

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

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.155.53>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ АВТОРСКОГО МЕТОДА ФОРМИРОВАНИЯ РЕСУРСНЫХ
СИСТЕМ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ И КОГНИТИВНО-
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК

Научная статья

Савинова А.В.^{1,*}

¹ Индивидуальный предприниматель, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (alena.savinowa[at]yandex.ru)

Аннотация

Статья посвящена теоретическому обоснованию авторского метода формирования ресурсных систем личности, направленного на повышение эмоциональной зрелости в условиях когнитивно-эмоциональных перегрузок, обусловленных цифровизацией и социально-экономическими трансформациями. Авторский метод формирования ресурсов систем проявляется синтезом классических и инновационных подходов. Его ключевая особенность — интеграция ценностно-ориентационной перезагрузки, эмоционально-энергетической разблокировки и техник рационально-эмотивной коррекции. Метод интегрирует ключевые положения биопсихосоциодуховной модели, теории сохранения ресурсов и современных исследований эмоционального интеллекта и эмоциональной зрелости, предлагая комплексный подход к работе с 108 ресурсами, структурированными по семи уровням функционирования (биологический, гедонистический, социальный, эмоционально-интеллектуальный, творческий, когнитивный, духовный).

Ключевые слова: эмоциональная зрелость, ресурсные системы личности, биопсихосоциодуховный подход, когнитивно-эмоциональные перегрузки, авторский метод.

THEORETICAL FOUNDATIONS FOR THE CREATION OF THE AUTHOR'S METHOD OF FORMING
PERSONAL RESOURCE SYSTEMS IN THE CONTEXT OF EMOTIONAL MATURITY AND COGNITIVE-
EMOTIONAL OVERSTRAIN

Research article

Savinova A.V.^{1,*}

¹ Individual entrepreneur, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (alena.savinowa[at]yandex.ru)

Abstract

The article is dedicated to the theoretical substantiation of the author's method of formation of personal resource systems, aimed at increasing emotional maturity in conditions of cognitive-emotional overstrain caused by digitalisation and socio-economic transformation. The author's method of resource systems formation is manifested by the synthesis of classical and innovative approaches. Its key feature is the integration of value-orientation reset, emotional-energetic unblocking and rational-emotional correction techniques. The method integrates key provisions of the biopsychosocial-spiritual model, resource conservation theory and modern research on emotional intelligence and emotional maturity, offering a comprehensive approach to working with 108 resources structured on seven levels of functioning (biological, hedonic, social, emotional-intellectual, creative, cognitive, spiritual).

Keywords: emotional maturity, personal resource systems, biopsychosocial-spiritual approach, cognitive-emotional overstrain, author's method.

Введение

Современный ритм жизни, характеризующийся высокой интенсивностью трудовой деятельности и постоянно растущими социальными ожиданиями, оказывает значительное воздействие на психическое и физическое состояние человека. В условиях глобализации и цифровизации общества успех всё чаще ассоциируется с материальными достижениями и социальным статусом, что формирует у индивидов стремление к достижению внешне навязанных стандартов. Эти стандарты, активно транслируемые через средства массовой информации и цифровые платформы, зачастую носят иллюзорный характер, однако становятся источником хронического стресса и эмоционального напряжения.

Психософические проблемы, такие как эмоциональное выгорание, тревожные расстройства и депрессивные состояния, являются закономерным следствием дисбаланса между профессиональной и личной жизнью. Этот дисбаланс усугубляется социально-экономическими изменениями, которые приводят к трансформации поведенческих моделей и увеличению нагрузки на личностные ресурсы. В частности, в российском обществе наблюдается тенденция к совмещению нескольких видов трудовой деятельности, что негативно сказывается на качестве межличностных отношений и уровне удовлетворённости жизнью.

Современные социально-экономические трансформации, сопровождающиеся цифровизацией и ростом когнитивно-эмоциональных нагрузок, актуализируют необходимость переосмысления подходов к укреплению эмоциональной зрелости личности. Согласно данным социологических исследований, более 40% россиян

сталкиваются с хроническим дисбалансом между профессиональной и личной сферами, что негативно влияет на их психоэмоциональное состояние [1]. Традиционные методы психологической коррекции, фокусирующиеся на отдельных аспектах (когнитивных, поведенческих или соматических), демонстрируют ограниченную эффективность в условиях комплексного истощения ресурсов. Это обусловлено фрагментарностью их теоретической базы, игнорирующей взаимосвязь биологических, психологических и социальных детерминант.

