



# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ  
НАУКИ

ВИПУСК 44 (68)

## ЗМІСТ

### Розділ І. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

<i>Поліщук В. М.</i> Генетичні та психогенетичні наукові підходи до вивчення вікових нормативних криз.....	3
<i>Чернобровкіна В. А.</i> Внутрішня свобода особистості в локусі психотерапії.....	9
<i>Дубовик О. М.</i> Наукові підходи до вивчення індивідуально-особистісних якостей майбутніх спеціальних психологів.....	15
<i>Долинська Л. В., Пенькова О. І.</i> Самовдосконалення як умова становлення особистості.....	22
<i>Зінченко А. В.</i> Психологічні реакції на захворювання та механізми захисту хворих на епілепсію.....	29
<i>Ніконова О. Ю.</i> Запобігання насиллю в узалежненій сім'ї: з досвіду гендерної школи батьківсьва.....	37
<i>Бажутина С. Б., Рабогашвили Е. А.</i> Исследование влияния индивидуального психологического консультирования на самоидентичность женщин-домохозяек.....	44
<i>Гусак В. М.</i> Теоретичні підходи до розкриття змісту професійно-психологічної культури особистості.....	49
<i>Процик Л. С.</i> Обдарованість особистості: історичний аспект розуміння проблеми.....	56
<i>Лебединська І. В.</i> Феномен культури у контексті психологічної інтерпретації.....	62
<i>Кушель Н. А.</i> Особливості рольових концепцій в психології: культурологічний аспект.....	68
<i>Чумак О. О.</i> Соціальне мислення як чинник якості смислоутворення особистісних цінностей.....	73
<i>Шевякова І. П.</i> Два полюси прагнення до досконалості.....	80
<i>Афоніна О. І.</i> Практичні аспекти психологічної роботи з розвитку та формування емоційної зрілості особистості у період дорослості.....	87
<i>Кузовкова М.</i> Психотерапевтичні можливості підтримки психічного здоров'я похилих людей.....	93
<i>Брагіна Н. В.</i> Анализ теорий и исследований порядка рождения.....	99
<i>Анпілова Д. В.</i> Психологічні складові якості життя: проблемне поле дослідження.....	106

*В статье автор рассматривает перфекционизм как стремление к совершенству в его конструктивных и деструктивных формах. На основании анализа источников описан портрет здорового и невротического перфекциониста. Акцентируется внимание на том, что дифференциация видов стремления к совершенству связана с разными значениями, вкладываемыми в понятие "совершенства". Автор также касается проблемы терминологической путаницы вокруг термина "перфекционизм", в частности, "здоровый перфекционизм".*

*Author considers "perfectionism" as striving for excellence in its constructive and destructive forms. On the basis of analysis different sources described portrait of healthy and neurotic perfectionist. Attention is drawn to the fact that the differentiation of excellence types associated with different values embedded in the notion of "perfection". Author considers the problem of terminological confusion around the term "perfectionism", in particular "healthy perfectionism".*

Статтю подано до друку 21.05.2014.

©2014 р.

О. І. Афоніна (м. Луганськ)

### **ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ**

**Постановка проблеми.** Емоційна зрілість дорослої людини є необхідною умовою для здійснення ефективної професійної діяльності, для побудови гармонійних міжособистісних відносин, для підтримки психо- емоційного та соматичного здоров'я. Незважаючи на широке використання терміну "емоційна зрілість" в науковій психологічній, педагогічній літературі, розмитість тлумачень самого поняття, широке коло характеристик ознак, відсутність чітких концептуальних уявлень, які розкривають механізми й зміст цього явища, свідчать про його недостатню вивченість. Відсутність цілісного наукового уявлення про суть цього феномена тягне за собою проблему прикладного характеру – розробку валідних і надійних методів діагностики та розробку комплексних психологічних заходів з формування і розвитку емоційної зрілості особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми емоційної зрілості особистості різною мірою розглядалися зарубіжними та вітчизняними вченими-психологами, психотерапевтами (О.С. Алборова, І.О. Кирилов, О.Я. Чебикін, О.А. Чудіна, А.Е. Ellis, W.C. Menninger, J. Murray та ін.).

