, A. Taylor, T. Rosegrant, A. Mayer, P. Salovey та ін.) показало, що до умов становлення емоційної зрілості автори відносять розвиток самосвідомості, саморозуміння і самоприйняття, альтруїзму, співпраці, усвідомлення сенсу життя, удосконалювання контролю емоцій, розвиток почуття власної гідності, розширення соціальних контактів. Причому самосвідомості тут призначено головну роль [10; 12; 16].

Отже, перераховані вчені вважають, що емоційна зрілість є результатом тривалої цілеспрямованої роботи особистості, спрямованої на гармонізацію, удосконалювання свого внутрішнього світу, а також підвищення рівня соціальної компетентності.

До третього напрямку можна віднести роботи соціально-психологічного характеру (D. Abrahamsen; K. E. Fitz Maurice, та ін.), у яких становлення емоційної зрілості вивчається в аспекті цілеспрямованого впливу на особистість й у випадках стихійного, спонтанного її формування. Засвідчується, що соціалізація емоцій може здійснюватися як під впливом неусвідомлюваних механізмів, таких як навіювання, наслідування, психологічне зараження, ідентифікація, так і усвідомлюваних – переконання, груповий вплив, вплив авторитету та ін. [3; 6].

Важливим, з позицій системності та адекватності цілеспрямованого розвитку емоційної зрілості, є дослідження К.Е. Fitz Maurice, в якому автор визначає 6 рівнів (або етапів) її формування :



Перший рівень – емоційна відповідальність – позбавлення від думки про те, що за емоційний стан відповідають будь-які зовнішні фактори (люди, місця, речі, доля, алкоголь), а не сама людина.

Другий – емоційна чесність – готовність людини визнавати власні почуття, вона пов'язана з подоланням усвідомлених або несвідомих установок неповноцінності, що забороняють переживати ті чи інші почуття.

Третій – емоційна відкритість – готовність та вміння людини адекватно виражати свої почуття, саморозкриття, навчання переживати та виражати будь-яку емоцію без придушення та імітації.

Четвертий – емоційне ствердження. Основне завдання рівня – навчитися очікувати й досягати задоволення своїх потреб та бажань, виражати їх вільно, тобто цінувати та поважати свої почуття. На думку автора, це досягається шляхом усвідомлення зв'язку між придушенням почуттів, напругою та хворобою.

П'ятий – емоційне розуміння – усвідомлення і прийняття емоційної відповідальності та безвідповідальності, перехід від ідентифікації з зовнішніми об'єктами або внутрішніми образами, що диктують правила поведінки, до ідентифікації з реальним собою.

Шостий – емоційна відчуженість – відчуженість від тягаря неадекватних уявлень про себе, самооцінки, а також оцінки інших [6].

Слід зазначити, що автор розглядає умови формування емоційної зрілості лише на рівні психологічного консультування, для чого пропонує різні техніки впливу на систему установок, самооцінку та ін., тобто, корекцію самосвідомості як внутрішньої умови формування емоційної зрілості.

Виходячи з мети нашого дослідження, важливими є дослідження (Л.І. Божовича, О.В. Запорожця, О.І. Кульчицької, D. Bischof-Köhler; S. Donaldson, N. Westerman, R. Spitz та ін.), які вказують на новоутворення в емоційній сфері, що виникають у певному віковому періоді, а також відомості про становлення тих властивостей особистості, що мають важливе значення для адекватності емоційного реагування в різних життєвих ситуаціях. Узагальнення досліджень цих вчених дозволило встановити певні характеристики емоційної сфери, від становлення яких залежить успішна адаптація дитини до соціуму [2].

На першій позиції виступає експресивний досвід, що отримує дитина у стосунках з навколишнім світом. На другу позицію виходять способи адекватної емоційної регуляції дитини. На третю позицію виходить поява гностичних та естетичних почуттів, тобто вищих почуттів, які дозволяють особистості реалізувати свої гуманістичні цінності й активно включитися в суспільну та трудову діяльність.

Узагальнення цих та інших досліджень також дозволило визначити ряд напрямків, у яких відбувається розвиток емоційної сфери людини протягом усього життя.