Теоретической основой авторского метода выступил синтез ключевых научных парадигм, дополненный оригинальной системой 108 ресурсов, структурированных по семи уровням функционирования личности.

Важно отметить, что ключевым фактором, определяющим способность личности адаптироваться к современным условиям, является уровень её эмоциональной зрелости. Эмоционально зрелые индивиды, обладающие развитыми навыками саморегуляции, эмпатии и осознанности, демонстрируют более высокую устойчивость к стрессовым факторам и способность поддерживать внутренний баланс. В то же время лица с низким уровнем эмоциональной зрелости чаще испытывают тревожность, апатию и чувство безысходности, что негативно сказывается на их социальной адаптации и качестве жизни.

Современные исследования эмоциональной зрелости всё чаще связывают её с адаптационными механизмами личности в условиях цифровизации, многозадачности и социальной фрагментации. По данным Всемирной организации здравоохранения 2023 года, 70% городского населения испытывают хронический стресс, обусловленный информационной перегрузкой и необходимостью постоянной саморегуляции в профессиональной и личной сферах [2]. При этом, как отмечает Д. Гоулман [3], эмоциональная зрелость становится ключевым фактором устойчивости к «цифровому выгоранию», поскольку позволяет сохранять баланс между онлайн- и офлайн-активностью, минимизируя диссоциацию эмоциональных реакций.

Понятие «эмоциональная зрелость» остается дискуссионным в современной психологической науке, что обусловлено его междисциплинарным характером и вариативностью подходов к интерпретации. В условиях роста психоэмоциональных расстройств, связанных с нарушением баланса труда и личной жизни, актуализируется необходимость системного понимания данной категории.

С позиции психоаналитической школы (А. Адлер [4], К. Хорни [5]) эмоциональная зрелость трактуется как отсутствие невротических конфликтов и способность к конструктивному разрешению внутренних противоречий. Например, Хорни подчеркивает, что невротические паттерны, такие как компульсивное стремление к успеху, навязанное обществом через СМИ, блокируют эмоциональное развитие, формируя «идеализированный образ себя», диссонирующий с реальностью [5]. Это коррелирует с данными о росте тревожности и депрессивных состояний в российском обществе, где доминируют иррациональные социальные ожидания.

Гуманистический подход (А. Маслоу [6], Г. Олпорт [7]) акцентирует роль самоактуализации и осознанности в формировании эмоциональной зрелости. Маслоу связывает её с «пирамидой потребностей», где высший уровень — самореализация — достигается через гармонизацию биологических, социальных и духовных аспектов личности [6]. Это перекликается с концепцией четырёх составляющих человека (биологическая, психологическая, социальная, духовная), где дисбаланс, например, в социальной сфере (совмещение 2–3 рабочих мест) провоцирует истощение психофизических ресурсов.

Отечественная психологическая школа предлагает более интегративный взгляд на проблему. С.Л. Рубинштейн определяет эмоциональную зрелость как динамический компонент психики, эволюционирующий под влиянием возрастных, физиологических и социальных факторов [8, С. 564]. Согласно его концепции, способность к регуляции внутренних состояний формируется через накопление и дифференциацию эмоционального опыта, что может как усложняться в процессе личностного роста, так и регрессировать под воздействием деструктивных условий [8, С. 213].

Интерес представляет позиция Т.Л. Шабановой и Л.В. Тарабакиной, которые выделяют биполярность процесса развития эмоциональной зрелости. Они отмечают, что на его траекторию влияют не только индивидуальные психологические особенности, но и макросоциальные факторы — экономическая нестабильность, политические кризисы, культурные нормы. Эти условия могут ингибировать развитие эмоциональной зрелости, провоцируя стагнацию или регресс даже у изначально устойчивых личностей [9, С. 4].

Особого внимания заслуживает теория А.А. Табидзе, связывающего эмоциональную незрелость с нарушениями на физиологическом уровне. Учёный утверждает, что у таких индивидов блокируется базовая биологическая функция — инстинкт сохранения вида. Это проявляется в дисфункции эндокринной системы, снижении репродуктивного потенциала и доминировании эгоцентрических поведенческих паттернов, что препятствует социальной кооперации и принятию ответственности [10, С. 799].

Несмотря на активное изучение эмоциональной зрелости, современная наука сталкивается с двумя ключевыми проблемами:

Теоретическая разрозненность — противоречия в трактовках природы и критериев эмоциональной зрелости, обусловленные междисциплинарным характером исследований.

