

## ВЛАДНАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЕМОЦІЙНО ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

## COPING BEHAVIOR OF EMOTIONALLY MATURE PERSONALITY

Статтю присвячено вивченню способів владнальної поведінки емоційно зрілої особистості. Емоційна зрілість розглядається як інтегральна якість особистості, яка характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери і психологічних механізмів регуляції емоцій відповідно до умов і вимог дійсності. Для перевірки гіпотези про те, що емоційна зрілість проявляється у певних способах владнальної поведінки, проведено емпіричне дослідження, результати якого показали, що у сучасних молодих людей переважають середній рівень емоційної зрілості, помірна розвиненість емоційної сфери та здатність до її регуляції відповідно до умов та вимог дійсності. Їхні емоції часто прориваються назовні, хоча активне використання жестів і міміки здатне вражати оточуючих. Вони помірно регулюють свою експресію, слабо здатні стримувати почуття, не можуть налаштуватися на діяльність, якщо вона не цікавить. Відповідно, їм важко захопити, зацікавити оточуючих. У спілкуванні вони важко досягають взаєморозуміння, не завжди здатні проникнути у внутрішній світ співрозмовника, відчутти його настрій, зрозуміти його інтереси. Виявлено зв'язки емоційної зрілості з такими способами владнальної поведінки, як використання механізмів психологічного захисту у формах заперечення, регресії, компенсації, а також зі свідомою роботою із власними переживаннями за рахунок позитивної переорієнтації проблеми. Установлено у ході порівняння груп досліджуваних із високими та низькими значеннями емоційної зрілості, що емоційно зрілі досліджувані більше, ніж незрілі, схильні у складних ситуаціях удаватися до владнальної поведінки у формах заперечення, регресії, компенсації, проєкції, конфронтаційного копіngu та позитивного переосмислення проблемної ситуації.

**Ключові слова:** емоційна зрілість, експресивність, саморегуляція, емпатія, владнальна поведінка.

The article is devoted to the study of ways of coping behavior of an emotionally mature personality. Emotional maturity is considered as an integral quality of personality, which characterizes the degree of development of the emotional sphere and psychological mechanisms of emotion regulation. In order to check whether emotional maturity is manifested in ways of coping behavior, an empirical study was conducted. It was found that modern young people have an average level of emotional maturity, moderate development of the emotional sphere and the ability to regulate it. Their emotions often break out. They actively use gestures and facial expressions. They do not control their feelings well, they cannot adjust to an activity if it is not interesting. It is difficult for them to capture and interest others. It is difficult for them to reach mutual understanding in communication. They are not able to get into the inner world of the interlocutor, feel and understand his mood, interests.

Connections between emotional maturity and mechanisms of psychological protection – denial, regression, compensation, as well as with the coping strategy of positive reassessment of the problem – were revealed.

It was established during the comparison of groups of subjects with high and low values of emotional maturity that emotionally mature subjects are more likely to resort to denial, regression, compensation, projection, confrontational coping, and positive rethinking than immature ones.

**Key words:** emotional maturity, expressiveness, self-regulation, empathy, coping behavior.

УДК 159.923.2:159.942.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.25>

**Мельничук І.В.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**Павлова І.Г.**

к.психол.н., доцент

**Вступ.** Актуальність проблеми вивчення взаємозв'язку емоційної зрілості особистості з проявами владнальної поведінки посилюється в умовах української дійсності через поширення кола та частоти ситуацій, які несуть загрозу психологічному стану здоров'я мешканців України [2, с. 239; 4, с. 128 та ін.]. Відомості про те, як способи регулювання емоцій та розумової діяльності використовуються людиною у важких життєвих обставинах, можуть сприяти зростанню ефективності психологічної підтримки під час роботи з людьми з досвідом у стресових обставинах.