У психологічній та педагогічній науковій літературі частіше зустрічаються роботи з розвитку емоційної зрілості дошкільника у контексті готовності дитини до шкільного навчання (І.В. Дубровіна, Н.І. Гуткіна, М.В. Єрмолаєва, О.Є. Захарова та ін.). Під емоційною зрілістю розуміється вміння дитини розпізнавати свої та чужі емоції (по міміці, інтонації, жестах, у різних ситуаціях), а також уміння їх регулювати; вміння адекватним чином реагувати на емоції інших людей, власний неуспіх; вміння коригувати свою поведінку; вміння встановлювати соціальні контакти. Тобто, емоційна зрілість дошкільника – це відповідність його психічного (емоційного) розвитку віковим нормам і вимогам соціальної ситуації. Психолого- педагогічні заходи з розвитку та формуванню емоційної зрілості дошкільника здійснюються у формі групової ігрової діяльності, спираючись на специфіку провідної діяльності дошкільного віку (О. Барчук, М.Р. Бітянова, Н.І Гуткіна та ін.). Нарівні з методами арт-терапії, казкотерапії, одним з методів корекції та розвитку емоційної сфери у дошкільному віці є імітація дітьми різних емоційних станів (психогімнастика). Він допомагає їм грамотніше орієнтуватися у власних емоційних

станах й емоціях оточуючих, активізує емоційний словник, впливає на їх самопочуття, створюючи певний емоційний настрій, сприяє розвитку психо-моторики, довільної регуляції поведінки [2, 5, 6, 15].

Другий віковий етап, у межах якого говорять про емоційну зрілість, є підлітковий період. П. Лафрен'є, Дж. Уолтер описують наступні її складові: емоційна незалежність від батьків, регуляція власного емоційного стану, здатність надавати і приймати емоційну підтримку, подолання підліткового егоцентризму, встановлення тісних дружніх стосунків з виразом прихильності і саморозкриттям та ін. Українські вчені-психологи розглядають емоційну зрілість як явище суто емоційного характеру та основними компонентами називають: емпатію, експресію, саморегуляцію (І.Г. Павлова, Т.П. Рєпнова, О.Я. Чебикін) [10, 12, 14].

Психологічна корекційно-розвиваюча робота з підлітками має свою специфіку і спирається на вікові закономірності розвитку особистості. Оптимальною формою роботи з підлітками, Т.П. Рєпнова називає тренінг, тому що в ньому створюється інтенсивна групова взаємодія – сприятлива умова для активізації внутрішнього потенціалу особистості, моделювання та застосування нею нових, конструктивних форм поведінки. Автором розроблений тренінг для підлітків 12-13 років. Основні завдання тренінгу: отримання і закріплення навичок позитивної невербальної і вербальної комунікації; розвиток навичок експресивної виразності, розвиток умінь щиро ділитися своїми почуттями і розуміти почуття іншої людини; розвиток взаємної підтримки, довіри, емпатії; підкріплення позитивного образу «Я»; оволодіння навичками саморегуляції щодо власного емоційного стану; розвиток уміння самопред'явлення у групі однолітків; вироблення механізму побудови конструктивної взаємодії. Реалізація завдань відбувається через активізацію символотворчої функції психіки учнів, її психодинамічних структур, підключення внутрішнього ресурсу особистості до саморозвитку за допомогою методів тілесно-орієнтованої терапії, символдрами [12].

Емоційна зрілість, як дошкільника, так і підлітка відображає зміст емоційного розвитку особистості у відповідності до закономірностей психічного розвитку на кожному віковому етапі. Під емоційним розвитком особистості розуміється поступова диференціація емоцій і почуттів, їх ускладнення, збагачення переживань; вербалізація – усвідомлення своїх почуттів і почуттів іншої людини; розширення кола об'єктів і суб'єктів, що викликають емоційний відгук; формування здатності регулювати і контролювати почуття за допомогою збільшення усвідомленості, частки когнітивного аспекту орієнтації у наявній ситуації; поступове включення до моральної регуляції більш високих цінностей і норм (А.Є. Ольшаннікова, В.І. Слободчиков, Л.П. Стрелкова та ін) [1].

