

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ / GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.49>

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АВТОРСКОГО МЕТОДА РОЛЕВЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТЬЮ

Научная статья

Другова Т.Н.^{1,*}

¹ Академия ролевых трансформаций Татьяны Друговой, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (tndrugova[at]yandex.ru)

Аннотация

Статья посвящена исследованию эффективности авторского метода ролевых трансформаций в повышении эмоциональной зрелости личности. В работе представлены теоретические основы метода, базирующегося на концепции ролевого сознания и учитывающего современные вызовы, описанные в модели BANI. Эффективность метода оценивалась с помощью диагностической методики Кеттелла-Табидзе «Оценка эмоциональной зрелости» на выборке из 41 человека, преимущественно представителей управленческих и предпринимательских профессий. Результаты исследования, обработанные с применением критерия Уилкоксона, показали статистически значимое улучшение показателей эмоциональной зрелости участников после прохождения курса по методу ролевых трансформаций. Наибольшие изменения наблюдались в показателях доброжелательности и внутренней расслабленности. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенного метода для развития ключевых эмоциональных качеств, необходимых для успешной деятельности в современных условиях.

Ключевые слова: эмоциональная зрелость, метод ролевых трансформаций, BANI, ролевое сознание, эмоциональная компетентность, управленческий персонал.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE AUTHOR'S METHOD OF ROLE TRANSFORMATIONS IN WORKING WITH EMOTIONAL MATURITY

Research article

Drugova T.N.^{1,*}

¹ Tatiana Drugova Academy of Role-playing Transformations, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (tndrugova[at]yandex.ru)

Abstract

The article is dedicated to the study of the effectiveness of the author's method of role transformations in increasing the emotional maturity of personality. The paper presents the theoretical foundations of the method based on the concept of role consciousness and taking into account modern challenges described in the BANI model. The effectiveness of the method was evaluated using the Kettell-Tabidze diagnostic technique "Emotional Maturity Assessment" on a sample of 41 people, mainly representatives of managerial and entrepreneurial professions. The results of the study, processed using the Wilcoxon criterion, showed a statistically significant improvement in the emotional maturity indicators of the participants after the course on the method of role transformation. The greatest changes were observed in the indicators of benevolence and inner relaxation. The obtained data indicate the effectiveness of the proposed method for the development of key emotional qualities necessary for successful activity in modern conditions.

Keywords: emotional maturity, role transformation method, BANI, role consciousness, emotional competence, management personnel.

Введение

В современном мире, характеризующемся высоким уровнем стресса и неопределенности, особую значимость приобретает способность человека эффективно регулировать свои эмоциональные состояния и выстраивать конструктивные межличностные отношения. Эмоциональная зрелость личности выступает ключевым фактором психологического благополучия и успешной социальной адаптации [2]. Однако, как отмечает А.А. Табидзе, в настоящее время наблюдается тревожная тенденция: доля эмоционально незрелых людей в обществе достигает 80% [10]. Это актуализирует поиск эффективных методов развития эмоциональной зрелости.

Традиционные подходы к работе с эмоциональной сферой личности зачастую требуют длительного времени и не всегда дают устойчивый результат. В этой связи особый интерес представляет авторский метод ролевых трансформаций, предлагающий новый взгляд на природу эмоциональной зрелости и механизмы ее формирования. Метод ролевых трансформаций основан на представлении о том, что эмоциональная незрелость связана с нарушением ролевой идентичности личности в различных социальных системах. Восстановление адекватной ролевой позиции через осознание и трансформацию неэффективных поведенческих паттернов позволяет, по мнению автора, достичь качественных изменений в эмоциональной сфере за относительно короткий срок [10].

Оценка эффективности данного метода в работе с эмоциональной зрелостью представляется актуальной научно-практической задачей. Ее решение позволит расширить арсенал инструментов психологической помощи и внести вклад в развитие теоретических представлений о природе и механизмах формирования эмоциональной зрелости личности.

Эмоциональная зрелость личности представляет собой комплексный психологический феномен, отражающий высокий уровень развития эмоциональной сферы человека. Это понятие тесно связано с общей психологической зрелостью и играет важную роль в адаптации и функционировании личности в социуме.

По мнению А.А. Табидзе, эмоциональная зрелость может рассматриваться как интегральный показатель, включающий в себя такие характеристики, как стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект, эмоциональный заряд и степень осознанности [9]. Автор предлагает количественную оценку эмоциональной зрелости на основе измерения определенных эмоциональных факторов.

