
КРИМОВА Н.О.,
кандидат психологічних наук,
доцент, кафедра соціальної
роботи та кадрового
менеджменту,
Одеський національний
політехнічний університет,
м. Одеса

СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті визначено сутність поняття емоційної зрілості, представлений зв'язок з такими психологічними феноменами, як емоційна культура, емоційний потенціал, емоційна грамотність, емоційний інтелект, емоційна компетентність. Показано, що емоційна зрілість розглядається в таких аспектах, як: відповідність емоційних проявів дорослої людини до норм, прийнятих у даному суспільстві; відповідність емоційних проявів людини до власних потреб, цінностей; відповідність емоційної поведінці до уявлень про норму для певного віку; інтегративна якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. Встановлено необхідність формування емоційної зрілості в студентській молоді.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційна зрілість, студентська молодь.

В статье определена сущность понятия эмоциональной зрелости, представлена связь с такими психологическими феноменами, как эмоциональная культура, эмоциональный потенциал, эмоциональная грамотность, эмоциональный интеллект, эмоциональная компетентность. Показано, что эмоциональная зрелость рассматривается в таких аспектах, как: соответствие эмоциональных проявлений взрослого человека с нормами, принятыми в данном обществе; соответствие эмоциональных проявлений человека с собственными потребностями, ценностями; соответствие эмоционального поведения представлениям о норме для определенного возраста; интегративное качество личности, характеризующее степень развитости эмоциональной сферы на уровне адекватности

© КРИМОВА Н.О., 2015

эмоционального реагирования в определенных социокультурных условиях. Установлена необходимость формирования эмоциональной зрелости у студенческой молодежи.

Ключевые слова: *эмоциональная сфера, эмоциональная зрелость, студенческая молодежь.*

The article defines the essence of the concept of emotional maturity, presented connection with such psychological phenomenon as emotional culture, emotional capacity, emotional literacy, emotional intelligence, emotional competence. It is shown that emotional maturity is considered in such aspects as: compliance emotional displays to adult norms accepted in the society; matching human emotional expressions to their own needs and values; match emotional behavior to the representations of the norm for a certain age; integrative quality of personality that characterizes the degree of development of the emotional sphere at the adequacy of emotional response in certain social and cultural conditions. The necessity of forming emotional maturity in students.

Key words: *emotional sphere, emotional maturity and students.*

Принципи, особливості сучасної освіти, а саме інтеграція української вищої освіти в європейський освітній простір, пред'являють серйозні вимоги до студентів як майбутнім спеціалістам. У сьогодишньому суспільстві, в умовах економічної кризи, ринок праці вимагає конкурентноспроможних спеціалістів, які повинні характеризуватися не тільки наявністю професійних знань і навичок, але і соціально-психологічними вміннями, загальним рівнем особистісного і емоційного розвитку.

Емоційний розвиток, мотивований індивідуальними особливостями особистості, умовами навколишнього середовища, власною активністю, поступово приводить людину до емоційної зрілості. Однак, не всі набувають емоційної зрілості за однаковий час і на однаковому рівні, тому велике значення має цілеспрямоване формуван-

ня емоційної сфери особистості шляхом виховання і самовиховання, отож вплив навчального середовища вищого навчального закладу, є досить важливим.

Саме в студентські роки отримується та міра психічної, емоційної зрілості, яка робить юну людину самостійною особою для дорослого життя і діяльності, формується уміння складати власні життєві плани, знаходити засоби їх реалізації.

Теоретичні та методологічні основи проблеми емоційної зрілості особистості у різні часи розробляли П. В. Симонов, О. Я. Чебикін, П. Фресс, П. М. Якобсон та інші. Крім того, якщо аналізувати ознаки, що можуть виступити в якості складових емоційної зрілості, то можна окреслити декілька напрямків досліджень: дослідження, в яких вивчаються особливості емоційної зрілості (П. Фресс), роботи, які вказують на новотвори в емоційній сфері,

що виникають у певному віковому періоді (А. В. Запорожець), дослідження, що присвячені визначенню основних напрямків, у яких відбувається розвиток емоційної сфери людини протягом усього життя (А. Ю. Ольшаннікова).

Емоції проходять загальний для всіх вищих психічних функцій шлях розвитку – від зовнішніх соціально детермінованих форм до внутрішніх психічних процесів. На базі природжених реакцій у дитини розвивається сприйняття емоційного стану людей, які знаходяться навколо нього. З часом, під впливом соціальних контактів, що ускладнюються, формуються емоційні процеси [6].