**Виділення невирішених частин загальної проблеми.** Незважаючи на широке використання терміну “ емоційна зрілість ” у науковій психологічній та педагогічній літературі, залишається актуальною проблема розробки практичних психологічних заходів з розвитку емоційної зрілості особистості дорослої людини.

**Мета статті:** позначити загальні напрямки роботи з розвитку та формуванню емоційної зрілості особистості у період дорослості, розглянути окремі приклади індивідуального консультування, що зачіпають питання емоційної зрілості особистості у період дорослості.

**Виклад основного матеріалу.** Наше теоретичне дослідження показало, що емоційна зрілість розглядається як інтегративна якість особистості, яка відображає оптимальний розвиток емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування у певних соціокультурних та внутрішньоособистісних умовах, і характеризується переважанням позитивного знака емоційної активності й реактивності при взаємодії з внутрішнім і зовнішнім світом. Узагальнивши результати теоретичного аналізу, ми визначили для себе орієнтовну структуру емоційної зрілості особистості на основі її характерних ознак.

1. «Усвідомленість і довольність»: усвідомленість (розуміння) власних і чужих емоційних станів, почуттів, переживань та адекватність їх прояву (А.Н. Лук, О.А. Чудіна, О.Л. Яковлева, D. Goleman, K.E. FitzMaurice, A.H. Maslow, W.C. Menninger та ін.); довольність, вміння контролювати, керувати своїми емоціями і переживаннями (І.Г. Колимба, І.В. Сергєєва, А.Ш. Тхостов, С. Lambert, С.Р. Rogers, А.С. Reber та ін.); емоційне реагування адекватне віковим, соціо-культурним нормам (І.Г. Павлова, П. Фресс, О.Я. Чебикін, А.С. Reber), потребам, цінностям та інтересам суб'єкта (А.Н. Лук, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, О.Л. Яковлева, К.Е. FitzMaurice, А.Н. Maslow, W.C. Menninger та ін.).

2. «Відповідальність»: відповідальність за свої емоції, емоційні стани, почуття, переживання (О.А. Чудіна, О.А. Сергєєва, J. Murray та ін.).

3. «Чутливість і відкритість емоційному досвіду»: здатність до близькості, інтимності, любові, партнерства (О.С. Алборова, І.О. Кирилов, Е.Л. Верне, Е. Erikson, А. Kempinski, P.J. LaFreniere та ін.); розвинена емпатія (І.Г. Павлова, О.Я. Чебикін, О.А. Чудіна та ін.); здатність до самотності (D.W. Winnicott).

4. «Позитивна емоційна установка»: інтерес, позитивне ставлення до світу, до «Іншого», стійке позитивне ставлення до себе, свого життя, свого майбутнього, толерантність (О.С. Алборова, Н. Бордовская, І.О. Кирилов, А. Реан, В.А. Чернобровкіна, О.А. Чудіна, Е.Л. Верне), емоційна стійкість як стійке переважання позитивних емоцій (А.Є. Ольшаннікова, О.А. Чернікова).

5. «Опора на себе»: здатність отримувати і надавати емоційну підтримку, самопідтримку, опора на себе, самопідкріплення (А. Bandura, P.J. LaFreniere, F.S. Perls та ін.).

6. «Екологічна переробка емоцій»: адекватні способи відреагування, зрілі способи переробки емоцій (сублімація, творчість, гумор) (О.А. Чудіна, S. Freud, G. Allport); креативність, творчий підхід до життя (G. Allport, E. Erikson, V.E. Frankl, S. Freud, E. Fromm, E. Landau, А.Н. Maslow).

7. «Спонтанність та автентичність»: свобода вибору перебування у функціональному его-стані, почуття безпеки природного переживання емоцій, їх автентичний перебіг та вираз (О.С. Алборова, І.О. Кирилов, Е.Л. Верне, Е. Erikson та ін.).

