



## دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لشت نشا - زیباکنار مرکز مشاوره و راهنمایی

### بلوغ عاطفی چیست؟



دانشگاه آزاد اسلامی مرکز لشت نشا - زیباکنار  
مرکز مشاوره و راهنمایی حوزه معاونت دانشجویی

نگارش: فریده امیرالسادات

مهر ۱۳۹۵

### بلوغ عاطفی

بلوغ عاطفی عبارت است از رسیدن به آن میزان از توانایی در شناخت هیجانان خود و دیگران و مدیریت این هیجانان و احساسات در راستای ایجاد شرایط مطلوب تر در زندگی است. این توانایی می تواند به فرد کمک کند که رویدادها را از دید دیگران نیز ارزیابی نماید و در برنامه ریزی و حل مسایل زندگی به گونه ای عمل کند که هم خود و هم دیگران را در نظر گیرد.

بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به طور مداوم برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می کوشد.

هفت مولفه ی صمیمیت، همدلی، ابراز وجود، ثبات روانی، استقلال، تعادل روانی و توانایی رعایت مورد عاطفی را به عنوان تعریف کاملی از بلوغ عاطفی معرفی می کنند. بلوغ عاطفی ناشی از تحقق این درک است که هیچ چیز یا هیچ کس دیگری نتواند فرد را بیازارد، تحریک کند و یا عصبانی

نماید، مگر این که خود فرد این اجازه را به آن چیز یا کس بدهد.

برجسته ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش است و یک علامت دیگر، بی تفاوتی به برخی از انواع محرکها است که بر فرد، اثر می گذارد و او را بی حوصله یا دستخوش احساسات می نماید.

به علاوه، شخص بالغ از نظر عاطفی پیوسته دارای گنجایش شادی و تفریح است. او از کار و تفریح، هر دو لذت می برد و توازن بین آنها را حفظ می نماید.

### معیارهای رفتار عاطفی بالغ

افرادی که به بلوغ عاطفی کافی رسیده اند، ویژگیهای رفتاری زیر را دارند:

- بیان آزادانه احساس و عواطف
- احترام به عواطف و احساسات متفاوت دیگران
- پرورش عواطف مثبت و پیشرو
- تکامل تحمل در شرایط نامطلوب
- افزایش رضایت از پاسخهای اجتماعی مطلوب

**فقدان استقلال** : چنین فردی وابستگی انگلی نسبت به دیگران نشان می دهد، خود بین است و رغبت های محسوس ندارد.

### **اهمیت بلوغ عاطفی در موفقیت افراد**

افراط و تفریط در عواطف افراد را منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می کند که به صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و عاطفی افراد را به گونه ای جدی تهدید می کند. هیجانها هشداردهنده های زندگی هستند ، باعث رشد عاطفی و سلامت روانی می شوند و بالعکس می توانند سلامت روانی و عاطفی افراد را تحت تاثیر قرار دهند. سلامت روانی و عقلی شخص به بلوغ عاطفی او نیز بستگی دارد. زیرا نظر شخص نسبت به خودش، دیگران، اوضاع اجتماعی و زندگی به طور کلی از چگونگی رشد و تکامل عواطف وی متاثر می شود. بلوغ عاطفی در افراد سبب مسئولیت پذیری، تفکر قبل از عمل، حفظ روابط صمیمی و مثبت با دیگران، صبر و شکیبایی و ... خواهد شد.

### **عدم بلوغ عاطفی**

**عدم ثبات عاطفی**: این عامل مجموعه ای از عدم قابلیت در حل و فصل مشکلات، زودرنجی، نیازها، نیاز به کمک در کارهای روزمره، آسیب پذیری، لجاجت و تندخویی است. عدم تعادل و ناپایدار بودن هیجانهای فرد یکی از بارزترین ویژگیهای این مولفه است.

**واپس روی عاطفی** : واپس روی عاطفی نشان دهنده عواملی چون احساس حقارت، بیقراری، خصومت، پرخاشگری و خودمداری است.

**ناسازگاری اجتماعی** : چنین شخصی فاقد قابلیت انطباق اجتماعی است .در موقعیتهای اجتماعی به سختی می تواند انعطاف پذیر باشد و معمولا در موقعیتهایی اجتماعی به صورت ناپخته عمل می کند.

**فروپاشی شخصیت** : این عامل شامل کلیه علائمی است که نشان دهنده فروپاشی شخصیت است مانند واکنش سازی، دلیل تراشی، بدبینی، رفتار ضداخلاقی و مانند آن .

- افزایش رضایت وابستگی به اعمال
- رهایی از ترس نامعقول
- درک و عمل مطابق محدودیت ها
- آگاهی از توان و پیشرفت دیگران
- توانایی انجام اشتباه بدون احساس رسوایی
- توانایی تاخیر ارضای نیازها
- لذت از زندگی روزمره

### **ویژگیهای افراد دارای بلوغ عاطفی**

- به خود تمایز یافتگی رسیده و خود را از دیگران جدا می داند(مستقل است).
- خود آگاهی هیجانی دارد.
- عواطف و احساسات متفاوت دیگران را محترم می داند.
- روابط بین فردی مطلوب دارد
- مسئولیت پذیر است.
- رفتارهای اجتماعی پخته دارد.
- برای رویارویی با مشکلات از راه حلهای پیچیده استفاده می کند.