За думкою С. Л. Рубінштейна, людина як суб'єкт практичної і теоретичної діяльності, який пізнає і змінює світ, не є ні безпристрасним споглядальником того, що відбувається довкола нього, ні таким же безпристрасним автоматом, що виробляє ті або інші дії на зразок добре злагодженої машини. Людина певним чином відноситься до того, що його оточує, він переживає те, що з ним відбувається і їм здійснюється. Переживання цього відношення до того, що його оточує, і складає сферу емоцій і відчуттів [11].

Ініціювання людиною різноманітних контактів зі світом природи, техніки та культури приводить до кількісного та якісного розвитку емоцій. Важливим аспектом індивідуальної активності людини є міжособистісні контакти та відповідні емоційні зв'язки, які і впливають на його розвиток у тому числі.

Емоційна зрілість як якість, характеризується здатністю особи поважати інших, зберігати адекватний нервово-психічний стан в умовах, що вимагають концентрації енергії і чинити опір емоційній напрузі, психологічно-

му дискомфорту. В цілому емоційна зрілість відображає вищий рівень розвитку позитивних емоцій і відчуттів особи: здібність до співчуття і переживання, прояву доброти, любові і пошани по відношенню до тих, що оточують, взаєморозуміння, гуманність [9].

За думкою П. М. Якобсона, емоційна зрілість припускає наявність почуття відповідальності за власні переживання перед собою та іншими [18].

Крім того, емоційну зрілість пов'язують зі здатністю інтенсивно переживати емоції без почуття провини і страху та вмінням зберігати належну рівновагу між виявом емоцій і контролем за ними, тобто виразом емоцій у прийнятний для суспільства спосіб. Емоційна зріла людина вміє керувати собою відповідно до власних поглядів та життєвих планів.

У період молодості особистість ще не має цілковитої емоційної та почуттєвої зрілості, але починає виконувати щораз відповідальнішу суспільну роль. Долаючи різні життєві труднощі, вона робить нові кроки в напрямі досягнення зрілості емоцій.

Зрілість характеризується головним чином розвитком самоконтролю та засвоєнням реакцій, адекватним різним ситуаціям, з якими ми стикаємось. Емоційна зрілість поєднує емоції і переконання, з урахуванням свідомого розуміння, чому ми вчинили так, а не інакше. Як зазначав К.

Д. Ушинський, триваліше живуть ті емоції, які поєднані з ідеями. І тоді це вже не просто пристрасть, а здатність ідеї постійно, протягом тривалого часу викликати сильну емоційну реакцію. У дорослий вік людина входить з уже сформованою особистістю, зокрема й в емоційній сфері [5]. Тому, зрілість емоцій – це результат переходу від емоційної залежності до самостійності; від безконтрольності вияву

емоцій до піддання їх зовнішньому контролю; від неконтрольованого переживання до опанування за допомогою внутрішнього контролю.

Отже, емоційна зрілість виявляється: у незалежності від почуттєвого випробування оточенням; у здатності коригувати вияв своїх емоційних станів відповідно до суспільно прийнятих взірців; в умінні пристосовувати свої емоційні стани до власних стандартів; у здатності до емпатії.

Є дещо інакший опис емоційної зрілості, згідно з яким, вона має такі ознаки: перенесення емоцій з усіх біологічно зумовлених реакцій на суспільні реакції; часткове блокування емоційних переживань завдяки підданню їх контролю розуму [5].

Крім того, емоційну зрілість пов'язують зі здатністю інтенсивно переживати емоції без почуття провини і страху та вмінням зберігати належну рівновагу між виявом емоцій і контролем за ними, тобто виразом емоцій у прийнятний для суспільства спосіб, тому це також тісно пов'язано з емоційною культурою. Емоційна культура означає чуйність на достатньо широке коло об'єктів, здатність цінити та поважати почуття іншої людини, здатність до співпереживань. З емоційною культурою особистості пов'язана проблема формування механізмів регуляції емоцій та почуттів. У поведінковій сфері діють такі механізми оволодіння своїми емоціями, як відвернення – занурення в роботу; альтруїзм – турбота про інших; конструктивна активність; пошук емоційної підтримки – прагнення бути почутим, зустріти розуміння та емпатію. Зусилля, що пов'язані зі самовихованням, необхідно зосередити на стримуванні неконтрольованих вибухів негативних емоцій та на розширенні виявів позитивних почуттів. Невміння зовнішньо

виразити такі важливі почуття, як любов, прив'язаність, вдячність, повага, визнання значно збіднює людину і заважає їй повноцінно виявити найважливіші елементи культури щоденного життя в родині і суспільстві, свідчить про низький рівень емоційної культури [3], [7].

Також, емоційна зрілість тісно пов'язана з такими феноменами, як емоційний потенціал, емоційний інтелект, емоційна компетентність [13].