Дефицит комплексных методов — большинство существующих методик фрагментарны и не учитывают взаимосвязь биопсихосоциодуховных аспектов личности.

Авторский метод формирования ресурсов систем предлагает решение этих проблем через синтез классических и инновационных подходов. Его ключевая особенность — интеграция ценностно-ориентационной перезагрузки, эмоционально-энергетической разблокировки и техник рационально-эмотивной коррекции, что позволяет воздействовать на все уровни личности:

- когнитивный — работа с ограничивающими убеждениями через ролевые трансформации;
- эмоциональный — развитие эмпатии и саморегуляции через сенсорно-ориентированную саморегуляцию;
- социальный — формирование ответственности через вовлечение в социальную жизнь человека.

Теория сохранения ресурсов Хобфолла (1989) [11] расширена за счет введения классификатора ресурсов, охватывающего как базовые потребности (сон, питание), так и высшие смысловые ориентиры (вера, традиции). Это позволило преодолеть ограничения узконаправленных методов: например, когнитивно-поведенческая терапия, игнорируя соматические аспекты [12], не устраняет физиологические последствия стресса, а телесно-ориентированные практики не работают с социальными ролями.

Интеграция системно-семейного подхода (Боуэн, 1978; Минухин, 1974) [13], [14] обеспечила включение генограммы и расстановок в алгоритм. Выявление трансгенерационных паттернов (например, «жертвенность» в роду) позволяет перераспределить ролевые функции, активируя ресурсы рода.

Особое значение имеет культурно-исторический контекст (Выготский, 1999; Бахтин, 1979) [15], [16]. Учет коллективистских ценностей российского общества, таких как значимость семьи и преемственность поколений, определил структуру этапа социальной интеграции.

Цифровые вызовы, такие как информационная гипернагрузка [1], потребовали адаптации метода к современным реалиям. Инструменты визуализации распорядка дня и мобильные дневники сочетают преимущества цифровых технологий с очными практиками, сохраняя целостность подхода.

Таким образом, авторский метод представляет собой инновационный синтез классических и современных теорий, направленный на формирование эмоциональной зрелости через активацию ресурсных систем личности. Его разработка восполняет пробел между фрагментарными подходами и запросами общества, нуждающегося в холистических решениях.

Методы и принципы исследования

Целью настоящего исследования является разработка и систематизация авторского метода формирования ресурсов систем, направленного на повышение эмоциональной зрелости личности. В условиях роста психоэмоциональных нарушений, связанных с дисбалансом труда и личной жизни, данный метод предлагает инновационный подход к интеграции биопсихосоциальных и духовных ресурсов личности.

Теоретико-методологическую характеристику метода, объединяющего элементы системной семейной психотерапии, рационально-эмотивной коррекции и экзистенциальных практик. Ключевым компонентом выступает методика ролевых трансформаций, позволяющая клиентам переосмыслить иррациональные установки через моделирование альтернативных поведенческих сценариев.

В качестве теоретической основы предлагаемого авторского метода выступила система 108 ресурсов, структурированная по семи уровням функционирования личности:

- биологический (здоровье, инстинкты, безопасность);
- гедонистический (удовольствие, комфорт, эстетика);
- социальный (коммуникация, статус, ответственность);
- эмоционально-интеллектуальный (саморегуляция, стрессоустойчивость);
- творческий (креативность, нетворкинг);
- когнитивный (целеполагание, саморазвитие);
- духовный (смыслы, ценности, традиции).

Данная модель, интегрирующая элементы биопсихосоциального подхода и теории ресурсного сохранения, позволяет выявить дефициты на каждом уровне и установить их взаимосвязь с эмоциональной незрелостью. Например, нарушение биологического ресурса (депривация сна, гиподинамия) провоцирует снижение эмоционального интеллекта, что, в свою очередь, блокирует социальную адаптацию.

Алгоритм метода, включающий шесть этапов (генограмма → тест ресурсности → практики для самостоятельной работы → анализ телесных реакций → системное моделирование → стратегические сессии → ролевой функционал), обеспечивает:

- диагностику системных дисбалансов через призму 108 ресурсов;
- интервенции, направленные на активацию «точек роста» (например, дыхательные практики для биологического уровня, ролевые трансформации для социального);
- интеграцию ресурсов в ценностно-смысловое поле личности, что соответствует культурным особенностям российского общества (коллективизм, значимость семейных связей).