З досвіду індивідуального консультування на базі психологічної служби органів прокуратури можна відзначити, що робота практично по всіх запитах стосувалася розвитку або корекції компонентів емоційної зрілості особистості. Потрібно зауважити, що специфіка професійної діяльності працівників органів прокуратури (жорстка правова регламентація професійної діяльності та прийнятих рішень; владний, обов'язковий характер професійних повноважень; екстремальний характер професійної діяльності слідчого, прокурора; творчий і нестандартний характер професійної діяльності, різноманітність вирішуваних завдань; процесуальна самостійність і висока персональна відповідальність за свої дії та рішення) формує певний стиль поведінки, взаємовідносин всередині професійного співтовариства і стимулює розвиток професійно важливих якостей особистості.

Більша частина запитів стосувалась дискомфортичних емоційних станів: дистрес, підвищена тривожність, образа, дратівливість, страх, агресія. На етапі розрядки актуального дискомфортичного емоційного стану і зниження внутрішнього напруження ефективними були: активне слухання; вправи на релаксацію, техніки НЛП (для клієнтів з високим рівнем інтелекту і рівнем вище середнього (Примітка: рівень інтелекту визначався за допомогою методики «Тест структури інтелекту» Р. Амтхауера), з розвинутою рефлексією, збалансованими показниками інтроверсії - екстроверсії); малюнкові техніки арт-терапії спрямованих на відреагування (для клієнтів із середнім рівнем інтелекту, вираженою екстраверсією й слабкою рефлексією).

Другим етапом роботи було надання психологічної інформації про актуальні емоційні стани клієнта. Чітке дотримання професійним і соціальним вимогам до поведінки дорослої людини іноді призводить не тільки до стримування емоцій, що переживає людина, а й до заборони на їх переживання. Позитивний терапевтичний ефект мало не стільки називання (визначення) емоції або стану, що переживає людина, яке знімало відчуття невизначеності та нерозуміння клієнтом власного внутрішнього напруження, скільки отримання «дозволу» на відчуття цих емоцій. Надання інформації щодо психології емоцій, їх функцій і природності їх наявності в житті людини допомагало клієнтам усвідомлювати власні емоційні стани, знижувало внутрішню напругу, спонукало до самоспостереження і рефлексії, дозволяло їм самостійно пояснити деякі аспекти своєї поведінки. Спостережувані реакції клієнтів (поліпшення настрою, розслаблення м'язів плечового пояса і т.ін. ) часто супроводжувалися фразами: «Значит я не псих и не больной?!», «Я нормальний!».

Для клієнтів з підвищеною тривожністю позитивний терапевтичний ефект мав методичний прийом позитивної психотерапії (Н. Пезешкіана) – позитивна реінтерпретація [8]. Клієнти з підвищеною тривожністю, відчуваючи внутрішню напругу, несхвалення, осуд власної тривожної поведінки чи її наслідків з боку оточуючих, посилюють свій стан почуттям провини, власної неповноцінності, що ще більше підвищує тривожність і негативну самооцінку. Отримання від психолога позитивної реінтерпретації дозволяє клієнту перевести тривожність з розряду недоліків у розряд особистісних особливостей, знайти крім негативних ще й позитивні аспекти, зорієнтуватися як отримати користь з цієї особливості. Такий підхід знижує відчуття провини, змінює самоставлення клієнта у позитивний бік й побічно впливає на зниження тривожності, але без подальшого опрацювання проблеми має нетривалий ефект.

