

М. А. Півень

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Національний аерокосмічний університет
імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Статтю присвячено розробленню програми психологічної корекції емоційної зрілості особистості. Розглянуто сучасні теоретичні підходи до вивчення емоційної зрілості особистості. Представлено авторську теоретичну модель емоційної зрілості. Описано мету, цілі, задачі й етапи психокорекційної програми. Розглянуто ідеологічний стрижень програми психологічної корекції емоційної зрілості. Представлено технічне забезпечення програми психологічної корекції, яке є полімодальним. Описано ефективність проведеної програми.

Ключові слова: емоційна зрілість, особистість, психокорекційна програма, психологічна корекція, цілі, ефективність.

Постановка проблеми. В останні десятиріччя ХХ ст. сформувалися особливі феномени, які є формами порушення емоційної комунікації між партнерами, що серйозним чином порушують процеси становлення емоційно зрілої особистості: феномен девальвації зрілості й інфляції мужності [6], страх психологічної інтимності [18], синдром «емоційного холоду» у дівчат [8] і феномени міжособистісної залежності / контрзалежності [8, с. 116] та ін. Очевидним є те, що емоційна незрілість особистості призводить до таких соціальних проблем, як неможливість побудови сім'ї, збільшення кількості розлучень (за даними 2017 р. в Україні на 229,5 тис. зареєстрованих шлюбів припадає 130 тис. розлучень – 56,64%), абортів (реєструється понад 230 тис. на рік – це найвищий показник у Європі), небажання народжувати дітей, труднощі самореалізації в умовах ринкової економіки та ін.

Отже, формування, розвиток і корекція емоційної зрілості набуває значущого характеру і стає одним із ключових засобів зміни суспільства.

Дослідженню феномену емоційної зрілості присвячені роботи вітчизняних і зарубіжних психологів. У деяких підходах вона розглядається як частина маніфестації загальної особистісної зрілості (А. Адлер, Б.Г. Ананьєв, А. Елліс, Е. Еріксон, І.С. Кон, Г. Олпорт, В.М. Русалов, Н. Уніат, Е. Фромм, О.С. Штепа та ін.), а в деяких – як специфічний феномен (Н.Ю. Максимова, В. Меннінгер, Ж. Мюррей та ін.).

Теоретичний аналіз психологічних концепцій дозволив виокремити парціальні та генеративні моделі емоційної зрілості особистості.

До *парціальних концепцій емоційної зрілості особистості* належать такі: «емоційна зрілість» як «емоційна компетентність» (І.М. Андреева,

О.В. Коблянська, К. Молоні, В.Д. Шадріков та ін.); «емоційна зрілість» як «емоційний інтелект» (Х. Гарднер, Н.В. Коврига, Д.В. Люсін, П. Селовой та ін.); «емоційна зрілість» як прояв «особистісної зрілості» (Д. Дін, В. Меннінгер, М. Хортон та ін.); «емоційна зрілість» як новоутворення певного віку (Д.Н. Ісаєв, Н.Ю. Максимова, Ж. Мюррей та ін.); «емоційна зрілість» як норма соціального функціонування (А.Н. Лук, А. Ребер, П. Фресс та ін.) [8].

До *генеративних концепцій емоційної зрілості особистості* належать такі: емоційно зріла особистість як показник «людини, яка повністю функціонує» (К. Роджерс); емоційно зріла особистість як показник особистості, що самоактуалізується (А. Маслоу); емоційно зріла особистість як показник автентичного функціонування особистості (Ф. Перлз); емоційно зріла особистість як «Дитина» (А. Лоуен, В. Райх); емоційно зріла особистість як «Дорослий» (М. Кляйн, Х. Кохут, А. Фройд, З. Фройд) [8].

Найбільш ґрунтовно проблема емоційної зрілості представлена в клієнт-центрованому підході [7; 14]. Спираючись на погляди К. Роджерса, можемо визначити емоційну зрілість особистості як певний рівень розвитку особистості дорослої людини, що характеризується відкритістю емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів і прийняттям їх, розвиненою емоційною саморегуляцією, здатністю адекватно ситуації й згідно з власними переживаннями проявляти та виражати емоції і почуття. Виходячи з цього визначення, ми створили теоретичну п'ятикомпонентну модель емоційної зрілості, яка складається з таких компонентів: рефлексії емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної експресивності, прийняття власних емоцій.

