

Купчишина В. Ч.Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті автором розкрито зміст поняття «зрілість» та наукові погляди вчених щодо її різновидів (психологічної, соціальної, особистісної та емоційної). Зазначено, що характеристики цих різновидів зрілості людини були в центрі уваги не тільки психологів, але й психофізіологів, психотерапевтів, соціологів тощо. На думку дослідників, зрілість людини може розкривати співвідношення її рівня розвитку відповідно з вимогами до адаптації, стану її фізіологічного й психічного здоров'я, функціонування людини в цілому.

У межах зазначеного дослідження, основну увагу було зосереджено саме на «емоційній зрілості» особистості, але встановлено той факт, що цей різновид зрілості особистості тісно взаємопов'язаний з іншими різновидами. Емоційну зрілість людини більшість дослідників трактують як рівень розвитку дорослої людини, характерними рисами якої є відкритість емоційному досвіду, усвідомлення власних почуттів та прийняття їх, розвинена емоційна сфера й емоційна саморегуляція, здатність адекватно оцінювати різноманітні ситуації та відповідно до власних переживань проявляти свої емоції та почуття.

Визначено й проаналізовано наукові підходи до змісту та характеристик емоційної зрілості особистості. З'ясовано, що характерними ознаками емоційної зрілості особистості є: рівень розвитку емоційної сфери адекватний віку; усвідомлення індивідуальних як власних, так і чужих емоційних станів; відповідальність за власні емоційні стани та їх прояви та динаміку; емоційна реакція, яка відповідає віковим та соціокультурним нормам, потребам, цінностям та інтересам суб'єкта; позитивне ставлення до себе, до власного майбутнього, до світу, до інших людей; емоційна стійкість; зрілі способи переробки емоцій; здатність отримувати й надавати емоційну підтримку як собі, так і іншим тощо.

Підкреслено, що емоційна зрілість відіграє важливу роль у житті людини: від неї залежить не тільки побудова умов для здійснення ефективної професійної діяльності, але й налагодження гармонійних відносин між людьми, адже її рівень слугує базою для психоемоційного здоров'я.

Ключові слова: особистість, зрілість, особистісна зрілість, психологічна зрілість, соціальна зрілість, емоційна зрілість.

Постановка проблеми. Проблема зрілості є ключовою як у психології, так і в інших наукових галузях. Включення її до важливих соціально-психологічних питань обумовлено реальними потребами людини і логікою наукового розвитку. Глобалізаційні процеси впливають на всі аспекти людського життя та відображаються через призму особистісної самосвідомості та самореалізації. Розширення інформаційних технологій, соціально-політичні конфлікти й переосмислення історії, вимагають від людини гнучкості та адаптованості до сучасних трансформацій, оскільки зростає важливість як позитивних результатів, так і усвідомлення негативного потенціалу помилок і втрачених можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «зрілість» та її різновиди було предме-

том детального вивчення багатьох дослідників (К. Абульханова-Славська, С. Баранова, Г. Бреслав, А. Маслоу, А. Маурер, Е. Носенко, А. Ребер, М. Савчин, О. Чебикін, W. Menninger та ін.). Проблемні питання емоційної зрілості особистості досліджувалися не тільки психологами, але й психофізіологами (П. Симонов, П. Фресс і ін.) та психотерапевтами (К. Fitz Maurice, К. Роджерс, А. Маслоу і ін.). У своїх наукових працях їх автори висвітлювали питання, які розкривали загальні концепції щодо розвитку особистості, закономірності формування складових її психічної сфери.

Стосовно вчених-психологів, то заслуговує на увагу праця С. Баранової, в якій проведено аналіз суспільних трансформацій як передумов актуалізації зрілості особистості. Вченою визначено критерії зрілості людини в різні соціокультурні

історичні періоди. Авторкою дослідження також запропоновано авторську концепцію на підставі системного підходу [2, с. 5–6]. Фактори, які впливають на розвиток особистості та її психічний світ, визначено О. Асмоловим та І. Коном. Вчені (В. Вілюнас, П. Фресс і ін.) акцентують увагу на тому, що досліджень, які присвячено проблемі вивчення емоційної зрілості людини, є не так і багато. Результати аналізу змісту наукових досліджень щодо емоційної зрілості особистості в психологічній науці, зокрема у віковій та педагогічній психології, підкреслюють важливість дослідження емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці, адже, на думку багатьох психологів (Р. Грановської, І. Кона, Є. Потапчука та ін.), вона є ключовим елементом для становлення людини.

