

sexuality, which evokes emotions, is determinative and core. It was revealed that flirtation has a mandatory element – the so-called game which may be implemented in words. It is a joke, based on the use of words different in their meaning and similar in sounding, play on words, as well as the use of different stylistic devices of a language, such as buffoonery, wittiness, metaphorical nomination, ironic humiliation, exaltation and many others. Behavioral game is the ability to plan certain actions which attract attention and influence on obtaining the desired result from contacting with the opposite sex. However, such actions are often implemented in accordance with the situation, i.e., intuitively; due to women's natural ability to be fancied, to flirt and seduce. In addition, the game is a rather important instrument of personal perception in one's psychological activities. It is noted that a woman's ability to implement flirting skills helps achieve the desired results not only in dealing with a man in order to achieve the desired results in her personal life, but also in her work, because we know that flirtation involves the development of confidence and self-esteem through the establishment of warm, trusting and sincere relationships within general cultural and spiritual values.

**Keywords:** flirtation, emotion, personality, communication, attractiveness, expressiveness, gnostic character, game.

Рецензент: доктор психологічних наук, професор О. Я. Чебикін

Подано до редакції 20.02.2015

УДК 159.943:159.922

**Ірина Георгіївна Павлова,**

кандидат психологічних наук, в. о. доцента кафедри теорії та методики практичної психології,  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,  
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

## РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*Стаття присвячена проблемі розвитку емоційної зрілості особистості у аспекті підвищення ефективності процесу підготовки фахівців-психологів у вищих навчальних закладах. Емоційна зрілість у дослідженні розуміється як інтегративна якість, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. Показано, що без створення спеціальних умов, розвиток емоційної зрілості у студентів – майбутніх психологів досить помірний. Розроблено та доведено ефективність програми розвитку емоційної зрілості, яка складається з 12 занять та передбачає проведення групового психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток саморегуляції, емпатії та експресивності, формування адекватного уявлення про себе, засвоєння системи понять, необхідних для психологічного аналізу власної особистості, зняття внутрішніх конфліктів та напруги.*

**Ключові слова:** емоційна зрілість, експресивність, саморегуляція, емпатія, студенти-психологи.

Соціальне, економічне, політичне становище в українському суспільстві зумовлює широке коло особистісних та міжособистісних проблем, які вимагають кваліфікованої фахової психологічної допомоги. Тому постійно підвищується попит на психологічні послуги в різних сферах суспільної діяльності, а, отже, зростають потреби та вимоги до системи професійної підготовки психологічних кадрів. Одним із аспектів цієї проблеми є завдання підвищення ефективності процесу підготовки фахівців-психологів у вищих навчальних закладах за рахунок розвитку якостей особистості студентів відповідно до вимог обраної професії. Узагальнення досліджень Н. О. Антонової [1], О. П. Саннікової [5], О. Я. Чебикіна [6], О. А. Чудіної [7] та інших фахівців показало, що до професійно важливих якостей особистості психолога належать уміння повно і правильно сприймати людину; уміння розуміти внутрішні стани і особливості людини; здібність до співпереживання; адекватний аналіз власної поведінки; уміння управляти собою і контролювати себе в процесі спілкування тощо, тобто такі особливості, які за

даними О. Я.Чебикіна [6] є ознаками емоційної зрілості особистості.

Тому метою нашого дослідження стало визначення умов розвитку емоційної зрілості студентів – майбутніх психологів, досягнення якої здійснювалося в ході вирішення таких задач: виявити особливості емоційної зрілості студентів – майбутніх психологів; розробити та апробувати програму розвитку емоційної зрілості студентів – майбутніх психологів.

Емоційна зрілість у нашому дослідженні розуміється як інтегративна якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах [6]. Основними компонентами емоційної зрілості людини є емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатії. Емоційна експресивність відображає в міміці, пантоміміці, експресивних діях, інтонації істинний емоційний стан, що виникає в особистості в конкретних умовах. Емоційну саморегуляцію ми розуміємо як керування своїми емоціями згідно ситуації та доцільності, вміння спра-

влятися зі своїми емоціями соціально прийнятими способами. Емпатія визначається як здатність розуміти світ переживань іншої людини, емоційно відзиватись на них, а також використовувати ці здібності у спілкуванні. Щодо двох інших компонентів – рефлексія та прийняття власних емоцій, які останнім часом вчені [3, 4, 7 та ін.] залучають до структури емоційної зрілості, на нашу думку, їхній зміст передбачає, що емоційна зрілість притаманна лише дорослій людині, що унеможливорює вивчення цього явища у динаміці становлення.