Емоційний потенціал включає арсенал модульностей, діапазон інтенсивності, тривалості, глибини емоційних переживань, які можуть бути явлені собі й світові. Тобто, регулюючи власний стан, особистість творить свій емоційний простір, а регулювання свого стану, і передовсім саморегулювання як вияв самоактивності, пов'язане з творенням нового ставлення, нових переживань.

В інших дослідженнях [19], [20] виділяються ще декілька аспектів емоційної сфери особистості, які торкаються відмінностей в керуванні емоційними явищами, життєздатності при наяві зовнішніх стресорів. Зміна підходу до співвідношення емоційних і пізнавальних процесів привела до появи понять «емоційний інтелект», «емоційна компетентність».

Емоційний інтелект включає сукупність інтелектуальних здібностей до розуміння емоційних станів та управління ними, відображення внутрішнього миру та його зв'язків з поведінкою особистості і взаємодії з реальністю [13]. Емоційний інтелект розглядають також як групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих [20].

Структура емоційного інтелекту складається з: оцінки й виразу своїх емоційних явищ, невербального

сприйняття емоцій інших людей, емпатії; саморегуляції і регуляції емоційних явищ інших людей; використання емоційних явищ у гнучкому плануванні, творчому мисленні, перенесенні уваги, мотивації. Згодом ця структура була допрацьована, сьогодні вона включає чотири компонента, котрі описують чотири сфери емоційних розумових здібностей: сприйняття і вираз емоцій (здатність ідентифікувати емоційні явища); посилення мислення за допомогою емоцій; розуміння емоцій (здатність переходу від одного стану до іншого, розуміння й адекватний вираз емоційних характеристик взаємовідносин); керування емоціями. Тобто, структурні компоненти емоційного інтелекту можна визначити, як асиміляцію емоцій в мисленні; усвідомлена регуляція емоцій; розуміння емоцій; відмінності і висловлювання емоцій [1].

Поряд з поняттям «емоційний інтелект» у психології почали використовувати такі поняття, як емоційна грамотність, емоційна компетентність [3]. Емоційна грамотність припускає цілеспрямоване підвищення емоційної компетентності. На думку Д. Голмана, емоційна компетентність має такі основні складові, як: особистісна компетентність, тобто розуміння себе, саморегуляція, мотивація, і соціальна компетентність, яка охоплює емпатію та соціальні навички. Розуміння себе визначається через знання власних станів, переваг, ресурсів та інтуїції; емоційне розуміння себе; адекватна самооцінка; упевненість у собі. Саморегуляція включає самоконтроль; надійність; сумлінність; пристосовність; відкритість до нового. Щодо мотивації, то тут треба відмітити мотив досягнення; обов'язковість; ініціативу; оптимізм. Емпатія характеризується як розуміння інших; сприяння роз-

виткові інших. А соціальні навички визначаються як: переконання; комунікація; розв'язання конфліктів; лідерство; каналізація змін; співпраця і кооперація.

К. Саарні пропонувала концепцію емоціональної компетентності у вигляді набору із восьми видів здібностей або навичок: усвідомлення власного емоційного стану; здібність розлічати емоції інших людей; здібність зв'язувати емоції з соціальними ролями; здібність емпатичного включення в переживання інших людей; здібність розуміти як вираз власних емоцій впливає на інших; здібність керувати власними негативними емоціями за допомогою саморегуляції; усвідомлення ступені емоційної взаємності або симетрії у взаємовідносинах; здібність приймати власні емоції, бути емоційно адекватним [3].

Таким чином, поняття емоційної компетентності дозволяє систематизувати різноманітні емоційні прояви і конкретизувати поняття критеріїв емоційного розвитку та зрілості.

Такі психологічні феномени, як емоційна культура, емоційний потенціал, емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційна грамотність, дають змогу визначити специфіку емоційної зрілості, як характеристики певного рівня емоційного розвитку людини та якості особистості, що характеризує адекватність емоційного реагування.

Спираючись на дослідження емоційної сфери В. М. Русалова, О. П. Саннікової, J. A. Russell, при визначенні емоційної зрілості можна вважати, що емоції людини мають як психофізіологічну, так і соціальну основу в своєму розвитку [8]. Психофізіологічну основу складають ті властивості, які відображають адекватність динаміки та онтогенетичного розвитку відповід-

но до віку, що ж торкається соціальної основи, то вона відображає засвоєний досвід емоційного відношення розвиваючої особистості до оточуючого світу.