Постановка завдання. Метою дослідження є проведення теоретичного аналізу наукових підходів до визначення змісту поняття «емоційна зрілість» та її характеристик у психологічній науці.

Виклад основного матеріалу. Для кращого розуміння змісту поняття «емоційна зрілість», на нашу думку, слід визначити, що включає в себе поняття «зрілість». Так, група дослідників (Л. Перелигіна, О. Назарова, Ю. Приходько та Н. Світлична) трактує поняття «зрілість» як певну якість, що характеризує рівень розвитку особистості з погляду «досягнень». Вчені зауважують, що зрілість людини може характеризувати співвідношення її рівня розвитку відповідно з вимогами до адаптації, стану її фізіологічного й психічного здоров'я, функціонування людини в цілому. Ми поділяємо погляди вчених-психологів, що зрілість людини виступає критерієм і умовою успішної реалізації нею нових ролей і статусів, біологічно та соціально обумовлених функцій тощо [12, с. 79–86]. На думку І. Томаржевської, саме поняття «зрілість» в психологічній науці має на меті розгляд двох основних аспектів: зрілість як етап життя людини та зрілість як етап та рівень її розвитку. Вчена зазначає, що в межах першого підходу проблеми зрілості можна розглядати на рівнях особистості, її діяльності та індивідуальності, в той час, як другий підхід передбачає інтелектуальну, особистісну та емоційну зрілість людини [14 с. 1–4].

Аналіз наукової літератури підтвердив той факт, що в психології науковцями виокремлено декілька видів зрілості людини (психологічна, особистісна/індивідуальна, емоційна, соціальна тощо) і всі вони характеризують людину з різних сторін її розвитку. З цього приводу О. Москаленко

акцентує увагу на тому, що дослідження проблем психологічної зрілості сучасної людини обумовлене актуальними змінами в суспільстві, в професійній діяльності та в її повсякденні. Автор дослідження зауважує, що виклики сьогодення (пандемія, війна та інші зміни в нашому житті) сприяли виникненню нових умов життя, пошуку та актуалізації власних психологічних ресурсів, можливостей адаптації до реалій життя. Дослідник констатує, що зрілість сучасної людини є багатоаспектним явищем, яке характеризується особливим ставленням до власного «Я», до себе, до інших і в кінцевому результаті виступає як система, що складається з ряду соціально-психологічних та індивідуально-особистісних характеристик [10, с. 1].

Психологічна зрілість особистості у психологічній науці трактується як комплексне поняття, до складу якого входять соціально-психологічні та індивідуально-особистісні характеристики людини. Особливістю цього різновиду зрілості особи є її прояв на різних рівнях її взаємодії. Особливості психологічної зрілості людини було досліджено як зарубіжними (Ж. Піаже, Д. Гулман, К. Роджерс, Г. Олпорт та ін.), так і вітчизняними науковцями (М. Боришевський, В. Волошина, Т. Тимошенко, В. Фефелова та ін.). Встановлено, що, на думку більшості вчених, психологічну зрілість людини слід розглядати через «призму позитивних, соціально-прийнятих рис» [15, с. 65–69].

Проблемні питання особистісної зрілості розглядали М. Великодна, Л. Гапоненко О. Горбачова, О. Михайленко, З. Мірошник, О. Остапчук, Д. Туркова, І. Шаповал та ін. Науковці визначають особистісну зрілість особи як складне структурне утворення, яке характеризується через відповідальність і компетентність людини в різних сферах життєдіяльності. Важливим є те, що ці характеристики сприяють розрізненню соціально зрілої особистості від соціально незрілої [9, с. 4]. У своїх наукових працях дослідники зазначають про взаємозв'язок особистісної зрілості особи з емоційною.

Соціальну зрілість особистості науковці (О. Іващенко, А. Реан, А. Чхаїдзе та ін.) теж вважають досить складним і багатокомпонентним терміном і процесом, який характеризує людину як емоційно здорову, розвинуту в усіх сферах (від когнітивної до соціальної). Про взаємозв'язок емоційної та соціальної зрілості зазначають Л. Ніколаєв та С. Харченко. Вчені визначають емоційну зрілість як чинник соціальної успішності людини [11, с. 724–735].

Щодо емоційної зрілості, то вона відіграє важливу роль в житті представників різних вікових періодів. Він неї залежить не тільки побудова умов для здійснення людиною ефективної професійної діяльності, але й налагодження гармонійних відносин між людьми, адже її рівень слугує базою для психоемоційного здоров'я.

Як засвідчує аналіз наукової джерельної бази, у своїх дослідженнях вчені розглядають різноманітні види зрілості особистості, в межах нашого дослідження зупинимось детальніше саме на емоційній зрілості людини.