**Теоретичне обґрунтування проблеми.** Узагальнення даних наукової літератури [1, с. 31; 3, с. 36; 5, с. 32; 6, с. 106 та ін.] показало, що емоційна зрілість розглядається як інтегральна якість особистості, яка характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери і психологічних механізмів регуляції емоцій відповідно до умов і вимог дійсності. Відображаючи рівень розвитку емоційної інте-

лігенції та вміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей, емоційна зрілість передбачає свідоме використання своїх емоцій, адаптивність до стресу та ефективну взаємодію з іншими в емоційно навантажених ситуаціях. Емоційно зрілі особистості краще розуміють, що емоції є нормальним складником людського життя, приймають їх без засудження, а отже, здатні об'єктивно та помірковано вирішувати життєві проблеми.

Це дає змогу припустити, що такі люди більш вправні у використанні конструктивних способів владнання, таких як активне розв'язання проблем, підтримка від друзів і родини, позитивне переоцінювання, гнучкість у виявленні психологічних механізмів, які використовуються для захисту від неприємних емоцій або думок. Для перевірки цього припущення проведено емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення способів владнальної поведінки емоційно зрілої особистості.

**Методологія та методи.** Для визначення особливостей владнальної поведінки емоційно зрілих осіб проведено емпіричне дослідження, у якому застосовано низку психодіагностичних методик. Це методика «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Я. Чебикіна, яка використана для визначення емоційної зрілості за параметрами емоційної експресивності, емоційної саморегуляції та емпатії, а також опитувальник «Способи владнальної поведінки» Р. Лазаруса, призначений для діагностування способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, та опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, який спрямований на вивчення механізмів психологічного захисту.

Вибірку досліджуваних становили 66 студентів Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського у віці 18–22 років.

Для перевірки гіпотези про те, що емоційна зрілість проявляється у певних способах владнальної поведінки, результати дослідження аналізувалися у три послідовних кроки: 1) з'ясувалися загальні тенденції прояву емоційної зрілості у сучасній молоді; 2) встановлювався характер взаємозв'язків між нею та різними способами владнальної поведінки; 3) проводилося порівняння груп досліджуваних із високими та низькими значеннями емоційної зрілості.

**Результати та дискусії.** За результатами дослідження встановлено, що у молодих людей переважає середній рівень емоційної зрілості (73,7%), у 18,1% виявлено низький рівень, а у 8,2% – високий рівень. Дані первинної статистики також показали, що у більшості досліджуваних емоції часто прориваються назовні. У їхній розмові жести і міміка несуть не менше сенсу, ніж мова, і, таким чином, оточуючі часто заражаються їхнім настроєм.

Занижена саморегуляція досліджуваних свідчить про те, що вони помірно регулюють свої емоції, слабо здатні стримувати почуття, які є неконструктивними, їм важко створювати позитивний настрій на діяльність, якщо вона їх не цікавить. Помірний рівень екстрасаморегуляції досліджуваних обмежує їхню здатність захопити, зацікавити оточуючих. У спілкуванні вони не завжди досягають взаєморозуміння, не завжди здатні проникнути у внутрішній світ співрозмовника, відчути його настрій, зрозуміти його інтереси.

Дані кореляційного аналізу, проведеного із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, показали наявність статистично достовірних зв'язків показників, що характеризують емоційну зрілість, із численними захисними механізмами та владнальними стратегіями (табл. 1).

Представлені в таблиці відомості вказують на наявність статистично достовірного зв'язку показників емоційної саморегуляції, емпатії, емоційної зрілості із запереченням. Тобто емоційно зрілі досліджувані намагаються відійти від гострих протиріч дійсності і вже у спрощених умовах вийти на цілком зручні способи поведінки з найбільшим самоконтролем. Оскільки вони схильні до заперечення дійсності, тяжіють до стереотипних форм сприйняття та реагування, це спрощує грубу адаптацію до специфічних умов дійсності. Кореляція показників емоційної експресивності та емоційної зрілості з віковою регресією демонструє такі самі ефекти у поведінці досліджуваних на рівні принципового спрощення форм поведінки.