Формирование основы для дальнейшей апробации, включая разработку диагностического инструментария (на базе методики Кетелла-Табидзе) и протоколов для дистанционного и очного применения. Особое внимание уделяется адаптации метода к цифровым реалиям, таким как визуализация распорядка дня через мобильные приложения, что соответствует потребностям современного урбанизированного общества [10].

Обсуждение

Разработанный авторский метод формирования ресурсов систем демонстрирует принципиальную новизну за счет синтеза трансперсональных, когнитивно-поведенческих и соматических подходов, что позволяет преодолеть фрагментарность традиционных методик. Его уникальность заключается в акценте на мультикомпонентность эмоциональной зрелости, где физиологическая регуляция, социальная интеграция и духовная рефлексия рассматриваются как взаимозависимые элементы системы. Такой подход коррелирует с современными представлениями о нейропластичности, где изменения в поведении и эмоциональных реакциях сопровождаются трансформацией нейронных связей. Метод также учитывает культурно-специфические особенности, такие как значимость коллективистских ценностей в российском контексте, что повышает его экологическую валидность.

Разработанный авторский метод формирования ресурсов систем предлагает принципиально новое решение за счёт:

1. Интегративности — сочетание ценностной перезагрузки, эмоционально-энергетической разблокировки и социальной интеграции обеспечивает воздействие на все уровни личности (биологический, психологический, социальный, духовный).

2. Культурной релевантности — включение практик волонтерства и семейно-ориентированных заданий соответствует специфике коллективистских ценностей российского общества [17].

3. Профилактической направленности — в отличие от реактивных методов, авторский подход фокусируется на превентивном формировании ресурсов, что критически важно в условиях роста превентивных запросов на укрепление психического здоровья [18].

Как показывают метаанализы, именно комплексные методы демонстрируют наибольшую эффективность в долгосрочной перспективе, снижая риски рецидивов эмоциональной нестабильности на 40% по сравнению с узконаправленными подходами [19]. Это подтверждает не только теоретическую обоснованность авторского метода, но и его практическую значимость для современной психологии.

Содержание авторского метода также включает собственный подход к структуре компонентов, влияющих на формирование эмоциональной зрелости:

Таблица 1 - Структура компонентов системы эмоциональной зрелости

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.155.53.1>

№	Компонент развития эмоциональной зрелости развития	Факторы, замедляющие развитие эмоциональной зрелости	Факторы, укрепляющие эмоциональную зрелость
1	Физиологический	<ul style="list-style-type: none"> - некачественный сон; - отсутствие физических нагрузок; - чрезмерные физические нагрузки; - некачественное или неразумное питание; - наличие физических и (или) психических заболеваний, отклонений или расстройств. 	<ul style="list-style-type: none"> - налаженный ритм труда и отдыха; - соблюдение режима сна; - умеренное и непрерывное занятие физическими нагрузками (в том числе дыхательными практиками); - устранение болезней и отклонений, ухудшающих физиологическое состояние организма.
2	Эмоционально-поведенческий	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие разнообразных и вовлечённых сфер досуга; - использование деструктивных способов проведения досуга или коррекции нестабильных психоэмоциональных состояний (употребление алкоголя или психоактивных веществ; шопинг без особой цели; импульсивное употребление пищи и т.п.); - потребительское отношение к вещам; - отсутствие возможности обеспечить комфортный уровень и качество жизнедеятельности; - нарушение баланса труда и отдыха. 	<ul style="list-style-type: none"> - разнообразные формы и виды активного времяпровождения (как коллективные, так и индивидуальные); - организация досуга с элементами самоанализа (рефлексии); - организация времени в течение рабочей недели и выходных дней в целях его оптимизации; - использование техник психоэмоциональной саморегуляции.
3	Социальный	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие крепких семейных и дружественных связей; - непринятие помощи от других людей; - избегание социальной ответственности; - избегание социальных связей; - слабо развитые коммуникативные 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в коллективных проектах; - налаживание социальных связей различного характера (деловых; досуговых; сексуальных и т.д.); - использование техник и методов для развития способностей и навыков межличностной, в том числе деловой коммуникации.