Емоційні прояви образи, дратівливості, агресії виявилися більш властиві клієнтам з підвищеною вимогливістю (інтровертовані особистості однаково вимогливі і до себе, і до оточуючих, екстравертовані – більш вимогливі до оточуючих). Мова йде не про професійні обов'язки, а про повинність, схильності до надмірних запитів і надмірних вимог. Спотворене сприйняття реальності, перекладання відповідальності за свої емоції і почуття на навколишніх вказує на деяку інфантильність особистості, наявність ірраціональних установок. Звичайно, в умовах вкрай обмеженого часу на консультування через специфіку професійної діяльності співробітників, неможливо глибоко опрацювати зазначені проблеми. Паліативний ефект дає прийом раціонально-емоційно-поведінкової терапії  $A \rightarrow B \rightarrow C$  [7]. Разом з клієнтом необхідно виявити ірраціональність переконання і знайти раціональну альтернативу. Психологу важливо заохочувати самостійність клієнта, але бути при цьому активно-спрямовуючим, спонукати його міркувати таким чином, щоб він сам побачив свою оману. В іншому випадку терапевт ризикує отримати всю відповідальність того, що відбувається на себе, а для клієнта досвід нового мислення виявиться марним.

Наступний етап роботи був націлений на навчання клієнтів самостійним засобам регуляції власних актуальних емоційних станів. Залежно від психологічних особливостей особистості клієнта і його запиту, були задіяні: техніки на перенесення спрямованості уваги, концентрації на абстрактних об'єктах, завданнях; прийоми релаксації (аутотренінг, тілесно-орієнтовані техніки); техніки передбачення («Декартові координати», НЛП) [4, 9] і т.д.

З ініціативи клієнтів були розглянуті загальні рекомендації щодо гармонізації їх емоційної сфери. Достатнім було почати обговорення непрофесійних інтересів, щоб клієнт «згадав» свої захоплення, уподобання, виявити ресурси (музика, спорт, книги, природа, культурні заходи, творчість, хобі тощо), які можуть стати джерелом позитивних емоцій, станів, переживань і конструктивно впливати на емоційну сферу.

На етапі закріплення позитивного терапевтичного ефекту використовувалися притчі, афоризми, як сконцентований образ нового досвіду клієнта. Символізм і мудрість, закладені у притчі чи афоризмі, прислів'ї, апелюють до рівня свідомості і підсвідомості, продовжують впливати на клієнта після закінчення спілкування з психологом і роблять його більш незалежним від терапевта [11].

Приклади індивідуального консультування на базі психологічної служби органів прокуратури показують, що проблеми розвитку емоційної зрілості особистості в період дорослості є досить актуальними. Як показала практика, дорослій людині, як дошкільнику та підліткові, необхідно розвивати навички розпізнавання і усвідомлення власних емоцій, станів. Але на відміну від дошкільника чи підлітка, поширеною рисою емоційної сфери особистості дорослої людини виявилася заборона на переживання емоцій. Тобто, розвиток почуття безпеки природного переживання емоцій є актуальним завданням для особистості в період дорослості. Задля вирішення цього завдання, в першу чергу, необхідно усунути дефіцит психологічних знань щодо природи емоцій, їх значення та ролі в житті людини.

Розпізнавання та усвідомлення власних емоцій, станів, як акт самопізнання, тягне за собою зміну самоствавлення, впливає на самоприйняття. Завдання психолога – стимулювати позитивне самоствавлення клієнта. Позитивне (від лат. *positum* – даний, наявний, фактичний, дійсний, той, який є в дійсності) самоствавлення, яке дозволяє побачити умовно позитивні та умовно негативні емоції, стани, переживання, визначити власні ресурсні стани і такі, які потребують корекції.

Розвиток навичок управління власними емоційними станами, емоціями, переживаннями та їх проявами має виходити з індивідуальних психологічних особливостей особистості. Наприклад, людям шизоїдного типу особистості необхідно збагачення емоційної палітри, розвиток експресії, а лабільному типу особистості – прагнути до емоційної стабільності, тривожному типу – розвивати стійкість позитивних емоцій. Спільними для всіх типів особистості завданнями є регулювання емоцій (намагатися не допускати крайнього ступеню переживань та їх проявів) і запобігання їх дезорганізуючого впливу.