Наявні значущі взаємозв'язки емоційної експресивності, емпатії та емоційної зрілості з компенсацією дають змогу стверджувати, що інтенсивне застосування останньої в аспекті підвищення рівня емоційної зрілості допомагає досліджуваним гнучко модифікувати

Таблиця 1

**Взаємозв'язки показників емоційної зрілості із захисними механізмами та способами владнальної поведінки**

Захисні механізми та копінгстратегії	Емоційна зрілість			
	Емоційна експресивність	Емоційна саморегуляція	Емпатія	Загальний показник
Заперечення		0,601**	0,372**	0,543**
Регресія	0,645**			0,368**
Компенсація	0,383**		0,301*	0,337**
Інтелектуалізація	-0,307*	0,282*		
Напруженість захистів	0,582**		0,409**	0,506**
Втеча-уникнення	0,372**	-0,586**		
Планування розв'язання проблеми			0,306*	
Позитивна переоцінка		0,318*	0,282*	0,460**

Примітка. \* – наявність зв'язку на 5%-му рівні значущості; \*\* – на 1%-му рівні

способи реагування, роблячи акценти на сильних боках індивідуальності й обходячи свої слабкості. Однак якщо з погляду зняття емоційної напруги інтенсивне застосування як компенсації, так і попередньо розглянутих захистів є ефективним, то з погляду адекватності поведінки та дій у кінцевому підсумку тут виникають значні проблеми. Занадто засвоєні стереотипні способи реагування, засновані на захистах, мало відповідають специфіці змін ситуації.

Також зазначимо, що експресивність та її складники суттєво пов'язані із застосуванням досліджуваними психологічних захистів регресії, компенсації та заміщення. Власне, саме експресивність у різних варіантах застосування і виступає як інструмент здійснення цих захистів. Це може бути достатнім для зниження емоційного напруження ситуації, для передачі певної інформації, що іноді також вирішує проблему.

Той факт, що інтелектуалізація зворотно пов'язана з експресивністю та прямо – із саморегуляцією, достатньою мірою характеризує відомий зв'язок між емоціями та раціональністю. Висока емоційна нестриманість досліджуваних, їх зорієнтованість на особливості вираження емоцій негативно відбиваються на мисленнєвій діяльності досліджуваних і вимагає від особистості розвинених здібностей до саморегуляції.

Щодо взаємозв'язків показників емпатії, експресивності та емоційної зрілості із загальною напруженістю психологічних захистів, то вони вказують на наявність у досліджуваних невпевненості у своїх емпатійних здібностях, невпевненості у здатності до необхідного розуміння як свого внутрішнього світу, так і внутрішнього світу інших.

Звертаючись до даних про кореляції показників емоційної зрілості копінг-стратегіями, які використовувалися у владнальній поведінці, звернемо увагу на те, що у цьому разі йдеться про три такі стратегії. По-перше, це втеча/уникнення, яка прямо пов'язана з емоційною експресивністю та від'ємно – з емоційною саморегуляцією. Тобто за умови розвиненої експресивності та недоліків саморегуляції особистість віддає перевагу спробам владнати негативні переживання за рахунок ухилення, заперечення проблеми, фантазування тощо. По-друге, планування розв'язання проблеми, яке прямо пов'язане з емпатією, що свідчить про високі здібності до конструктивного розв'язання проблеми людей із розвиненою емпатією, їхньою здатністю аналізувати ситуацію, прогнозувати можливу поведінку інших її учасників, планувати власні дії відповідно до наявних умов та ресурсів. По-третє, позитивна переоцінка, яка прямо корелює з емоційною саморегуляцією, емпатією та емоційною зрі-

лістю. Це означає, що емоційно зрілі особи схильні долати власні негативні переживання щодо певних життєвих труднощів за рахунок позитивного переосмислення їх значення для себе.

Отже, результати кореляційного аналізу продемонстрували наявність статистично значущих зв'язків емоційної зрілості з такими способами владнальної поведінки, як використання механізмів психологічного захисту у формах заперечення, регресії та компенсації, а також зі свідомою роботою із власними переживаннями за рахунок позитивної переоцінки проблеми.