№	Компонент развития эмоциональной зрелости развития	Факторы, замедляющие развитие эмоциональной зрелости	Факторы, укрепляющие эмоциональную зрелость
		навыки.	
4	Эмоциональный	<ul style="list-style-type: none"> - импульсивность поведения; - хронический стресс; - недоверие людям; - отсутствие понимания психоэмоциональных состояний других людей; - отсутствие навыков к психической саморегуляции; - пессимистичность. 	<ul style="list-style-type: none"> - самодиагностирование испытываемых эмоциональных состояний; - рефрейминг негативных установок на позитивные; - использование техник психоэмоциональной саморегуляции; - развитие стрессоустойчивости; - формирование способностей к эмпатии.
5	Ценностно-ориентационный	<ul style="list-style-type: none"> - конформное следование чужим идеям, мыслям, подходам и ценностям; - использование чуждых социальных программ и установок, противоречащих реальным интересам личности; - занятие деятельностью, которая не приносит удовольствия; - отсутствие веры во что-либо; - отсутствие в жизни личности духовного развития; - асоциальность поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - выявление иррациональных целей и мотивов, и их последующая замена на рациональные; - постоянная диагностика возникновения той или иной цели или потребности; - постоянное формирование глобальных, средних и малых целей; - приоритет личных взглядов над мнением общественности, в том числе, их отстаивание.
6	Семейно-родовой	<ul style="list-style-type: none"> - влияние негативных установок и программ из семьи и детства; - осознанное или неосознанное повторение деструктивных образов поведения родителей; - следование семейным традициям и ценностям, противоречащих и подавляющих реальные интересы и потребности личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - установление личных границ; - самоидентификация и отождествление личности от семьи; - укрепление взаимодовверительных отношений в семье; - отказ от деструктивных установок, программ и паттернов, сформированных в детском и юношеском периодах.

№	Компонент развития эмоциональной зрелости развития	Факторы, замедляющие развитие эмоциональной зрелости	Факторы, укрепляющие эмоциональную зрелость
7	Эмоционально-энергетический	<ul style="list-style-type: none"> - использование личностной энергии в сферах, где личность не получает удовлетворения от процесса и (или) не достигает желаемого результата; - невысвобождение и умышленное сдерживание проявления эмоций; - накопление незавершённых дел; <ul style="list-style-type: none"> - концентрация внимания на негативных аспектах жизни; - отсутствие смыслов и стремлений. 	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение смыслов; - анализ баланса сфер профессиональной и бытовой деятельности, смыслов жизни, а также межличностных связей с целью выявления наивысшей заинтересованности личности; - применение техник для проявления эмоциональности и высвобождения накопленной энергии; - концентрация внимания на позитивных аспектах жизни; - постоянный мониторинг состояния тела на предмет спазмов и его зажатости; - укрепление волевых характеристик.
8	Интеллектуальный	<ul style="list-style-type: none"> - малый жизненный опыт и нежелание его приобретать; - необразованность и нежелание образовываться; - отсутствие постоянного участия личности в приобретении новых знаний, навыков, умений и способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - саморазвитие; - работа с самодисциплиной; - развитие воображения и его применение для моделирования и визуализации целей; - получение дополнительного образования или же непрерывное приобретение новых знаний в различных сферах для расширения кругозора миропонимания; - совершенствование приобретённых знаний, навыков, умений и способностей; - позитивное мышление.
9	Объективно-материальный	<ul style="list-style-type: none"> - узконаправленность мышления; - нежелание познавать мироустройство; - непонимание как устроено общество, государственные системы, экономические системы, социальные 	<ul style="list-style-type: none"> - расширение кругозора в сфере политики, экономики, социально-культурных отношений, психологии; - терпимость к представителям различных социальных групп; - определение разнообразности

№	Компонент развития эмоциональной зрелости развития	Факторы, замедляющие развитие эмоциональной зрелости	Факторы, укрепляющие эмоциональную зрелость
		<p>связи;</p> <p>- предвзятость отношения к отдельным конфессиям, нациям, расам, гражданствам, социальным группам.</p>	<p>подходов взаимодействия в системах семьи, бизнеса, брака, труда и других малых и больших системах.</p>

Отмеченные компоненты, которые определяют эмоциональную зрелость личности, вписываются в методику оценки эмоциональных качеств согласно подходу Кеттелла-Табидзе, основанного на оценке четырёх основных эмоциональных факторов: напряжённости (расслабленности); эмоциональной неустойчивости (устойчивости); тревожности (спокойствия); подозрительности (доброжелательности).

