

**Міністерство освіти і науки України**  
**Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК**

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти  
\_\_\_\_\_ магістр \_\_\_\_\_

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО ЗРІЛОЇ  
ЛЮДИНИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

Студент **Фефелова Валерія Василівна**  
Освітня програма **Психологія**  
Спеціальність **053**  
Науковий керівник: **Біла Ірина Миколаївна**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

**Київ 2024**

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота зосереджена на теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних чинників формування зрілої особистості. Вона включає в себе комплексне вивчення основних аспектів психологічної зрілості, зокрема її соціальних, емоційних і когнітивних складових. Розглянуто основні уявлення про психологічну зрілість людини та важливість її практичного значення в сучасному суспільстві. Створено синтезоване бачення компонентів, які визначають особистісну зрілість людини. Надано результати емпіричного дослідження, співвідношення психологічної зрілості та психічних станів особистості. Зрілість особистості має складний вплив на емоційні та поведінкові аспекти. Синтезовано практичні рекомендації для підвищення рівня особистісної зрілості, що можуть бути застосовані як в індивідуальній роботі, так і в соціальному контексті.

**Ключові слова:** психологічна зрілість, здорова емоційність, особистісна зрілість, психологічне здоров'я, самовдосконалення.

## SUMMARY

The qualification work focuses on the theoretical analysis and empirical study of the psychological factors of the formation of a mature personality. It includes a comprehensive study of the main aspects of psychological maturity, in particular its social, emotional and cognitive components. The basic ideas about psychological maturity of a person and the importance of its practical significance in modern society are considered. A synthesized vision of the components that determine a person's personal maturity is created.

The results of an empirical study, the correlation of psychological maturity and mental states of the individual are presented. Personality maturity has a complex impact on emotional and behavioral aspects. Practical recommendations for increasing the level of personal maturity are synthesized, which can be applied both in individual work and in the social context.

**Keywords:** psychological maturity, healthy emotionality, personal maturity, psychological health, self-improvement.

**ЗМІСТ:**

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ.....  | 6  |
| 1.1. Теоретичні основи особистісної зрілості.....   | 6  |
| 1.1.1. Психологічні теорії, що пояснюють особистісну зрілість.....  | 6  |
| 1.1.2. Основні характеристики зрілої особистості.....   | 11 |
| 1.2. Чинники формування особистісної зрілості.....  | 18 |
| 1.2.1. Значення соціального оточення, освіти та життєвого досвіду.....  | 19 |
| 1.2.2. Роль рефлексії та саморозвитку.....  | 23 |
| 1.3. Вплив сучасного світу на психологічну зрілість.....  | 25 |
| 1.3.1. Вплив сучасних технологій.....   | 26 |
| 1.3.2. Адаптація до стресу та невизначеності в умовах сучасності.....   | 28 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....  | 30 |
| РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ.....   | 32 |
| 2.1. Обґрунтування методик і вибірки дослідження.....   | 32 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження з елементами математичної статистики.....                           | 34 |
| ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II.....   | 48 |
| РОЗДІЛ III: ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ.....  | 50 |
| 3.1. Практичні рекомендації дощого поліпшення психологічної зрілості.....   | 50 |
| 3.2. Тренінгова програма для розвитку та удосконалення психологічних чинників формування особистісної зрілості..... | 53 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....  | 62 |
| ВИСНОВКИ.....   | 63 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....   | 66 |
| ДОДАТКИ.....  | 72 |

## ВСТУП

**Актуальність.** В умовах сучасного суспільства особливе місце займає психологічна зрілість людини. З плином часу людство активно працює над поліпшенням умов свого існування, розвиваючи нові технології та змінюючи реалії навколишнього середовища. Попри досягнення в науці, технологіях та мистецтві, а також розвинуті правові та соціальні норми, ми стикаємося з численними викликами, які залишаються актуальними в нашому житті. Люди часто переживають емоційні травми, занурюються в деструктивні моделі поведінки, які шкодять як їм самим, так і оточуючим, а також не вдається уникнути злочинів та конфліктів. Ці складнощі підкреслюють необхідність пошуку причин негативних явищ в соціумі, щоб створити нові еталони людського існування, спрямовані на поліпшення загального добробуту.

Пошук шляхів для подолання цих труднощів і вдосконалення соціальних норм може стати важливим кроком до побудови здорового суспільства, основою якого є психологічна зрілість і гармонійні відносини між людьми. Психологічна зрілість є важливим направленням особистісного розвитку, як вища його міра. Вона допомагає людині легко розуміти та приймати свої думки, емоції та поведінку і регулювати на цій основі свою діяльність, адекватно функціонувати у соціумі та справлятися з життєвими труднощами.

Психологічна зрілість особистості виступає важливим ресурсом для подолання деструктивних явищ, таких як емоційні травми, конфлікти, деструктивна поведінка чи соціальна нестабільність. Її розвиток сприяє формуванню гармонійного, здорового суспільства, орієнтованого на конструктивну взаємодію та загальний добробут. Психологічна зрілість, також, на сьогодні є недостатньо синтезованим поняттям, що дає можливість для подальших досліджень цієї теми. Саме тому психологічна зрілість потребує вивчення й популяризації, як основи для позитивного функціонування соціуму, оскільки якщо кожен елемент соціуму буде зрілою особистістю, то ми матимемо зріле, здорове суспільство.

**Об'єктом** дослідження є психологічна зрілість людини у сучасному суспільстві. **Предметом** дослідження є психологічні чинники формування особистісно зрілої людини.

**Метою** дослідження є визначення психологічних чинників формування особистісно зрілої людини в умовах сучасного суспільства, а також аналіз практичної значущості психологічної зрілості для людини.

**Завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні джерела, які висвітлюють проблему психологічної зрілості людини.
2. Визначити чинники, які впливають на формування особистісної зрілості в умовах сучасного суспільства.
3. Дослідити рівень особистісної зрілості в умовах сучасного суспільства.
4. Розробити програму та універсальні практичні рекомендації щодо вдосконалення рівня психологічної зрілості.

**Теоретична основа.** Формування зрілої особистості є предметом численних наукових праць, в роботах таких дослідників як Ж.Піаже, Д. Гоулман, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Г. Олпорт, А. Реан та інші. В українській психології цю проблему розглядали М. Боришевський, Ю. Гільбух, В. Климов, Л. Боярчук, Г. Меднікова, та інші науковці.

**Методологічна основа:**

1. Методи теоретичного аналізу. Аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел, що стосуються проблематики особистісної зрілості. Ці методи дозволяють виявити теоретичні основи, базові поняття та підходи до дослідження особистісної зрілості.

2. Метод тестування забезпечує кількісний підхід до збору даних. Для збору даних було обрано “Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості за В. О. Ананьєвим”, “Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана” та модифікований опитувальник на основі опитувальника Г. Айзенка “Самооцінка психічних станів”.

3. Метод якісного аналізу. Якісний аналіз є важливим методом у дослідженнях, які потребують розуміння складних і багатогранних явищ, таких як особистісна зрілість

3. Кореляційний аналіз даних, для статистичної обробки даних. Метою кореляційного аналізу є визначення ступеня і напряму залежності між змінними, але не встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось упродовж жовтня 2024 року серед освітян ТНУ ім. Вернадського, та інших людей. Загальна кількість респондентів - 61 особа. Вік респондентів - від 17 до 69 років, із них 42 жінки (68,9%), та 19 (31,1%) чоловіків.

**Теоретичне значення** кваліфікаційної роботи полягає в науковому обґрунтуванні обраної теми, систематизації наукових джерел. Було створено синтезоване бачення компонентів, які визначають особистісну зрілість людини, в умовах сучасного суспільства. Викладені в роботі наукові висновки можуть послужити теоретичною основою для подальших наукових досліджень.

**Практична цінність** дослідження полягає в тому, що отримані результати та рекомендації можуть бути корисними для науковців, психологів, педагогів та інших фахівців у їхній практичній діяльності, зокрема при вирішенні питань становлення особистості та наданні психологічної допомоги на шляху до самовдосконалення. Реалізація результатів теоретичного дослідження представлено в статті на тему “Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура”, в науковому журналі Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія Психологія Том 35 (74) №6, 2024.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 60 найменувань, із них 9 - електронні інформаційні ресурси, 3 додатки. Кваліфікаційна робота містить 2 таблиці та 11 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 75 сторінок, із них 3 сторінки – додатки.

## **РОЗДІЛ I: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ**

### **1.1. Теоретичні основи особистісної зрілості.**

#### **1.1.1. Психологічні теорії, що пояснюють особистісну зрілість.**

Теоретичні основи особистісної зрілості сягають років минулих століть, і охоплюють чималий спектр характеристик, які взаємодіють між собою і формують зрілість людини. Теоретичні компоненти терміна “зрілість”, розглядаються через психологічні (психічні властивості, емоційні реакції), соціальні (взаємозв’язок індивіда та групи) та філософські (вище людське благо) підходи.

Проблема особистісної зрілості привертала увагу зарубіжних психологів таких як Ж. Піаже, Д. Гоулман, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Г. Олпорт, А. Реан та інші. В українській психології цю проблему розглядали М. Боришевський, Ю. Гільбух, В. Климов, Л. Боярчук та інші науковці.

Більшість авторів розкриває психологічну зрілість людини через призму благих, соціально схвалених характеристик особистості. Це завжди евдемонічні (грец. «блаженство») уявлення про людину і еталон її розвитку. Поняття зрілості описується, як набір позитивних якостей, якими повинна характеризуватися людина, щоб відзначитися як особистісно зріла.

В науковій психології спостерігається певна розбіжність в описі та співвідношенні понять “особистісна зрілість” та “психологічна зрілість”, де одні автори розмежовують ці терміни (наприклад, О. С. Штепа), а інші - вживають як взаємозамінні синоніми (як, В. В. Волошина). На нашу думку, ці терміни - це позначення граней одного і того ж цілого. Щоб охопити всю багатогранність та єдність поняття, важливо вміти не лише аналізувати феномен, розкладаючи його на структурні частини, важливіше вміти синтезувати ці структурні частини в єдине функціональне ціле, для того, щоб охопити цілісний феномен у розуміння, і втілити це знання в просвітницьку та практичну користь для людства.

Академік С. Д. Максименко, у своїх наукових працях, описував становлення психологічної зрілості як планомірне опанування особистістю власним внутрішнім світом. [8]

С. Л. Рубінштейн трактував психологічну зрілість як стан, який сприяє розвитку особистості, дозволяючи проявити таланти та здібності. Цей стан також веде до конструктивної взаємодії з іншими, адекватного сприйняття навколишньої реальності та задоволення значущих потреб людини в прийнятних соціальних рамках. [8]

Проявляти свої таланти та здібності, в межах самореалізації, заохочував, також, психолог Абрахам Маслоу, який запропонував теорію ієрархії потреб, в якій особистісна зрілість досягається, коли індивід задовольняє свої основні фізіологічні потреби та переходить до вищих потреб визнання та самоактуалізації. Маслоу дотримується думки, що до самоактуалізації здатні прийти тільки зрілі люди, оскільки молодь, як правило, ще не має чітко сформованого уявлення про себе. [23]

Проте, на наш погляд, певні потреби, як от, наприклад, потреба визнання, є проявом деякої міри залежності від думки інших і, є обумовленою культурними цінностями більше, ніж загальнолюдськими потребами.

Наприклад, якщо порівняти монаха зі сходу, який присвячує своє життя пізнанню себе і природи, і західного клерка, який цілеспрямовано досягає поставлених цілей, кожен з них може бути як зрілою особою, так і навпаки. Чи дійсно, монах потребуватиме визнання своєї діяльності чи рівня духовного розвитку, та чи зможе клерк залишитися зрілою особистістю, стикаючись із перешкодами чи не прагнучи до суспільного визнання. У мікрогрупах із таких осіб, буде нерівномірна кількість психологічно зрілих людей, і кожен з них буде володіти не однаковим набором характеристик та їх якістю.

Важливими взаємодоповнювальними процесами в особистісній зрілості є самосвідомість та саморегуляція. Самосвідомість забезпечує краще розуміння себе та своїх реакцій, а саморегуляція допомагає ефективно володіти собою та обирати для себе кращі шляхи діяльності.



Досліджуючи це поняття, особистісна зрілість визначається як процес, що передбачає формування моральної відповідальності, емоційної стабільності та здатності до конструктивної взаємодії з іншими. Конструктивна взаємодія з іншими розкриває якість соціальних відносин індивіда.

Говорячи іншими словами, зрілість – це не просто етап життя, це внутрішній процес, що вимагає від особистості готовності приймати дійсність такою якою вона є і бути їй адекватним.