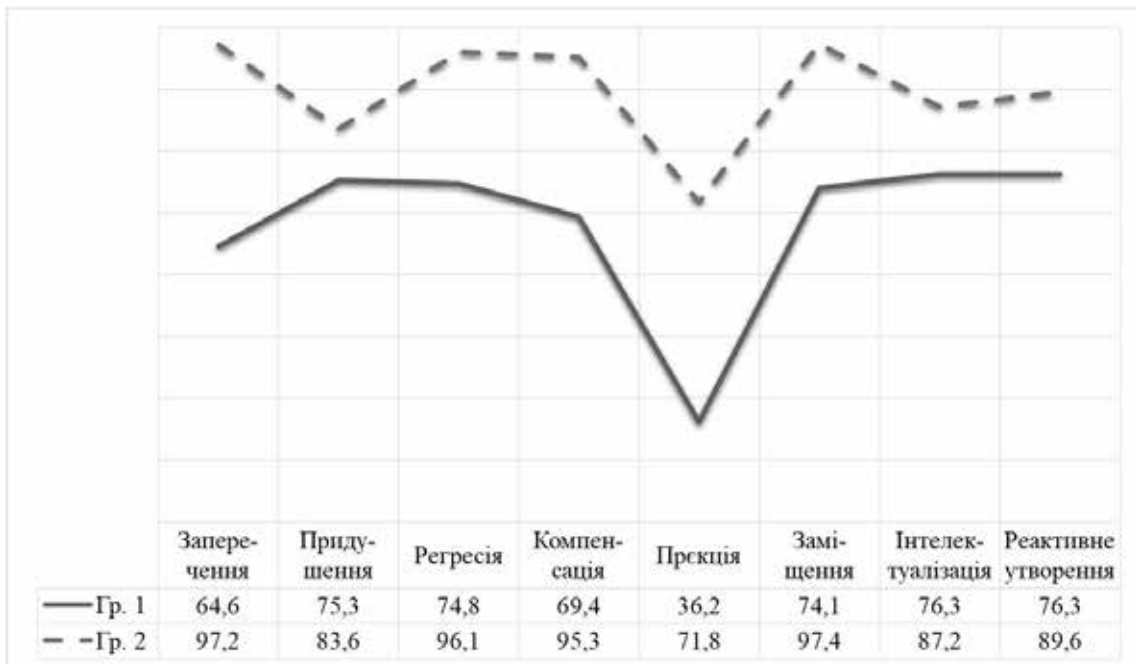
Це дало підстави приступити до якісного аналізу характеру владнальної поведінки емоційно зрілих осіб, що здійснювався шляхом порівняння груп досліджуваних із високою та невисокою емоційною зрілістю. Першу групу становили дев'ять осіб, індивідуальні значення яких за показником емоційної зрілості виявилися найвищими, другу групу – 11 досліджуваних із найнижчими результатами за цим показником.

Середні значення показників, отриманих за методикою Плутчика у цих групах, показують, що їхніх учасників можна вважати такими, хто певною мірою відрізняється за використанням захисних механізмів (рис. 1).

Дані, представлені на гістограмі, демонструють, що всі показники в групі емоційно зрілих досліджуваних вище, ніж у групи осіб із низьким рівнем емоційної зрілості.

При цьому різниця між середніми значеннями за різними показниками неоднакова. За деякими вона досить вагома. Це показники заперечення, де вона становила 32,6 умовного балу, регресії (21,3), компенсації (25,9), проєкції (35,6) та заміщення (23,3). За рештою показників вона була менш вираженою. Це показники придушення (8,3 бали), інтелектуалізації (10,9) та реактивного утворення (13,3). Також у групі емоційно зрілих осіб більш високим є середнє значення показника, який визначає загальну напруженість захисних механізмів, де воно дорівнювало 64,5 бали, на відміну від групи досліджуваних із низьким рівнем емоційної зрілості, у якій воно на 15,6 бали було нижчим. Тобто з підвищенням рівня емоційної зрілості виразно підвищується застосування психологічних захистів.

Щоб перевірити, наскільки вказані відмінності є статистично достовірними, нами був зроблений відповідний аналіз за допомогою U-критерію Манна – Уїтні, результати якого показали, що різниця між групами статистично значуща на рівні  $p < 0,01$  за показниками заперечення ( $U=1$ ) та загальної напруженості захисних механізмів ( $U=2,5$ ), а також на рівні  $p < 0,05$  за показниками регресії ( $U=12$ ), компенсації ( $U=12$ ) та проєкції ( $U=12,5$ ).