Учитывая соответствующую структуру компонентов, влияющих на формирование эмоциональной зрелости, был разработан авторский метод формирования ресурсов систем в работе с эмоциональной зрелостью личностью. Технический алгоритм авторского метода работы с клиентами с целью укрепления у них эмоциональной зрелости, разделяется на два основных этапа: стратегическая сессия и последующие коррекционные сессии. Алгоритм стратегической сессии включает в себя следующий перечень последовательных мероприятий:

1. Знакомство и установление доверительного контакта.
2. Выявление и содействие в формулировке запросов клиента.
3. Определение системы внешнесоциальных ожиданий, которым подчиняется клиент.
4. Организация тестирования по 9 уровням ресурсности (оценка компонентов эмоциональной зрелости).
5. Анализ становления личности человека через семейные взаимоотношения (Генограмма).
6. Диагностика личности на предмет рецепции сценариев и родовых динамик.
7. Выявление наиболее проблемных факторов эмоциональной зрелости клиента и определение приоритетности работы по соответствующим уровням ресурсов.
8. Проведение телесно-ориентированной психотерапии.
9. Применение психологических техник и методик, релевантных в конкретной ситуации (расстановочные техники; гештальт-терапия; схема-подход; ассоциативная техника; Интегративно-трансперсональные методики и др.).
10. Тестирование уровня эмоциональной зрелости клиента с помощью теста Кеттелла-Табидзе.

Новизна метода при этом заключается в том, что эксперт, использующий данный авторский метод, после расстановочного процесса, направленного на выявление наиболее проблемных факторов эмоциональной зрелости клиента и определение приоритетности работы по соответствующим уровням ресурсов, определяет ключевой ресурс и интегрирует его в жизнь клиента уже в последующих коррекционных сессиях.

Коррекционная сессия, выступающая содержательным звеном, описывающим авторскую методику, состоит из системы психологических техник и методов, интегрированных в компоненты, с которыми осуществляется коррекционная работа. Работа с каждым компонентом поэтапна, при этом в рамках каждой сессии представляется необходимым интегрировать новый элемент, тем самым постепенно адаптируя клиента к нагрузкам и не допуская негативного эффекта отторжения от работы.

Таблица 2 - Структурный анализ авторского метода формирования ресурсов систем в работе с эмоциональной зрелостью

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.155.53.2>

№	Название этапа	Цель этапа	Психологические методы и техники
1	Ценностно-ориентационная перезагрузка	Выявление деструктивных ценностей и установок с последующей их заменой на конструктивные	<ul style="list-style-type: none"> - самодиагностика потребностей и целей, в том числе, определение природы их возникновения; - определение смыслов жизни и путей их достижения; - ведение дневника целей и потребностей; - моделирование целей, путей их достижения, переживание возможных проблем через визуализацию.
2	Эмоционально-энергетическая разблокировка	Улучшение психоэмоционального состояния и разблокировка личностной энергии	<ul style="list-style-type: none"> - рефрейминг негативных установок и идей на позитивные; - исключение негативных источников информации из жизни; - концентрация на позитивном мышлении и своих поступках; - ведение дневника достигнутых малых, средних и больших целей; - тактильно-коммуникационные взаимодействия в межличностных отношениях (обнимать и целовать близких людей; делать им комплименты в течение дня); - определение личных границ клиента; - создание вокруг себя эстетически приятной среды.

№	Название этапа	Цель этапа	Психологические методы и техники
3	Работа с ограничивающими убеждениями	Рационализация иррациональных конструктов и установок	<ul style="list-style-type: none"> - организация актёрской постановки, в которой клиент выступает в роли субъекта, навязывающего его иррациональные установки эксперту; - свободное фантазирование клиента об отношении его к тем или иным неосознанным ограничивающим убеждениям.
4	Моделирование	Способствование развитию эмоциональной устойчивости, практичности и прагматичности через воображение и визуализацию	<ul style="list-style-type: none"> - Визуализация распорядка следующего дня в момент засыпания; - Техника разложения своей жизни, как системы различных видов ответственности.
5	Интеллектуальный	Развитие когнитивных способностей и эмоционального интеллекта, коррелирующих со степенью развитости эмоциональной зрелости	<ul style="list-style-type: none"> - домашнее задание на развитие эмпатии с последующим его разбором с экспертом: воображение личности клиента путём его вживания в личность своего партнёра, коллеги, друга или члена семьи с последующим разбором эмоциональных состояний, которые могут испытывать люди, окружающие клиента; - парная практика эксперта и клиента «вчувствование» с рецепцией и описанием чувств, которые мог испытать; - ежедневная рефлексия в конце дня о том, какие дела были сделаны, скольким людям человек помог и как личность выросла в различных аспектах.
6	Физиологический	Поддержание надлежащего физического состояния, необходимого для безбарьерного личностного роста	<ul style="list-style-type: none"> - отказ от вредных привычек и откладывание средств от них на одну из своих целей;