О. С. Штепа пов'язує особистісну зрілість із кризою ідентичності. Вона зазначає, що особистісна зрілість є наслідком самостійно пережитої кризи ідентичності в зрілому віці. Цю кризу можна розглядати як психологічне новоутворення, що супроводжує зрілий період життя людини. Вона являє собою динамічну структуру особистості, що має важливе значення для формування ідентичності індивіда. [42, 12]

Взаємозв'язок особистісної зрілості та кризи ідентичності, представлений О. С. Штепою, викликає сумніви, оскільки існують численні фактори, які впливають на розвиток особистості й перекреслюють однозначність твердження, в якому зазначається, що процеси, які формують зрілу особистість існують як результат переживання кризи ідентичності у зрілому віці, яку не всі люди, переживають однаково. Тож, ідея про те, що криза ідентичності завжди веде до зрілості, є дещо спрощена. Інтеграція інших факторів, які впливають на формування особистісної зрілості, може надати більш комплексне розуміння цієї складної та багатогранної теми.

У наукових колах тема вікових меж формування особистісної зрілості залишається предметом дискусій. У соціологічній науці поняття «зрілість» розглядається як певний віковий етап у житті людини та процесі її соціалізації. Воно конкретизується через набір соціально значущих характеристик, серед яких виділяються здатність усвідомлювати власне місце у суспільстві, розуміти свою соціальну роль, самостійно формулювати життєві цілі та розробляти ефективні стратегії для їх досягнення. [3, с. 41]

Зрілість не залежить від віку, а є скоріше результатом життєвого досвіду і неповторних психологічних комбінацій кожної особистості. Тобто, особистісна зрілість це не вікова характеристика. Це твердження неодноразово підкреслювалося дослідниками. Наприклад, Б. Г. Ананьев зауважував необхідність розмежування дорослості та зрілості.

Психологічні дослідження К. Роджерса та Е. Еріксона, підкреслюють важливість відносин, самосвідомості, самоактуалізації та розуміння себе для досягнення особистісної зрілості.

Е. Еріксон вказує на достатню вразливість зв'язку між зрілістю як характеристикою особистості та дорослістю як стадією життя. Особа, котра не досягла фізичної зрілості, може проявляти моральну зрілість, і навпаки, біологічно зріла людина може проявляти інфантильність та деструктивну поведінку, як до соціуму, так і до самого себе.

Загалом термін «дорослий» дійсно є схожим за змістом із поняттям «зрілий». Проте він здебільшого стосується вікових особливостей людини, тоді як «зрілість» відображає рівень її розвитку та виступає характеристикою, що дає змогу оцінити особистісні чи соціальні якості. [3, с. 44]

Слід зазначити, що існує вагомість інтелектуального компонента. Інтелектуальність часто сприймається як прояв духовної зрілості і розуміється як глибина суджень особистості, які формуються через процес пізнання дійсності і осмислення філософських аспектів буття. Виходячи з цього, можна стверджувати, що інтелектуальність є характеристикою зрілості людини. [29]

“Г. Оллпорт також відзначає, що не всі дорослі досягають повної зрілості. Але уявлення стосовно сутності особистісної зрілості, її критеріїв до сьогодні недостатньо систематизовані, що ускладнює проведення досліджень за даною проблематикою, встановлення цілісної картини розвитку особистісної зрілості на всіх етапах онтогенезу.” [24]

К. Юнг виділив у розвитку особистості стадію індивідуації, яку людина може досягти в процесі духовного росту. Індивідуація – це процес «становлення собою», процес, що задовольняє потребу бути єдиною, цілісною істотою,

процес розвитку самості. Рисами здорової, зрілої особистості вчений вважав прагнення до творчості, самовдосконалення, які на думку даного автора іманентно властиві людині і йдуть коренями вглиб колективного несвідомого. К.Юнг, також сформулював, що психологічна зрілість визначається як здатність індивіда інтегрувати різні аспекти своєї особистості, розуміти свої емоції та поведінку, а також приймати відповідальність за свої дії. [50]

Вивчення розвитку зрілої людини є предметом досліджень у спеціальному розділі науки – акмеології (від грец. акме - квітуча сила). Акмеологія – досліджує, як люди навчаються, розвивають свої знання, а також, як навчання та розвиток впливають на особистість та життєдіяльність людини. Особистісно зріла людина є творцем власного життя.

Акмеологія, досліджує найвищі точки розвитку особистості, відомі як «акме». Це поняття описує досягнення професійної досконалості та максимальної зрілості, що є важливими етапами у житті людини. За В. М. Ямницьким, акмеологічний процес розвитку особистості включає життєтворчість, саморозвиток і самоактуалізацію. [44]

У акмеологічному контексті соціально-психологічна зрілість особистості виступає складовою її загальної зрілості, яка включає не лише міжособистісні якості (толерантність, емпатія, гуманістичні цінності) та атракційні взаємини (наприклад, симпатія, прихильність, товарицькість, любов), але й прояви просоціальної поведінки. Ця поведінка передбачає активну участь у допомозі іншим, зокрема через волонтерську діяльність або надання психологічної підтримки, особливо актуальної у періоди криз, таких як війна. [15]

Ю. З. Гільбух феномен зрілості особистості схарактеризував через п'ять основних компонентів: прагнення до успіху, ставлення до власного “Я”, відчуття соціальної відповідальності, життєві переконання та здатність до емоційної близькості з іншими людьми. [10]

З погляду К. О. Абульханової й Т. М. Березіної, зрілість - це своєчасність особистості, що визначається як знаходження свого способу життя.

Ряд дослідників, серед яких Г.В.Ф. Гегель, Ч.Х. Кулі, М. Хайдеггер та Дж. Хакслі, дотримуються думки, що зрілість суспільства можлива лише за умов наявності в ньому зрілих особистостей. Вони підкреслюють, що «високорозвинена особистість може існувати лише в межах і завдяки високорозвиненому суспільству, і навпаки». [3, с. 184]

Говорячи про особистісну зрілість, зазвичай, говорять про психологічно здорову людину, і між цих понять утворюється тісний зв'язок.

Проблема психологічного здоров'я стосується розмежування норми і патологій в духовному розвитку особистості. Фундаментом психологічного здоров'я є адекватний розвиток людської суб'єктивності. [45]

Термін «психологічне здоров'я» має багато значень. Воно охоплює широкий спектр аспектів функціонування особистості та включає компоненти, що впливають на психічний добробут. Нині здоров'я розглядається як цілісне поєднання фізіологічного, психологічного (особистісного, психічного) і соціального компонентів, що сприяють внутрішньому благу людини. [17]

Психічне здоров'я може опинитися під загрозою через переважаючі певних негативних рис характеру, моральних недоліків, а також через неправильний вибір цінностей тощо. І. І. Брехман акцентує на тому, що здоров'я не зводиться до відсутності захворювань. Це стан гармонії на фізичному, соціальному та психологічному рівнях, що охоплює хороші стосунки з іншими, природою та самим собою. [38]

Особистісну зрілість можна назвати складним конструктом, який синтезує у собі психологічні характеристики, такі як когнітивні процеси, емоційні реакції, стійкі властивості та поведінку індивіда, відображення якості яких спостерігаються у діяльності та соціальних зв'язках. Психологічна зрілість формується в процесі життєвого досвіду, який становить більшу частину внеску у формування ідентичності індивіда.

### **1.1.2. Основні характеристики зрілої особистості.**

Психологічна зрілість особистості є предметом досліджень в таких науках, як психологія, соціологія, педагогіка та акмеологія. Зрілість особистості

визначається складним набором когнітивних (адекватна логіка), емоційних (щирі реакції) та поведінкових характеристик, які формуються під впливом досвіду, освіти та соціокультурного контексту, які особистість пропускає через призму власного існування.

Визначення особистісної зрілості часто зводять до характеристик особистості, які слугують спроможності людини ефективно взаємодіяти з оточенням і справлятися з життєвими труднощами.

У процесі формування особистості зрілість виступає як показник і необхідна умова для ефективного здійснення нових функцій і статусів, які зумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками. Цей етап може відображати рівень розвитку особистості відповідно до вимог адаптації, фізіологічного прогресу та функціонування людини як єдиної системи. [3, с. 62]

У загальному розумінні особистісна зрілість визначається як характеристика психічно здорового індивіда, який здатен організувати своє життя, здійснювати контроль над ним, робити усвідомлені вибори, регулювати власну поведінку, а також самостійно приймати рішення і нести відповідальність за них. [3, с. 61]

Е. Еріксон, зазначав, що психологічна зрілість — це досягнення успішної ідентичності та здатності до міжособистісних стосунків, що включає в себе розвиток емоційної стабільності і здатності до прийняття відповідальності.

Ідентичність — це складний особистісний конструкт, що є інтегрованим, системним і структурованим психологічним утворенням. Вона визначає певний рівень самосвідомості людини, формуючи уявлення про себе як про суб'єкта (особистість, що є автором власної активності та індивідуальності) та об'єкта (особистість, що є адресатом зовнішніх соціальних впливів). При цьому ідентичність зберігає внутрішню узгодженість та неперервність. [40, с.37]

Н.О. Антонова та Л.І. Рибачук показниками зрілості вважають автономність, прийняття себе, відкритість новому досвіду, високі інтелектуальні здібності, креативність, здатність до рефлексії, здатність до вольової саморегуляції і соціально-психологічну компетентність. [25]

Зрілість особистості включає в себе здатність до любові, раціонального мислення та самостійності, що дозволяє індивіду ефективно функціонувати у суспільстві, так описував це поняття Еріх Фромм. [39]

Важливо вибудувати у собі здоровий баланс між критичним та позитивним мисленням. Позитивне мислення допомагає зберегти життєвий оптимізм та бути забезпеченим ресурсами в щоденних ситуаціях, ситуаціях підвищеної складності та різних життєвих труднощах. Критичне мислення дозволяє бути адекватним подіям та власним вчинкам, і допомагає зберігати спокій у ситуації невизначеності. Поєднання цих процесів мислення є важливим, оскільки перебільшення одного із них веде до ускладнень в адекватності сприйняття дійсності. Занадто критичне мислення порушує впевненість і провокує тривожність, коли все ставиться під сумнів. Занадто позитивне мислення засліплює сприйняття реальної дійсності, і призводить до ігнорування негативних, можливо важливих, речей. Здорова особистість гармонійно поєднує у собі такі процеси мислення.

Говорячи про особистісну зрілість, варто, також, звернути увагу на протилежну їй - незрілу особистість. У психології незрілість здебільшого аналізується в контексті протиставлення «зрілість-незрілість» і трактується як її протилежність із властивими їй полярними характеристиками.

Незрілу особистість також можна охарактеризувати певними ознаками, які відрізняють її від зрілої. Незрілість розуміється як інфантильність особи, як неадекватність її стійких логічних зв'язків, на основі яких вибудовується як соціальна комунікація, так і стратегії власної поведінки у щоденних і складних ситуаціях. На противагу критеріям зрілої особи, можемо навести протилежні критерії незрілої особистості, це такі як пасивність, залежність, емоційна нестабільність, уникнення відповідальності, ригідність.

Узагальнено перелік ознак незрілої особистості:

1. Пасивність. Проявляється в стратегії уникнення і копіювання, такі люди, ігнорують особистісний розвиток, мають сподівання на думку інших, відчують страх перед життєвими завданнями.

2. Залежність. Особа постійно залежить від інших людей, існує нагальна потреба в підтримці та схваленні. Знижений рівень автономності.

3. Емоційна нестабільність. Підвищений стан напруги, швидка зміна реакцій, яка заважає виконувати свої функції у суспільстві. Імпульсивність та нездатність контролювати свої емоції, що проявляється у частій чи різкій їх зміні. Відсутність емоційних реакцій або їх блокування, також ознаки нездорової людини. Якщо, звичайно, такі зміни не були спровоковані різними факторами, такими як стрес, внутрішні переживання або соціальні взаємодії.

4. Знижена самосвідомість. Відсутність розуміння власних почуттів і дій.

5. Егоцентризм. Нездатність чи вперте небажання сприймати точку зору іншої людини, чи визнавати, що така взагалі існує. Зосередженість індивіда лише на власних інтересах призводить до нездатності розуміти позицію іншої людини як окремої особистості. Егоцентризм може стати однією із причин поганих соціальних відносин.

6. Уникнення у прийнятті рішень. Людина відчуває труднощі з прийняттям самостійних рішень. Невміння приймати рішення може бути пов'язане з недостатньою кількістю інформації, зі страхом відповідальності за наслідки. Прийняття рішень - це складний розумовий процес, в результаті якого формується ряд дій (вибір оптимального рішення з декількох альтернатив) із метою вирішення проблемної ситуації. [30]

7. Заздрість. Емоційний стан незадоволення і розчарування, викликаний через успіхи або переваги інших людей. Ф. Бекон вважав, що заздрість проявляється у тих, хто не відчуває своєї цінності. [5, с. 433] “Вони не в силах допомог власній біді, і тому спрямовують свої зусилля на те, щоб нашкодити іншому.” [41, с. 99]

Вище зазначені критерії є умовним переліком якостей особистості, які дозволяють визначити людину, як не зрілу, але їх перелік не є вичерпним. Особистісна незрілість, також, пов'язана із рядом чинників, які впливають на формування такої. Одним із таких може бути негативна самооцінка, яка в свою чергу встановлюється під впливом зовнішніх факторів, здебільшого.

