

**Психологічні науки**  
**Томаржевська І.В.**  
**кандидат психологічних наук,**  
**доцент кафедри практичної психології,**  
**факультету педагогіки і психології**  
**НПУ ім. М.П.Драгоманова, м. Київ**

### **Емоційна зрілість: теоретичний аналіз феномену**

Поняття зрілості в психології передбачає виділення двох основних аспектів: зрілість як етап життя та зрілість як рівень розвитку. В межах однієї парадигми проблема зрілості може розглядатися на рівнях індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності. В межах іншої парадигми ми можемо говорити про інтелектуальну зрілість, емоційну зрілість та особистісну зрілість [2,с.36 ].

Поняття емоційної зрілості в сучасних психологічних дослідженнях розглядається як вітчизняними (Афоніна О. І., Павлова І. Г., Кочарян О.С., Півень М. А., Чебикін О.Я.), так і зарубіжними дослідниками (А. Ребер, О.О. П.В. Симонов, Чудіна, П. Фресс, D. Abrahamsen, K. Fitz, W.C. Menninger, J.Murray та ін.). Однак, термін «емоційна зрілість» не має однакового визначення, що ймовірно обумовлено недостатнім рівнем дослідження даної проблеми.

В сучасному психоаналізі емоційно зріла особистість характеризується як така, що сміло та конструктивно відноситься до власних внутрішніх конфліктів та невротичних нахилів (А.Адлер, К.Хорні, Е.Фромм, Г.Салліван та ін.). Представники гуманістичного напрямку (А.Маслоу, К.Роджерс, Д.Бьюдженталь, Г.Олпорт та ін.) розглядають емоційну зрілість як одну з характеристик особистості, яка повноцінно функціонує, реалізує власний потенціал, таланти, здібності та рухається до повного пізнання самої себе та сфери своїх емоцій, почуттів та переживань.

З позиції екзистенціалістів (С.Кьєркегор, М.Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, П.Тіллих, Л. Бінсвангер, М.Босс, Р.Мей, В. Франкл, Р.Лейнг та ін.) емоційна

зрілість – це складова психологічного здоров'я, що проявляється в конструктивному перетворенні екзистенційної тривоги та знаходження мужності бути собою.

Представники когнітивно-емотивного підходу (А.Елліс, Р. Лазарус, А.Бек та ін.) визначають емоційні реакції людини та весь її здоровий або невротичний спосіб життя як такий, що залежить від основних ідей, переконань, ставлення та принципів. Саме тому емоційно зріла особистість здатна регулювати власні емоції через заміну ірраціональних установок на ефективні, раціональні. На думку представників даного підходу емоційній зрілості притаманні наступні ознаки:

1. Щастя як мета життя. Людина розумна прагне до щастя і наодинці з собою, і в спілкуванні з іншими.
2. Довготривалий гедонізм. Емоційно здорові люди розподіляють задоволення таким чином, щоб мати його і в теперішньому, і в майбутньому. Вони уникають отримувати короткочасне задоволення, що є потенційно небезпечними за своїми близькими або віддаленими наслідками.
3. Самовизначення. Локус контролю особистості зміщується з зовнішнього вектору на внутрішній; емоційно здорова особистість прагне до встановлення та досягнення власних цілей.
4. Толерантність до невизначеності. Емоційно зріла особистість перш за все проявляє гнучкість свого мислення та поведінки, що дає можливість легкої адаптації та прийняття адекватних рішень в ситуації невизначеності.
5. Схильність до творчих пошуків. Творчі пошуки розглядаються як такі, що мають сенс та значення.
6. Турбота про власне благополуччя.
7. Соціальні інтереси. Для взаємодії з іншими, емоційно зрілі особистості діють таким чином, щоб створювати навколо себе

прийнятні для них спільноти. Відповідно, вони поводять себе в них морально та захищають інтереси своїх груп.

8. Гнучкість. Психологічно здорова особистість схильна притримуватися плюралістичного та недогматичного світобачення.
9. Прийняття дійсності. Прийняття реальності такою, якою вона постає перед нами.
10. Готовність до ризикованих вчинків.
11. Високий ступень терпимості до фрустрацій.
12. Емоційна відповідальність. Прийняття емоцій як єдності думок, почуттів та дій [8].

З позиції культурно-історичної теорії формування вищих психічних функцій Л.С.Виготського, емоційна зрілість – вищий рівень емоційного розвитку особистості, який характеризується усвідомленням, довільністю, опосередкованістю емоційної поведінки, що формується в культурно-історичних умовах та різних видах діяльності [1].

На думку сучасних вітчизняних науковців О.Я.Чебикіна та І.Г.Павлової, емоційна зрілість є не що інше, як 1) інтегративне явище виключно емоційного порядку; 2) характеристики певного рівня емоційного розвитку людини; 3) якість особистості, котра характеризує адекватність емоційного реагування. Головні компоненти емоційної зрілості – властивості: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія [6].

О. А. Чудіна дає інше, більш розгорнуте визначення: «Емоційно зріла особистість – це особистість дорослої людини, відкрита емоційному досвіду, яка усвідомлює власні почуття і приймає за них відповідальність, яка володіє розвиненою емоційною сферою й емоційною стійкістю, здатна адекватно ситуації виявляти і виражати емоції і почуття, здатна гнучко і творчо жити з власними емоційними переживаннями» [7, с. 115].

#### Література:

1. Выготский Л. С. Психология. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1008 с.

2. Ильин Е.П. Психология взрослости. – СПб.: Питер, 2012.- 544 с.
3. 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.
4. Павлова І. Г. Емоційна зрілість та її основні компоненти / І. Г. Павлова // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – 2003. – №5–6. – С. 107–116.
5. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. — М. : Изд. Группа «Прогресс», 1994. — 480 с.
6. Чебикин О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : моногр. / О. Я. Чебикин. – О. : СВД Черкасов, 2009. – 230 с.
7. Чудина Е. А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев / Е. А. Чудина // Личность и проблемы развития : сборник работ молодых учёных / отв. ред. Е. А. Чудина. – М. : Ин-т психол. РАН, 2003. – С. 112–116
8. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. - СПб.: Изд-во Сова; –М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. - 272 с