№	Название этапа	Цель этапа	Психологические методы и техники
			<ul style="list-style-type: none"> - позитивно созидательное взаимодействие личности со своим телом (регулярные практики йоги, пилатеса и иных практик, в которых сочетается и расслабление мышц тела, и разума); - создание карты балансы труда и отдыха для определения возможных направлений для оптимизации ресурса времени в целях саморазвития.
7	Социальная интеграция	Развитие ответственности и осознанного волевого участия личности в социальной жизни	<ul style="list-style-type: none"> - практика помощи своим близким, коллегам и друзьям (финансово-материально; информационно; организационно и т.д.); - практика «одно доброе дело» (брать на себя ответственность и совершать как минимум одно доброе дело в неделю).
8	Духовное развитие и смысл	Определение высших целей для духовно-личностной реализации и реалистичного позиционирования личности в малых и больших системах	<ul style="list-style-type: none"> - практика духовных ретритов осмысления жизни и жизненных ориентиров через осознание проблем жизни и смерти, отношений и одиночества, смысла и бессмысленности существования, времени и свободы, ответственности и безответственности, смиренности и выбора и иных базовых принципов мироустройства и существования человека.

Как следует из представленной таблицы, авторская программа основана на сочетании классических апробированных подходов в психологии, адаптированных под направление работы с эмоциональной зрелостью, а также новых методик и техник, в том числе собственных разработок в интегративно-трансперсональном направлении. С совокупность методов и техник призвана развить способности к саморегуляции психоэмоциональных состояний, снизить психофизическую напряжённость, сформировать навыки целеполагания и стратегического планирования, а также переработать ценностно-ориентационную систему личности в векторе преодоления деструктивных барьеров и иррациональных установок.

Заключение

Проведённое исследование позволило разработать авторский метод, направленный на системное укрепление эмоциональной зрелости через интеграцию ролевых трансформаций, ценностной перезагрузки и практик социальной вовлечённости. В отличие от традиционных подходов, фокусирующихся на отдельных компонентах, данный метод учитывает взаимосвязь всех уровней личности. Например, техники визуализации не только снижают психофизическое напряжение, но и создают основу для осознанного пересмотра жизненных приоритетов.

Важным результатом работы стала разработка чёткого алгоритма действий и диагностических критериев, которые могут быть использованы в дальнейших исследованиях. Это открывает возможности для:

- Проверки эффективности метода в различных форматах (очном, дистанционном, гибридном).
- Анализа влияния культурных и социальных особенностей на процесс формирования эмоциональной зрелости.
- Сравнения результатов с другими подходами для выявления оптимальных стратегий коррекции.

Таким образом, исследование создаёт теоретическую и методическую базу для углублённого изучения эмоциональной зрелости в условиях современных вызовов, что особенно актуально в эпоху цифровизации и роста психоэмоциональных нагрузок.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Сообщество рецензентов Международного научно-исследовательского журнала

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.155.53.3>

Conflict of Interest

None declared.

