

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ ЯК УМОВА ОСОБИСТІСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОСТУ

Хлівна Олександра Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

У статті розглянуто поняття емоційної зрілості та емоційної саморегуляції професійного становлення особистості. Проаналізовано основні компоненти емоційної зрілості, виявлено позитивний зв'язок між емоційною зрілістю та рівнем сформованості особистості. Представлено результати емпіричного дослідження емоційної зрілості як умови розвитку професійного становлення особистості.

Ключові слова: емоційна зрілість, професійне становлення, емоційно зріла особистість, емоційна саморегуляція.

Khlivna Oleksandra. Emotional maturity as a condition of personal professional growth

The results of researches by G. M. Breslau, O. Zaporozhets, Ya. Z. Neverovich, O. Kulchytska, E. Nosenko, A. Olshannikova, E. Khomsky, O. Yakovlevoy and others. aimed at revealing certain regularities of the formation of the emotional sphere; in the studies of K. Abulkhanova-Slavsk, L. Antsiferova, L. Bozhovich, B. Bratus, A. Maslow, V. Morgun, V. Yadov, L. Mitin, Yu. Povarenkova, E. Zier, V. Ponomarenko, N. Pryazhnikov, J. Vernoy discloses the meaning of the concepts of "maturity" and "personal maturity", determines the factors of personality development, the problem of in-depth knowledge of emotional maturity is actualized [2].

The issue of the peculiarities of the development of emotional maturity in the process of professional development of the person is revealed, and a generalization of a number of scientific works showed that the successful adaptation of man to the professional environment depends on the level of the formation of emotional maturity. Equally important is the question of studying the emotional maturity of specialists in the social field, where it is presented in the list of professionally important qualities.

Emotional maturity has the ability to regulate all spheres of human mental life, creating the basis for the formation of professional activity, which within the profession of a psychologist is considered as a professionally important quality.

Key words: emotional maturity, professional formation, emotional self-regulation emotional mature person.

Постановка проблеми. В умовах прискорення змін навколишнього світу в усіх сферах – економічній, соціальній, технічній, духовно-моральній – підвищуються вимоги до особистості, її гармонійного розвитку, що передбачає адаптацію до складних умов життя, що швидко змінюються, здатність до прийняття всієї різноманітності навколишнього соціального і культурного світу, успішну особистісну та професійну самореалізацію. Одним із вирішальних факторів, що сприяє встановленню гармонійних стосунків людини зі світом, є її емоційна зрілість, рівень розвитку якої визначає не тільки морально-емоційну культуру,

а і її світоглядно-пізнавальну позицію, яка пробуджує в людини совість і відповідальність за результати своєї діяльності.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні аспектів емоційної зрілості як умови розвитку професійного становлення особистості.

Результати теоретичного дослідження. 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 індивіду-

альності. В межах іншої парадигми ми можемо говорити про інтелектуальну зрілість, емоційну зрілість та особистісну зрілість [2].

Поняття емоційної зрілості в сучасних психологічних дослідженнях розглядається як вітчизняними (О. Афоніна, І. Павлова, О. Кочарян, М. Півень, О. Чебикин.), так і зарубіжними дослідниками (А. Ребер, П. Симонов, D. Abrahamsen, K. Fitz, W. Menninger, J. Murray та інші). Однак, термін «емоційна зрілість» не має однакового визначення, що ймовірно обумовлено недостатнім рівнем дослідження даної проблеми [3].

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 [1].

З позиції екзистенціалістів (С. Кьєркегор, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, П. Тілліх, 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 [4].

На думку сучасних вітчизняних науковців О. Чебикина та І. 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.

Основні компоненти емоційної зрілості – такі властивості як: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія.

О. 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 розвинутою емоційною сферою й емоційною стійкістю, здатна адекватно ситуації виявляти і виражати емоції і почуття, здатна гнучко і творчо жити з власними емоційними переживаннями».

Таким чином вона підкреслює важливість такої властивості емоційної зрілості як відкритість емоційного досвіду, емоційна стійкість, гнучкість особистості щодо власних емоційних переживань.