Для визначення особливості емоційної зрілості студентів застосовано опитувальник „Діагностика емоційної зрілості особистості” О.Я. Чебикіна [6], який містить 42 питання, розподілених на три основні шкали, що визначають емоційну зрілість за такими показниками: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія. Вибірку випробуваних склали 64 студента другого курсу факультету психологічної освіти Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що оцінки показника, який характеризує емоційну експресивність, у випробуваних знаходяться в діапазоні від 3 до 10 балів. Середнє значення у вибірці ( $x=6,67$ ) свідчить про середній рівень сформованості емоційної експресивності. Проте у 27% майбутніх психологів виявлений низький рівень виразності цього показника. Середній рівень показника «емоційна експресивність» виявлений у 67% студентів цієї групи, а високий – лише у 6%. На підставі цих даних можна зазначити, що студенти схильні до помірного виразу емоцій у міміці, жестах, рухах, не достатньо уміють виражати доречні в конкретній ситуації емоції.

Розподіл індивідуальних оцінок за показником «емоційна саморегуляція» свідчить про те, що здатність управляти своїми емоціями у цих студентів недостатня. Так, низькі оцінки одержані у 44% випробуваних, середні – у 54%, високі – лише у 2% студентів. Проте, середня оцінка у вибірці склала 6,2 бала, що відповідає середньому рівню сформованості емоційної саморегуляції.

Вивчення індивідуальних даних, одержаних за показником «емпатія», дозволяє зафіксувати значний їх розкид від 2 до 11 балів. Проте угруповання оцінок випробуваних за рівнями виразності встановлює певну їх концентрацію в межах середнього рівня (69% оцінок). У свою чергу, низькому рівню відповідають 24% індивідуальних даних, а високому – 7%. Середнє значення показника в групі також належить до зони середнього рівня виразності «емпатії».

Отже, результати діагностики емоційної зрілості студентів-психологів дозволили підсумувати, що провідну роль у її становленні відіграє емпатія, розвиток емоційної експресивності і емоційної саморегуляції відбувається повільніше. А отже, доцільною виявляється розробка програми її розвитку.

Враховуючи специфіку організації процесу на-

вчально-професійної підготовки студентів у ВНЗ, найбільш придатною формою реалізації розвивальної програми ми вважаємо груповий психологічний тренінг, тобто сукупність методів практичної психології, що використовується для роботи із психічно здоровими людьми з метою надання їм допомоги в саморозвитку [2]. Оскільки однією з найважливіших задач тренінгу є озброєння учасників технологією саморозвитку, розроблена нами програма, крім розвитку саморегуляції, емпатії, експресивності, також спрямована на вирішення задач, які сприятимуть формуванню адекватного уявлення про себе, засвоєнню системи понять, необхідних для психологічного аналізу власної особистості, зняття внутрішньоособистісних конфліктів та напруги тощо. В остаточному варіанті розроблена програма складається із 12 занять, композиція кожного з яких включає чотири частини: 1) розминки, що містила вправи, які сприяють створенню невимушеної атмосфери, згуртованості та настрою групи на заняття; 2) основної частини, яка включала інформативний матеріал, вправи та завдання, спрямовані на вирішення основної мети та задач заняття; 3) профради, на якій обговорювалися питання застосування нового досвіду саме у діяльності практичного психолога; 4) заключної частини, яка містила рефлексію заняття, тобто обмін думками, враженнями між учасниками, а також домашнє завдання.

Вибір учасників для апробації програми розвитку емоційної зрілості студентів-психологів здійснювався з урахуванням бажання студентів приймати участь у роботі. З усіма кандидатами проводились попередні співбесіди, на яких студентам надавалась інформація про задачі тренінгу, принципи його проведення, організаційну сторону занять. Такі зустрічі дозволяли їм прийняти рішення про згоду чи відмову щодо участі у апробації. Таким чином було залучено 24 студенти другого курсу, які двічі на тиждень у другій половині дня відвідували факультативні заняття тривалістю від 45 до 60 хвилин.

Відомості про ефективність розробленої програми отримано шляхом зіставлення результатів попереднього та підсумкового тестування учасників тренінгу, а також статистичної перевірки вірогідності отриманих відмінностей (рис. 1).

Так, до початку апробації програми оцінки показника емоційної експресивності у групі відповідали переважно середньому рівню виразності. Низькі значення спостерігаються лише у 12,5 % випробуваних, і високі – в 12,5%. Середня групова оцінка за показником складала 6,5 бала.