Оскільки в нашій роботі вперше було створено модель емоційної зрілості особистості та розроблено психодіагностичний інструментарій, що спирається на людино-центрований підхід К. Роджерса, тому вперше й представлено програму психологічної корекції емоційної зрілості.

Мета статті. Головною метою роботи є розробка програми психологічної корекції емоційної зрілості особистості.

Виклад основного матеріалу. Нами було проведено дослідження і розроблено методичку діагностики емоційної зрілості особистості [12], для конструювання якої було створено теоретичну п'ятикомпонентну модель емоційної зрілості, що спирається на людино-центрований підхід К. Роджерса. Ця модель включає в себе 5 складових частин, які є шкалами методички діагностики емоційної зрілості особистості: 1) *рефлексію емоцій* – розвинену чутливість, усвідомлення власних емоцій і причин їх виникнення; 2) *емоційну саморегуляцію* – управління своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, здатність справлятися зі своїми сильними емоціями соціально прийнятними способами; 3) *емпатію* – здатність проникати у світ переживань іншої людини, співчувати й співпереживати їй, емоційно відгукуватися на її переживання; 4) *емоційну експресивність* – здатність спонтанно й усвідомлено виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, інтонації голосу без утиску цього процесу; 5) *прийняття власних емоцій* – здатність приймати свої позитивні й негативні емоційні переживання як природний прояв і спонтанно їх виражати, мужньо входити в контакт із власними переживаннями та підтримувати ті емоції й переживання, які є справжніми.

Далі було проаналізовано особливості структурної організації емоційної сфери емоційно зрілої / незрілої особистості, розглянуто питання щодо співвідношення понять емоційної зрілості особистості та загальної зрілості особистості.

На підставі отриманих даних створено програму підвищення рівня емоційної зрілості особистості. В основу програми психологічної корекції покладено уявлення про розвиток емоційної зрілості з позицій клієнт-центрованого підходу К. Роджерса [14; 15] та, як було вказано вище, власне експериментальне дослідження.

Метою корекційної програми є підвищення рівня емоційної зрілості особистості.

Цілі корекційної програми: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій.

Задачі програми.

1) **Розвиток:**

- чутливості до власних емоцій;
- здатності усвідомлювати власні емоції;
- прогностичних емоційних здібностей;
- усвідомлення власних емоцій через тілесні сенсації;

– здатності вербалізувати власні емоційні стани.

2) **Формування:**

- умінь зі стабілізації свого емоційного стану;
- здібностей виражати власні емоції соціально прийнятними засобами.

3) **Розвиток:**

- сенситивності щодо емоційного стану інших людей;
- здібностей розуміти причини поведінки інших людей;
- здібностей емоційно відгукуватися на переживання інших людей.

4) **Вивільнення:**

- природної здатності спонтанно виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу.

5) **Розблокування:**

- придушених емоційних переживань;
- відкритості із собою.

Складання корекційної програми враховує основні принципи складання подібних програм [9; 10].

Принцип єдності корекції та діагностики відображає цілісність процесу психологічної допомоги як особливого виду діяльності психолога. Принцип реалізується у двох площинах: 1) початку здійснення програми передують діагностичне обстеження; 2) реалізація корекційної діяльності потребує контролю над динамікою змін особистості, поведінки та ставлення.

Принцип пріоритетності корекції каузального типу. Цей принцип наголошує на пріоритеті усунення причин труднощів людини.

Принцип урахування віково-психологічних та індивідуальних особливостей людини узгоджує вимоги відповідності протікання психологічного особистісного розвитку, з одного боку, та визнання факту унікальності конкретного шляху розвитку – з іншого.

Принцип комплексності методів психокорекційного впливу наголошує на необхідності використання всього різноманіття методів, технік і прийомів практичної психології.

Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів передбачає, що під час складання програм підбір технічних засобів повинен відбуватися з урахуванням різних рівнів психічного апарату людини.

Принцип системності розвитку психічної діяльності. Цей принцип задає необхідність урахування в корекційній роботі профілактичних і розвивальних завдань; системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості та нерівномірність їх розвитку. В силу системної побудови психіки, свідомості та діяльності особистості всі аспекти її розвитку взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Принцип інформованості наголошує, що людина має право наперед знати все, що з нею може відбуватися в процесі проходження психокорекції.

Принцип добровільності. Цей принцип полягає в тому, що людина самостійно вирішує працювати в групі та має бути особисто зацікавленою у власних змінах.

Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної, інтелектуальної, поведінкової сфер особистості зумовлює комплексний розвиток емоційної зрілості особистості та передбачає залучення таких механізмів впливу: когнітивного, поведінкового, емоційного, тілесного.

Етапи програми психологічної корекції: 1) діагностичний; 2) мотиваційний; 3) пізнавальний; 4) трансформаційний; 5) оцінка ефективності.

У реалізації програми психологічної корекції використані такі методи, як: міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, практичні методи, зворотний зв'язок, шерінг.

Як ідеологічна основа розбудови програми психологічної корекції виступили ідеї клієнт-центрованого підходу [4; 5; 13]. Зміщення акценту зі змісту (як це, наприклад, відбувається в психодинамічній психотерапії) на емоційну складову частину є важливим моментом у клієнт-центрованій терапії. Вітчизняні автори зазначають, що специфіка клієнт-центрованого впливу полягає в тому, що К. Роджерс описав феномен «просочування» почуттів, коли «приховані» переживання починають підійматися та поступово підходять до межі. У разі орієнтування психотерапії на безпосереднє емоційне переживання, на розриві в ньому необхідно спрямовувати терапевтичне зусилля на емоційне розкриття клієнта [13, с. 11].

Тенденція до самоактуалізації – один із фундаментальних аспектів людської природи, що розуміється засновником клієнт-центрованого підходу в психотерапії К. Роджерсом як рух до більш реалістичного функціонування. Психологічне зростання, за автором підходу, динамічне, йому можуть перешкоджати умови цінності, які становлять заперечення, навмисне ігнорування, уникнення деяких аспектів «самості» заради отримання нагороди для себе. Умови цінності часто формуються в дитинстві як результат виховання, коли дитина, підтримуючи себе ймовірністю материнської любові й визнання, діє проти своїх інтересів. Отже, умови цінності – це своєрідні фільтри, які породжують неконгруентність, тобто розрив між «самістю» й уявленням про «самість», заперечення деяких сторін себе. Кожен досвід неконгруентності між «самістю» й реальністю веде до підвищення вразливості та вимагає посилення внутрішніх захистів. Корекційні дії повинні бути спрямовані на руйнування умов цінностей, їх перегляд і відмову від них [14].

У центр роботи К. Роджерс поставив особистість клієнта як таку. Розглянемо ті поняття в підході К. Роджерса, що стосуються самого процесу корекційної роботи: «емпатію», «турботу», «конгруентність», «психологічний клімат» – вони, на нашу думку, є вихідними в роботі з емоційно незрілими особами. Емпатія – це особливе ставлення психолога до клієнта, за якого останній сприймається й трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення й прийняття феноменологічного світу клієнта. Турбота, у підході К. Роджерса, має виражений відтінок безумовного прийняття клієнта таким, яким він є, причому саме співчутливого прийняття з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта і з перспективою бачення особистісного його потенціалу. Конгруентність відображає такі істотні ознаки поведінки психолога: відповідність між почуттями та змістом висловлювань; безпосередність поведінки; невідстороненість; щирість і перебування таким, яким психолог є. Психологічний клімат – поняття, що концентрує в собі стосунки, професійні (особистісні) вміння, властивості та розглядається як головна умова позитивного зростання (зміни) особистості в психокорекції. Згідно з К. Роджерсом, психологічний клімат включає всю гаму переживань (від найболючіших до найбільш піднесених), справжній прояв яких створює можливість для особистісного зростання [15].

К. Роджерс висував чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, яка сприяє ефективному психокорекційному процесу.

1. Насамперед важливо, щоб психолог зберігав безумовне позитивне ставлення до висловлюваних клієнтом почуттів, навіть якщо вони будуть йти в розріз із його власними настановами. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну особистість, яка має змогу вільно говорити та діяти, не побоюючись осуду.

2. Емпатія. Психолог намагається побачити світ очима клієнта й пережити події так само, як їх переживає клієнт.

3. Автентичність. Психолог повинен відмовитися від маски професіонала або від будь-якого іншого фасаду, який міг би зруйнувати атмосферу еволюції клієнта.

4. Психолог повинен виконувати функцію дзеркала, відбивати думки й емоції клієнта та формулювати їх по-новому. Таке відображення веде останнього до вивчення своїх внутрішніх переживань, більш реалістичного самосприйняття та розуміння того, як його сприймають інші люди.