Особистісна зрілість, також, визначається як досягнення високого рівня морального розвитку. Зріла особистість проявляє активність, незалежність, емоційну стабільність та здатність приймати самостійні рішення.

Чинники зрілої особистості включають ряд психологічних характеристик, які сприяють розвитку та адаптації особистості в складних умовах. Це наприклад, емпатія та адекватність.

Згідно з дослідженнями К. Роджерса, зрілість особистості також пов'язана з гнучкістю в мисленні і здатністю до прийняття інших точок зору. Ці характеристики визначають спроможність людини впоратися із труднощами життя, підтримувати гармонійні міжособистісні зв'язки та досягати загального розвитку особистості. [51]

Психологічне здоров'я включає в себе здатність людини самостійно та конструктивно вирішувати власні труднощі, зокрема й особистісного характеру. Це передбачає використання ефективних методів подолання проблем без перекладання відповідальності на інших чи на обставини. [3, с. 50]

Проаналізувавши теоретичні положення нинішніх уявлень про психологічну зрілість, було сформовано розуміння, що більшість дослідників конструюють психологічну зрілість через прості одиничні компоненти. Наприклад, толерантність та емпатія є важливими характеристиками, які можуть описати психологічно зрілу особистість, але вони не є вичерпними чи єдиними серед сукупності інших властивостей психологічного простору, здатних на це. Подібні поняття можливо і важливо синтезувати в компонентну множину - набір елементів, які об'єднані чимось спільним в межах системи. Ідея синтезування подібних понять в компонентну множину є корисною для опису складних явищ або систем у психології. Компонентна множина дозволяє організувати різні аспекти складних психологічних процесів, роблячи їх взаємозалежними елементами в рамках єдиної теоретичної моделі.

Узагальнюючи теоретичні основи дослідження, нами було виокремлено та синтезовано наступні компоненти, які визначають психологічно зрілу людину.



1. **Здорова емоційність.** Здатність розуміти та приймати свої емоції, переживати їх без шкоди для себе та оточення.

Здорова емоційність - розуміється як здатність приймати, виражати й за необхідності керувати своїми емоціями так, щоб взаємодіяти із собою та іншими людьми у здоровий, екологічний спосіб. Важливо не блокувати свої емоції, а вміти переживати їх, як позитивні, так і негативні.

2. **Розвинута моральність.** Властивість особистості, з якими людина дотримується правди, добра та прозорості у вчинках та словах.

Моральність - це переконання та поведінка, які вважаються суспільно прийнятними та добрими. Філософ Іммануїл Кант, стверджував: "Чесність є основою всіх моральних чеснот". Відмова від обману, особливо перед самим собою, сприяє стану легкості та психологічного здоров'я, характеризує зрілу особистість. Моральність, характеризується високим рівнем етичних принципів та норм, якими людина керується як в буденному житті, так і в складних ситуаціях. Сюди, також, включено відповідальність, як розуміння того факту, що дії та слова людини мають свій вплив та внесок у власне життя та життя навколишніх людей. Важливим компонентом є вміння визнавати свої помилки та приймати їх як можливість розвитку.

3. **Самосвідомість та автономія.** Розуміння власних сильних і слабких сторін, своїх думок та емоційних реакцій.

Незалежність від думки інших, і водночас вміння враховувати позицію іншого, дозволяє бути соціально адекватною людиною, і разом з тим не залишає в рамках уже створеного, відкриваючи шляхи до нових ідей та змін. Здатність особистості відчувати себе безпечно і комфортно в самотності.

4. **Позитивна соціальність.** Така взаємодія індивіда з іншими людьми, яка сприяє їх гармонійному співіснуванню.

Позитивна соціальність розуміється як доброзичливий та етичний контакт особистості з іншими людьми. Дана концепція містить ряд компонентів: комунікативність - здатність встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки; альтруїзм - безкорисна допомога іншим; толерантність - повага до відмінностей,

терпимість до недоліків; партнерство і готовність до співпраці; повага до соціальних цінностей; емпатія - здатність розуміти та співпереживати іншим. В умовах позитивної соціальності створюються глибокі та значущі стосунки.

5. Любов до себе. Почуття безпеки, теплого розуміючого ставлення до себе.

Любов - це багатогранне почуття глибокої прихильності, сильного та спокійного емоційного зв'язку. Любов до себе - це множина, яка включає такі компоненти, як самоприйняття і повага до себе, турбота про власні потреби, турбота про своє тіло та емоційний стан, розвиток внутрішньої гармонії та самооцінки, самовдосконалення. Самоприйняття, в якому людина приймає свої переваги та недоліки, дозволяє собі бути різною. Самовдосконалення - прагнення розширювати та розвивати свої навички, індивідуальні якості та змінюватися на краще.

6. Мудрість та Інтелектуальність. Здатність бачити зв'язки подій та явищ, розуміючи їхні варіативні причини та наслідки. Адекватність логічних зв'язків та справедливість у прийнятті рішень чи оцінюванні ситуацій. Розуміння життєвих істин та вміння використовувати їх на практиці.

Особистісна зрілість вміщує в собі чимало психологічних і соціальних характеристик, їх перелік може варіюватися між собою. Тож, зрілість особистості це стійке утворення і разом з тим процес, який потребує роботи над собою. Психологічна зрілість особистості може слугувати основою для якісного і щасливого життя, вона щільно перетинається із поняттям психологічного здоров'я.

Психологічне здоров'я визначається як такий стан психіки, який забезпечує внутрішню гармонію та психологічний добробут людини. Коли людина розвиває свою психологічну зрілість, вона здатна збагатити різними благами своє існування. Чим більше людей володіє особистісною зрілістю, тим здоровіше суспільство утворюють такі індивіди.

Особистісна зрілість допомагає людині справлятися з труднощами та підвищує ймовірність реалізувати свій потенціал. Психологічне здоров'я, також, дозволяє людині ефективніше справлятися зі стресами життя та підтримувати

щирі стосунки з іншими. Чим більше людей володіє особистісною зрілістю, тим здоровіше суспільство утворюють такі індивіди.

### **1.2. Чинники формування особистісної зрілості.**

Чинники формування особистісної зрілості це внутрішні процеси і властивості, які складають особистість людини та зовнішні фактори, які впливають на людину в усіх її складових. Чинники формування психологічної зрілості багатогранні, це внутрішні аспекти особистості такі як емоції, мотивація, мислення й когнітивні структури, і зовнішні фактори - соціальне оточення та культурні норми.

Особистісна зрілість є складовою загальної структури особистості і тісно пов'язана з цілим рядом індивідуальних характеристик. До таких рис належать товариськість, здатність дотримуватись соціальних норм, м'якість, довірливість, радикальність, самовпевненість, природність та інші. [3, с. 71]

Соціальне оточення має чималий вплив на формування особистісної зрілості. Підтримка з боку родини та друзів, позитивні моделі поведінки у громаді, стають основою для розвитку особистості. Вагомий внесок складає культура соціального оточення, задаючи норми та шляхи діяльності, сприяючи або, навпаки, заважаючи становленню самостійності та відповідальності.

На розвиток особистісної зрілості впливають не лише соціалізаційні зовнішні обставини, але й унікальні психологічні характеристики індивіда. [29]

У своєму дослідженні А. Фоссас провів цікаві паралелі, проаналізувавши взаємозв'язок між психологічною зрілістю і рівнем щастя. Він встановив, що щастя може змінюватися як кількісно, так і якісно на різних етапах психологічної зрілості. Дослідження показують, що рівень щастя зростає між третім і четвертим етапами дорослого життя, коли починають проявлятися такі характеристики, як психологічна автономія, свобода вибору та інші здібності. Цим явищем пояснюється зменшення негативного впливу і зростання загальної задоволеності життям [49, с. 1942; 15].

Основними аспектами для формування особистісної зрілості, є вплив соціально-культурного середовища, сімейних відносин, освіти та особистісного

розвитку. У результаті, особистісна зрілість є продуктом інтеграції внутрішніх і зовнішніх чинників, що формують гармонійну та стійку особистість.

### **1.2.1. Значення соціального оточення, освіти та життєвого досвіду.**

Вагоме значення у формуванні особистісної зрілості індивіда має сімейне виховання. Сімейне середовище відтворюється як соціально-педагогічна група, що спрямована на задоволення потреб у самозбереженні та самоствердженні кожного з її членів. Важливою рисою сімейного виховання є вплив на формування моральних, життєвих засад та принципів дитини. [4]

Сімейне виховання – це процес, у якому батьки передають своїм дітям знання, вміння, соціальні норми та цінності, які формують їхню особистість і поведінку. Стійкість і послідовність родинного виховання мають значний вплив на стабільність основних характеристик виховного процесу. Це стосується, зокрема, рівня емоційного прийняття дитини, обсягу та змісту настанов і обмежень, форм контролю, міри підтримки, а також стратегій вирішення конфліктів та життєвих труднощів. [53]

З перших днів народження дитини сім'я покликана підготувати її до життя і практичної діяльності у ньому. У родинному колі необхідно забезпечити розумну організацію щоденності, сприяти засвоєнню позитивного досвіду попередніх поколінь і допомагати дитині набувати власних стратегій поведінки і вибору вчинків. [6]

Сім'я, яка не здатна до виховання, викликає серйозні порушення в процесі соціалізації дитини. В ході тісних взаємин з родичами, структура особистості дитини формується з перших днів життя. [6]

Мета виховання – формування всебічно розвиненої людини, здатної проявляти високий рівень самосвідомості, креативності та соціальної відповідальності. У сучасному світі, де інформаційні технології та глобалізація зумовлюють радикальні зміни, важливо виховати індивіда, який не тільки адаптується до нових викликів, але й самостійно формує свій світогляд, орієнтується у складних суспільних процесах.

Підтримка, любов і прийняття з боку батьків сприяють розвитку впевненості в собі й самостійності. Важливим елементом виховання є також недостатність контролю — можливість приймати рішення, що дозволяє розвивати критичне мислення та відповідальність.

Діти, які ростуть у позитивному сімейному середовищі, мають можливість до формування стійкої довіри до світу, що може сприяти кращій адаптації до соціуму, відкритості до людей, а отже вони матимуть менше конфліктів у спілкуванні. Зворотна ситуація, спостерігається, коли методи виховання можуть призвести до емоційної незрілості. Негативний досвід у родині, конфлікти та нестача уваги формують у дітей недовіру до світу, невпевненість у собі та негативну самооцінку. Це може призвести до розвитку затяжних психологічних проблем, які відображаються на їхній поведінці і стосунках із навколишнім світом.

П. Д. Юркевич став одним із перших, хто виокремив духовно-моральний аспект як домінуючий у процесі виховання, підкреслюючи його центральну роль. Вчений твердо вірив у потенціал духовних сил особистості, відстоював її право на самореалізацію через розвиток творчих і високоморальних якостей. Його погляди набувають особливої актуальності в сучасній психологічній науці та практиці, зберігаючи свою значущість і в наш час. [3, с. 32]

Вплив сімейного виховання сприяє упорядкуванню норм поведінки, які впливають на формування особистості. Отже, вплив сімейного виховання на психологічну зрілість особистості є важливим, оскільки саме в родині закладаються основи емоційної стабільності, самооцінки та соціальних навичок, формується особистість і ставлення до світу.

Наступним зовнішнім чинником, який відіграє роль у формуванні психологічної зрілості особистості, є соціальне оточення. Воно, звичайно, є невід'ємною частиною формування особистості загалом. Одним із відомих авторів, який приділяв увагу цій темі, є Е. Еріксон. У своїй теорії розвитку особистості він підкреслював, що соціальні взаємодії та культурний контекст відіграють значну роль у розвитку особистісної ідентичності та зрілості.

Соціальне оточення впливає на розвиток особистості, зокрема, через комунікацію в якій індивід напрацьовує свої навички спілкування, розвиває здорову емоційність, і відчуває самоусвідомлення, коли співвідносить поняття Я і світ, тобто відокремлює себе від інших та зовнішнього світу.