Дещо нижчі результати отримані й за показником, що характеризує сформованість емоційної саморегуляції. Індивідуальні дані 12,5 % випробуваних відповідали низькому рівню саморегуляції, а 12,5% – високому рівню. Решта випробуваних (75%) продемонстрували середню сформованість цієї властивості. Середнє значення у групі – 5,7 бала.

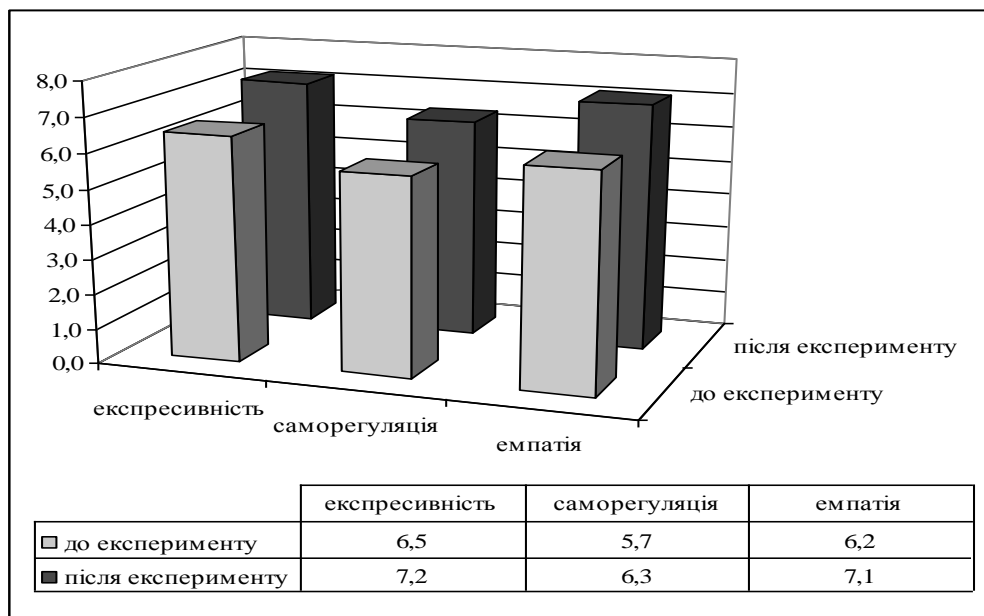


Рис. 2.1. Середні значення виразності показників емоційної зрілості у студентів до та після апробації програми

Щодо виразності показника, який характеризує рівень емпатії цих студентів, високі значення виявлені у 16,5% випробуваних, а низькі – у 12,5%. Середньому рівню відповідали 71% індивідуальних даних. До цього діапазону належало й середньогрупове значення, яке складало 6,2 бала. Тобто, загалом у студентів-учасників експерименту до початку його проведення відмічався помірний розвиток емоційної експресивності, емоційної саморегуляції та емпатії. Однак, серед них зустрічалася певна частина таких, хто відрізняється недостатньою здібністю цілеспрямовано виражати власні емоції у спілкуванні, певною імпульсивністю, слабкою емпатією.

За результатами підсумкового обстеження серед студентів не залишилося таких, що нездатні до яскравого виразу доречних емоцій у тій чи іншій ситуації спілкування. Однак, зауважимо, що переважна кількість студентів (92%) після участі у тренінговій роботі не досягла високого рівня розвитку емоційної експресивності, тобто показала середню виразність цієї властивості. Індивідуальні дані, що характеризують виразність емоційної саморегуляції, в більшості студентів досягали вже середнього (92%) або високого (4%) рівня, й лише 4% випробуваних не продемонстрували значний розвиток емоційної саморегуляції. Кількість учасників експерименту, що отримали середні значення за показником, що характеризує виразність емпатії майже не змінилась (71%). Разом із тим, значно зменшився відсоток випробуваних (до 8%), які мають низький рівень емпатії, а у 21% – він зріс до високого.

Отже, середнє значення показника, що характеризує виразність емоційної експресивності у студентів після апробації запропонованої програми збільшилося на 0,7 бала, середнє значення показника емоційної са-

морегуляції – на 0,6 бала, показника емпатії – на 0,9 бала. Статистична перевірка достовірності відмінностей у виразності показників емоційної зрілості дозволила встановити, що достовірними можуть вважатися зміни, які відбулися у сформованості показників, що характеризують емоційну експресивність ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ), емоційну саморегуляцію ( $t=2,06$ ;  $p<0,05$ ) та емпатію ( $t=2,08$ ;  $p<0,05$ ).