Коли створено й дотримано зазначені вище умови, можливе здійснення процесу психокорекції, який протікає в такому напрямку: клієнт стає усе більш вільним у вираженні своїх почуттів, що здійснюється як за вербальними, так і за мотор-

ними каналами; виражені клієнтом почуття мають усе більше відношення до «Я» і все рідше залишаються безликими; клієнт усе частіше диференціює й розпізнає об'єкти своїх почуттів; виражені почуття клієнта все більше стосуються невідповідності між якимось із його переживань і його «Я-концепцією», і він починає усвідомлювати загрозу такої невідповідності; клієнт усвідомлює переживання почуттів, щодо яких у минулому відзначалися відмови або перекручування; «Я-концепція» клієнта реорганізується таким чином, щоб асимілювати раніше спотворені й придушені переживання; у міру реорганізації «Я-концепції» послаблюються захисти, і в нього вмикаються такі переживання, які раніше були занадто загрозливими, щоб усвідомлюватися; клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без будь-якого почуття загрози; клієнт усе виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку; джерелом уявлення про себе все більшою мірою стають власні відчуття; клієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, які дають значущі інші [4].

Для такого процесу, що обґрунтовує наш вибір клієнт-центрованого підходу як вихідного у розбудові корекційної, характерні такі риси:

- основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних судженнях, думках, оцінках;

- корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»;

- перевага надається ініціативі учасника, який є головним у взаємодії й прагне саморозвитку, а психолог лише скеровує це прагнення в потрібне русло.

Позиція психолога. Основна вимога – відмовитися від спроб грати будь-яку роль, натомість вимагається бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога – створити відповідний психологічний клімат, у якому учасник сам би відмовився від захисних механізмів.

Психотерапія, як зазначає представник вітчизняної школи клієнт-центрованого підходу О.С. Кочарян, повинна бути спрямована на оживлення, на встановлення життєвих потоків, на підвищення інтенсивності емоційного й афективного процесів [13].

Як формат корекційної програми обрано груповий. Специфіка групової роботи полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки [4; 16; 17]. Основними завданнями корекційних груп є взаємне дослідження, отримання інформації щодо своєї особистості, способів її розвитку та розкриття. Лакін [16] назвав шість процесів, які є загальними для психокорекційних груп: 1) полегшення вираження емоцій; 2) створення почуття належності до колективу; 3) спонукання до саморозкриття; 4) ознайомлення з новими зразками поведінки; 5) дозвіл на зіставлення особистісних

особливостей окремих членів групи; 6) сприяння розподілу відповідальності між ведучим та іншими учасниками.

І. Ялом психокорекційний ефект групової роботи [17, с. 5] визначає одинадцятьма категоріями: навіюванням надії, універсальністю, повідомленням інформації, альтруїзмом, корегуючим аналізом впливу батьківської родини, розвитком технік, що соціалізують, імітаційною поведінкою, інтерперсональним впливом, груповою згуртованістю, катарсисом, екзистенційними чинниками.

Група – це суспільство в мініатюрі, яке відбиває в собі весь зовнішній світ. Досвід, отриманий у спеціально створеному середовищі, переноситься й на зовнішній світ. Досвід перебування в спеціально організованих групах може допомогти у вирішенні проблем, що виникають за міжособистісної взаємодії.

Далі опишемо етапи та технічні положення психокорекційної програми. Кожне заняття в групі складалося з трьох фаз: фази розігріву (розминки); практичної фази; фази завершення (рефлексії).

Функцією **фази розігріву** є розкріпачення учасників групи та позитивне налаштування на роботу в групі. Розминка сприяє успішному проведенню заняття, вона дозволяє учасникам швидше й легше зняти зайву напругу, підіймає настрій, сприяє груповій динаміці, підтримує робочий настрій, дозволяє розслабитися та відчути себе більш вільним і, як наслідок, сприяє більш продуктивному засвоєнню досвіду, який пропонує кожне із занять. Вправи на розігрів представляли собою нескладні та нетривалі вправи психогімнастичного та комунікативного характеру.

Практична фаза містила декілька (залежно від тривалості вправи) вправ власне розвивального характеру. Кожна з використаних вправ на цій фазі покликана сприяти розвитку емоційної зрілості особистості. Технічне забезпечення цієї фази є полімодальним, що дозволяє здійснювати «вхід» до сфери психічного через різні її модальності. Отже, в роботі було використано такі положення психотерапії та психокорекції, елементи яких були втілені в окремих вправах: психогімнастику, когнітивну терапію, гештальт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію, арт-терапію, метафоричні карти.