Е.А. Сергиенко рассматривает эмоциональную зрелость как способность индивида к глубокому и открытому эмоциональному опыту. По ее мнению, эмоционально зрелая личность способна не только осознавать свои чувства, но и принимать за них ответственность [8]. Это предполагает высокий уровень самосознания и способность к рефлексии собственных эмоциональных состояний. В свою очередь, М.О. Кандыба делает акцент на способности управлять своими эмоциями и адекватно их выражать. С точки зрения этого исследователя, эмоциональная зрелость тесно связана с эмоциональной устойчивостью и способностью контролировать импульсивные реакции [4]. Важным аспектом эмоциональной зрелости, по мнению М.О. Кандыбы, является умение находить конструктивные объяснения своим эмоциональным состояниям. Т.Л. Шабанова и Л.В. Тарабакина подчеркивают социальный аспект эмоциональной зрелости. Они рассматривают ее как способность понимать, уважать и ценить чувства других людей, проявлять эмпатию и эмоциональную отзывчивость [12]. Кроме того, эти исследователи отмечают важность творческого и гибкого обращения с собственными переживаниями, что позволяет эмоционально зрелой личности адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

Д.А. Леонтьев рассматривает эмоциональную зрелость в контексте общего личностного потенциала. С его точки зрения, эмоциональная зрелость проявляется в способности осознавать свои эмоции и чувства, а также в умении поддерживать стабильную адаптивность в условиях внешнего давления и изменяющихся обстоятельств [6]. Это указывает на тесную связь эмоциональной зрелости с психологической устойчивостью и способностью к саморегуляции.

Е.И. Афонина предлагает более детальный взгляд на структуру эмоциональной зрелости, выделяя пять основных компонентов: рефлексии эмоций, эмоциональную саморегуляцию, эмпатию, эмоциональную экспрессивность и принятие собственных эмоций [2]. Рефлексия эмоций, по мнению Афоной, включает способность осознавать, понимать и называть свои эмоции, а также предвидеть их последствия. Эмоциональная саморегуляция предполагает умение управлять своими эмоциями в соответствии с ситуацией. Эмпатия рассматривается как способность понимать эмоциональный мир другого человека и сопереживать ему. Эмоциональная экспрессивность проявляется в умении естественно выражать свои эмоции через мимику, жесты и интонацию. Принятие собственных эмоций означает способность входить в контакт со своими подлинными чувствами и поддерживать их.

А.С. Кочарян с соавторами предлагает рассматривать эмоциональную зрелость через призму интра- и экстранаправленности [5]. Они выделяют такие компоненты, как интроэкспрессивность (непроизвольные проявления эмоций), экстраэкспрессивность (умение точно передавать свое эмоциональное состояние), интросаморегуляция (способность регулировать собственные реакции), экстрасаморегуляция (способность влиять на поведение других людей), интроэмпатия (умение разбираться в эмоциональных состояниях окружающих) и экстраэмпатия (способность использовать эмпатические умения для регуляции отношений в общении). Компоненты эмоциональной зрелости охватывают широкий спектр эмоциональных проявлений и способностей, включая осознание и понимание эмоций, их регуляцию, экспрессию, эмпатию и принятие. Они взаимосвязаны и в совокупности формируют целостную структуру эмоциональной зрелости личности, обеспечивая ее адаптивное функционирование в различных жизненных ситуациях.

Критерии и показатели эмоциональной зрелости являются ключевыми аспектами в понимании и оценке уровня развития эмоциональной сферы личности. Различные исследователи предлагают свои подходы к определению этих критериев, что отражает многогранность и сложность данного феномена.

А.А. Табидзе предлагает количественный подход к оценке эмоциональной зрелости, вводя показатель EQ(Tab), который учитывает четыре эмоциональных фактора: эмоциональную устойчивость, доброжелательность, спокойствие и расслабленность [9]. Согласно его концепции, эмоционально зрелой считается личность с положительным значением EQ(Tab), что указывает на преобладание позитивных эмоциональных характеристик над негативными.

По мнению М.О. Кандыбы, эмоционально зрелая личность характеризуется способностью эффективно управлять своими эмоциональными состояниями и реакциями, поддерживая при этом устойчивое и стабильное настроение [4]. Важным аспектом эмоциональной зрелости Кандыба считает умение контролировать проявление негативных эмоций, таких как недовольство или разочарование, когда ситуация требует сдержанности. Особое внимание исследователь уделяет понятию эмоциональной культуры, которая включает в себя способность распознавать эмоциональные состояния других людей по их невербальным проявлениям, чувствительность к моральным аспектам эмоционально насыщенных ситуаций, а также умение адекватно выражать позитивные эмоции и сдерживать негативные [4]. Последняя включает в себя умение различать эмоциональные состояния по мимике и жестам, восприимчивость к моральной стороне эмоциогенной ситуации и конструктивные действия в проявлении положительных эмоций и сдерживании негативных.