Перший напрямок – диференціація емоцій, під якою розуміють: а) збагачення якісної палітри переживань, появу безлічі відтінків емоцій; б) зміну емоцій, тобто ускладнення емоціогенних об'єктів, розширення кола таких об'єктів; в) зміну емоційної експресії – від більш простих, але узагальнених



форм, до більш складних й специфічних [3].

Другий напрямок – це розвиток емоційної емпатії, як здатності емоційно відгукуватися на переживання інших. Розвиток емпатії можна охарактеризувати таким чином: а) від емоційного зараження настроєм іншої людини до відділення у свідомості емоцій іншого від власних переживань; б) від співпереживання, заснованого на ототожненні себе з іншою людиною, до співчуття, в основі якого лежить потреба в благополуччі іншого; в) від пасивного співпереживання іншій людині до врахування в своїй поведінці станів, почуттів та бажань інших людей [3].

Третій напрямок нерозривно пов'язаний з попереднім – розвиток здатності до адекватного сприйняття, оцінки та розуміння власних емоцій й емоцій інших людей, що має наступні особливості: а) від нездатності визначити емоцію (4-5 років) до залучення все більшої кількості додаткової інформації й узагальнення її в цілісну картину (за даними різних авторів – після 6-7, чи 10-11 років); б) здатність до розпізнавання емоцій різних модальностей формується неодноразово; в) разом із розвитком здатності до впізнання й інтерпретації емоції вдосконалюються вміння використовувати ці знання у спілкуванні.

Четвертий напрямок – розвиток емоційної експресії – також тісно пов'язаний із попередніми. Він містить у собі: а) засвоєння загальноприйнятих в даній культурі форм вираження емоцій; б) створення «мови» емоцій, що збагачує спонтанні виразні рухи та робить їх більш різноманітними; в) розвиток уміння використовувати емоційну експресію як засіб спілкування; г) поява здатності відривати експресивні засоби від переживань; д) виникнення й розвиток уміння навмисно та цілеспрямовано виражати емоцій. Автори затверджують, що придбання таких умінь здійснюється завдяки нагромадженню досвіду сприйняття й розуміння експресивної інформації відповідно до певних ситуацій спілкування.

П'ятий напрямок – виникнення й розвиток здатності до усвідомлення, рефлексії емоційних станів, що містить у собі: а) уміння аналізувати власні емоції, а також причини їх виникнення; б) уміння передбачати ситуації, що здатні викликати ті чи інші емоції; в) уміння передбачати наслідки тих чи інших емоційних реакцій.

Шостий напрямок – поява й розвиток емоційної саморегуляції, що включає: а) формування здатності до самоконтролю емоцій, який деякі автори розуміють як уміння стримувати занадто сильні емоції, інші говорять про стримування емоцій, вираження яких розходиться з нормами поведінки у певній культурі; б) засвоєння вміння маскувати та симулювати емоції; в) розвиток здатності до довільного керування своїми емоціями, тобто керування вираженням, переживанням та породженням емоції відповідно доцільності; г) оволодіння культурними психотехнічними прийомами стабілізації емоційного стану, тобто формування соціально адекватних способів отримання емоційних вражень [3].

У деяких працях емоційну зрілість розглядають як категорію, тотожну до емоційної незрілості.



Узагальнення робіт, у яких використовується поняття «емоційна незрілість», показало, що вчені розуміють її як особливий характер емоційного реагування, що відповідає представленням про норму для більш раннього вікового періоду, тобто нездатність керувати емоціями, невміння знайти їм адекватне пояснення та реалістичне вираження. Серед ознак емоційної незрілості виділяють підвищену емоційну збудливість, імпульсивність, лабільність, розгальмування, недорозвиненість емоційного сприйняття, слабкість емпатії, високу чутливість, низьку здатність до вольового контролю емоційних імпульсів, нездатність до довільного зосередження, високу сугестивність, залежність від думки інших людей.

Висновок.

З нашої точки зору, використання категорії «незрілість» є недостатньо коректним, оскільки вона характеризує абсолютну неадекватність розвитку емоційної сфери, а не якість певного її розвитку. Тому, при вивченні емоційної зрілості, нам представляється доцільним розглядати її не у полярній шкалі зрілості-незрілості, а в односпрямованій – від мінімального до максимального ступеню її розвитку.

