

ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ФАКТОРІВ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

О. О. Кіхтенко

Херсонський державний університет, helenakihtenkogmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент І. О. Цілінко

Постановка проблеми. Дорослішання настає у житті кожної людини і, починаючи новий етап життя, вона завжди може розраховувати на підтримку батьків, друзів, досвідчених знайомих. Але деяким складовим особистості не завжди приділяється достатня увага, через що у підростаючого покоління можуть виникати труднощі у самоактуалізації, становленні себе як особистості і члена суспільства.

Наразі хочемо звернути увагу на такий феномен як психологічна зрілість особистості. До нього можна віднести такі показники як уміння усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, що в цілому допомагає протидіяти виникаючим стресам і стресовим ситуаціям. Психологічна зрілість – одна зі складових, за якими можна оцінити емоційний стан людини та її спроможність самостійно керувати власним життям. Зрілість сприяє розкриттю всіх здібностей і талантів особистості, допомагає розвиватися в духовному та матеріальному планах [3].

Сьогодні багато дослідників говорять про психологічну культуру або психологічну зрілість людини, але також слід звернути увагу на те, яким самим чином можна розвивати ці показники. Вивченням феномену психологічної зрілості з українських вчених займалися Руженков В. О., Руженкова В. В.

Отже, **мета** статті – дослідити феномен психологічної зрілості особистості, яким чином він впливає на розвиток особистості і що цьому сприяє.

Виклад основного матеріалу. Майже всі вчені, які займалися розглядом цього питання, виділяють однакові риси, що притаманні

психологічно зрілій особистості. Така особистість не має конкретного віку і статі, не живе у конкретній країні і може мати різний соціальний статус. Таких людей відрізняє те, що вони вміють керувати своїми емоціями, приймають рішення виважено, не піддаючись хвилинним поривам і несвідомим неусвідомленим потягам [7]. Психологічна зріла особистість вміє отримувати задоволення від усіх сфер власного життя, змінювати власні моделі поведінки, адекватно сприймати себе і навколишній світ. Зрілість особистості проявляється у самоактуалізації, тобто максимально повному використанню задатків, здібностей, талантів.

Альберт Елліс, наприклад, у якості основних характеристик когнітивно зрілої і емоційно здорової особистості наводить такі показники як уміння цінувати власні інтереси, здатність взяти на себе відповідальність, толерантне ставлення до інших, готовність до змін, креативність, раціональність і об'єктивність, прийняття себе [5].

Фредерік Перлз визначав зрілість як здатність перейти від опори на середовище і від регулювання середовищем до опори на себе і саморегуляцію [2]. Тобто, для того, щоб досягти психологічної зрілості, людина має подолати власне прагнення отримувати підтримку від інших і знайти джерело підтримки у собі самій.

Визначивши основні риси, що притаманні психологічно зрілій особистості, можна перейти до наступного етапу – до емпіричного дослідження. У дослідженні брали участь 15 осіб юнацького віку (від 21 до 25 років), з них 6 осіб чоловічої статі (середній вік групи – 22,5) і 9 осіб жіночої статі (середній вік групи – 23,5). Для емпіричного дослідження було використано дві методики: «Методика діагностики особистісної зрілості» (В. О. Руженков, В. В. Руженкова, І. С. Лук'янцева) і «Тест рольових позицій у міжособистісних відносинах» (Ерік Берн). Перша методика була безпосередньо спрямована на визначення рівня психологічної зрілості досліджуваних. Друга методика була використана нами для визначення рольових позицій осіб юнацького віку. Трансактний аналіз Еріка Берна – це

психологічна модель, що включає філософію, теорію і методи, які дозволяють людям зрозуміти самих себе і особливості своєї взаємодії з оточуючими [1]. Кожна людина може навчитися довіряти собі, думати за себе, приймати самостійні рішення і відкрито висловлювати свої почуття. І це можна робити по-різному, залежно від того, який его-стан «керує» поведінкою людини. Трансактний аналіз пов'язаний з феноменом психологічної зрілості через свою здатність вивчати поведінку і установки людини за певними критеріями, які, у свою чергу, можна розвивати або вдосконалювати. Після першої діагностики було отримано наступні результати:

Таблиця 1

Показники результатів вибірки на констатувальному етапі дослідження

Методика діагностики особистісної зрілості		
Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
0	15	0
Тест рольових позицій у міжособистісних відносинах		
Дорослий	Батько	Дитина
9	2	4

Після проведення емпіричного дослідження було розроблено курс психокорекційної програми, який складається з 5 тренінгових занять. Метою цих занять був розвиток психологічної зрілості осіб юнацького віку. При створенні програми і підбірці вправ робили акцент на таких моментах: безпосереднє розуміння поняття психологічної зрілості і його основні критерії; теоретичний і практичний розгляд позицій «Дорослий – Батько – Дитина»; підвищення самооцінки, розвиток здатності до самопрезентації і виділення власних сильних рис; розвиток здатності розуміння власних емоцій і переживань, вміння аналізувати і інтерпретувати свої почуття; розвиток вміння ставити собі цілі на майбутнє і дотримуватись їх виконання;

розвиток комунікативних здібностей; розвиток емпатії і поважливого ставлення до інших; вміння аналізувати власні помилки і знаходити конструктивні способи їх вирішення і подальшого уникнення; вміння аналізувати власні страхи і переживання, знаходження власного ресурсного стану для заспокоєння, підбадьорення самого себе і подальшого натхнення.

По закінченню психокорекційної програми було проведено ще один діагностичний зріз за тими самими методиками для порівняння результатів:

Таблиця 2

Показники результатів вибірки на формувальному етапі дослідження

Методика діагностики особистісної зрілості		
Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
2	13	0
Тест рольових позицій у міжособистісних відносинах		
Дорослий	Батько	Дитина
10	2	3

Отримані результати свідчать про те, що на розвиток психологічної зрілості особистості дійсно можна вплинути за допомогою психокорекційної програми. У «Методиці діагностики особистісної зрілості» було виділено 5 показників (маркерів), що складають особистісну зрілість індивіда: відповідальність, терпимість, самоактуалізація (саморозвиток), позитивне мислення і самостійність [6]. При порівнянні результатів діагностики бачимо, що можна розвивати, як мінімум, ці п'ять показників, які також були виділені у працях більшості вчених, котрі розглядали це питання.

Висновок. Психологічна зрілість – є одним з ключових показників гармонійного розвитку особистості. Вона може розвиватися під впливом соціального оточення, родини або значущих для особистості людей. За дослідженням Абрахама Маслоу, зрілі особистості складають лише близько 1% населення планети. Таку статистику вчений пояснив тим, що багато

людей просто не знають своїх можливостей і не розуміють наскільки важливим є самовдосконалення. Саме тому вони схильні сумніватися і боятися власних здібностей [4]. Тим не менш, розвивати цей показник можна і потрібно. Набір критеріїв може змінюватись і поповнюватись залежно від конкретної людини. І саме від людини залежить цей розвиток. Психолог надає необхідні для цього ресурси, а особистість самостійно маніпулює ними для досягнення певного результату.

Література:

1. Берн Э. *Трансакционный анализ в психотерапии*. М. 2009. С. 211-212.
2. Бурлачук Л. Ф. *Психотерапия: Учебник для вузов*. СПб. 2007. С. 302-303.
3. Голованевская В. И. *Характеристики Я-концепции и предпочтение стратегий совладающего поведения*. М. 2003. С. 30-36.
4. Маслоу А. *Мотивация и личность*. СПб. 2016. С. 156-157.
5. Петрушин В. И. *Неврозы большого города*. М. 2004. С. 189-190.
6. Руженков В. А., Руженкова В. В. *Методика диагностики личностной зрелости*. Белгород. 2016. С. 65-70.
7. Сандомирский М. Е. *Защита от стресса. Работа с подсознанием*. СПб. 2009. С. 101.