А. Эллис, в свою очередь, предлагает более широкий взгляд на эмоциональную зрелость, связывая ее с общим отношением к жизни и способностью справляться с ее вызовами. С точки зрения Эллиса, эмоционально зрелый человек рассматривает счастье как основную цель своего существования, что предполагает стремление к позитивному эмоциональному состоянию и удовлетворенности жизнью [13]. Важным критерием эмоциональной зрелости Эллис считает способность принимать неопределенность и справляться с ней без чрезмерного стресса. Он также подчеркивает значимость творческого подхода к жизни, наличия социальных интересов и эмпатии. Гибкость в мышлении и поведении, по мнению Эллиса, является ключевым качеством эмоционально зрелой личности,

позволяющим ей адаптироваться к меняющимся обстоятельствам. Высокая толерантность к фрустрации и способность брать на себя эмоциональную ответственность завершают портрет эмоционально зрелого человека в концепции А. Эллиса.

Л.В. Тарабакина и Т.Л. Шабанова, обобщая различные подходы, выделяют такие показатели эмоциональной зрелости, как способность понимать, уважать и ценить чувства других людей, сопереживать и откликаться на чужие переживания, осознавать свои чувства и нести за них ответственность, адекватно эмоционально реагировать на требования ситуации, творчески и гибко обращаться с собственными переживаниями [12].

Эмоциональная зрелость является неотъемлемой частью общего развития личности, тесно переплетаясь с другими аспектами психологического функционирования. В.Р. Манукян и Е.Г. Трошихина, анализируя соотношение психологической зрелости и психологического благополучия, отмечают, что эмоциональная зрелость является одним из важных аспектов общей зрелости личности [7]. Они подчеркивают, что психологическая зрелость характеризует личность с точки зрения целостности, гармоничности и соразмерности проявлений различных личностных сфер, включая эмоционально-волевую.

Л.И. Иванкина отмечает тесную связь между интеллектуальной и эмоциональной зрелостью, подчеркивая, что развитие этих аспектов происходит взаимосвязанно [3]. Автор указывает, что интеллектуальная зрелость, включающая способность к рациональному выбору и стратегическому мышлению, тесно связана с эмоциональной компетентностью и зрелостью.

К.А. Абульханова-Славская подчеркивает, что зрелость личности включает в себя способность к пропорциональному расходованию личностных возможностей и особенностей в соответствии с жизненными задачами [1]. Эмоциональная зрелость в этом контексте выступает как важный компонент, обеспечивающий эффективную саморегуляцию и жизненное самообладание.

Итак, эмоциональная зрелость рассматривается как неотъемлемая часть общего развития личности, тесно связанная с другими аспектами психологического функционирования. Она играет ключевую роль в формировании целостной, гармоничной и эффективно функционирующей личности, влияя на способность человека адаптироваться к различным жизненным ситуациям, принимать взвешенные решения и поддерживать здоровые межличностные отношения. Развитие эмоциональной зрелости является важным аспектом общего процесса личностного роста и самосовершенствования.

Основные результаты

Целью исследования является описание и апробация авторской методики ролевых трансформаций в повышении эмоциональной зрелости личности.

Объектом исследования является эмоциональная зрелость личности.

Предметом исследования является описание авторской методики ролевых трансформаций для повышения эмоциональной зрелости респондентов.

Задачи исследования:

– описать теоретические основы авторской методики ролевых трансформаций;

– провести оценку эффективности методики ролевых трансформаций с помощью диагностической методики Кеттелла-Табидзе «Оценка эмоциональной зрелости».

Гипотеза исследования. Применение авторской методики ролевых трансформаций приведет к повышению уровня эмоциональной зрелости личности, что будет выражаться в улучшении показателей эмоциональной устойчивости, доброжелательности, спокойствия и внутренней расслабленности.

В ходе исследования была использована методика определения эмоциональной зрелости А.А. Табидзе [9], [10]. Методика Кеттелла-Табидзе «Оценка эмоциональной зрелости» представляет собой модификацию известного 16-факторного личностного опросника Кеттелла, адаптированную А.А. Табидзе для оценки эмоциональной зрелости личности. Целью методики является определение уровня эмоциональной зрелости на основе анализа четырех ключевых эмоциональных факторов. Методика фокусируется на оценке четырех эмоциональных факторов, которые, по мнению автора, наиболее точно отражают эмоциональную зрелость личности. Эти факторы включают эмоциональную устойчивость (фактор С), тревожность (фактор О), подозрительность (фактор L) и напряженность (фактор Q4). Каждый фактор оценивается по шкале от -5 до +5, где отрицательные значения (от -5 до -1) указывают на выраженность негативного полюса фактора, а положительные (от 0 до +5) – на выраженность позитивного полюса.

Интегральный показатель эмоциональной зрелости (EZ) вычисляется как сумма значений по всем четырем факторам: $EZ = C + O + L + Q4$. Чем выше итоговое значение, тем выше уровень эмоциональной зрелости личности. Табидзе интерпретирует результаты с точки зрения клинической психологии, что позволяет использовать методику не только для оценки личностных особенностей, но и для выявления потенциальных психологических проблем.

Надежность и достоверность результатов оценивалась с помощью метода математической статистики – Т-критерий Уилкоксона.