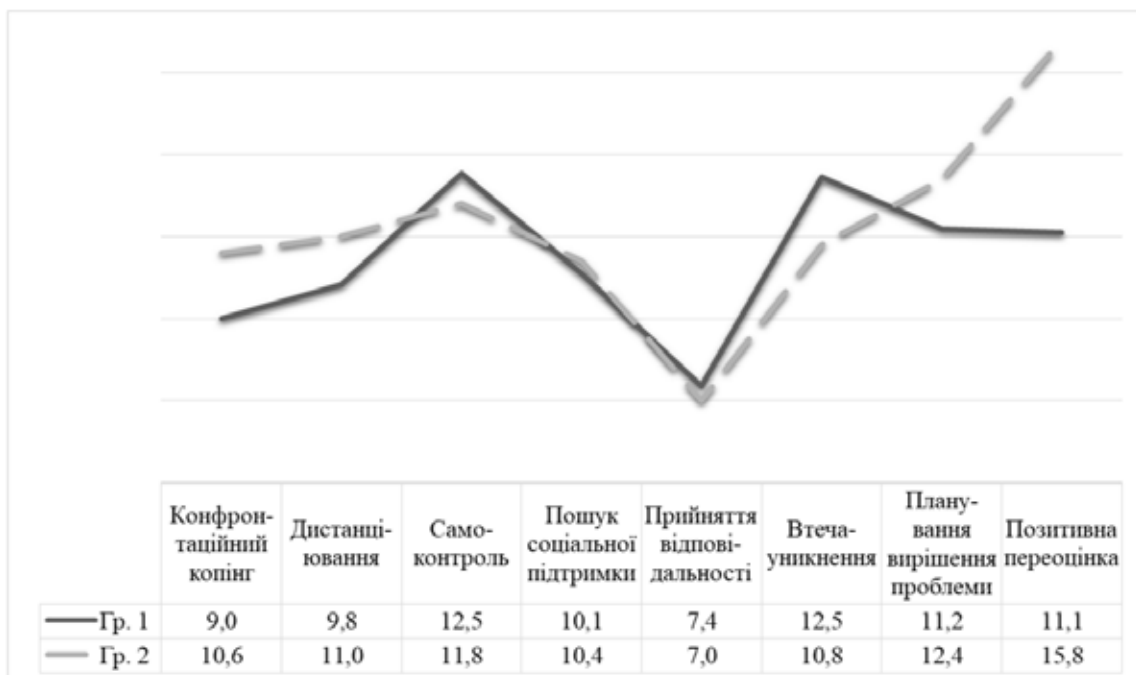
**Рис. 1. Середні значення показників, які характеризують механізми психологічного захисту, у групах емоційно зрілих та незрілих досліджуваних**

Примітки: Гр. 1 – група осіб із низьким рівнем емоційної зрілості; Гр. 2 – група емоційно зрілих досліджуваних

Тобто емоційно зрілі досліджувані більш схильні у складних ситуаціях застосовувати психологічний захист власного Я, особливо у формах ігнорування складної ситуації, переходу у своїх реакціях на більш ранні стадії розвитку, компенсації за рахунок більш успішної діяльності та перенесення провини за неуспіх на оточуючих.

Стосовно порівняння даних про застосування копінг-стратегій досліджуваними цих груп відмінності між ними не такі помітні (рис. 2).

Так, порівнювані групи майже не відрізняються за вираженістю показника пошуку соціальної підтримки, де середня оцінка у групі емоційно зрілих осіб була вищою лише на



**Рис. 2. Середні значення показників, які характеризують копінг-стратегії у групах емоційно зрілих та незрілих досліджуваних**



0,3 бали, а також показників самоконтролю та прийняття відповідальності, де вона є нижчою на 0,7 та 0,4 бали відповідно.

