

СУТНІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНО ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Остряню Т. С.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології*

*Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»
м. Київ, Україна*

Дослідження проблеми зрілості особистості на сьогоднішній день не втрачає своєї актуальності і є важливим напрямком дослідження у психології. Розуміння сутнісних характеристик зрілої особистості сприяє індивідуальному розвитку, розумінню та визначенню шляхів психологічного розвитку людини, покращенню взаємовідносин з іншими людьми, формуванню толерантних та відповідальних громадян, що впливає на суспільний розвиток у цілому. Феномен зрілості особистості є предметом дослідження різних наук, зокрема психології, соціології, філософії, психіатрії. Поняття особистісної зрілості, риси зрілої особистості представлені у дослідженнях багатьох вітчизняних та зарубіжних учених: С. Баранової, С. Братченко, Н. Дідик, С. Максименка, А. Маслоу, М. Миронової, Г. Олпорта, К. Роджерса, І. Шаповал, О. Штепи та ін. Слід зазначити, що немає єдиної концепції дослідження поняття особистісної зрілості [2, с. 119].

Кожна доросла людина має у своїй особистості як зрілі, так і не зрілі особистісні якості. Більша частина якостей зрілої особистості пов'язана зі здоровим самосприйняттям. Чим краще ми вміємо сприймати себе, тим більше ми стаємо партнерами у діалозі з іншими людьми. Самосприйняття – це спосіб, яким людина бачить себе, свої сильні та слабкі сторони, власні цінності, досягнення. Оскільки самосприйняття формується під впливом різних факторів, тому воно може бути як позитивним, так і негативним.

Зміст самосприйняття розуміється у тому, що людина приймає свої позитивні і негативні якості, а також вчиться розуміти необхідність виправляти останні і необхідність розвиватися. Також це прийняття свого минулого, примирення з ним. Зріла людина без самовиправдовування, сорому і з певною сміливістю приймає минуле, а також вчиться розбиратися з почуттями, які виникають, коли згадує своє минуле. Якщо людина ніколи не опрацьовувала емоційні травми минулого, вони продовжують легко переноситися у подальшому житті людини. У людини створюється відчуття, що рани затяглися, проте не

вилікувалися до кінця і таким чином, продовжують впливати на світогляд людини, її світосприйняття, сприйняття інших людей, і як наслідок – на реакції і взаємовідносини.

Характерною ознакою зрілої особистості є усвідомлення того, що світ і люди не є досконалими, і головне бути готовим розбиратися з тиском життєвих подій, відкривати власні досягнення, слабкості, недоліки і продовжувати життя далі.

Зріла особистість має визначені цінності, принципи і готова їх захищати, проте, не тримаючись за них, оскільки може допускати, що її думки і переконання вимагають корекції або змін. Така людина зазвичай виявляє повагу до принципів інших людей, що є важливим аспектом у соціальній взаємодії на засадах взаємоповаги, терпимості, відкритості.

Важливими характеристиками зрілої особистості є те, що вона не живе нездоровими спогадами, образами, уявленнями, мріями, оскільки пам'ятає, що не застрягла у минулому, але й не живе у майбутньому; продовжує жити у теперішньому моменті «тут і зараз», зберігаючи доброту до себе і адекватну реакцію на стан, у якому перебуває. Для зрілої особистості характерне почуття рівності серед інших, не гірше і не краще, визнаючи і поважаючи наявні відмінності між людьми. Така особистість є переконаною у тому, що може вирішити власні труднощі і звернутися за допомогою до інших при необхідності, при цьому не вважаючи інших відповідальними за її життя. Не дозволяє маніпулювати собою, не стає залежною від бажань інших, але готова співпрацювати з іншими людьми і почути очікування інших. Зріла особистість здатна приймати різні свої емоції та почуття і говорити про них. Ззовні така особистість виглядає активною, здатною виконувати різні функції, ролі, завдання і займатися розвагами, наполегливо працювати, шуткувати. Однією з головних рис є прояв теплоти у відносинах з іншими людьми, що є базовою ввічливістю у взаємовідносинах. Наявність почуття емоційної безпеки тісно пов'язане з реальним рівнем самосприйняття – здатністю оптимістично сприймати власні слабкості і мати базову терпимість до невинуватих очікувань. Від цього розвивається реальне сприйняття реальності, в якій людина перебуває. Кожній людині притаманно себе порівнювати з іншими, що часто пригнічує власну унікальність та внутрішнє задоволення. На противагу цьому зріла особистість може порівнювати свій погляд з поглядом інших, але вчиться розпізнавати і відрізняти те, що бачить і розуміє від того, що бажає і насправді потрібно. Відкритість до чужої думки є для зрілої особистості ресурсом, який сприяє поглибленню розуміння себе і відносини з іншими. Це формує філософію життя зрілої особистості, яка полягає у здатності будувати життєві плани, давати відповіді на головні екзистенційні питання

(«Для чого я живу?», «Що для мене є важливим?», «Куди я біжу у цьому житті?»). Для зрілої особистості характерна здатність управляти власним життям, робити вибір, приймати рішення, що у широкому розумінні є властивістю психічно здорової особистості [1, с. 61]. Якщо людина не в змозі відповісти на дані питання, виникає дисбаланс, стан внутрішнього конфлікту, який відображається на фізичному, психічному стані, і як наслідок призводить до внутрішнього перевантаження.

Найголовніше вона готова вказати на власні характеристики та якості, які засвідчують про її зрілість, а також на ті, які є протилежними, і це засвідчує її зрілість. Відтак, зріла особистість відчуває потребу володіти компетенціями і продовжувати розвивати власні навички зрілої особистості.

Отже, такі важливі характеристики як емоційна стійкість, самосвідомість, емпатія, відповідальність, толерантність до неоднозначності, самостійність та прийняття сприяють і допомагають людині повноцінно функціонувати у різних сферах її життєдіяльності.

Література:

1. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Садчікова О. Г. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості. *Габітус*. 2020. Вип. 17. С. 116–120.