Экспериментальное исследование было проведено в рамках авторского курса методики ролевых трансформаций с ____ по ____ 2024 года. Участниками выступили 41 человек, представляющих различные профессиональные сферы: наибольшую долю составили менеджеры (29,3% или 12 человек); предприниматели (22%, 9 человек), работники (12,2% 5 человек).

Включенные в эксперимент участники не имеют выраженных психологических патологий. Исследование проводилось дистанционно.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в формировании нового подхода к повышению эмоциональной зрелости личности.

Практическая значимость полученных результатов заключается в применении на практике терапевтами нового инструмента для повышения эмоциональной зрелости личности.

Результаты констатирующего этапа эксперимент

Анализ результатов констатирующего этапа исследования по методике Кеттелла-Табидзе «Оценка эмоциональной зрелости» выявил тенденции в эмоциональной сфере выборки (см. рис. 1). Общий показатель эмоциональной зрелости демонстрирует, что большинство респондентов (60,98%, 25 человек) находятся в положительном полюсе, что свидетельствует о достаточно высоком уровне эмоциональной зрелости в выборке. Значительная часть участников (39,02%, 16 человек) все же демонстрирует признаки эмоциональной незрелости, что может отражаться на их профессиональной деятельности и межличностных отношениях. Наиболее выраженным положительным показателем оказалась эмоциональная устойчивость: 93% (38 человек) респондентов продемонстрировали высокий уровень по этой шкале. Это может быть связано со спецификой выборки, где преобладают менеджеры и предприниматели, чья деятельность требует высокой стрессоустойчивости и способности сохранять самообладание в сложных ситуациях.

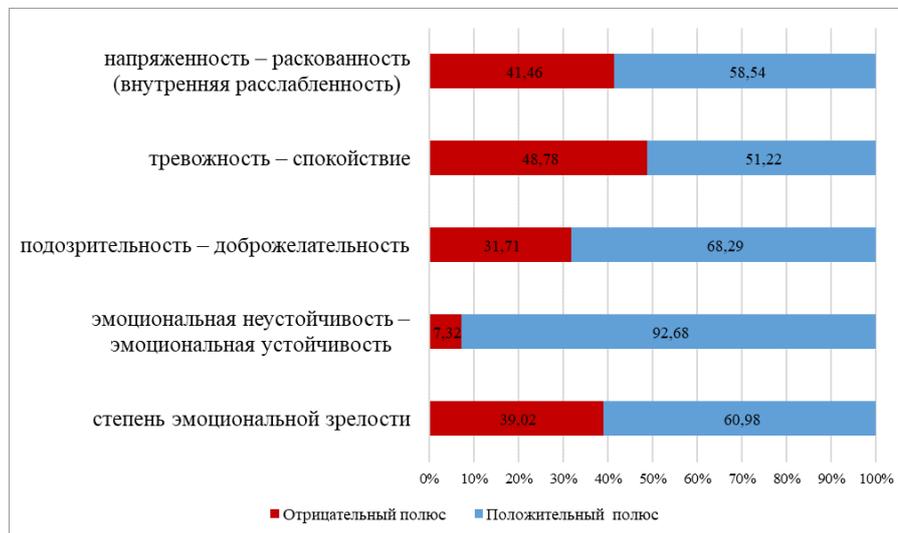


Рисунок 1 - Выраженность показателей эмоциональной зрелости респондентов на констатирующем этапе исследования

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.49.1>

Примечание: N=41

Показатель доброжелательности также находится на достаточно высоком уровне: 68,29% (28 человек) респондентов проявляют склонность к открытости и доверию, что является важным качеством для руководителей и предпринимателей в построении эффективных деловых отношений. Однако стоит отметить, что почти треть участников (31,71%, 13 человек) демонстрируют тенденцию к подозрительности, что может создавать трудности в коммуникации и командной работе.

Уровень спокойствия и тревожности в выборке распределился практически поровну: 51,22% (21 человек) показали склонность к спокойствию, в то время как 48,78% (20 человек) проявили признаки повышенной тревожности. Показатель внутренней расслабленности также демонстрирует преобладание положительного полюса: 58,54% (24 человека) респондентов характеризуются низким уровнем напряженности. Однако значительная часть выборки (41,46%, 17 человек) все же испытывает высокий уровень внутреннего напряжения, что может быть связано с высокой ответственностью и интенсивностью их профессиональной деятельности.

Учитывая специфику выборки, полученные результаты указывают на достаточно высокий уровень эмоциональной зрелости в целом. Однако наличие значительного процента респондентов с признаками эмоциональной незрелости по различным показателям свидетельствует о необходимости дальнейшей работы над развитием эмоциональной компетентности.

Формирующий этап. Описание метода ролевых трансформаций

Метод ролевых трансформаций, разработанный автором исследования, представляет собой инновационный подход к развитию эмоциональной зрелости личности и повышению эффективности межличностного взаимодействия. В основе метода лежит концепция ролевого сознания, которая предполагает осознанное восприятие человеком своей роли в различных социальных системах и способность гибко адаптировать свое поведение в соответствии с этими ролями и с функционалом в этих ролях.