Опишемо логіку добору технічних засад, які були використані в роботі, спрямованій на розвиток емоційної зрілості особистості.

Психогімнастика [10] – це метод, за допомогою якого учасники психокорекційних заходів проявляють себе й спілкуються між собою без слів. Ефективність методу полягає в тому, що дає можливість оптимізувати соціально перцептивну сферу за допомогою переміщення уваги на «мову тіла», просторові та тимчасові особливості спілкування. Психогімнастичні вправи передбачають вираження почуттів, емоцій за допомогою міміки,

пантоміміки, рухів. Як було показано в ході власного емпіричного дослідження, одним із компонентів емоційної зрілості особистості є емоційна експресивність, а емоційна незрілість виражає себе у т. ч. у блокуванні емоційної експресії, а саме в неможливості різноманітно й красномовно виражати почуття на обличчі, у рухах, жестах, інтонації. Таким чином, психогімнастичні вправи покликані «розблокувати» природну здатність людини спонтанно, усвідомлено та вільно виражати емоції в міміці, пантоміміці, рухах, жестах, інтонації голосу без придушення цього процесу.

Когнітивна терапія [4; 10]. Доцільність використання когнітивного напрямку в психотерапії згідно з метою та завданням розробленої програми продиктована тим, що когнітивний підхід за мету корекції висуває виправлення помилкової переробки інформації, допомогу в зміні переконань, що підтримують неадаптивну поведінку та неадаптивні емоції. Згідно з А. Беком, особистість формується когнітивними схемами, які є базовими переконаннями. Ці схеми можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Відповідно до когнітивного напрямку вирішальним фактором для виживання є переробка інформації, внаслідок чого виникає програма поведінки. Програма може бути як адаптивною, так і нефункціональною. Якщо відбуваються когнітивні зрушення в переробці інформації, то запускається аномальна програма. На думку А. Бека, у кожної людини в когнітивному функціонуванні є своє слабе місце, а саме «когнітивна уразливість». Емоційні та поведінкові проблеми пов'язані з порушеними когнітивними процесами. Думки, які заважають ефективно долати життєві труднощі, викликають внутрішню дисгармонію, А. Бек називає неадаптивними думками. У ході психокорекційних утручань необхідно допомогти усвідомити перераховані вище типи спотворень. Метою психокорекції є виправлення неадекватних когніцій, усвідомлення правил неадекватної обробки інформації й заміна їх правильними.

Гештальт-терапія [11] – це напрямок психотерапії, який ставить своїми цілями розширення усвідомлення людини та краще розуміння й прийняття людиною себе, досягнення більшої цілісності, більшої наповненості та свідомості життя, поліпшення контакту із зовнішнім світом, у т. ч. з оточуючими. Опис автентичної особистості в гештальт-терапії досить близький за змістом до поняття людини, яка повноцінно функціонує, К. Роджерса. Відповідальність, інтеграція, усвідомленість – головні цінності обох підходів. Виходячи з того, що формат групової роботи обмежений у часі та потребує більш активних дій, екологічними є техніки саме з гештальт-підходу.

Принципи гештальт-терапії, що є важливими у роботі з особами з ознаками емоційної незрілості:

– прийняти на себе відповідальність за свої думки, почуття і вчинки;

– занурення в буття в поточному моменті, входження в повний контакт із реальністю, заснований на усвідомленні. Відповідно до гештальт-підходу немає необхідності звертатися до минулого, воно само спливає в сьогоденні через незавершені гештальти. Не минуле, а сьогодення дає матеріал для роботи;

– досягнення ясності фігури, тобто усвідомлення незадоволених потреб, не проявлених почуттів. Завершення гештальту відбувається як визнання потреб і емоцій, вираження почуттів. У процесі психотерапії клієнт отримує доступ до своїх емоцій, відчуттів, будує контакт із середовищем і різними частинами своєї особистості. Психотерапевтичний процес йде на рівні емоцій і відчуттів.