Проблемні питання пов'язані з емоційною зрілістю особистості було обрано предметом детального вивчення психологами різних психологічних напрямків, а саме – гуманістичної психології, психології розвитку, психології особистості, вікової психології, акмеології тощо (К. Абульханова, Б. Анан'єв, Л. Анциферова, О. Асмолов, Т. Березіна, О. Бодальов, Б. Братусь, А. Деркач, Е. Еріксон, А. Журавльов, І. Кирилов, Г. Крайг, Д. Леонт'єв, Дж. Ловінгер, А. Маслоу, С. Максименко, А.Маурер, О. Москаленко, В. М'ясищев, А. Лук, Г. Олпорт, І. Павлова, А. Реан, К. Роджерс, О. Чебикін та ін.). На думку О. Чебикіна [16, с. 12–16] ця тема є досить складною для вивчення. Дослідник зауважує, що вітчизняними та зарубіжними науковцями недостатньо ще вивчена структура емоційної зрілості з причин нечіткого визначення сутності та характеристик зазначеного феномену. Такої ж думки притримуються й інші вчені (О. Афоніна, І. Ващенко та Л. Онупрієва [4, с. 224–236] та ін.). Подібні висновки були зроблені і О. Штепою, яка вважає, що стосовно чіткого визначення змісту поняття емоційної зрілості особистості, то труднощі пов'язані із певними групами психічних утворень, з визначенням підходів до розкриття змісту та класифікації їх ознак [17].

Вчені (Б. Рувен та Д. Гоулман) зауважують, що емоції є досить інформаційно насиченими, що дозволяє нам визначити стан людини. Особливий акцент вони роблять на тому, що людина може планувати власну діяльність і тому, при дослідженні емоційної сфери особистості, слід особливу вагу звернути на емоційну зрілість людини, яка виражається через її емоційний інтелект. Головна ознака емоційної сфери – це відображення, яке представлено від суб'єктивного ставлення до відображуваного. Емоційне сприйняття залежить від настрою, характеру людини, її звичок і способу життя [2, с. 12–20].

Огляд та детальне вивчення змісту наукової джерельної бази засвідчив, що деякі дослідники ототожнюють означений нами термін з поняттями «емоційний інтелект», «емоційна гнучкість», «емоційна компетентність», «емоційна значущість», «емоційна саморегуляція», «емоційна розумність», «емоційне самоусвідомлення» тощо. З цього приводу О. Кочарян зауважує, що у зв'язку з цим, «зміст емоційної зрілості неможливо розглядати без аналізу дефініцій, що визначають якісні його характеристики, осмислимо найчастіше вживані визначення» [6, с. 140–144].

У психологічній науці існує значна кількість теоретичних, емпіричних розробок, автори яких намагаються розглянути й дослідити різні аспекти цієї наукової проблеми. Погляди багатьох авторів наукових досліджень співпадають у тому, що зміст поняття «емоційна зрілість» є ширшим і багатозначним, а ніж це є описано. Зокрема, при аналізі емоційного інтелекту дослідники визначають ряд ознак, які є характерними для емоційної зрілості людини. Емоційна зрілість, на думку О. Кочарян та М. Півень, є певним рівнем розвитку дорослої людини, характерними рисами якої є відкритість емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною сферою і емоційною саморегуляцією, здатність адекватно оцінювати різноманітні ситуації та відповідно до власних переживань проявляти свої емоції та почуття і згідно з власними переживаннями проявляти і виражати емоції і почуття [6, с. 142; 13, с. 3–4]. Деякі вчені (О. Борисенко, В. Рожок) при вивченні емоційної зрілості людини розглядають оптимізм як показник її емоційної зрілості [3, с. 162–168].

Іншими словами, емоційна зрілість є рівнем розвитку людини з високим ступенем раціональності, відповідальності, здатністю контролювати свої емоції та вчинки, потребою у праці та стійких відносинах. Її зміст та особливості характеризуються з позицій кількох філософсько-психологічних напрямків, а саме:

– неофрейдизм (А. Адлер, Г. Салліван, К. Хорні, Е. Фромм та ін. вважали, що емоційна зрілість людини виступає її здібністю конструктивно та сміливо відноситися до своїх внутрішніх конфліктів та невротичних нахилів);

– гуманізм (Д. Бьюдженталь, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін. наголошували, що емоційно зрілій особі властиво дотримання своєї істинної природи через реалізацію власних життєвих сил, можливостей, через самопізнання, саморозвиток, самовиховання тощо);

– когнітивно-емотивний підхід (А. Бек, А. Елліс, Р. Лазарус та ін. зазначали, що зріла особистість може самостійно контролювати та регулювати власні емоції, психічні стани завдяки змінам ірраціональних установок на користь раціональних та ефективних кроків);

– екзистенціалізм (емоційна зрілість, вважали Л. Бінсвангер, М. Босс, С. Кьєркегор, Р. Лейнг, Р. Мей, Ж.-П. Сартр, П. Тілліх, В. Франкл, М. Хайдеггер, та ін., виступає одним з компонентів психологічного здоров'я людини, який сприяє конструктивним змінам тривоги та здобуття сил залишатися собою при цьому) [14, с. 1–4].