Концепция BANI, предложенная футурологом Дж. Кашио в 2016 году, представляет собой новую парадигму для описания современного мира, которая пришла на смену ранее популярной концепции VUCA. BANI расшифровывается как Brittle (хрупкий), Anxious (тревожный), Nonlinear (нелинейный) и Incomprehensible (непостижимый). Эта модель отражает возросшую сложность и непредсказуемость современной реальности, с которой сталкиваются индивиды и организации [14].

Хрупкость в концепции BANİ указывает на повышенную уязвимость систем и структур, которые ранее считались стабильными. В психологическом контексте это может проявляться как быстрая смена эмоциональных состояний и неустойчивость психологических конструктов личности. Тревожность отражает общее состояние беспокойства и неуверенности, характерное для современного общества. Это состояние требует от индивидов развития новых стратегий эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости.

Нелинейность в модели BANİ подчеркивает непропорциональность причин и следствий, что делает традиционные методы прогнозирования и планирования менее эффективными. В контексте психологии это означает необходимость развития гибкости мышления и способности адаптироваться к быстро меняющимся обстоятельствам. Непостижимость указывает на сложность понимания и интерпретации происходящих процессов, что требует развития новых когнитивных стратегий и повышения толерантности к неопределенности.

Концепция BANİ имеет важные импликации для психологической практики и развития личности. В отличие от мира VUCA, где ключевыми навыками были четкое целеполагание, сбор информации, структурирование проблем и быстрое принятие решений, мир BANİ требует развития иных компетенций. Это прежде всего эмоциональная гибкость, эмпатия, контекстуальное мышление и интуиция.

В контексте метода ролевых трансформаций идеи Дж. Кашио предоставляют теоретическое обоснование для необходимости развития новых форм эмоциональной и социальной адаптации. Фокус на развитии ролевого сознания и способности гибко переключаться между различными ролевыми позициями соответствует требованиям нелинейного и непостижимого мира BANİ. Развитие нейтральности и способности к объективному анализу ситуаций без эмоциональной вовлеченности может рассматриваться как стратегия преодоления тревожности и хрупкости.

Ключевым аспектом метода является развитие фокусного мышления, которое позволяет индивиду сконцентрироваться на своих действиях и их соответствии целям системы, в которой он находится. Это противопоставляется периферийному мышлению, характеризующемуся фиксацией на эмоциях и реакциях, не способствующих эффективному функционированию в системе.

Важным компонентом метода является концепция нейтральности, которая учит участников воспринимать ситуации без эмоциональной окраски, оценочных суждений и предвзятости. Это позволяет более объективно анализировать системные взаимодействия и принимать более взвешенные решения.

Метод также включает работу с «детскими позициями» – эмоциональными реакциями и поведенческими паттернами, сформированными в детстве и неадекватными во взрослой жизни. Участники учатся распознавать эти позиции и трансформировать их в более зрелые формы реагирования.

Особое внимание в методе уделяется развитию навыков рефлексии и самоанализа. Участники осваивают алгоритмы, позволяющие быстро определять свою роль и функционал в системе, оценивать адекватность своих реакций и корректировать поведение при необходимости.

Важным аспектом метода является его направленность на практическое применение. Участники не только получают теоретические знания, но и осваивают конкретные техники и инструменты для повседневного использования, такие как «стоп-фразы» для быстрого переключения из неэффективных эмоциональных состояний в эффективные.

Итак, метод ролевых трансформаций отличается от традиционных терапевтических подходов своей ориентацией на будущее и фокусом на развитии новых навыков, а не на проработке прошлого опыта. Это позволяет достигать значимых результатов в относительно короткие сроки, что особенно ценно для людей, занимающих руководящие позиции и работающих в динамичной бизнес-среде.

Результаты контрольного этапа эксперимента

После проведения занятий по методу ролевых трансформаций был осуществлен повторный замер показателей эмоциональной зрелости участников исследования. Результаты контрольного этапа демонстрируют значительные изменения в эмоциональной сфере респондентов (рис. 2)