Досвід взаємодії з родиною, друзями, колегами стає значущим для життєдіяльності кожної людини. При тому, що кожен мікросоціум є неоднаковим як за своїм змістом так і за своїм впливом на особистість. Одна система може замінити іншу, маючи у собі компенсаторні властивості. Наприклад, у соціально неблагополучній сім'ї може вирости людина зовсім протилежна своїй батьківській родині. Опинившись в неблагополучних умовах життя, людина здатна отримати позитивний соціальний досвід за межами свого дому, з однолітками, вихователями, чи будь-якими іншими значущими для неї людьми. Завдяки позитивному досвіду людина в змозі зберегти свою цілісність та набути здорових стратегій життя. Цікаво, що трапляється і зворотна ситуація, коли людина росте у соціально благополучній родині, але під впливом друзів чи пагубних компаній, формується як особа незріла, не самостійна, залежна.

Позитивне оточення забезпечує підтримку, де в умовах мінливого життя людям необхідно мати надійну опору, що здатна допомогти в стресових ситуаціях та після них. Люди, які мають соціальну підтримку та однодумців, можуть бути більш впевнені у собі, але водночас, це залишає залежність від інших, певну пасивність перед труднощами. В таких умовах важливо формувати у собі самодостатність, щоб забезпечити собі безпеку у раптових ситуаціях, в яких доводиться діяти самостійно.

Негативні аспекти соціального середовища, такі як конфлікти, дискримінація чи ізоляція, можуть призводити до емоційних травм і затримок у психоемоційному розвитку, до фіксацій на ситуаціях, що перешкоджає формуванню психологічної зрілості. Соціальне відчуження, звичайно, здається має лише негативні наслідки у формуванні особистості загалом і її психологічній зрілості, проте це також може сформувати в людині позитивні

якості, такі як автономність і відповідальність, психологічну стійкість та здатність до швидкої адаптації, а отже має і позитивний вплив.

Соціальне оточення саме по собі становить вагомий внесок у формування особистості людини, оскільки воно являє собою багатогранний реактив для емоційних реакцій на яких формуються стійкі почуття, а отже і властивості особистості. На основі соціальних взаємозв'язків формується емоційна складова особистості, логічність та послідовність мислення, які, в свою чергу, відображають рівень психологічної зрілості.

Освіта займає багато часу та простору у житті людини та є важливою частиною її життєвого досвіду. За тривалий час навчання індивід отримує фундаментальні академічні знання, необхідні вміння та соціальний простір.

Багато науковців такі як Ж. Піаже, Д. Гоулман, Е. Еріксон, Л. Виготський підкреслювали важливість освіти для формування психологічної зрілості, так як вона формує важливі психічні і соціальні навички.

На основі систем суспільних організацій, таких як школа та університети, де перед людиною висувуються певні вимоги та правила, яких треба дотримуватися, формуються дисципліна, соціальна адекватність та критичне мислення. Критичне мислення проявляється, коли індивід виражає свою думку і здатність до вибіркового сприйняття інформації. В залежності від індивідуальних властивостей людина може погоджуватись із існуючим устроєм, або відхиляти його, пропонуючи власні бачення.

Моральні цінності перш за все формуються всередині сім'ї, в якій передаються та закладаються розуміння про добро та зло цього світу. Також, на основі виокремлених суспільством правил поведінки, її схвалення або засудження у закладах освіти як осередках вторинної соціалізації. Правила поведінки у закладах освіти стають загальноприйнятим прикладом для засвоєння, проте кожен індивід у силу своєї особистості може погодитися з ними або не погодитися, і діяти за власним світоглядом.

Період здобуття освіти стає частиною життєвого досвіду. Звідси, можемо говорити про те, що життєвий досвід кожної особистості відіграє більш вагому

роль у формуванні кожної людини і її зрілості. Здається, що чим більш насиченим є досвід людини, тим більш психологічно зрілою вона може сформуватись, за умови існування достатньої кількості ресурсів психологічних, чи менше, інших, - матеріальних, соціальних. Наприклад, у людини, яка з ранніх літ у житті стикалася із різними задачами та труднощами, буде більш компетентною у їх вирішенні в дорослості, ніж та людина, яка мала рівномірну і менш багатозадачну життєдіяльність. Також, у випадку частих життєвих труднощів, не зважаючи на їх позитивне вирішення, існує ризик розвитку побічних якостей особистості таких, як надмірна обережність, емоційна холодність чи негативність установок.

Життєвий досвід – це ресурс, який доповнює теоретичні знання практичними навичками. Саме через взаємодію освіти та досвіду особистість досягає зрілості, навчається адаптуватися до змін, проявляти емпатію та конструктивно вирішувати конфлікти.

Тож, загалом, освіта розвиває критичне мислення та надає необхідні знання та певні навички суспільної взаємодії, тоді як життєвий досвід це простір для практичного застосування цих знань. Якісна освіта задає якість когнітивних процесів, та сприяє формуванню власної моральності, спираючись на культурно-часовий період людства. Життєвий досвід підкріплює напрацювання індивіда і дає ресурс для подальшого функціонування людини у житті, також, формуючи зрілість особистості.

### **1.2.2. Роль рефлексії та саморозвитку.**

Рефлексія та саморозвиток поруч із іншими компонентами формування особистості і її психологічної зрілості є впливовими аспектами цього процесу.

Рефлексія це здатність людини спостерігати саму себе із середини, чітко бачити свої думки, відчуття та емоційні реакції, свою поведінку та її причини, за потреби. Люди із високою рефлексивною здатністю мають, також, високий рівень самосвідомості, оскільки вони взаємодоповнюють один одного, тоді як самосвідомість це не лише спостереження за собою, але і достеменне розуміння і врегулювання своєї особистості.



Із власних спорежень, можна сказати про те, що люди володіють не однаковим рівнем самосвідомості із різних, звичайно, на те причин. Низький рівень саморефлексії залишає людину на більш простому рівні існування, але і простота уміє бути зрілою. Така людина не навантажує свою свідомість власною особистістю, обдумуючи детермінанти її існування чи поведінки. Проте ми не можемо назвати її однозначно незрілою. Така людина виконує свої життєві обов'язки та функції, може мати задовільне соціальне коло, вести задовільний спосіб життя і вважатися зрілою по певним пунктам загально прийнятої характеристики особистісно зрілої людини. Їй буде притаманна відповідальність, соціальна адекватність, вміння справлятися з труднощами, певна автономність, проте до особистісно зрілих людей її також не запишуть, оскільки зрілість розуміється як найвищий щабель розвитку особистості.

За допомогою функції рефлексії, людина має змогу розуміти свої переживання та мотиви, аналізувати життєвий досвід та виявляти свої сильні та слабкі сторони. На основі таких розумінь відбувається узгодження або корекція своєї особистості, взаємин чи діяльності, та послідує планування свого життєвого процесу. Людина, якій властива висока рефлексивна здатність являється більш активним творцем свого життя.

Саморозвиток є активним процесом удосконалення свого тіла та розуму, процес включає в себе набуття нових знань і вмінь, покращення емоційного стану та формування позитивних стосунків з оточуючими. Людина, яка займається саморозвитком, стає більш задоволеною собою та своїм життям, насолоджується процесом вдосконалення, здала ставити перед собою цілі та досягати їх, тоді як рефлексія допомагає оцінити результативність своїх дій.

Ці компоненти дозволяють людині бути володарем і творцем свого життя сприяючи активній саморегуляції. Саморегуляція розуміється як здатність до самоконтролю у поведінці, впливаючи на власні думки та емоції. Активна саморегуляція підвищує продуктивність в організації життя. Особистість, яка володіє такими навичками здатна розвинути їх у рису зрілої особистості. Водночас, у зворотній ситуації, де людина пасивно пливе за течією, вона може

потрапити в незадовільний результат її життєдіяльності. Тож, абсолютна екстернальність особистості є негативним чинником її формування. Така позиція вибудовує пасивність власної дієвості, стратегій поведінки, що призводять до позиції звинувачення інших у будь-яких негараздах і сліпоті до власної особи, низької самооцінки та мало благополучного життя взагалі.

Тож, рефлексія та саморозвиток займають проміжне місце між зовнішніми чинниками впливу та внутрішніми надбаннями особистості, і звичайно, сприяють зрілості особистості. Чим вищою є здатність людини до рефлексії тим краще вона себе усвідомлює і регулює.

### **1.3. Вплив сучасного світу на психологічну зрілість.**

У сучасному світі, де людям потрібно пристосовуватися до різких змін навколишньої дійсності, стикатися з емоційною напругою і спостерігати за багатьма життєвими ситуаціями (які не завжди позитивні), виникає потреба розвивати свою здатність справлятися з цим. [33]

Філософ Г. Маркузе уже в 60-х роках двадцятого століття звертав увагу на негативний вплив суспільства на індивіда. Він вказував на те, що в суспільстві домінують матеріалістичні інтереси, які переважають над духовними цінностями. Влада прагне будь-якими засобами зберегти своє домінування, постійно примножуючи різні блага та створюючи нові потреби через рекламу, моду та інші способи. Це супроводжується зростанням агресії, що також є результатом цього споживацького підходу. [37]

Зараз, у світі виникає новий підхід до розуміння сутності зрілості особистості. Спостерігається тривожна тенденція зростання безвідповідального ставлення до соціальних цінностей, тоді як гострий дефіцит глибинних особистісних якостей нерідко компенсується прагматичною діловитістю та егоїстичними рисами, характерними для представників «суспільства споживання». [3, с. 36]

Сучасний світ – це безліч культур, способів і стилів мислення, які співіснують разом, як багатонаціональне суспільство. [3, с.17]

Вплив сучасного суспільства на особистісну зрілість людини є, також позитивним, оскільки з плином років людство розвивається у напрямку гуманістичного ідеалу. Гуманістичний ідеал — це концепція, яка наголошує на важливості людської гідності, свободи, розуму, етики та самореалізації. Гуманізм підкреслює значення особистості, її прав, інтелектуальних здібностей та моральних зобов'язань перед іншими людьми.

На думку філософів, перетворення суспільства має починатися з перетворення кожної особистості.

Зріле суспільство, звичайно, має здатність знижувати негативний вплив інфантильних осіб, запобігаючи їхньому потенційному впливу на деградацію соціальної системи до нижчого її рівня. Водночас таке суспільство створює умови, за яких ці люди можуть реалізувати свої справжні людські можливості та потенціал у рамках свого існування. [3, с. 38]

Завдяки таким розумінням і поглядам суспільства на своє існування, воно сприяє формуванню прагнення кожного до раціоналізму, етичних принципів, самореалізації, свободи, рівності та самої людини як вищої цінності. Завдяки сучасним технологіям людство має більш комфортні умови існування та можливостей для себе втілення. Все це сприяє позитивному впливу на формування та розвиток особистісної зрілості.

### **1.3.1. Вплив сучасних технологій.**

Технології у сучасному світі є невід'ємною частиною кожної людини. За останні 30 років вони стрімко заповнили світ і внесли зміни у людське існування, його побутовість, професійну діяльність та можливості самореалізації. Завдяки інформаційно-технологічному забезпеченню людство отримує все більше можливостей для комфортного існування та подальшого розвитку. Окреслювати позитивні та негативні аспекти будь-якої ніші впливу, важливо, для всеохоплюючого розуміння того чи іншого поняття.

Використання технологій втілює у собі багато переваг у порівнянні із часами, коли людство такими не володіло. Життя стало наповненим інформаційними враженнями, отримати які, можна не виходячи з дому. Це

співіснування людей і технологій отримує негативне забарвлення тоді, коли переходить межі здорового балансу, і перетворюється у зловживання. Здоровий баланс використання технологій спостерігається тоді, коли людина займається також, різноманітною корисною для себе, і свого життя діяльністю.

Негативний вплив соціальних мереж спостерігається в тому, що соціальні мережі формують ілюзорні ідеали та можуть створювати тиск на особистість. Коли людина постійно порівнює себе з іншими, це може призвести до тривоги та незадоволення собою і своїм життям, така позиція може ускладнювати шлях до саморозвитку. В той же час, відкритий доступ до духовного багатства та різноманітності інших людей, може бути корисним для формування зрілості людей. Таким чином вони могли би дозволити собі бути собою, приймаючи власну індивідуальність. Тож, будь-який вплив не є універсальним, і залежить від особливостей кожної особистості, яка сприймає цей вплив, та від розвитку її свідомості та моральних цінностей.

Негативний вплив технологій на формування особистості зрілості також існує в умовах соціальної ізоляції, коли індивід заміщає реальне спілкування віртуальним, оскільки останнє здебільшого беземоційне, короточасне і не призводить до подальших стосунків.

В деяких розуміннях сучасні технології сприймаються як негативні та небажані для дітей та їх розвитку, тоді, коли діти проявляють надмірну потребу в гаджетах, та навіть залежність. В цьому дійсно відзначається шкідливий вплив на дітей - фізіологічний, психологічний, соціальний.