Згідно дослідженням [8], [17], емоційна зрілість представляє інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах, до важливих ознак емоційної зрілості були віднесені особливості емоційної експресивності, емоційної саморегуляції та емпатії. Емоційна експресивність характеризується здатністю адекватно відображати в міміці, пантоміміці, експресивних діях та інтонації емоційний стан, що виникає в особистості в конкретних умовах. Емоційна саморегуляція розглядається як керування своїми емоціями відповідно до ситуації та доцільності, вміння справлятися з емоційними реакціями соціально прийнятими способами. А емпатія розуміється як здатність розуміти світ переживань іншої людини, емоційно відзиватись на її переживання, а також використовувати ці здібності у спілкуванні. Виходячи про те, що емоції, які виникають в особистості до соціальних об'єктів проявляються інакше, ніж до себе, тому і становлення емоційної зрілості розглядається окремо на особистісному та міжособистісному рівнях. Особистісний рівень прояву емоційної зрілості визначений як результат зовнішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння самим собою, на перетворення внутрішнього світу. Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, яка спрямована на перетворення зовнішнього світу та проявляється у спілкуванні.

Виходячи з аналізу наукової літератури, бачимо, що емоційна зрілість

розглядається і як відповідність емоційних проявів дорослої людини до норм, прийнятих у даному суспільстві, і як відповідність емоційних проявів людини до власних потреб, цінностей, і як відповідність емоційної поведінки до уявлень про норму для певного віку і як інтегративна якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

Так, в процесі навчання у вищому навчальному закладі продовжується процес самовизначення, в цьому процесі формується професійна спрямованість, де важливу роль відіграє зрілість особистості – емоційна та соціальна. Вища освіта надає величезний вплив на психіку людини, розвиток його особистості. За час навчання у вузі, за наявності сприятливих умов, у студентів відбувається розвиток всіх рівнів психіки.

Свідомість молодшої людини володіє особливою сприйнятливістю, здатністю переробляти і засвоювати величезний потік інформації. У цей період розвиваються критичність мислення, прагнення дати власну оцінку різним явищам, пошук аргументації, тому найважливіші завдання пов'язані з вибором професійної освіти і професії, працевлаштуванням, стає актуальним пошук свого місця в світі, відбувається особистісне, соціальне і професійне самовизначення [2].

Успіх навчання у вищому навчальному закладі багато в чому визначається здібностями студента, учбовою мотивацією і особистісними якостями [9]. Тому, при масовому переході на багаторівневу структуру підготовки у вузі для досягнення високого рівня науково-практичної підготовки студентів необхідно: забезпечити можливість здобуття студентами глибоких фун-

даментальних знань; змінити підходи до організації учбової діяльності з тим, щоб підвищити якість навчання; розвинути творчі здібності студентів, їх прагнення до безперервного придбання нових знань; враховувати інтереси студентів в самовизначенні і самореалізації; сприяти формуванню їх емоційної зрілості тощо.

Отже, при організації і вдосконаленні системи безперервної освіти необхідно спиратися не лише на знання закономірностей психічного розвитку, але й на знання індивідуальних особливостей студентів і у зв'язку з цим планомірно спрямовувати як процес

інтелектуального, так і емоційного розвитку.

Соціально-економічні процеси в сьогоденнішньому суспільстві визначають певні вимоги до фахівця, у наш час працедавець звертає увагу як на професійні знання, навички, так і на його особистісні якості. Таким чином, необхідні задачі студентського віку – в усвідомленні своєї індивідуальності, в становленні самосвідомості, ідентичності, в професійному самовизначенні, в розвитку емоційної зрілості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 78-86
2. 38. Волков Б.С. Психология юности и молодости / Б.С. Волков. – М.: Трикта, 2006. – 256 с.
3. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл, 2004. – 544 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
5. Кириленко Т. С. Психология: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – Київ: Либідь, 2007. – 254 с.
6. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2007. – 583 с.
7. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К., 2003.
8. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Автореф. дис...канд.. психол. наук: 19.00.07. – Одеса, 2005. – 19 с.
9. Психология подростка. Полное руководство / [Под общей редакцией А. А. Реана]. – СПб: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2008. – 504 с.
10. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.
11. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2006. – 713 с.
12. Санникова О. П. Феноменология личности / О. П. Санникова. – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с.
13. Сергеева О. А. Создание эмоциональной среды как одно из условий социально-педагогического сопровождения учебного процесса / О. А. Сергеева // Педагогика. – 2008. – №1 (54). – С.13-17.
14. Студент на пороге XXI века: Монография / [Отв. ред. Н. И. Рейнвальд]. – М., 1990.

15. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М: Прогресс, 1966.
16. Хрестоматия по психологии / [Под ред. П. Я. Гальперина, А. Н. Ждан]. – М., 1980.
17. Чебикін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості / О. Я. Чебикін // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – 2008. – №12. – С. 72-80.
18. Якобсон П. М. Психология чувств / П. М. Якобсон. – М., 1956.
19. Goleman D. Sex roles reign powerful as ever in the emotions. – *The New York Times*, 1988.
20. Mayer J. D., Salovey P. *The intelligence of emotional // Intelligence*. – N.Y., 1993.