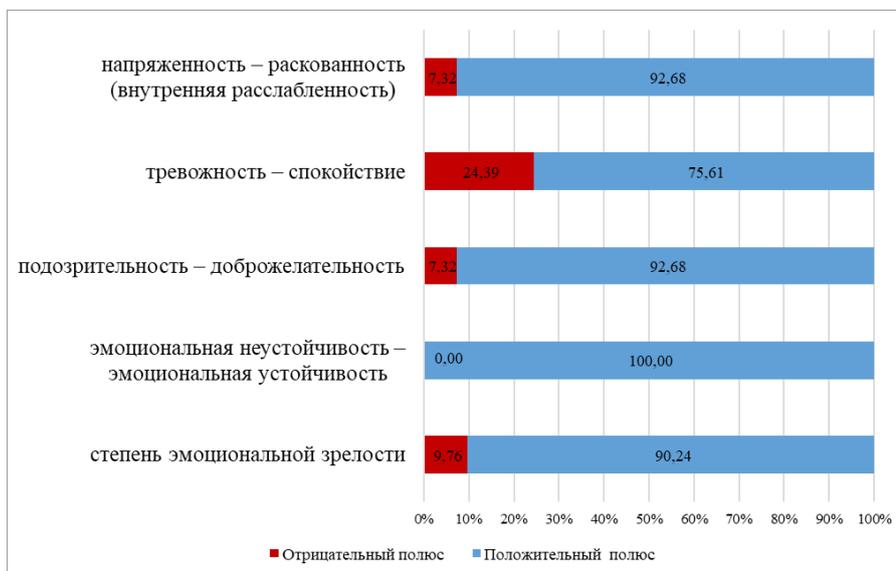


Рисунок 2 - Выраженность показателей эмоциональной зрелости респондентов на контрольном этапе исследования
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.49.2>

Примечание: N=41

Анализ данных показывает существенное улучшение общего показателя эмоциональной зрелости. На контрольном этапе 90,24% (37 человек) респондентов продемонстрировали положительный полюс по этому параметру, что на 29,26% больше, чем на констатирующем этапе. Это свидетельствует о значительном повышении уровня эмоциональной зрелости участников после прохождения курса по методу ролевых трансформаций.

Отличительные результаты наблюдаются по шкале эмоциональной устойчивости. Все 100% (41 человек) участников теперь демонстрируют положительный уровень эмоциональной устойчивости, что указывает на развитие способности эффективно управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Это особенно важно для выборки, состоящей преимущественно из менеджеров и предпринимателей, чья деятельность связана с высоким уровнем стресса.

Для проверки эффективности авторского метода воспользуемся методом сравнительного анализ (Т-критерий Вилкоксона для зависимых выборок) (табл. 1).

Таблица 1 - Проверка эффективности авторского метода

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.49.3>

Показатели	Средний ранг		Асимп. знач. (p)
	Констатирующий этап	Контрольный этап	
эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость	10,50	19,83	0,002
подозрительность – доброжелательность	9,70	17,76	0,000
тревожность – спокойствие	12,67	18,63	0,003
напряженность – раскованность (внутренняя расслабленность)	8,42	18,91	0,000
Общий показатель – степень эмоциональной зрелости	10,75	22,22	0,000

Результаты анализа демонстрируют статистически значимые изменения по всем исследуемым параметрам эмоциональной зрелости. Уровень значимости (p) для всех показателей оказался меньше 0,01, что свидетельствует о

высокой достоверности полученных результатов и позволяет с уверенностью говорить об эффективности примененного метода.

Наиболее выраженные изменения наблюдаются в показателях подозрительности-доброжелательности и напряженности-расслабленности ($p = 0,000$ для обоих параметров). Средний ранг для этих показателей увеличился с 9,70 до 17,76 и с 8,42 до 18,91 соответственно, что указывает на существенное улучшение в способности участников проявлять доброжелательность и поддерживать состояние внутренней расслабленности.

Значительные изменения также отмечены в показателях эмоциональной устойчивости ($p = 0,002$) и тревожности-спокойствия ($p = 0,003$). Средний ранг для эмоциональной устойчивости вырос с 10,50 до 19,83, а для спокойствия – с 12,67 до 18,63, что свидетельствует о развитии способности участников более эффективно управлять своими эмоциями и поддерживать состояние спокойствия в стрессовых ситуациях.

Общий показатель степени эмоциональной зрелости также продемонстрировал статистически значимое улучшение ($p = 0,000$), с увеличением среднего ранга с 10,75 до 22,22. Это комплексное улучшение подтверждает эффективность метода в развитии общего уровня эмоциональной компетентности участников. Учитывая высокий уровень значимости ($p < 0,01$) для всех показателей, можно с высокой степенью уверенности утверждать, что наблюдаемые изменения не случайны, а являются результатом применения метода ролевых трансформаций.

Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать ряд важных выводов как теоретического, так и практического характера. В теоретическом плане работа вносит вклад в понимание природы эмоциональной зрелости и методов ее развития. Предложенный авторский метод ролевых трансформаций основывается на концепции ролевого сознания и учитывает современные вызовы, описанные в модели BAN1. Это позволяет рассматривать эмоциональную зрелость не как статичную характеристику, а как динамическую способность личности адаптироваться к сложным и быстро меняющимся условиям современного мира.

Эмпирическая часть исследования, проведенная на выборке из 41 человека, преимущественно представителей управленческих и предпринимательских профессий, подтвердила эффективность разработанного метода. Целью экспериментального исследования было оценить влияние метода ролевых трансформаций на уровень эмоциональной зрелости участников. Использование диагностической методики Кеттелла-Табидзе «Оценка эмоциональной зрелости» позволило получить количественные данные о динамике различных аспектов эмоциональной зрелости.