За вираженістю інших стратегій подолання відмінності більш помітні. Йдеться про перевищення середніх значень, виявлених у групі емоційно зрілих досліджуваних, за показниками конфронтаційного копінгу (на 1,6 бали), дистанціювання (на 1,2), планування вирішення проблеми (на 1,2) та позитивної переоцінки (на 4,7), а також про помітно нижчу вираженість (на 1,7) у цій групі показника втечі/уникнення.

Перевірка за критерієм Манна – Уїтні показала, що не всі ці відмінності виявилися статистично достовірними, а лише за показниками конфронтаційного копінгу ( $U=16,5$ ;  $p<0,05$ ), втечі/уникнення ( $U=16,5$ ;  $p<0,05$ ) та позитивної переоцінки ( $U=8$ ;  $p<0,01$ ). Такі відомості дають змогу стверджувати, що емоційно зрілі особи у складних життєвих ситуаціях частіше вдаються або до вирішення проблеми за рахунок не завжди конструктивних дій, які спрямовані на зміну ситуації, на відреагування негативних емоцій щодо виниклих труднощів, або на позитивне переосмислення проблемної ситуації, розгляд її як додаткового стимулу для роботи особистості над саморозвитком. Люди з низьким рівнем емоційної зрілості в аналогічних обставинах частіше звертаються до ухилення від відповідальності, від будь-яких дій щодо вирішення проблем, вони більш пасивні, нетерплячі, роздратовані, ніж емоційно зрілі.

**Висновки.** По-перше, з'ясовано, що у сучасних молодих людей переважають середній рівень емоційної зрілості, помірна розвиненість емоційної сфери та здатність до її регуляції відповідно до умов та вимог дійсності. Їхні емоції часто прориваються назовні, хоча активне використання жестів і міміки здатне вражати оточуючих. Вони помірно регулюють свою експресію, слабо здатні стримувати почуття, не можуть налаштуватися на діяльність, якщо вона не цікавить. Відповідно, їм важко захопити, зацікавити оточуючих. У спілкуванні вони важко досягають взаєморозуміння, не завжди здатні проникнути у внутрішній світ співрозмовника, відчути його настрій, зрозуміти його інтереси.

По-друге, у кореляційному дослідженні виявлено значущі зв'язки емоційної зрілості

з такими способами владнальної поведінки, як використання механізмів психологічного захисту у формах заперечення, регресії, компенсації, а також зі свідомою роботою із власними переживаннями за рахунок позитивної переоцінки проблеми.

По-третє, встановлено у ході порівняння груп досліджуваних із високими та низькими значеннями емоційної зрілості, що емоційно зрілі досліджувані більше, ніж незрілі, схильні у складних ситуаціях удаватися до владнальної поведінки у формах заперечення, регресії, компенсації, проєкції, конфронтаційного копінгу та позитивного переосмислення проблемної ситуації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гринишина Г.В., Чебикін О.Я. Прояв моральних якостей в залежності від особливостей емоційної зрілості молодших школярів. *Актуальні проблеми сучасної психології*: матеріали II Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 15 жовтня 2021р. Одеса, 2021. С. 26–33. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13087/1/Гринишина%20Г.%20В.%2c%20Чебикін%20О.%20Я..pdf> (дата звернення: 26.04.2023).
2. Євдокімова О.О., Нечітайло І.С. Суспільство до і після війни: психологічні трансформації. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 червня 2022 р. Київ: Людмила, 2022. С. 236–240. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/14222> (дата звернення: 28.04.2023).
3. Проблематика емоційного здоров'я студентів у контексті дослідження емоційної зрілості / О. Микитюк та ін. *Молодь і ринок*. 2021. № 3(189). С. 34–40. DOI: 10.24919/2308-4634.2021.228961
4. Овсяннікова Я., Христенко В. Основні психічні стани, які спостерігались у харків'ян в період війни 2022 р. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 109–130. DOI: 10.52363/dcrr-2022.3.9
5. Півень М.А. Стандартизація методики діагностики емоційної зрілості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 32–37. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2018/8.pdf](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/8.pdf) (дата звернення: 27.04.2023).
6. Цьомик Х.Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Т. 32(71). № 2. С. 102–108. DOI: 10.32838/2709-3093/2021.2/18