Професійне становлення – це формування професійної спрямованості, компетентності, соціально значущих та професійно важливих якостей, готовність до професійного зростання, умовою якого є емоційно зріла особистість. Професійний розвиток вважається досить складним процесом, що має циклічний характер. Це означає, що людина не тільки удосконалює свої знання, вміння та навички, розвиває професійні здібності, але й може зазнавати й негативного впливу професійної діяльності, який призводить до появи різного роду деформацій і станів, що знижують не тільки її професійні успіхи, але й негативно виявляються й у «поза професійному» житті. У зв'язку з цим можна говорити про висхідну (прогресивну) й низхідну (регресивну) стадії професійного розвитку.

Аналіз результатів дослідження. Для реалізації емпіричного дослідження було підібрані психодіагностичні методики, які повинні були вичленити виділені у ході здійснення теоретичного аналізу базові показники, які дали б змогу виявити рівень прояву емоційної зрілості студентів. Психодіагностична програма включала такі методики: методика «Ставлення до людей, речей, праці, себе» (опитувальник «ОПКДЕ»); Тест Холла: тест діагностики «емоційного інтелекту» та «Орієнтовна анкета спрямованості особистості».

В ході нашого дослідження було опитано 20 студентів 5-го курсу, факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У результаті проведеного дослідження за методикою Н. Холла, яка досліджує рівень емоційного інтелекту особистості, нами було виявлено такі результати: за шкалою «емоційна поін-

формованість»: 20,8 % опитуваних мають високий рівень парціального емоційного інтелекту; 50 % – середній рівень; 29,2 % – низький рівень.

За шкалою «керування емоціями»: 4,2 % опитуваних – високий рівень; 79,2 % – середній; 16,6 % – низький. За шкалою «самотивація»: 0 % вибірки – високий рівень вибірки; 41,6 % – середній; 58,4 % – низький. За шкалою «емпатія» тільки 20,9 % опитуваних мають високий рівень; 58,3 % – середній; 20,8 % – низький. За шкалою розпізнавання емоції інших людей» результати розподілилися так: 8,3 % – досліджуваних високий рівень; 54,2 % – середній рівень; 37,5 % – низький рівень.

Згідно з інтегративним рівнем 12,5 % опитуваних мають високий рівень емоційного інтелекту; 62,5 % – середній рівень; 25 % – низький рівень емоційного інтелекту.

Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту. Це вказує на те, що досліджувані студенти добре вміють контролювати свої емоції, а отже володіють емоційною саморегуляцією. Люди з низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту в стресових ситуаціях спрямовані на подолання емоцій, внаслідок надмірної фіксованості на проблемах (домінує зовнішній аспект над внутрішнім).

Найвищий рівень емоційного інтелекту відзначається гармонійним поєднанням внутрішнього стану та зовнішнього його прояву. Поведінка людини базується на широкому спектрі добре сформованих соціальних навичок. В даному випадку емоційний стресовий стан лише мобілізує та стимулює її.

Однією з методик, яка дозволяє вивчити особливості професійної спрямованості особистості, є методика «Ставлення до людей, речей, праці, себе» (опитувальник "ОПКДЕ"). Назва опитувальника складається з початкових літер слів, які характеризують риси особистості: організованість, працелюбність, колективізм, допитливість, естетичний розвиток [3].

Отже, рівень розвитку таких якостей як організованість, колективізм, працелюбність сягає показників високого та вище

середнього рівня величин, а рівень розвитку якостей допитливість і естетична спрямованість має найвищі показники.

Аналіз отриманих даних показав, що серед студентів педагогічних навчальних закладів є значна кількість осіб з достатнім рівнем сформованості спрямованості, необхідної для виконання їх майбутньої професійної ролі у суспільстві.

Про це свідчить також достатнє застосування сучасних методів у навчально-виховному процесі та висока активність студентів, майбутніх психологів у громадській діяльності суспільства.

Для дослідження спрямованості особистості по відношенню до себе, до суспільства і до роботи, що виконується, ми використовували методику «Орієнтовна анкета спрямованості особистості».