Результаты исследования показали значительные положительные изменения по всем исследуемым параметрам эмоциональной зрелости. Особенно заметные улучшения были зафиксированы в показателях доброжелательности и внутренней расслабленности, что свидетельствует о развитии у участников способности к более открытому и позитивному взаимодействию с окружающими, а также о повышении их стрессоустойчивости. Также наблюдались существенные улучшения в параметрах эмоциональной устойчивости и способности сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Сравнительный анализ, проведенный с использованием критерия Уилкоксона, подтвердил статистическую значимость наблюдаемых изменений. Уровень значимости (p) для всех показателей оказался меньше 0,01, что говорит о высокой достоверности полученных результатов. Это позволяет с уверенностью утверждать, что наблюдаемые изменения не случайны, а являются результатом применения метода ролевых трансформаций.

Эти результаты позволяют утверждать, что гипотеза исследования о том, что применение авторского метода ролевых трансформаций приведет к повышению уровня эмоциональной зрелости личности, выражающемуся в улучшении показателей эмоциональной устойчивости, доброжелательности, спокойствия и внутренней расслабленности, полностью подтвердилась. Метод ролевых трансформаций показал себя как эффективный инструмент для развития эмоциональной компетентности, что особенно важно для людей, работающих в условиях высокой неопределенности и стресса. Кроме того, краткосрочность и интенсивность метода делают его особенно привлекательным для использования в бизнес-среде, где время является критическим ресурсом.

В заключение стоит отметить, что данное исследование открывает перспективы для дальнейшего изучения механизмов развития эмоциональной зрелости и разработки новых методов психологической работы, учитывающих реалии современного мира. Будущие исследования могли бы сосредоточиться на долгосрочных эффектах применения метода ролевых трансформаций, а также на его адаптации для различных профессиональных и возрастных групп.

Благодарности

Выражаю благодарность проф. Табидзе за проведение тестирования на эмоциональную зрелость.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Кольцова И.В., Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, Российская Федерация
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.49.4>

Acknowledgement

I express my gratitude to Prof. Tabidze for conducting emotional maturity test.

Conflict of Interest

None declared.

Review

Koltsova I.V., Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.49.4>

Список литературы / References

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — Москва : Мысль, 1991. — 299 с.