Заслуговує на увагу дослідження О. Афоніної, в якому дослідниця виділяє такі характерні ознаки проблем емоційної зрілості особистості, а саме: рівень розвитку емоційної сфери адекватний віку; усвідомлення індивідуальних як власних, так і чужих емоційних станів; відповідальність за власні емоційні стани та їх прояви та перебіг; емоційна реакція, яка відповідає віковим та соціокультурним нормам, потребам, цінностям та інтересам суб'єкта; позитивне ставлення до світу, до інших людей, до власного майбутнього; емоційна стійкість; зрілі способи переробки емоцій; здатність отримувати й надавати емоційну підтримку як собі, так і іншим тощо [1, с. 16–22].

Отже, на основі аналізу наукових досліджень на визначену нами проблематику, ми дійшли висновку про те, що в психологічній науці існує кілька підходів щодо тлумачення поняття «емоційної зрілості». Представники одного з підходів (П.Фресс та ін.) трактують «емоційну зрілість як одну з ознак, яка властива дорослій, біологічно зрілій особистості та визначають її як відповідність емоційної реактивності особистості нормам дорослої людини в даному суспільстві». Таке тлумачення, на нашу думку, емоційної зрілості є не розширеним. З іншої сторони, слід зазначити, що саме ці емоційні прояви можуть бути ознаками емоційної зрілості особистості. Згідно бачення інших авторів емоційна зрілість особистості має різноманітні емоційні реакції, які відповідають потребам, інтересам і цінностям суб'єкта, а не лише очікуванням суспільства. Представники цього напрямку ведуть мову про те, що емоційна зрілість властива особистості внутрішньо несуперечливій, здатній виражати й розпізнавати власні емоції.

Також науковці (І. Мельничук та І. Павлова) відмічають, що емоційно зрілі особистості краще усвідомлюють той факт, що емоції є нормальним

явищем в житті людини і спроможні виражено підходити до вирішення життєвих завдань. Вчені переконані, що таким людям краще вдається знаходити вихід із складних життєвих ситуацій, долати життєві труднощі та знаходити ефективні шляхи виходу із складних життєвих обставин, проявляти гнучкість тощо [8, с. 146–150].

Представники іншого напрямку (Н. Максимова, А. Маурер та ін.) визначають означений термін як цілу низку характерних ознак різних емоційних проявів, які притаманні представникам кожного вікового етапу розвитку людини, і через які особа спроможна успішно реалізовувати власну діяльність. Ці вчені стверджують, що такі особливості як неможливість керувати емоціями, нездатність знайти їм адекватне тлумачення поряд з імпульсивністю, розгальмуванням, підвищеною емоційною збудливістю та високою сугестивністю, можуть бути ознаками емоційної незрілості особистості [7].

Аналіз, проведений І. Томаржевською щодо змісту поняття «емоційна зрілість», дає змогу дослідниці констатувати, що сучасні психологи під цим терміном розуміють: «1) інтегративне явище виключно емоційного порядку; 2) характеристики певного рівня емоційного розвитку людини; 3) якість особистості, котра характеризує адекватність емоційного реагування». Вчена зазначає, що структурними компонентами емоційної зрілості є такі властивості людини як: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія [14, с. 3].

Ми погоджуємось з тим, що тлумачення емоційної зрілості не може бути відокремлено від загальної емоційної зрілості особистості. У кожному віковому періоді людина є особистістю. Її розвиток свідчить, про те, що вона розвивається та вчиться на своїх помилках і тим самим, у неї накопичується багаж емоційної зрілості.

Узагальнення результатів досліджень дослідників (А. Горбаткова, Т. Мироненко та ін.) дає можливість припустити, що «формування емоційної зрілості, так як і будь-яких інших видів психологічної зрілості, базується на фізіологічних теоріях». Ці та інші дослідники зазначають, що орієнтуючись на подібні пошуки в дослідженні слід зважати на той факт, що емоційна сфера людини має і свої особливості розвитку: психофізіологічну, природну й соціальну природу. Підґрунттям є психофізіологічні особливості, що відображають відповідність онтогенетичного розвитку, який відповідає віку та динаміці, а соціальна основа віддзеркалює досвід емоційного

ставлення до оточуючого світу особистості, яка розвивається [5].