За емпіричними результатами даної орієнтованої анкети ми виявили, що у студентів переважає колективна спрямованість особистості (45 %). Колективна спрямованість має місце тоді, коли вчинки людини визначаються потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати хороші стосунки з товаришами по роботі. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності, хоча може не сприяти успішному виконанню завдання, нерідко її дії навіть ускладнюють виконання групової задачі. Її фактична допомога може бути мізерною. Ділова особистісна спрямованість становить 40 % вибірки. Ділова спрямованість відображає безкорисливе прагнення до пізнання, прояв захоплення процесом діяльності, опанування новими навичками і уміннями. Звичайно, така людина прагне співпрацювати з колективом і досягає найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, яку вважають корисною. Показник «особистісна спрямованість» переважає у 10 % студентів – психологів.

На цьому етапі дослідження типів спрямованості можна зробити наступні висновки: а) студенти підтримують хороші стосунки з товаришами по роботі, навчанню, проявляють інтерес до спільної діяльності, віддають перевагу колективній праці; б) в колективі прислухаються до думки інших, студентам властиво проявляти підтримку групі в досягненні мети і в осягненні

суті проблеми; в) намагаються досягнути найбільшої продуктивності в роботі.

Отже, за результатами даного дослідження ми виявили низку статистично значущих зв'язків. Було виявлено позитивний зв'язок між показником емоційного інтелекту та рівнем сформованості особистості. Зокрема більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту. Це вказує на те, що студенти добре вміють контролювати свої емоції, а отже впевнені у собі. Люди з низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту в стресових ситуаціях спрямовані на подолання емоцій, внаслідок надмірної фіксованості на проблемах. Найвищий рівень емоційного інтелекту відзначається гармонійним поєднанням внутрішнього та зовнішнього аспектів. У студентів нашої вибірки переважає колективна спрямованість особистості (45 %). Колективна спрямованість має місце тоді, коли вчинки людини визначаються потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати хороші відносини з товаришами по роботі.

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Отже у групі студентів-психологів 5-го курсу у показниках емоційної зрілості виділяється її екстра експресивна ознака як здатність передавати настрій оточуючим людям, у прояві самоконтролю в емоційній сфері превалюють показники контролю дій та діяльності, підвищені показники комунікативної толерантності за ознаками прийняття та розуміння індивідуальності людини, демократичність та

індивідуальність в оцінці людей, вміння приховувати або пригладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями партнерів, прагнення зрозуміти партнера, сформоване вміння прощати іншому помилки, нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту партнерів, вміння керувати емоціями та дозувати їх, що проявляється у втомлюваності, невмінні приховувати емоційні спалахи переживань, напруженій міміці обличчя і тіла тощо.

Загалом відзначено, що емоційну зрілість можна розуміти як: одну з характеристик, яка властива біологічно зрілій людині, й визначається як відповідність емоційної реактивності нормам дорослої людини в цьому суспільстві; емоційні реакції індивіда, що відповідають не тільки очікуванням суспільства, але й потребам, цінностям і інтересам суб'єкта; характеристики різних емоційних проявів, властивих певному віковому періоду людини, що забезпечують успішне здійснення діяльності.

Перспективою подальшого дослідження може виступити аспект розробки спеціальної психологічної програми для студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту та сформованості особистості. Особливої уваги потребують питання психопрофілактичний підхід що до емоційного та професійного вигорання особистості, зокрема, розвиток умінь надходження емоційного та психологічного комфорту в умовах напруженої активної навчальної та професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапія. СПб. : Питер, 2003. 472 с.
2. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смілова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
3. Колот С. О. Психологічні механізми і умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів освіти: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 1999. 19 с.
4. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: в 2-х т. 2000. Т. 1. С. 287.

REFERENCES:

1. Burlachuk L. F. Psychotherapy / L. F. Burlachuk, AS Kocharyan, ME Liquid – St. Petersburg : Peter, 2003. – 472 p.
2. Faithful to Zh.P. Motivational-semantic regulation in the professionalization of a psychologist: monograph / Zh. P. Faith. – Lutsk : Red-eye. away "Tower" Volyn. state un-th them L. Ukrainka, 2003. – 320 s.

3. Kolot S. O. Psychological mechanisms and conditions for forming the culture of emotions of students of higher technical educational institutions: author's abstract. Dis ... Cand. psychologist Sciences: 19.00.07 / S.O. Kolot. – Odessa, 1999. – 19 p.
4. Rivers A. Large intelligent psychological dictionary: in 2 t / A. Rebber. 2000. – T. 1. – P. 287.