2. Афонина Е.И. Современные представления об эмоциональной зрелости личности / Е.И. Афонина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. — 2017. — № 4-6. — С. 98–101.
3. Иванкина Л.И. Интеллектуальная зрелость личности как фактор реализации социальной субъектности / Л.И. Иванкина // Теория и практика общественного развития. — 2014. — № 4. — С. 14–17.
4. Кандыба М.О. Психологические особенности эмоциональной зрелости личности / М.О. Кандыба // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. — 2014. — Т. II (10). — Вып. 20. — С. 121–125.
5. Кочарян А.С. Особенности суверенности психологического пространства у лиц с разным уровнем эмоциональной зрелости / А.С. Кочарян, А.А. Макаренко, Ч. Минь // Перспективы науки и образования. — 2016. — № 1 (19). — С. 35–39.
6. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал / Д.А. Леонтьев // Сибирский психологический журнал. — 2016. — № 62. — С. 18–37.
7. Манукян В.Р. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий / В.Р. Манукян, Е.Г. Трошихина // Вестник Пермск. ун-та. Философия. Психология. Социология. — 2016. — Вып. 2 (26). — С. 77–85.
8. Сергиенко Е.А. Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости в психологии / Е.А. Сергиенко; отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. — М.: Институт психологии РАН, 2007. — С. 12–32.
9. Табидзе А.А. Новая образная четырёхчастная модель психики как основа единой теории личности в психологии и психотерапии / А.А. Табидзе // Антология российской психотерапии и психологии. Специальный выпуск. Москва, 24–29 июня 2020 года. — 2020. — С. 207–210.
10. Табидзе А.А. Новая парадигма психологии личности, или кто в доме хозяин? / А.А. Табидзе // Антология Российской психотерапии и психологии. — 2020. — С. 101–109.
11. Табидзе А.А. Тест Кеттелла и его новая интерпретация с позиций клинической психологии / А.А. Табидзе // Медицинская психология в России. — 2015. — № 6 (35).
12. Шабанова Т.Л. Исследование эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза / Т.Л. Шабанова, Л.В. Тарабакина // Вестник Мининского ун-та. — 2018. — Т. 6. — № 1 (22) — С. 16–28.
13. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.
14. Юрченко Н.И. Обзор статьи Jamais Cascio «Facing the Age of Chaos» / Н.И. Юрченко // Новые психологические исследования. — 2023. — Т. 3. — № 4. — С. 131–139.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Abul'hanova-Slavskaja K.A. Strategija zhizni [Life Statedgy] / K. A. Abul'hanova-Slavskaja. — Moscow : Mysl', 1991. — 299 p. [in Russian]
2. Afonina E.I. Sovremennye predstavlenija ob jemocional'noj zrelosti lichnosti [Modern ideas about emotional maturity of personality] / E.I. Afonina // Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk [Topical Problems of Humanities and Natural Sciences]. — 2017. — № 4-6. — P. 98–101. [in Russian]
3. Ivankina L.I. Intellektual'naja zrelost' lichnosti kak faktor realizacii social'noj sub'ektnosti [Intellectual maturity of personality as a factor in the implementation of social subjectivity] / L.I. Ivankina // Teorija i praktika obshhestvennogo razvitija [Theory and Practice of Social Development]. — 2014. — № 4. — P. 14–17. [in Russian]
4. Kandyba M.O. Psihologicheskie osobennosti jemocional'noj zrelosti lichnosti [Psychological features of emotional maturity of personality] / M.O. Kandyba // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. — 2014. — Vol. II (10). — Iss. 20. — P. 121–125. [in Russian]
5. Kocharjan A.S. Osobennosti suverennosti psihologicheskogo prostranstva u lic s raznym urovnem jemocional'noj zrelosti [Features of sovereignty of psychological space in persons with different levels of emotional maturity] / A.S. Kocharjan, A.A. Makarenko, Ch. Min' // Perspektivy nauki i obrazovanija [Prospects of Science and Education]. — 2016. — № 1 (19). — P. 35–39. [in Russian]
6. Leont'ev D.A. Samoreguljacija, resursy i lichnostnyj potencial [Self-regulation, resources and personal potential] / D.A. Leont'ev // Sibirskij psihologicheskij zhurnal [Siberian Psychological Journal]. — 2016. — № 62. — P. 18–37. [in Russian]
7. Manukjan V.R. Sovremennye psihologicheskie koncepcii blagopoluchija i zrelosti lichnosti: oblasti shodstva i razlichij [Modern psychological concepts of well-being and personality maturity: areas of similarities and differences] / V.R. Manukjan, E.G. Troshihina // Vestnik Permsk. un-ta. Filosofija. Psihologija. Sociologija [Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology]. — 2016. — Iss. 2 (26). — P. 77–85. [in Russian]
8. Sergienko E.A. Zrelost': moljarnyj ili moduljarnyj podhod? [Maturity: molar or modular approach?] // Fenomen i kategorija zrelosti v psihologii [Phenomenon and category of maturity in psychology] / E.A. Sergienko; resp. ed. A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko. — M.: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 2007. — P. 12–32. [in Russian]
9. Tabidze A.A. Novaja obraznaja chetyrjohchastnaja model' psihiki kak osnova edinoj teorii lichnosti v psihologii i psihoterapii [New figurative four-part model of psyche as a basis for a unified theory of personality in psychology and psychotherapy] / A.A. Tabidze // Antologija rossijskoj psihoterapii i psihologii. Special'nyj vypusk. Moskva, 24–29 ijunja 2020 goda [Anthology of Russian psychotherapy and psychology. Special issue. Moscow, 24–29 June 2020]. — 2020. — P. 207–210. [in Russian]
10. Tabidze A.A. Novaja paradigma psihologii lichnosti, ili kto v dome hozjain? [A new paradigm of personality psychology, or who is the master of the house?] / A.A. Tabidze // Antologija Rossijskoj psihoterapii i psihologii [Anthology of Russian Psychotherapy and Psychology]. — 2020. — P. 101–109. [in Russian]

11. Tabidze A.A. Test Kettella i ego novaja interpretacija s pozicij kliničeskoj psihologii [Kettell's test and its new interpretation from the point of view of clinical psychology] / A.A. Tabidze // Medicinskaja psihologija v Rossii [Medical Psychology in Russia]. — 2015. — № 6 (35). [in Russian]
12. Shabanova T.L. Issledovanie jemocional'noj zrelosti u studentov pedagogičeskogo vuza [Study of emotional maturity in students of pedagogical university] / T.L. Shabanova, L.V. Tarabakina // Vestnik Mininskogo un-ta [Bulletin of the Minin University]. — 2018. — Vol. 6. — № 1 (22) — P. 16–28. [in Russian]
13. Jellis A. Gumanističeskaja psihoterapija: Racional'no-jemocional'nyj podhod [Humanistic psychotherapy: A rational-emotional approach] / A. Jellis. — SPb.: Sova; M.: JeKSMO-Press, 2002. — 272 p. [in Russian]
14. Jurčenko N.I. Obzor stat'i Jamais Cascio «Facing the Age of Chaos» [Review of the article by Jamais Cascio 'Facing the Age of Chaos'] / N.I. Jurčenko // Novye psihologičeskie issledovanija [New Psychological Studies]. — 2023. — Vol. 3. — № 4. — P. 131–139. [in Russian]