Висновки. На основі опрацювання змісту наукових праць з предмета нашого дослідження, можна констатувати, що серед наукової спільноти існує декілька наукових підходів щодо трактування поняття «емоційна зрілість». Кожен з представників різного напрямку, визначаючи сутність поняття,

вкладав в нього результати своїх досліджень та власний досвід. Спільним є те, що це поняття також є характеристикою особистості, завдяки якій можна визначити особливості її розвитку.

Перспективами подальших розвідок є емпіричне дослідження емоційної зрілості особистості в юнацькому віці та її вплив на вибір професійної діяльності.

Список літератури:

1. Афоніна О. І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. Випуск 19. С. 16–22.
2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
3. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія : Психологічна. 2017. № 1. С. 162–168.
4. Ващенко І. В., Онуфрієва Л. Н. Сутнісні характеристики та структурні компоненти емоційної зрілості працівників комерційних банків. *Psychological journal*. 2018. № 5 (15). С. 224–236.
5. Заїка О. В., Лотоцька М. Ю. Методики дослідження емоцій в клінічній психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №5. С. 35–53.
6. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. Сухомлинського*. Сер.: Психологічні науки. 2012. Вип. 9. С. 140–144.
7. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології : навчальний посібник. К. : Перун, 1996. 464 с.
8. Мельничук І. В., Павлова І. Г. Владнальна поведінка емоційно зрілої особистості. *Габітус*. Серія: Психологія особистості. 2023. Випуск 49. С. 146–150.
9. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
10. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал «Науковий огляд»*. 2021. № 4(76). С. 1–14.
11. Ніколаєв Л. О., Харченко С. Д. Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Журнал «Перспективита інновацій науки»*. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина». 2023. № 14(23). С. 724–735.
12. Перелігіна Л. А., Назаров О. О., Приходько Ю. О., Світлична Н. О. Структурні показники психологічного здоров'я особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 79–86.
13. Півень М. А. Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Вип. 1, Том 1. 2018. С. 148–153.
14. Томаржевська І. В. Емоційна зрілість: теоретичний аналіз феномену. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14094/1.pdf?sequence=1> (дата звернення: 14.03.2025)
15. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35(74). 2024. № 6. С. 65–69.
16. Чебікін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.
17. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. 2005. № 1. С. 62–77.

Kupchyshyna V.Ch. RESEARCH OF EMOTIONAL MATURITY OF PERSONALITY: THEORETICAL ANALYSIS

In the article, the author reveals the meaning of the concept of «maturity» and the scientific views of scientists regarding its varieties (psychological, social, personal and emotional). It is noted that the characteristics of these types of human maturity were the focus of attention not only of psychologists, but also of psychophysicists, psychotherapists, sociologists, etc. According to researchers, the maturity of a person can reveal the relationship between his level of development in accordance with the requirements for adaptation, the state of his physiological and mental health, and the functioning of a person as a whole.

Within the mentioned research, the main attention was focused on the «emotional maturity» of the individual, but the fact was established that this type of personality maturity is closely interconnected with other types. The emotional maturity of a person is interpreted by most researchers as the level of development of an adult, the characteristic features of which are openness to emotional experience, awareness of one's own feelings and their acceptance, a developed emotional sphere and emotional self-regulation, the ability to adequately assess various situations and, in accordance with one's own experiences, to manifest one's emotions and feelings.

Scientific approaches to the content and characteristics of emotional maturity of a person are defined and analyzed. It was found that the characteristic signs of emotional maturity of a person are: the level of development of the emotional sphere is adequate for age; individual awareness of both one's own and others' emotional states; responsibility for one's own emotional states and their manifestations and dynamics; emotional reaction, which corresponds to the age and socio-cultural norms, needs, values and interests of the subject; a positive attitude towards oneself, towards one's future, towards the world, towards other people; emotional stability; mature ways of processing emotions; the ability to receive and provide emotional support both to oneself and to others, etc.

It is emphasized that emotional maturity plays an important role in a person's life: not only the creation of conditions for effective professional activity depends on it, but also the establishment of harmonious relationships between people, because its level serves as a basis for psycho-emotional health.

Key words: *personality, maturity, personal maturity, psychological maturity, social maturity, emotional maturity.*