Тобто, проведений аналіз отриманих змін у виразності показників емоційної зрілості студентів показав, що в результаті участі в апробації розробленої програми в них значно підвищився рівень емоційної зрілості загалом, а також емоційної експресивності, емоційної саморегуляції та емпатії зокрема.

Таким чином, як показало проведене дослідження, без створення спеціальних умов для розвитку емоційної зрілості її становлення у студентів – майбутніх психологів загалом характеризуються помірною виразністю при досить розвиненій емпатії та повільному розвитку емоційної експресивності та емоційної саморегуляції.

Проте, апробація розробленої програми розвитку емоційної зрілості як однієї з важливих професійних якостей особистості майбутніх психологів показала, що студенти високо чутливі до формуючого впливу, здійсненого під час проведення тренінгу, спрямованого на розвиток саморегуляції, емпатії та експресивності, формування адекватного уявлення про себе, засвоєння системи понять, необхідних для психологічного аналізу власної особистості, зняття внутрішніх конфліктів та напруги. А отже, значне зростання рівня емоційної зрілості можливе вже через 2 місяця спеціальної роботи у цьому напрямку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова Н. О. Взаємозв'язок психологічної та професійної зрілості студентів психологічного факультету ВНЗ / Н. О. Антонова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2010. – Т. 8. – Вип. 7. – С. 6–21.
2. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга: психологический тренинг как инструментальное действие. /Т.В. Зайцева – М.: Смысл, 2002. – 56 с.
3. Кочарян О.С., Півень М.А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену / О.С. Кочарян, М.А. Півень // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / За ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. — Т.2. — Вип. 9. — Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2012. — С. 140-144.
4. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості / М. А. Півень // Вісник Харківського на-

ціонального педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2014. – Вип. 47. – С. 156-163.

5. Санникова О. П. Методологические и теоретические проблемы психологического изучения личности профессионала //Феноменология личности: Избр. труды./ О.П.Санникова. — Одесса: СМЛ, 2003. — С. 209–245.

6. Чебикин О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості: Монографія. / О. Я.Чебикин, І. Г. Павлова. – Одеса: СВД Черкасов, 2009. – 230 с.

7. Чудина Е. А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев / Е. А. Чудина // Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых ученых. — М., 2003. — С. 112-116.

## REFERENCES

1. Antonova, N. O. (2010). Vzaiemozviazok psykhologichnoi ta profesiinoi zrilosti studentiv psykhologichnoho fakultetu VNZ [Correlation of psychological and professional maturity of students of psychological faculty of higher educational institutions]. *Aktualni problemy psykhologii – Topical issues of psychology*. (Vols. 2), (pp. 6-21). Kyiv [in Ukrainian].
2. Zaitseva, T. V. (2002). *Teoriya psykhologicheskogo treninga: psikhologicheskii trening kak instrumentalnoe deystvie [The theory of psychological training: psychological training as an instrumental action]*. Moscow: Smysl [in Russian].
3. Kocharian, O. S., & Piven, M. A. (2012). Emotsiina zrilist osobystosti: doslidzhennia fenomenu [Emotional maturity of a person: study of the phenomenon]. S. D. Maksymenko, & N. O. Yevdokymova (Eds.). *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnogo universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho - Scientific bulletin of mykolayiv state university named after V.O. Sukhomlynsky* (Vols. 2). (pp. 140-144). Mykolaiv: MNU imeni V.O.Sukhomlynskoho [in Ukrainian].

4. Piven, M. A. (2014). Struktura emotsiinoi zrilosti osobystosti [The structure of person's emotional maturity]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody – Journal of Kharkov National Pedagogical University named after H.S.Skovoroda*, 47, 156-163 [in Ukrainian].

5. Sannikova, O. P. (2003). Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psikhologicheskogo izucheniya lichnosti professionala [Methodological and theoretical problems of a psychological study of professional's personality]. *Fenomenologiya lichnosti — Phenomenology of personality*. (pp.209-245). Odesa: SMYL [in Russian].

6. Chebykin, O. Ya, (2009). *Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti [Formation of personality's emotional maturity]*. Odesa: SVD Cherkasov [in Ukrainian].