В умовах сучасності, також, виникають нові можливості для зростання та розвитку. Багато молодих людей використовують соціальні мережі для самореалізації своїх ідей та особистостей. Завдяки широкому доступу до різноманітної інформації, люди можуть займатися самоосвітою, відвідувати онлайн-курси, займатися волонтерством, або реалізовувати творчу діяльність.

Інформаційні технології виступають потужним стимулом для розвитку сучасного суспільства. Готовність і здатність як суспільства загалом, так і окремої особистості подолати суперечності, спричинені змінами у світі,

визначають їхні можливості для саморозвитку. Транзитивність та невизначеність сучасної епохи створюють умови для появи нових принципів організації соціальних спільнот, формування нових видів діяльності, соціальних ролей, групових норм і цінностей. У постійно змінюваній соціальній реальності трансформується і сам процес становлення зрілості особистості. Підвищені вимоги до соціальної мобільності змушують людину постійно адаптуватися, перебудовувати власну ідентичність і здійснювати безперервне самовизначення як у соціальному, так і в особистісному аспектах. В основі цього процесу залишається людина — центральний генератор і носій знань. [3, с.23]

Отож, вплив сучасних технологічних інструментів на психологічну зрілість людства залишається переважно позитивним, оскільки в наш час суспільство знаходиться в стані зацікавленого поглинання інформації та активного використання швидко розвиваючихся технологій. Сучасні технології, також, мають свої недоліки, створюючи залежність, чи можливість для зловмисних дій. Остаточно такий вплив залишається недостатньо дослідженим, оскільки він є відносно новою сходинкою суспільного розвитку і потребує спостереження вже наступних поколінь, на психологічній зрілості яких, можна було би зробити основоположні висновки.

### **1.3.2. Адаптація до стресу та невизначеності в умовах сучасності.**

Психологічний клімат сучасного суспільства є значущим фактором його функціонування, що впливає на всю систему соціальних відносин, визначає емоційний стан людей, їх взаємодію та загальний рівень задоволення від життя. У періоди соціальних змін, економічних криз або політичних катастроф психологічний клімат суспільства зазнає серйозних коливань. Здатність адаптуватися до стресу та невизначеності є основою для забезпечення психологічного благополуччя.

Назарі наша країна, у зв'язку із війною, переживає серйозні травмуючі події у державі та суспільстві. Люди часто знаходяться у стані тривоги і неспокою, немає впевненості у завтрашньому дні, страшні новини можуть застати у будь-який момент, а гірше того, катастрофічна ситуація, учасником

якої може стати кожен. Все це впливає на психологічний клімат суспільства, яке живе у постійному страху перед дійсністю.

Воєнна ситуація в країні є неминуче травматизуючою, пережити таку дійсність може бути дуже складно. Проте, також, нинішня ситуація в Україні, сприяє об'єднанню суспільства у спільній негоді, залучає до співчуття і допомоги один одному. Часті стресові ситуації, також здатні формувати у людей стійкість до викликів життя, постійної адаптації до мінливих умов, розробки нових стратегій поведінки та креативності у переплануванні життя загалом.

Одні люди однозначно потребуватимуть допомоги та реабілітації, а інші - будуть здатні надавати таку допомогу. Зріла особистість володіє високим рівнем стресостійкості, що допомагає їй залишатися врівноваженою у надзвичайній ситуації, яка того потребує. Це не означає, що вона не буде відчувати страху чи занепокоєння, ні. Особистісно зріла людина, так само буде знаходитись у стані стресу, де фізіологічно організм забезпечує активацію всіх необхідних функцій, задля якнайкращого реагування на змінні подразники. Це означає, що зріла людина здатна діяти разом зі своїми емоціями, і якщо треба, залишити їх на потім. Наприклад, допомогти собі та іншим в межах критичної події, а після неї, вже в стані спокою та безпеки дозволити собі плач, як шлях виходу негативних емоцій через їх надмірну кількість, чи враження від побаченого.

Тож, будь-який психологічний клімат суспільства, має як позитивний так і негативний вплив на розвиток особистісної зрілості кожного. В залежності від індивідуальних особливостей та власного життєвого досвіду, кожна людина здатна як піддатися тяготам дійсності, так і освоювати нові навички управління собою і поведінкою в надзвичайній ситуації. Зрештою, адаптація до стресу це завжди особистісне зростання та розвиток.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Теоретичні компоненти терміна “зрілість”, розглядаються через психологічні (психічні властивості, емоційні реакції), соціальні (взаємозв’язок індивіда та групи) та філософські (вище людське благо) підходи. Більшість авторів розкриває психологічну зрілість людини через призму благих, соціально схвалених характеристик особистості. Зрілість особистості це стійке утворення і разом з тим процес, який потребує роботи над собою.

Важливими взаємодоповнювальними процесами в особистісній зрілості є самосвідомість та саморегуляція. Самосвідомість забезпечує краще розуміння себе та своїх реакцій, а саморегуляція допомагає ефективно володіти собою та обирати для себе кращі шляхи діяльності.

Узагальнюючи теоретичні основи дослідження, нами було виокремлено та синтезовано наступні чинники, які визначають психологічно зрілу людину.

1. **Здорова емоційність.** Здатність розуміти та приймати свої емоції, переживати їх без шкоди для себе та оточення.
2. **Розвинута моральність.** Властивість особистості, з якими людина дотримується правди, добра та прозорості у вчинках та словах.
3. **Самосвідомість та автономія.** Розуміння власних сильних і слабких сторін, своїх думок та емоційних реакцій. Здатність відчувати себе безпечно і комфортно в самотності.
4. **Позитивна соціальність.** Така взаємодія індивіда з іншими людьми, яка сприяє їх гармонійному співіснуванню.
5. **Любов до себе.** Почуття безпеки, розуміючого ставлення до себе.
6. **Мудрість та Інтелектуальність.** Адекватність логічних зв'язків та справедливість у прийнятті рішень чи оцінюванні ситуацій.

Психологічна зрілість особистості може слугувати основою для якісного і щасливого життя, вона щільно перетинається із поняттям психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я визначається як такий стан психіки та емоцій, який характеризується внутрішньою рівновагою людини.

На формування особистісної зрілості людини впливає соціальне оточення, сімейне виховання, освіта та життєвий досвід індивіда, оскільки все це являє собою багатогранний реактив для інтелектуального розвитку та емоційних реакцій на яких формуються стійкі почуття, а отже і властивості особистості. Соціальне оточення впливає на розвиток особистості, зокрема, через комунікацію в якій індивід напрацьовує навички спілкування, розвиває здорову емоційність, і відчуває самоусвідомлення, співвідносячи поняття Я і світ.

Моральні цінності перш за все формуються всередині сім'ї, в якій передаються та закладаються розуміння про добро та зло цього світу. Також, на основі виокремлених суспільством правил поведінки, її схвалення або засудження у закладах освіти, як осередках вторинної соціалізації. Будь-який психологічний клімат суспільства, має як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистісної зрілості кожного.

Психологічна зрілість, важлива для людини, оскільки впливає на всі сфери життя і здатна забезпечити особистість психологічними ресурсами задля ефективного пропрацювання труднощів та досягнення внутрішньої гармонії. Зрілість не зводиться до віку індивіда, і бути дорослим не означає бути зрілим. Особистісно зріла людина вважається психологічно здоровою людиною, яка розуміє цінність своєї індивідуальності. Чим більше людей володіє особистісною зрілістю, тим здоровіше суспільство утворюють такі індивіди.



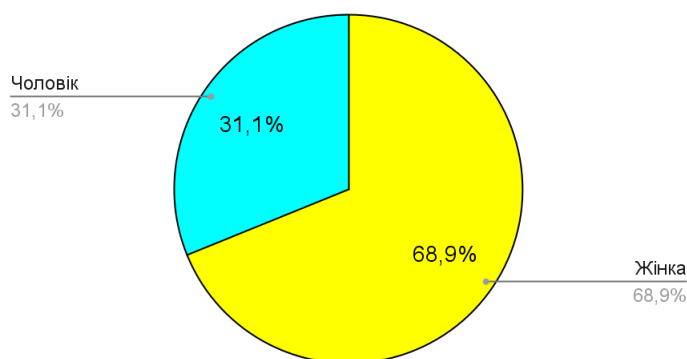
## РОЗДІЛ II: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

### 2.1. Обґрунтування методик і вибірки дослідження.

Дослідження стану особистісної зрілості в умовах сучасного суспільства було проведено за допомогою діагностичного інструментарію та методу опитування, зокрема. Ми використовували стандартизовані опитувальники та тест для оцінки психологічних характеристик та станів респондентів.

Дослідження проводилось з використанням онлайн-опитувальників створених на платформі гугл-форм. В дослідженні взяло участь 62 людини різного віку (17-69 років), студенти, викладачі та представники інших сфер діяльності. Участь у дослідженні взяли 42 жінки та 19 чоловіків. У відсотковому співвідношенні це 68,9% жінок та 31,1% чоловіків, відповідно.

Рис. 1 Стать респондентів



Тестування передбачає використання перевірених інструментів для отримання об'єктивних і надійних даних, тож було обрано такі тест-опитувальники, як Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості за В. О. Ананьєвим, Самооцінка психічних станів (модифікований опитувальник на основі опитувальника Г. Айзенка, (Додаток В)) та Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. Використання різних методик дозволяє отримати більш повну картину досліджуваного явища.

Використані методики:

1. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості за В. О. Ананьєвим - для оцінки загального психологічного здоров'я та особистісної зрілості.

Цей опитувальник складається із 40 питань-тверджень, на які треба відповісти "так" або "ні". В ньому визначається рівень загальної оцінки

особистісної зрілості та психологічного здоров'я. Також, твердження опитувальника спрямовані на оцінку самопізнання, самооцінки, самосвідомості, емоційної стабільності та соціальної адаптивності, що є чинниками психологічної зрілості. Результат визначається сумою балів, підрахунок яких здійснюється за ключем, де “так” - це 3 бали, а “ні” - це 1 бал. Чим вищий кількісний результат за даним опитувальником, тим більш зрілою та здоровою вважається людина, яка пройшла це опитування. [2]

2. Самооцінка психічних станів - методика для вимірювання рівня емоційних станів та психічної стабільності. [21]

Самооцінка психічних станів дозволяє отримати швидкі та об'єктивні дані про психічний стан респондентів. Сама методика Г. Айзенка складається з чотирьох блоків для оцінювання - це фрустрація (психологічний стан підвищення емоційно-вольової напруги, що виникає в умовах конфлікту), агресивність, ригідність (знижена здатність до переключення психічних процесів і пристосування до умов середовища) [59] та тривожність, кожен з яких має по 10 рівнозначних стимульних питань.

Відповідь на питання ранжована, від 0 до 2 балів, і залежить від частоти прояву твердження у кожній особистості, тобто ніколи - 0, зрідка - 1, часто - 2. Ми скоротили блоки вдвічі, залишивши по 5 питань для кожного стану і додали заздрість, за таким же принципом оцінювання. Тест склав 25 стимульних тверджень. Інтерпретація результатів визначається сумою балів, які відповідають низькому (0-3 бали), середньому (4-7 балів) чи високому (8-10 балів) рівню психічного стану.

3. Методика дослідження вольової саморегуляції (за А.Зверьковим та Є. Ейдманом) - оцінка здатності до самоконтролю та регулювання поведінки, визначають індивідуальний стиль прояву активності людини. [21]

Саморегуляція трактується як основа свідомої поведінки та діяльності, спрямованої на реалізацію конкретної мети. Вона є фундаментом довільних дій, що орієнтовані на досягнення визначених результатів. [26]

У загальному сенсі, під рівнем вольової саморегуляції розуміють ступінь контролю над особистою поведінкою в різних обставинах, можливість свідомо управляти своїми діями, прагненнями та емоційними станами.

Тест, включає 30 тверджень, прочитавши які, респондент має вирішити чи правильно твердження характеризує його особистість, відповідно на бланку відмічається згода або заперечення (“так” або “ні”). Методика містить основну шкалу вольової саморегуляції, субшкали “Наполегливість” та “Самовладання”. Значення кожного індекса - це сума балів, яка набирається при збігіві відповідей респондента із ключем методики. Також, в методиці присутня якісна інтерпретація результатів, що допомагає робити більш якісні висновки про рівень особистісної зрілості досліджуваних.

Оцінка різних аспектів особистості та психічних станів забезпечує всебічне розуміння досліджуваної проблеми. Співвіднесення оцінки зрілості та психічного стану індивіда дозволяє перевірити наявність зв'язків між цими компонентами та побудувати розуміння щодо їх значення.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження з елементами математичної статистики.**

В результаті емпіричного дослідження, було застосовано кілька методик вимірювання психологічних показників, і отримано наступні результати.