З іншого боку, слід відрізнити емоційні акції (емоції, ініційовані самою людиною більшою чи меншою мірою навмисно) й емоційні реакції (емоції, що є відповіддю на зовнішній або внутрішній вплив, як правило, автоматичною). Попередником емоційних реакцій є несвідома розумова діяльність. Найчастіше ірраціональне мислення призводить до появи негативних емоцій і переживань, а їх накопичення провокує психосоматичні захворювання. У цьому випадку управління власними емоціями вимагає не тільки розвитку навичок регуляції емоційної поведінки, а й освоєння нового саногенного мислення, позбавлення від ірраціональних установок. На відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких у розумі вирішується певна проблема (в основі – зовнішні цілі), термін “саногенне мислення” (СМ) відображає вирішення внутрішніх проблем (наприклад, як послабити страждання від образи, переживання невдачі і т.д.) [3, 13].

**Висновки.** Таким чином, психологічні заходи з розвитку емоційної зрілості особистості у період дорослості повинні мати комплексний характер, спрямований як на розвиток емоційної сфери особистості, так і на розвиток її самосвідомості. У ході реалізації таких заходів повинні бути виконані наступні завдання:

- надбання клієнтами психологічних знань щодо природи емоцій, їх функціях та ролі у житті людини;
- розвиток навичок розпізнавання й усвідомлення емоцій, станів як власних так і іншої людини;

- розвиток навичок регуляції актуальних емоцій, почуттів, переживань та визначення способів профілактики несприятливих емоційних станів ;
- наочання позитивному самоставленню, ставленню до Іншого, до світу;
- наочання знаходженню та мобілізації внутрішніх ресурсів;
- наочання основам позитивного і саногенного мислення;
- гармонізація емоційної сфери особистості за допомогою балансу між раціональною та емоційною складовими.

При розробці комплексної психологічної розвиваючої програми щодо розвитку емоційної зрілості особистості у період дорослості, на наш погляд, доцільно використовувати теоретичні та практичні напрацювання раціонально-емоційно-поведінкової терапії (А. Ellis, Н. Kassinove), позитивної психотерапії (N. Peseschkian), саногенного мислення (Ю.М. Орлов), які були успішно використані нами в індивідуальній консультативній практиці .

### Література

1. Березовская Т.П. Развитие эмоциональной сферы современных старшеклассников. / Т.П. Березовская // Психолого-педагогические проблемы становления личности в процессе учебной деятельности: материалы междунар. науч.-практич. конф. (21-22 февраля 2010 г.) - Мн.: АПО, 2010. – С. 42-47.
2. Битянова М.Г. Адаптация ребенка к школе [Текст] / М. Битянова. - М: Просвещение, 1998. - 243с.
3. Васильева Т.Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника: [учебное пособие] / Т.Н. Васильева // - Калининград: Калинингр. ун-т., 1997. - 48 с.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. / Р.М. Грановская. - [ 2-е изд.]— Л.: Издательство Ленинградского университета. 1988.—560 с.
5. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника: [чебное пособие] / [Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Белоус А.Н. и др.]; под ред. Я.Л.Коломинского, Е.А. Панько. - Мн.: Універсітэцкае, 1997. – 237с.
6. Карелина И.О. Эмоциональные нарушения в дошкольном возрасте и их коррекция/ И.О. Карелина // Ярославский педагогический вестник - 2004. - № 1-2. - С.104-109.
7. Кассинов Г. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия как метод лечения эмоциональных расстройств // Психотерапия: От теории к практике. Материалы I съезда Российской Психотерапевтической Ассоциации. — СПб.: Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 1995. — С. 88-98.
8. Кравченко Ю.Е. Психотерапевтическое консультирование в методе позитивной психотерапии. Методические материалы / Ю.Е. Кравченко [под ред.В.И.Кариаш]. - Черкассы: Украинский Институт Позитивной кросс-культурной психотерапии и менеджмента. – 2008. - 21с.
9. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога / И.Г.Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. -784 с.
10. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.07 / Павлова Ірина Георгіївна . — О., 2005. - 212с.
11. Пезешкиан Н. Торговец и попугай: восточные истории и психотерапия/ Н.Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 160 с.
12. Репнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку / Т. Репнова // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. – 04/2004 . – N4 . – С.42-52, – №5. С.77-79, – N6 . – С.54-64
13. Саногенное мышление. Теория и практика. Материалы юбилейной конференции"/[под ред. акад. МАИ и МПА А.Л. Гройсмана] — М.: "Импринт-Гольфстрим", 1998. — 64 с.



14. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості [Текст]: [монографія] - О.: [СВД Черкасов], 2009. - 230 с.
15. Чистякова М. И. Психогимнастика / под ред. М. И. Буянова. - [2-е изд.] - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160с.

*Статья посвящена прикладным аспектам психологической работы по развитию эмоциональной зрелости личности в период взрослости. В статье приведены теоретические основы изучения эмоциональной зрелости личности, рассмотрены некоторые психологические мероприятия по развитию эмоциональной зрелости личности в дошкольном и подростковом возрасте. А также приведены примеры индивидуальной психологической консультативной работы с взрослыми людьми, которые касаются развития эмоциональной зрелости личности. Компоненты эмоциональной зрелости личности усложняются и добавляются по мере взросления человека. Эмоциональная зрелость личности взрослого человека объединяет в себе компоненты не только эмоционального, волевого, поведенческого, но и ментального характера, что следует учитывать при разработке психологических мероприятий по развитию эмоциональной зрелости личности в периоды взрослости.*

*The article is devoted to applied aspects of psychological work on the development of emotional maturity personality in adulthood . The paper presents the theoretical foundations for the study of emotional maturity of personality, considered some of the psychological measures to develop the emotional maturity of the person in the preschool and adolescence. And examples of individual psychological counseling work with adults who relate to the development of emotional maturity of the individual. Components of emotional maturity and personality added complicated as they grow older person. Emotional maturity of adult personality combines components not only emotional, volitional , behavioral, and mental nature but that should be considered in the development of psychological interventions for the development of emotional maturity personality in adulthood.*

Статтю подано до друку 21.05.2014.

© 2014 р.

М. Кузовкова (м. Луганськ)

### **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОХИЛИХ ЛЮДЕЙ**

**Актуальність теми дослідження.** Останнім часом активно розвивається підтримуюча психотерапія похилих людей. Вихід на пенсію, фінансові труднощі, хвороба і смерть близьких людей, самотність, розвиток хвороб і недужа, що обмежують фізичні можливості похилих, зниження сексуальних функцій і втрата соціальних ролей - основний перелік життєвих ситуацій, які можуть вести до розвитку неврозу в похилому і старечому віці. Навіть при зовні благополучному житті сам факт досягнення старечого віку нерідко веде до актуалізації думок про майбутню самотність, неминучої смерті. Тому гостро постає питання дослідження, розвиток і збереження психологічного здоров'я людей похилого віку.

Проблема психологічного здоров'я особистості, що живе в нестабільному суспільстві, перебуває у складних економічних, екологічних і соціально-психологічних умовах, привертає увагу науковців різних галузей. Накопичені знання цієї проблематики пояснюють феномен «здоров'я», «психічного здоров'я», його чинники і механізми, але, при всій уявній розробці, відсутні суто практичні, психотерапевтичні обґрунтовані підходи до збереження стану здоров'я (і психічного в тому числі) для різних вікових груп.

*Наукове видання*

**НАУКОВИЙ ЧАСОПИС  
НПУ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА.**

*Серія 12. Психологічні науки. Випуск 44 (68).*

Друкується в авторській редакції з оригінал-макетів авторів.

Редколегія не завжди поділяє погляди авторів статей.

За достовірність викладених фактів відповідальність несе автор.

**Головний редактор**

**В.П. Андрущенко**

**Відповідальний редактор**

**Л.В. Долинська**



Підписано до друку 17.06.2014 р. Формат 60x84/8.

Папір офсетний. Гарнітура Arial Narrow.

Умов. друк. арк. 32,78. Облік. видав. арк. 24,61

Наклад 300 прим. Зам. № 294

Віддруковано з оригіналів.

---

Видавництво Національного педагогічного університету  
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9  
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.  
(044) 239-30-26.