7. Chudina, Ye. A. (2003). Emotsionalnaya zrelost lichnosti: opredelenie poniatiya i vydelenie kriteriev [Emotional maturity of a personality: definition and selection of the criteria]. *Lichnost i problemy razvitiya — Personality and development problems*. (pp. 112-116). Moscow [in Russian].

**Ирина Георгиевна Павлова,**

кандидат психологических наук,

и. о. доцента кафедры теории и методики практической психологии,  
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,  
ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ СТУДЕНТОВ-БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ

Статья посвящена проблеме развития эмоциональной зрелости личности в аспекте повышения эффективности подготовки специалистов-психологов в высших учебных заведениях. Эмоциональная зрелость в исследовании рассматривается как интегративное качество личности, характеризующее степень развитости эмоциональной сферы на уровне адекватности эмоционального реагирования в определенных социокультурных условиях. Основными компонентами эмоциональной зрелости личности являются эмоциональная экспрессивность, эмоциональная саморегуляция и эмпатия. В результате эмпирического исследования, проведенного с помощью опросника «Диагностика эмоциональной зрелости личности» А. Я.Чебыкина, показано, что без создания специ-

альных условий эмоциональная зрелость студентов-будущих психологов развивается достаточно умеренно. Разработана программа развития эмоциональной зрелости, которая состоит из 12 занятий и предполагает проведение группового психологического тренинга, направленного на развитие саморегуляции, эмпатии и экспрессивности, формирования адекватного представления о себе, усвоение системы понятий, необходимых для психологического анализа своей личности, снятие внутренних конфликтов и напряжения. Для экспериментальной апробации программы были привлечены 24 студента, пожелавших принять участие в тренинге и согласившиеся два раза в неделю во второй половине дня посещать факультативные занятия длительностью 45 - 60 минут в течение двух месяцев. Каждое занятие состояло из четырех частей: 1) разминки (упражнения для создания созданию непринужденной атмосферы, сплоченности и адекватного настроения группы на занятия); 2) основная часть (информативный материал, упражнения и задания, направленные на решение основной цели и задач занятия); 3) профсовет (вопросы применения нового опыта в деятельности практического психолога); 4) заключительная часть (обмен идеями, впечатлениями между участниками, домашнее задание). Сопоставления результатов предварительного и итогового тестирования участников тренинга с дальнейшей статистической проверкой достоверности полученных изменений продемонстрировало эффективность разработанной программы развития эмоциональной зрелости.

**Ключевые слова:** эмоциональная зрелость, экспрессивность, саморегуляция, эмпатия, студенты-психологи.

**Iryna Pavlova,**  
*PhD (Candidate of Psychological Sciences), Associate Professor of the  
Department of Theory and Methods of Practical Psychology,  
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,  
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

#### **DEVELOPMENT OF EMOTIONAL MATURITY OF STUDENTS-FUTURE PSYCHOLOGISTS**

The article deals with the problem of personality's emotional maturity in terms of enhancement of the efficiency of future psychologists training in higher educational institutions. Emotional maturity in this study is considered as an integrative personal quality which characterizes the degree of emotional sphere development at the level of emotional response adequacy under certain socio-cultural conditions. The main components of human emotional maturity are emotional expressiveness, emotional self-regulation and empathy. The results of emotional maturity empirical investigation, which were obtained with O. Chebykin's questionnaire "Diagnostics of personality's emotional maturity", showed that without creating special conditions, the development of future psychologists' emotional maturity is quite a moderate process. The program of emotional maturity development was worked out; it consisted of 12 classes and included group psychological training aimed at developing personality's self-regulation, empathy and expressiveness, at creating an adequate self-image, at mastering the system of concepts necessary for psychological analysis of one's personality, at relieving inner conflicts and tension. 24 students were involved in experimental approbation of the programme. They wanted to take part in the training and attended optional classes lasting for 45-60 minutes twice a week for two months. Each session consisted of four parts: 1) warm-up (exercises aimed at creating relaxed atmosphere, team spirit and readiness for studying); 2) the main part (instructive material, exercises targeted at solving the main problems and reaching the main goals of the lesson); 3) profitip (issues of new experience application in the psychology practice); 4) the final part (the exchange of participants' ideas and experiences, homework). Comparing the results of preliminary and overall testing of training participants with further statistical check of credibility of the changes obtained showed the effectiveness of the worked out programme of emotional maturity development.

**Keywords:** emotional maturity, expressiveness, self-regulation, empathy, students-psychologists.

*Рецензент: доктор психологічних наук, професор О. Я. Чебикін*

*Подано до редакції 30.01.2015*