Результати за Аутоаналітичним опитувальником здорової особистості (за В. О. Ананьєвим), розподілились наступним чином.

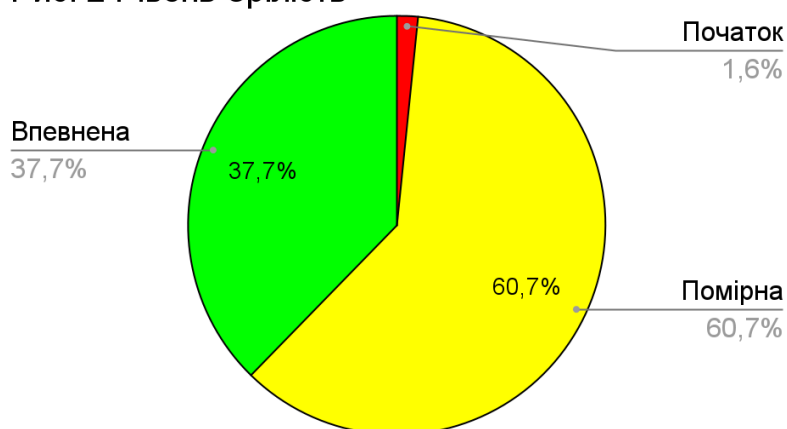
На початку психологічної зрілості виявилась 1 людина з низьким значенням зрілості в 66 балів. Ця людина знаходиться на початку свого особистісного становлення, і є ще досить юним чоловіком (22 роки), тож респондент ще має над чим працювати на шляху до особистісного розвитку. Також, низькі бали можуть вказувати на підвищену тривожність, інші труднощі.

Оскільки, це єдина людина, яка виокремилась найнижчими кількісними показниками за опитувальником здорової особистості, і знаходиться на початку психологічної зрілості, одразу, варто вказати, що даний респондент дійсно має високі та середні показники в оцінці психічних станів, та низький рівень

саморегуляції. Все це може бути пов'язано як із стійкими властивостями особистості, так і з тимчасовими життєвими труднощами, знаходячись в яких людина переживає багато подій та хвилювань.

Середні значення в 70-100 балів свідчать про помірну зрілість особистості, таким рівнем відзначилися 37 осіб. Ці значення вказують на наявність певної психологічної зрілості, але цей рівень ще не є достатнім для повної стабільності і самоусвідомлення. Тож, 60,7% респондентів вже проявляють позитивну перевагу психологічної зрілості, але ще мають простір для вдосконалення своєї особистості. Респонденти можуть досягти більш високого рівня зрілості через подальшу роботу над собою, оскільки досі, вони можуть стикатися із певними труднощами в досягненні внутрішньої гармонії.

Рис. 2 Рівень Зрілість



Впевненою зрілістю володіють 23 опитані людини, це відображено у високих значеннях 100-120 психометричних балів. На новий виток людського існування вдалося вийти 37,7% респондентам. Цей відсоток свідчить про те, що приблизно кожен третій респондент демонструє високий рівень особистісної зрілості. Високі бали свідчать про впевненість у собі та стабільність опитуваних. Це також може свідчити про якість прийняття рішень та стосунків з оточенням. Наприклад, у людей з високим рівнем зрілості більш конструктивна комунікація і менша схильність до конфліктів.

Психометричні дані методики Аутоаналітичного опитувальника здорової особистості (за В. О. Ананьєвим), допомагають визначити загальний рівень

психологічного здоров'я та зрілості індивідів, а також визначити напрямки для подальшого розвитку та вдосконалення особистості. Загалом, високі бали вказують на здорові психологічні характеристики (наприклад, висока самооцінка, емоційна стабільність). Люди з високими балами можуть мати більш глибоке розуміння своїх почуттів. В свою чергу, низькі бали можуть свідчити про проблемні зони, що потребують уваги або подальшого вивчення (наприклад, низька самооцінка, підвищена тривожність) і, за потреби, корекції.

За результатами Аутоаналітичного опитувальника здорової особистості було оцінено наявність зв'язку із віком респондентів. Для перевірки кореляції між двома змінними застосовано метод математичної статистики коефіцієнт кореляції Пірсона для вибірок з нормальним розподілом.

Гіпотеза: особистісна зрілість залежить від віку індивіда.

В результаті розрахунків коефіцієнт Пірсона  $\rho = 0,1359$ , що свідчить про дуже слабкий позитивний зв'язок між результатами опитувальника та віком респондентів. Зі зростанням віку зрілість особистості злегка підвищується, та оскільки, цей зв'язок майже відсутній, то немає значущої залежності між референтними значеннями та віком індивідів.

Такі результати математичної обробки свідчать про те, що вік індивідів має дуже малий вплив на рівень особистісної зрілості. Висунуту гіпотезу спростовано - особистісна зрілість є мало залежним від віку поняттям, і формується під впливом інших факторів.

В результаті використання методики дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковим та Є. Ейдманом), було отримано дані, що дозволяють оцінити рівень розвитку вольових якостей респондентів, а також рівень наполегливості та самовладання за субшкалами методики.

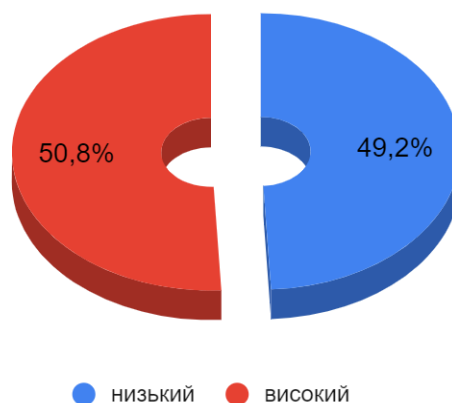
Рівні вольової саморегуляції оцінюються шляхом порівняння із середніми значеннями кожної шкали. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6.

За принципом розподілу результатів в методиці дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковим та Є. Ейдманом), респонденти розділилися на

дві групи. Перша група із 30 осіб (49,2%) має низький рівень (0-12 балів) за загальною шкалою вольової саморегуляції, а друга група - 31 особа (50,8%), високий рівень (13-24 балів) відповідно.

Низькі 0-12 бали за загальною шкалою вольової саморегуляції отримали 49,2% респондентів, такі показники свідчать про те, що їм властиві знижений фон активності та імпульсивність. Низький бал спостерігається у людей вразливих, емоційно нестійких та невпевнених у собі. Це може бути пов'язано як незрілістю особистості, так із особливостями натури. Люди з низьким рівнем вольової саморегуляції потребують уваги до розвитку їхніх вольових якостей.

Рис. 3 Загальний рівень вольової саморегуляції



Високі 13-24 бали отримали 50,8% респондентів за загальною шкалою вольової саморегуляції. Високий рівень розвитку вольової саморегуляції властивий емоційно зрілим, незалежним, активним людям. Їх відрізняє впевненість у собі, внутрішній спокій та реалістичність поглядів. Як правило, вони вміють контролювати свої вчинки, та володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. [21]

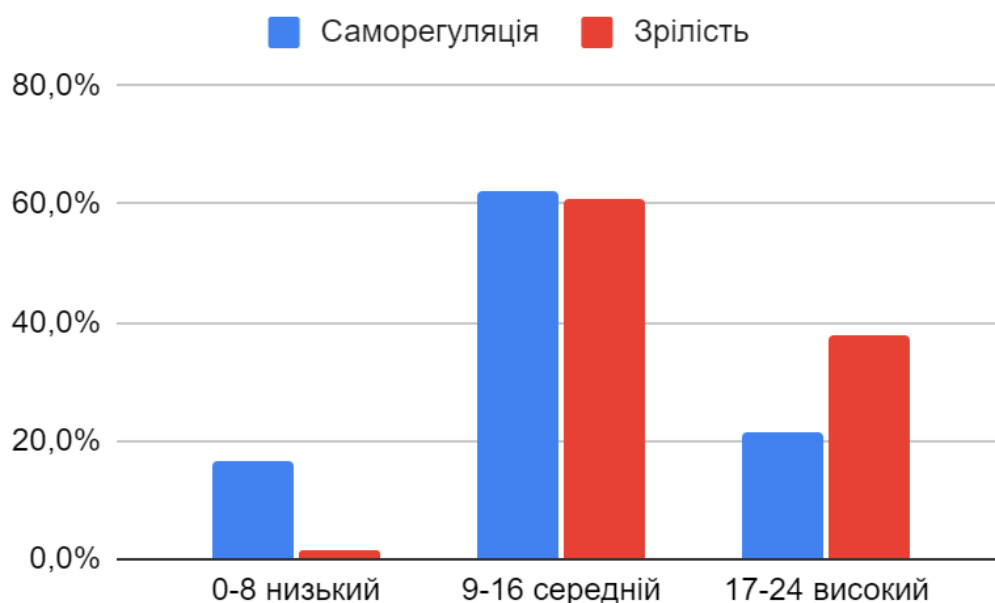
У граничних випадках у людей із високим рівнем вольової саморегуляції можлива підвищена внутрішня напруга, яка пов'язана з бажанням контролювати кожну деталь власної поведінки, із тривожним занепокоєнням.

Коефіцієнт Пірсона  $r = 0,511$  вказує на помірний позитивний зв'язок між психологічною зрілістю та саморегуляцією. Позитивний зв'язок означає, що зі збільшенням рівня психологічної зрілості підвищується здатність до

саморегуляції. Помірна сила зв'язку означає, що психологічна зрілість та саморегуляція є важливими факторами розвитку один одного, але є й інші значимі для них чинники впливу. В результаті кореляції з використанням коефіцієнта Пірсона, доведено прямий взаємозв'язок між психологічною зрілістю людини та її саморегуляцією.

Розподіл балів Вольової саморегуляції було додатково поділено на три градації, додано середній рівень для оцінювання міри здатності до регуляції своїм психоемоційним станом та поведінкою.

| Таблиця 1     |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| Саморегуляція |               |               |
| 0-8 низький   | 9-16 середній | 17-24 високий |
| 16,4%         | 62,3%         | 21,3%         |



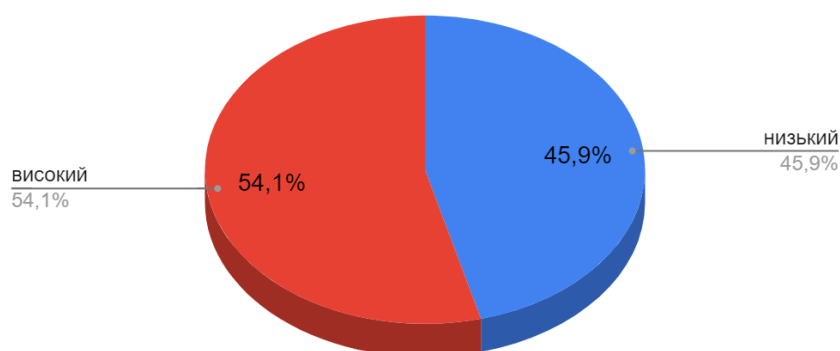
#### *Стовпчата порівняльна діаграма даних Саморегуляції та Зрілості*

За субшкалою наполегливості та самовладання в методиці дослідження вольової саморегуляції (за А. Зверьковим та Є. Ейдманом) респонденти розділились на дві групи однаковою кількістю осіб. Низький рівень мають 28 людей, і займають 45,9% від усієї групи опитаних, відповідно 54,1% (33 особи) відповідають високому значенню обох субшкал методики.

Субшкала наполегливості характеризує рівень рішучості особи - її прагнення завершити розпочату справу. На позитивному полюсі енергійні, активні особи, які рішуче налаштовані здійснювати свої плани. Їх мотивують труднощі, що виникають на шляху до досягнення мети. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, вони намагаються повністю підпорядковувати свою поведінку визначеним нормам. [21]

Низькі значення за шкалою самовладання, отримали 45,9% респондентів, такі результати вказують на невпевненість та імпульсивність, такі характеристики можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений рівень активності та продуктивності у таких осіб зазвичай компенсується високою чутливістю, адаптивністю, креативністю, а також схильністю до вільного трактування соціальних норм. [21]

Рис. 4 Субшкали Наполегливість та Самовладання



Субшкала самовладання відображає ступінь самостійного управління емоційними реакціями і станами. Високий бал отримали 54,1%, тобто 33 людини, і це особи емоційно стійкі, які ефективно контролюють свої емоції в різних обставинах. Їм притаманний внутрішній баланс і впевненість в собі. В силу своїх особистісних схильностей звільняють, вони також, вони більш вільні від тривоги щодо незнайомого, відкриті до нових і непередбачуваних ідей, зазвичай відзначаються свободою думок.