Review

International Research Journal Reviewers Community

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.155.53.3>

Список литературы / References

1. Основные факторы психологического стресса и выходы из стресса в современной России: исследование НИУ ВШЭ. — Москва : Высшая школа экономики, 2024. — 12 с.
2. Доклад о психическом здоровье в условиях цифровизации / Всемирная организация здравоохранения. — Женева, 2023. — URL: <https://www.who.int/reports> (дата обращения: 30.10.2024).
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в цифровую эпоху / Д. Гоулман. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 352 с.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. — Москва : Академический Проект, 2021. — 240 с.
5. Хорни К. Невроз и личностный рост / К. Хорни. — Москва : Академический Проект, 2019. — 400 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — Москва : Прогресс, 2020. — 320 с.
7. Олпорт Г. Личность в психологии / Г. Олпорт. — Санкт-Петербург : Питер, 2018. — 288 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 720 с.
9. Шабанова Т.Л. Эмоциональная зрелость в контексте социальных изменений / Т.Л. Шабанова, Л.В. Тарабакина. — Москва : Изд-во Моск. ун-та, 2022. — 180 с.
10. Табидзе А.А. Психофизиология эмоциональных состояний / А.А. Табидзе. — Санкт-Петербург: Речь, 2020. — 256 с.
11. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress / S.E. Hobfoll // American Psychologist. — 1989. — Vol. 44. — № 3. — P. 513–524.
12. Beck A.T. Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy / A.T. Beck // Behavior Therapy. — 2020. — Vol. 51. — № 2. — P. 276–284.
13. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice / M. Bowen. — New-York : Jason Aronson, 1978. — 456 p.
14. Minuchin S. Families and Family Therapy / S. Minuchin. — Cambridge: Harvard University Press, 1974. — 304 p.
15. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. — Москва : Лабиринт, 1999. — 352 с.
16. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. — Москва : Искусство, 1979. — 424 с.
17. Социологический мониторинг РАН / Ин-т социологии РАН. — Москва, 2023. — URL: <https://www.isras.ru> (дата обращения: 30.10.2024).
18. Hofmann S.G. Meta-analysis of Integrative Approaches / S.G. Hofmann // Clinical Psychology Review. — 2022. — Vol. 45. — P. 78–94.
19. Norcross J.C. Holistic Psychotherapy / J.C. Norcross // American Psychologist. — 2023. — Vol. 78. — № 1. — P. 89–102.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Osnovnye faktory psihologicheskogo stressa i vyhody iz stressa v sovremennoj Rossii: issledovanie NIU VShJe [The main factors of psychological stress and ways out of stress in modern Russia: research of the Higher School of Economics]. — Moscow : Higher School of Economics, 2024. — 12 p. [in Russian]
2. Doklad o psihicheskom zdorov'e v uslovijah cifrovizacii [Report on mental health in the context of digitalisation] / World Health Organization. — Geneva, 2023. — URL: <https://www.who.int/reports> (accessed: 30.10.2024). [in Russian]
3. Goulman D. Jemocional'nyj intellekt v cifrovuju jepohu [Emotional intelligence in the digital age] / D. Goulman. — Moscow : Mann, Ivanov and Ferber, 2023. — 352 p. [in Russian]
4. Adler A. Praktika i teorija individual'noj psihologii [The practice and theory of individual psychology] / A. Adler. — Moscow : Academic Project, 2021. — 240 p. [in Russian]
5. Horni K. Nevroz i lichnostnyj rost [Neurosis and personal growth] / K. Horni. — Moskva : Academic Project, 2019. — 400 p. [in Russian]
6. Maslow A. Motivacija i lichnost' [Motivation and personality] / A. Maslow. — Moscow : Progress, 2020. — 320 p. [in Russian]
7. Allport G. Lichnost' v psihologii [Personality in psychology] / G. Allport. — St.Petersburg : Piter, 2018. — 288 p. [in Russian]
8. Rubinstein S.L. Osnovy obshhej psihologii [Fundamentals of General Psychology] / S.L. Rubinstein. — St.Petersburg : Piter, 2002. — 720 p. [in Russian]
9. Shabanova T.L. Jemocional'naja zrelost' v kontekste social'nyh izmenenij [Emotional maturity in the context of social changes] / T.L. Shabanova, L.V. Tarabakina. — Moscow : Publishing House of Moscow University, 2022. — 180 p. [in Russian]
10. Tabidze A.A. Psihofiziologija jemocional'nyh sostojanij [Psychophysiology of emotional states] / A.A. Tabidze. — St.Petersburg: Rech, 2020. — 256 p. [in Russian]
11. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress / S.E. Hobfoll // American Psychologist. — 1989. — Vol. 44. — № 3. — P. 513–524.
12. Beck A.T. Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy / A.T. Beck // Behavior Therapy. — 2020. — Vol. 51. — № 2. — P. 276–284.
13. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice / M. Bowen. — New-York : Jason Aronson, 1978. — 456 p.
14. Minuchin S. Families and Family Therapy / S. Minuchin. — Cambridge: Harvard University Press, 1974. — 304 p.
15. Vygotskij L.S. Myshlenie i rech' [Thinking and speech] / L.S. Vygotskij. — Moscow : Labirint, 1999. — 352 p. [in Russian]
16. Bahtin M.M. Jestetika slovesnogo tvorchestva [The aesthetics of verbal creativity] / M.M. Bahtin. — Moscow : Iskusstvo, 1979. — 424 p. [in Russian]
17. Sociologicheskij monitoring RAN [Sociological Monitoring of the RAS] / Institute of Sociology of the RAS. — Moscow, 2023. — URL: <https://www.isras.ru> (accessed: 30.10.2024). [in Russian]
18. Hofmann S.G. Meta-analysis of Integrative Approaches / S.G. Hofmann // Clinical Psychology Review. — 2022. — Vol. 45. — P. 78–94.
19. Norcross J.C. Holistic Psychotherapy / J.C. Norcross // American Psychologist. — 2023. — Vol. 78. — № 1. — P. 89–102.