Тілесно-орієнтована терапія [4]. В. Райх, засновник цього напрямку терапії, знайшов фізичну аналогію душевних травм і хвороб. Він вважав, що м'язове напруження – затискачі у вигляді панцира – виконує ту ж функцію, що й психологічні риси характеру. М'язове напруження приховує певні емоції, і якщо зняти «затиски», розслабляючи ділянки хронічного напруження, то ці емоції вивільняються. Слідом за цим, якщо вони були достатньою мірою виплеснуті, настає позбавлення від психологічних проблем. У практиці тілесно-орієнтованої психотерапії використовуються різні методи. Їх особливість полягає в тому, що будь-який із них спрямований не тільки на розслаблення затискачів, а більшою мірою на усвідомлення тіла й емоційне відреагування. Отже, цінними аспектами психологічної роботи з особами, які мають ознаки емоційної незрілості, є зняття м'язових затискачів, що вивільняє емоційні переживання, формування навичок усвідомлення інтуїтивних сигналів тіла.

Арт-терапія [2] – напрям у психотерапії та психологічній корекції, заснований на мистецтві та творчості. Під арт-терапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом, що має на меті вплив на психоемоційний стан людини. Образотворча діяльність дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому надає можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження й актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які перебувають у «витісненому» вигляді або слабо проявлені в повсякденному житті. Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання; вона має «інсайт-орієнтований» характер. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектру можливостей людини, дозволяє активізувати невер-

бальну комунікацію між учасниками арт-терапії, досягти більш узгодженої взаємодії між емоційними, когнітивними, поведінковими та фізичними аспектами особистісного функціонування.

Загалом методи арт-терапії можуть бути розглянуті як такі, що активізують праву півкулю мозку, що особливо важливо в роботі з корекції й розвитку емоційного пласту психіки.

Метафоричні карти [3] – це порівняно новий тренд у практичній психології. Метафоричні карти допомагають висловити думки, сформулювати їх і конкретизувати повідомлення, що потребує передачі. Крім полегшення вербального вираження емоцій, карта як посередник між емоційними світами людей сама несе в собі якийсь емоційний заряд і може бути сприйнята як послання навіть без вербального супроводу. Працюючи з асоціативними картами, терапевт створює умови обходу раціонального мислення; метафоричні карти допомагають реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім, вивести глибинний матеріал на поверхню; асоціативні карти допомагають прибрати захисні бар'єри психіки, створюють умови для саморозкриття й самопізнання, створюють безпечну й комфортну обстановку для саморозкриття в групі.

Фаза завершення (рефлексія). Дуже важливо «правильно» завершити зустріч групи, учасники повинні піти в стані певного емоційного піднесення, з упевненістю в тому, що відвідування занять їм у чомусь допомагає. Для усвідомлення досвіду, його інтеграції потрібно здійснювати рефлексію заняття. З огляду на те, що учасники корекційної програми є особами зі зниженою здатністю до рефлексії, цей етап є дуже важливим, оскільки привчає їх до рефлексії своїх дій, подій життя, почуттів, вражень тощо.

За структурою корекційна програма включає 18 занять тривалістю 1,5 години. Частота зустрічей – 2 рази на тиждень, загальна тривалість програми склала 9 тижнів. У програмі взяли участь 2 групи досліджуваних: експериментальна (12 осіб) і контрольна (12 осіб) із низьким рівнем емоційної зрілості, віком 20–23 роки.

Для прикладу наведемо опис першого заняття програми психологічної корекції емоційної зрілості особистості.

Знайомство. Група розташовується в колі. Ведучий пропонує всім представитися та в декількох словах розказати про себе що завгодно. Для полегшення початку знайомства ведучий першим називає своє ім'я та говорить кілька слів про себе, а потім пропонує починати знайомство по колу за годинниковою стрілкою.

Після того, як усі учасники представилися, ведучий повідомляє норми групової роботи: шанувати час, бути уважними та присутніми «тут і тепер», позитивно мислити, бажано висловлюва-

тися в категоріях бажань, а не страхів (без часток «НЕ»), персоніфікувати висловлювання «А я думаю так...», акцентувати мову почуттів, надавати конструктивний зворотний зв'язок, конфіденційність.

Після оголошення групових норм ведучий пропонує учасникам поставити йому питання, після чого запитує: «Як ви вважаєте, чому ми розмістилися у колі, що символізує коло?». Після того, як учасники висловлять свої міркування, ведучий повинен підбити підсумок обговорення, зазначивши, що в кола немає ні початку, ні кінця. Креслячи коло, ми з'єднуємо його кінець із початком. Таким чином, кінець – це закономірний розвиток початку, а початок – природний наслідок кінця. Коло символізує рівноправність кожного. Обмін думками, міркуваннями, ідеями, почуттями у колі допомагає зрозуміти закономірності спілкування «на рівних», а це необхідно для створення емоційно сприятливого клімату, побудови гармонійних, партнерських стосунків з іншими учасниками.