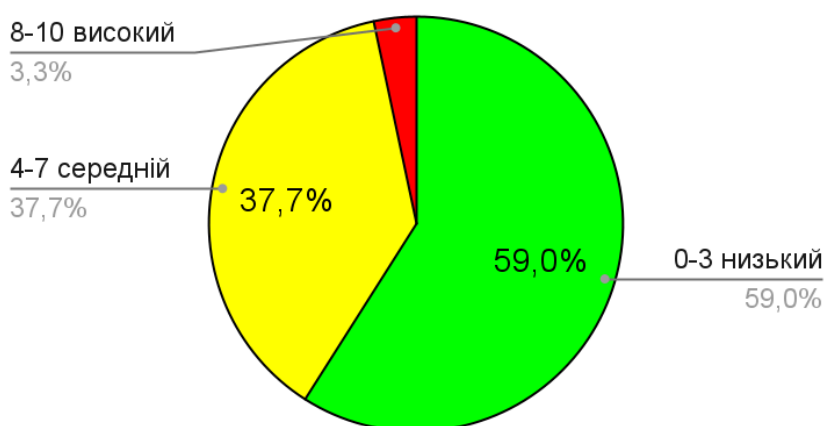
Одночасно з тим, постійне прагнення до самоконтролю та надмірне свідоме стримування спонтанності можуть бути причинами зростання внутрішньої напруги, що веде до відчуття тривоги та втоми.

На другому полюсі субшкали самовладання - спонтанність, 45,9% респондентів відзначилися на цьому рівні. Спонтанність, разом із вразливістю та домінуванням традиційних поглядів, оберігає особистість від інтенсивних емоційних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяє спокою. [21]

Самооцінка психічних станів - методика для вимірювання рівня емоційних станів та психічної стабільності. Інтерпретація результатів визначається сумою балів, які відповідають низькому (0-3 бали), середньому (4-7 балів) чи високому (8-10 балів) рівню психічного стану. Самооцінка психічних станів здійснювалася за такими шкалами як заздрість, агресивність, фрустрація, тривожність та ригідність.

За шкалою заздрість визначено, що 36 осіб, що складають 59% респондентів, мають низький рівень заздрості. Вони здатні радіти успіхам інших та акцентувати увагу на власних досягненнях, мало зважаючи на чужі успіхи чи невдачі. Такі особи скоріше за все володіють здоровою самооцінкою та мало порівнюють себе з іншими людьми.

Рис.5 Рівень Заздрості



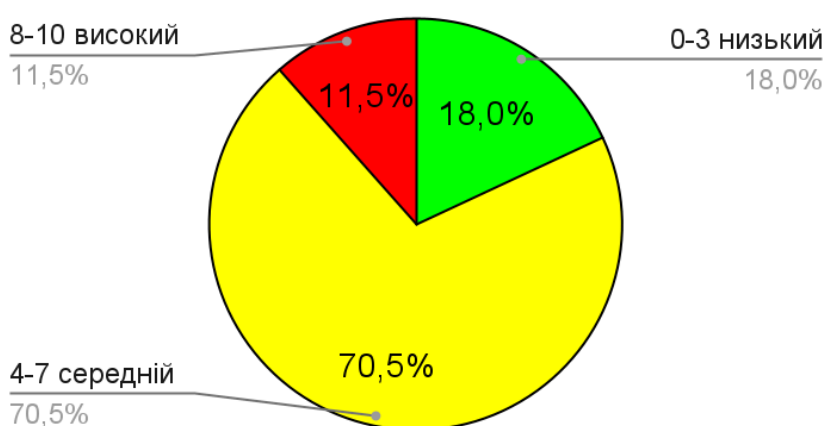
Середній рівень (4-7 балів) заздрості відзначився у 37,7% респондентів, це 23 особи. Люди із помірним ступенем заздрості часто порівнюють себе з іншими, мають нестабільну самооцінку та схильність до заниження власної

цінності. Їм важко радіти успіхам інших, навіть, якщо це їхні близькі люди. Із середнім рівнем заздрості, часто відчувається образа на інших та злість, через їхні досягнення. Люди можуть зациклюватись на негативних емоціях, і мало працювати над власним добробутом.

У 2 людей, що займають 3,3% досліджуваних, визначено високий рівень (8-10 балів) за шкалою заздрість. Люди з високим рівнем заздрості не здатні радуватись успіхам інших, і навіть схильні відчувати задоволення, коли інші мають життєві труднощі. Люди, у яких переважає такий емоційний стан, прагнуть оволодіти досягненнями інших, мріють бути на місці іншої людини. Це говорить про психологічно не зрілу особистість, яка має труднощі із самооцінкою, власною гідністю та рідше, із самоідентичністю.

За шкалою ригідності результати розподілилися так, що низький рівень ригідності мають 11 респондентів, тобто 18%. Низький рівень ригідності свідчить про низьку упередженість, що сприяє здатності приймати інших без негативних оцінок або стереотипів. Люди володіють достатньою гнучкістю мислення, для того, щоб бути відкритими до нової інформації та досвіду інших. Відкритість, також, сприяє кращим міжособистісним стосункам.

Рис. 6 Рівень Ригідності

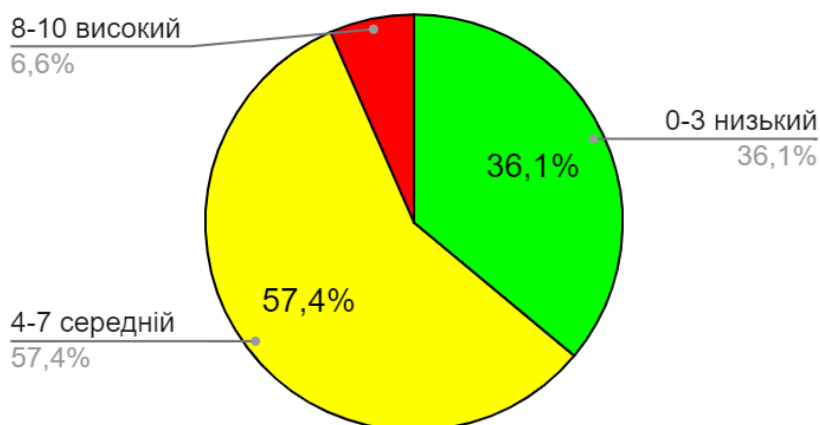


Середньому рівню ригідності відповідають 70,5% респондентів, що складають 43 людини відповідно. Середній рівень ригідності означає наявність певної гнучкості, проте також і схильність до певної стійкості в поглядах і поведінці. Такі люди нерідко можуть виявляти впертість і нелегко сходиться з

людьми. Людям із середнім рівнем ригідності здатні адаптуватися до нових умов, але при цьому не квапитись і залишати при собі певні звички. Часто дотримуються плану, і можуть засмучуватись при будь-яких його порушеннях. На високому рівні ригідності визначилися 7 респондентів, або 11,5%. Високий рівень ригідності визначається як схильність до впертості, закритості у прийнятті нових ідей і відсутності гнучкості в розв'язанні проблем. Такий стан може бути перешкодою як у стосунках з іншими, так і у власних життєвих завданнях. Висока ригідність викликає труднощі в адаптації до нових ситуацій та часто супроводжується відмовою від перегляду власних переконань, навіть якщо б це посприяло особистісному зростанню.

Результати за шкалою агресивності розподілилися так, що низький рівень мають 36,1% (22 людини) респондентів. Низький рівень агресивності характеризує людей скоріше спокійних, які здатні стримувати свої негативні емоції, або не відчуті їх. Такі люди схильні вирішувати проблеми мирним шляхом, демонструючи зрілість та високий рівень толерантності. Вони здатні до емпатійного співіснування, та мало прагнуть до активного лідерства. В той же час, занадто низький рівень агресивності стає на заваді до відстоювання власних інтересів та кордонів.

Рис. 7 Рівень Агресивності



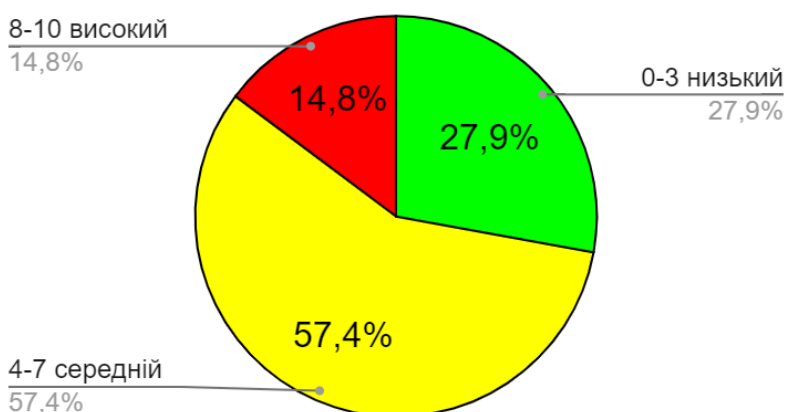
Середній рівень агресивності мають 57,4% респондентів, це 35 осіб. Середній рівень агресивності притаманний людям, які легко емоційно збуджуються, і за певних умов здатні відкрито проявляти свої негативні емоції у

суспільстві. Агресивність, зазвичай, носить реактивний характер і дозволяє людині комунікувати без істотних конфліктів. Людям властиве певне прагнення займати домінуючу позицію. Зріла особистість здатна використовувати помірний рівень агресії, як ресурс задля досягнення своїх цілей.

Високий рівень агресивності отримали 4 особи, що складають 6,6% респондентів. Високий рівень агресивності характеризує схильність людей до частих і сильних проявів негативних емоцій, що може включати як словесну, так і фізичну агресію. Агресивність, також, може бути спрямована на самого себе. Такі люди, зазвичай, часто афективні і мають низький поріг стриманості, що може призводити до порушення соціальних контактів.

За шкалою тривожності 17 (27,9%) респондентів відзначились низьким (0-3 бали) рівнем тривожності. Низький рівень тривожності характеризує спокійних, впевнених людей, які схильні довіряти собі та оточуючим. Такі люди спроможні легше приймати рішення, вони врівноважені, а тому здатні зберігати емоційну стійкість у щоденних та складних ситуаціях. Занадто низький рівень тривожності може слугувати перешкодою до сприйняття важливих сигналів, які вимагають рішень та дій, тобто може свідчити про відсутність адекватної реакції на потенційно небезпечні або стресові ситуації.

Рис. 8 Рівень Тривожності



Середній рівень тривожності мають 57,4% респондентів, або 35 осіб. Середній рівень тривожності характеризує помірно схвильованих людей, які адекватно реагують на емоційні ситуації, проявляючи зацікавленість та сумніви. Люди із середнім рівнем тривожності можуть бути прискіпливі до своєї

діяльності і перевіряти все по декілька разів. Зазвичай, виражають помірне занепокоєння щодо подій та іншого, і здатні контролювати себе у стресовій ситуації не вдаючись до надмірних переживань. Середній рівень тривожності може сприяти адекватному переживанню труднощів та пошуку рішень без особливого емоційного перевантаження.

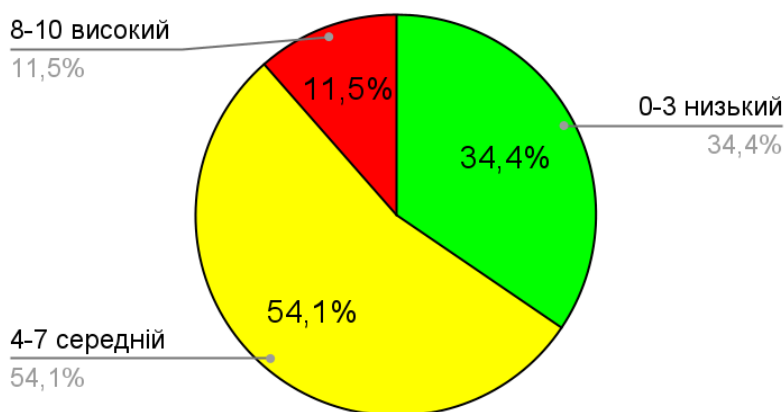
На високому рівні тривожності зосередилось 14,8% респондентів, або 9 осіб відповідно. Високий рівень тривожності проявляється у людей, як надмірне занепокоєння, стійке відчуття напруженості. Часто тривожність проявляється, коли фактор, який її провокує, стає не ситуативним (а уявним), або значно перебільшується. Висока тривожність характеризує людей не спокійних, напружених, таких, що відчують страх та сумніви від будь-якої придатної нагоди. Страх, який лежить в основі тривожності, може не відступати досить довгий час і цим виснажувати людину. Таким людям складно приймати рішення, особливо в стресових ситуаціях. Такий стан, може бути, також, тимчасовим, як такий, що супроводжує людину при підвищеному навантаженні (екзамени, робочі звіти, тощо), і тривожність має відступити, а стан нормалізуватися після виконаних завдань.