Розглянуті дослідження дозволили виділити деякі тенденції у вивченні емоційної зрілості особистості.

По-перше, окремі вчені схильні відзначати подібні ознаки в таких явищ як емоційна, особистісна, соціальна зрілість особистості внаслідок тісної їх інтегрованості та взаємовпливу. По-друге, інші автори нерідко ототожнюють поняття емоційна зрілість, емоційна компетентність й емоційний інтелект, що може пояснюватись певною інтелектуалізацією емоційної сфери з віком. По-третє, умови становлення емоційної зрілості, на думку більшості авторів, пов'язані з природними особливостями розвитку та засвоєнням особистістю соціокультурного досвіду. По-четверте, умови формування емоційної зрілості пов'язуються з різними психотехніками.

Виходячи з отриманих даних до важливих ознак емоційної зрілості слід віднести: здатність емоційно відзиватися на переживання іншого; вміння використовувати емоційну експресію як засіб спілкування, цілеспрямовано виражати емоції, довільно керувати їхнім проявом; здатність до адекватного сприйняття, оцінки та розуміння власних емоцій й емоцій інших людей, усвідомлення, рефлексії емоційних станів, самоконтролю емоцій; та ін. Всі вони можуть бути зведені до особливостей саморегуляції, емпатії та експресії.

Література

1. Andrusyk O. O. (2022) Problema emotsiinoi stiičnosti osobystosti yak psykhologichnyi fenomen. [The problem of emotional stability of the individual as a psychological phenomenon] Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykhologhiia. Tom 33 (72), № 2. S.1-6
2. Zarytska V.V. (2010) Samorehuliatsiia emotsii v strukturi emotsiinoho intelektu. [Self-regulation of emotions in the structure of emotional intelligence.] Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody «Psykhologhiia». № 6. S. 33-37



3. Zhuravlova L.P. (2007) *Psykholohiia empatii*. [Psychology of empathy] Monohrafiia. Zhytomyr: Vyd. ZhDU im. I. Franka, 328 s.
4. Moroz L.I., Dikhtiarenko S. Yu., Andrusyk O. O. (2021) *Emotsiina stiikist yak osnovnyi faktor psykhichnoho zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity*. [Emotional stability as the main factor of mental health of students of higher education] Naukovi visnyk Mukachivskoho derzhavnoho universytetu. Seriia «Pedahohika ta psykholohiia. Tom 7, № 2. C.118-124.
5. Chebykin O.I., Pavlova I.H. (2009) *Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti*. [Development of emotional maturity of the individual] Odesa: SVD Cherkasov, 238s.
6. FitzMaurice K.E. (2009) *The secret of maturity: How Not to be Codependent*. NY, 47p.
7. Gardner H. (2003) *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. NY, 304p.
8. Goleman D. (2000) *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Paperbacks. 394p.
9. Greene A.L. (2009) *Great expectations: Constructions of the life course during adolescence*. *Journal of Youth and Adolescence*. №19. P. 289-303.
10. Horton M. (1990) *The seashell people: growing up in adulthood*. New York, 146p.
11. Lambert C. (1998) *The Emotional Path to Success*. Harvard magazine. SO. P.60
12. Mayer J.D., Salovey P. (1993) *The intelligence of emotional intelligence*. *Intelligence* Vol. 17 P.443-442.
13. Moloney K. (2001) *Emotionally competent company*. Management Centre Europe. P. 802
14. Murray J. (1996) *From uptight to all right*. New York, 456 p.
15. Russell J.A. (1991) *Culture and categorization of emotions*. *Psychol.Bull.* №3. P.426-450.
16. Salovey P., Mayer J.D. (1990) *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality*. № 9. P. 185-211.
17. Weisinger H. (2005) *Emotional Intelligence at Work*. San Francisco. 218p.

Abstract. *Emotional maturity plays a key role in the psychological development and psychosocial functioning of a person. If earlier emotional maturity was considered as a static characteristic, then modern studies emphasize its dynamism and dependence on numerous factors. In this article, we will review major trends in research on emotional maturity and how these studies may impact our understanding of emotions and mental health.*

Keywords: *emotional maturity, empathy, emotional intelligence, social maturity.*

Стаття надіслана: 19.10.2023