Очікування від участі в груповій роботі. Для виконання цього завдання потрібна колода метафоричних карт «Вікна та двері». Ведучий пропонує обрати кожному учаснику одну картку із колоди й відповісти на питання: «Які вікна / двері я бажаю відкрити для себе під час проходження групової роботи». Після того, як кожен учасник визначився із вибором картки, група по колу демонструє обрану картку та розповідає про свій вибір і власні очікування.

Фаза розігріву. *Вправа «Рукостискання»* [1, с. 7]. Групі пропонується встати зі своїх місць і почати ходити кімнатою. Завдання учасників – привітатися за руку з кожним із колег. Під час рукостискання потрібно дивитися один одному в очі й представлятися на ім'я («Я – Ганна», «Я – Федір»). Окрім імені, нічого називати не треба. Учасникам потрібно спробувати запам'ятати ім'я та зовнішність кожного зі своїх колег по групі. Коли кожен привітається за руку з кожним, перше коло гри закінчується. У другому колі гри учасники знову обмінюються рукостисканнями, але цього разу вони не представляються один одному вже не власними іменами, а звертаються на ім'я до партнера. Форми звернення можуть трохи відрізнятися («Здрастуй, Ганна!» або «Доброго ранку, Федір!»). Якщо учаснику не вдається згадати ім'я того, з ким він обмінюється рукостисканням, йому потрібно перепитати.

Практична фаза. *Вправа «Згадай і запиши».* Ведучий звертається до групи зі словами: «Сьогодні, коли ви вийшли зі своїх домівок, ішли, їхали, вам зустрічалася безліч різних людей. Сядьте зручно, заплющити очі та пригадайте всі обличчя людей, яких ви зустріли, можливо, ви чули їхні голоси, згадайте і їх. Виділіть з цієї купи людей тих, які найбільше вас вразили. Згадайте

їх ходу, вираз обличчя, жести. Підберіть слова, якими ви могли б охарактеризувати те враження, яке вони справили на вас. Намагайтеся кожному із цих людей вигадати «роман життя». Коли будете готові, розплющить очі, а результати запишіть».

Після того, як всі учасники зробили записи, ведучий пропонує поділитися результатами. Кожен із учасників розповідає, як він здійснював вибір, наскільки виконання вправи було складним / легким, наскільки легко було визначитися з обраною людиною, чи легко знайшлися потрібні слова, щоб надати характеристику.

Фаза завершення. «Обери свій стан». Для виконання цього завдання потрібні картинки, на яких написані такі стани людини: спокій, розчарування, зацікавленість, подив, радість тощо. Кожен з учасників обирає картку, яка характеризує його враження від заняття. Після того, як всі обрали картки, група по колу демонструє власні вибори, а ведучий питаннями намагається посилити рефлексію власних емоцій учасників.

Оцінка ефективності відбувалася за такими параметрами: суб'єктивно пережитими учасниками змінами у внутрішньому світі; об'єктивно реєстрованими параметрами (експертна оцінка й повторне тестування за допомогою методики діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО)); стійкістю зміну подальшому (після впливу) житті людини. У табл. 1 наведено результати повторного тестування в експериментальній і контрольній вибірках за допомогою методики МДЕЗО.

Таблиця 1

Результати повторного тестування до й після проведення програми психологічної корекції

Показники	G-критерій	
	ЕГ	КГ
Рефлексія емоцій	1**	5
Емоційна саморегуляція	3	4
Емпатія	1**	6
Емоційна експресивність	2*	3
Прийняття власних емоцій	4	4
Інтегральний показник емоційної зрілості	2*	4

Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група.

Об'єктивна оцінка також була проведена за допомогою експертної оцінки, яка підтвердила результати повторного тестування, а саме: в учасників експериментальної групи відбулися позитивні зміни за трьома компонентами емоційної зрілості: рефлексією емоцій, емпатією й емоційною експресивністю. Результати попереднього й пост-тесту в контрольній групі не виявили змін за жодним оцінюваним показником.

Результати суб'єктивно пережитих учасниками експериментальної групи змін у внутрішньому світі свідчать про те, що вони позитивно оцінили

участь у програмі та помітили деякі зрушення в бік власної емоційної зрілості.

Оцінка реалізації набутих під час проходження програми показників емоційної зрілості в реальному житті відбулася через 3 місяці після завершення участі в програмі; учасники помітили певні зміни в реальному житті: зниження тривожності під час соціальних контактів, поліпшення стосунків з оточуючими, більшу впевненість у собі, появу планів на майбутнє, появу захоплень і хобі.

Усі задіяні процедури перевірки ефективності проходження програми психологічної корекції засвідчили підвищення рівня емоційної зрілості. Отже, розроблена програма є ефективною й може бути рекомендована до використання.

Висновки.

1. Розроблено програму психологічної корекції, яка спрямована на підвищення рівня емоційної зрілості особистості, цілями якої є рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність і прийняття власних емоцій.

2. Програма включає 18 занять. У програмі реалізовано групову форму роботи, що побудована на принципах клієнт-центрованого підходу та містить психогімнастичні методи, техніки когнітивної, тілесно-орієнтованої, гештальт-терапії, арт-терапії й роботу з метафоричними картами.

3. Ефективність проведеної програми психологічної корекції підтверджена суб'єктивно пережитими позитивними змінами у внутрішньому світі, об'єктивно реєстрованими змінами емоційної зрілості, стійкістю, тривалим ефектом і змінами в реальному житті осіб, котрі взяли участь у програмі.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленні уявлень щодо структурної організації та механізмів функціонування емоційно зрілої особистості, вивченні онтогенезу та гендерних особливостей емоційної зрілості особистості.

Література:

1. Авидон И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. Издательство: Речь, 2007. С. 12–44.
2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2006. 336 с.
3. Буравцова Н.В. Ассоциативные карты в психокоррекции отношений привязанности и интимности: алгоритмы, техники, примеры. М., 2016. 124 с.
4. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. СПб.: Питер, 2003. 472 с.
5. Карягина Т.Д. Экспериментальные подходы в современной психотерапии. Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 1. С. 126–152.
6. Кочарян А.С. Психосексуальное развитие человека. Формирование мужского гендера: учеб. пособ. Харьков: Нац. аэрокосм. ун-т «Харьк. авиац. ин-т», 2005. 112 с.

7. Кочарян А.С. Рефлексия клиентцентрированной психотерапии. Психотерапия. 2010. № 10. С. 76–80.
8. Кочарян А.С. Синдром «эмоционального холода» в межличностных отношениях: аддиктивный контекст. Вестник ХНУ. 2007. Сер. Психология. № 771. С. 115–119.
9. Кузікова С.Б. Основы психокоррекции: навч. посіб. К.: Академвидав, 2012. 320 с.
10. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособ. М.: Сфера, 2002. 512 с.
11. Перлз. Ф. Эго, голод и агрессия. М.: Смысл, 2000. С. 170–175.
12. Пивень М.А. Стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 32–37.
13. Психотерапия как невербальная практика: коллективная / под ред. А.С. Кочаряна. Х.: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2014. 260 с.
14. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», 1994. 480 с.
15. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение / пер. с англ. М.: Психотерапия, 2007. 560 с.
16. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1998. С. 5–60.
17. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика / пер. с англ. М.: Апрель Пресс: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. 576 с.
18. Mellody P. The Intimacy factor: The Ground Rules for Overcoming the Obstacles to Truth, Respect, and Lasting Love. Harper San Fransisco, 2004. P. 215.

Пивень М. А. Программа психологической коррекции эмоциональной зрелости личности

Статья посвящена разработке программы психологической коррекции эмоциональной зрелости личности. Рассмотрены современные теоретические подходы к изучению эмоциональной зрелости личности. Представлена авторская теоретическая модель эмоциональной зрелости. Описаны цель, задачи и этапы психокоррекционной программы. Рассмотрен идеологический стержень программы психологической коррекции эмоциональной зрелости. Представлено техническое обеспечение программы психологической коррекции, которое является полимодальным. Описана эффективность проводимой программы.

Ключевые слова: эмоциональная зрелость, личность, психокоррекционная программа, психологическая коррекция, мишени, эффективность.

Piven M. A. Program for psychocorrection of personal emotional maturity

The article is devoted to the development of the program for psychological correction of individual emotional maturity. Modern theoretical approaches to the study of personal emotional maturity are considered. The authors theoretical model of emotional maturity is presented. The purpose, goals, tasks and stages of the psycho-correction program are described. The ideological core of the program for psychological correction of emotional maturity is considered. The polymodal technical support for the program of psychological correction is presented. The program effectiveness is described.

Key words: emotional maturity, personality, psychocorrection program, psychological correction, goals, efficiency.