За шкалою фрустрація результати розподілились наступним чином. Низький рівень фрустрації отримали 21 особа, або 34,4% респондентів. Низький рівень фрустрації може характеризувати людей гармонійних та терплячих, вони здатні на тривале очікування та спокійно переносять швидку зміну ситуації, а отже володіють високою адаптивністю до змін. Такі люди демонструють стійкість до стресових факторів та схильність до оптимістичних шляхів вирішення питань, без значного емоційного відтворення своїх негативних реакцій, якщо такі з'являються. Такий стан, зазвичай, допомагає налагоджувати та підтримувати міжособистісні стосунки.

Середній рівень фрустрації виявився у 54,1% респондентів, або 33 особи. Середній рівень фрустрації відповідає людині з нестійким емоційним фоном, яка виявляє роздратування та невдоволення. В стресових ситуаціях такі люди переживають складний перетин активних, негативних емоцій, таких як страх,

гнів чи плач, які можуть вільно демонструватись, проте на середньому рівні ці реакції, зазвичай адекватні, помірні та піддаються контролю за потреби. В стресових умовах людині потрібно більше часу, щоб адаптуватися та знайти потрібне рішення, оскільки витрачається час на те, щоб пережити свої емоційні реакції. Певна емоційна чутливість знаходиться у прийнятних межах і мало впливає на загальну ефективність у повсякденності.

Рис. 9 Рівень Фрустрації

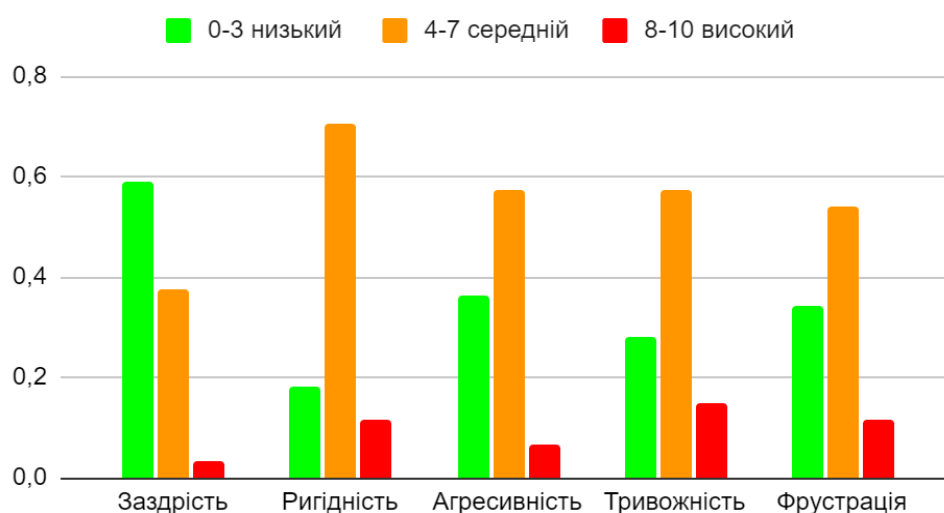


Високий рівень фрустрації отримали 11,5%, або 7 респондентів. Високий рівень фрустрації може стати перешкодою до здорових соціальних стосунків та ефективності у повсякденних задачах через емоційні зриви. Люди часто дратуються, та проявляють інші негативні емоції від несподіваних труднощів, порушень їх планів, або у непередбачуваних подіях. Таким людям важко справлятися зі стресовими ситуаціями, оскільки їх адаптації перешкоджає сильна внутрішня напруга. Через такий стан можуть виникати конфлікти і ускладнюватись стосунки з оточуючими.

Узагальнюючи вимірювання рівня негативних станів респондентів, ми згрупували результати і представили їх в Таблиці 1.

| <i>Таблиця 1</i> |           |            |              |             |            |
|------------------|-----------|------------|--------------|-------------|------------|
| Рівень стану     | Заздрість | Ригідність | Агресивність | Тривожність | Фрустрація |
| 0-3 низький      | 59%       | 18%        | 36,1%        | 27,9%       | 34,4%      |
| 4-7 середній     | 37,7%     | 70,5%      | 57,4%        | 57,4%       | 54,1%      |
| 8-10 високий     | 3,3%      | 11,5%      | 6,6%         | 14,8%       | 11,5%      |

## Розподіл рівня негативних станів



Критерій Пірсона (або коефіцієнт кореляції Пірсона) використовується, щоб перевірити, чи є зв'язок між двома явищами або величинами. Таблиця 2.

|                    | Заздрість | Ригідність | Агресивність | Тривожність | Фрустрація |
|--------------------|-----------|------------|--------------|-------------|------------|
| Коефіцієнт Пірсона | -0,550    | -0,433     | -0,205       | -0,352      | -0,474     |

Середній негативний зв'язок за шкалою Заздрість ( $r = -0,550$ ), означає, що зі збільшенням зрілості особистості рівень заздрості зменшується. Зріла людина мало схильна до заздрості, оскільки має меншу потребу порівнювати себе з іншими та володіє внутрішньою гармонією. Психологічно зрілі люди краще сприймають чужі успіхи і владні конструктивно на них реагувати.

Ригідність ( $r = -0,433$ ), вказує на помірний негативний зв'язок, це означає що зниження ригідності пов'язане зі зрілістю особистості. Зрілі особистості можуть залишатися вірними своїм переконанням або підходам до життя. Зрілі люди менш схильні до ригідності, вони гнучкі в мисленні та діяльності, відкриті до змін і адаптації.

Слабкий негативний зв'язок із Агресивністю ( $r = -0,205$ ), показує, що психологічна зрілість, звичайно, частково пов'язана з контролем агресивних реакцій, але зв'язок слабкий. Агресивність розуміється як стан, в якому проявляється деструктивність дій до себе та інших. Можливо, у зрілих людей

агресивність проявляється у формі асертивності (здатності відстоювати свої межі). Агресивність це також захист та контроль власних ресурсів та простору.

Шкала тривожність ( $r = -0,352$ ) має помірний негативний зв'язок, і вказує на те, що тривожність має менший рівень прояву у зрілих людей. Зрілі люди також, переживають тривожність, можливо вона є ситуативною, так як у суспільстві зараз існує підвищена напруга, та все ж, із зростанням психологічної зрілості рівень тривожності знижується. Зрілі люди краще управляють своїми переживаннями та почуттям небезпеки.

Фрустрація ( $r = -0,474$ ) демонструє помірний негативний зв'язок. Такий результат означає, що психологічно зрілі особистості рідше відчувають фрустрацію, навіть коли стикаються з невдачами. Зрілість може бути пов'язана з більш високими очікуваннями до себе або до інших, проте психологічно зрілі люди менше піддаються почуттю безпорадності або розчарування в складних ситуаціях, включно, через те, що мають ефективну саморегуляцію.

Виявлено, що негативний зв'язок із заздрістю підтверджує, що зрілість зменшує тенденцію до порівняння себе з іншими. Негативні кореляції з іншими станами підтверджують те, що вищий рівень психологічної зрілості пов'язаний зі зменшенням негативних психологічних станів, таких як ригідність, агресивність, тривожність і фрустрація. Негативні стани в зрілих людей виражені помірно і, скоріше за все, в конструктивних формах. Зв'язок із ригідністю вказує на стабільність, а помірні та слабкі зв'язки з агресивністю, тривожністю та фрустрацією говорять про те, що зрілі люди іноді також стикаються з труднощами.

Заздрість же, виступає як негативна емоція, яка не має в собі нічого хорошого чи конструктивного. Така емоція здатна руйнувати людину зсередини, і шкодити соціальним зв'язкам. Чим більш зрілою є особистість, тим менш вираженим в неї є такий емоційний стан. Це наводить на роздуми, і дає поштовх до подальших досліджень зв'язку між психологічною зрілістю та різними емоційними станами. Так, як здорова емоційність займає в структурі психологічної зрілості вагоме місце.



## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ II.

В ході емпіричного дослідження було проведено діагностику психологічної зрілості людей в умовах сучасного суспільства. За Аутоаналітичним опитувальником здорової особистості, початком зрілості відзначився лише один респондент, який також, має високі та середні рівні вираженості негативних психічних станів. Помірна психологічна зрілість відмітилась у 60,7% респондентів, але цей рівень ще не є достатнім для повної стабільності і самоусвідомлення. На новий виток людського існування вдалося вийти 37,7% респондентам. З'ясовано, що серед респондентів переважає помірний та впевнений рівень зрілості.

В результаті розрахунків із використанням коефіцієнта Пірсона, виявлено дуже слабкий позитивний зв'язок між результатами опитувальника та віком респондентів. Тож, зі зростанням віку зрілість особистості злегка підвищується, та оскільки, цей зв'язок майже відсутній, то немає значущої залежності між референтними значеннями та віком індивідів.

В результаті використання методики дослідження вольової саморегуляції за А. Зверьковим та Є. Ейдманом, було отримано дані, що дозволяють оцінити рівень розвитку вольових якостей респондентів, а також рівень наполегливості та самовладання за субшкалами методики. Рівень саморегуляції опитаних майже рівномірно розподілився на низький та високий рівень. Низькі бали респондентів, свідчать про те, що їм властиві знижений фон активності та імпульсивність. Високий рівень розвитку вольової саморегуляції властивий емоційно зрілим, незалежним, активним людям.

Виявлено, що для якісної інтерпретації та зрозумілості даних у методиці бракує середнього рівня виміру. Ми, зі свого боку, розробили варіант результатів із додаванням шкали середнього рівня вольової саморегуляції, оскільки загальна сума балів методики дозволяє поділити результати на три рівні частини.

В результаті кореляції з використанням коефіцієнта Пірсона, доведено прямий взаємозв'язок між психологічною зрілістю та саморегуляцією.

Практично, це означає те, що впливаючи на один із процесів ми впливаємо і на інший, за рахунок взаємозв'язку цих понять.

Самооцінка психічних станів здійснювалася за такими шкалами як заздрість, агресивність, фрустрація, тривожність та ригідність. Висунуто гіпотезу: Особистісно зріла людина характеризується низьким рівнем деструктивних психічних станів. Виявлено, що зрілість знижує тенденцію до порівняння себе з іншими та зменшує рівень впливу негативних станів. У зрілих людей ці стани виражені помірно та часто проявляються в конструктивній формі.

Отримані дані дозволяють розширити розуміння зв'язку негативних станів та рівня психологічної зрілості людини. Зрілість не означає повної відсутності негативних станів і емоцій. Зріла людина здатна до здорового життєвого функціонування з урахуванням своїх психічних станів, навіть якщо вони є негативними. Зазвичай усі психічні стани, окрім заздрості, є природними для людського існування і, в межах норми свого прояву, слугують ресурсами для ефективного подолання труднощів.

На основі отриманих знань можливо будувати просвітницькі програми, з теоретичними відомостями та практичними навчаннями, які б допомогли розвивати особистісну зрілість через розвиток її окремих компонентів.

Вдосконалити якість психологічної зрілості можливо за допомогою спеціальних технік та вправ, які направлені на психологічні компоненти особистості, тобто на її емоційність, раціонально-пізнавальну частину, поведінку чи соціальність, яка визначає комунікативність, а також, сприйняття інших та ставлення до них.

## РОЗДІЛ III: ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

### 3.1. Практичні рекомендації дощого поліпшення психологічної зрілості.

Особистісна зрілість це багатоскладовий психологічний конструкт і в той же час процес, що визначає людину як емоційно здорову, інтелектуально розвинену, високоморальну та соціально позитивну особистість. Як процес, особистісна зрілість є гнучкою та відкритою до новоутворень. Як психологічний конструкт, зрілість є стійкою, багатокомпонентною та гармонійно взаємопов'язаною у своїх елементах.

Зрілість формується під різноманітними впливами життя, які є детермінантами утворення конструктів множини цього феномену. Стійкі уявлення особистості про власний добробут, шляхи до його становлення, свою поведінку та допустимість емоційних реакцій, здатні видозмінюватись від випадкового чи навмисного впливу на людину.

Вдосконалити якість психологічної зрілості можливо за допомогою спеціальних технік та вправ, які направлені на психологічні складові особистості, тобто на її емоційність, раціонально-пізнавальну частину, поведінку чи соціальність, яка визначає сприйняття інших та ставлення до них.

Рекомендації щодо підвищення рівня особистісної зрілості розробляються на базисі аналізу теоретичних надбань сучасного суспільства та практичного емпіричного дослідження, на основі якого будуються уявлення про дійсність.

Рекомендації щодо поліпшення рівня зрілості можна розділити за складовими, які її визначають. Зрілість утворюється в гармонійному співвідношенні соціально-психологічних та індивідуально-особистісних характеристик. Сюди включено розвиток соціальних навичок, розвиток здорової емоційності, здорової самооцінки, критичного мислення, розвиток моральності та мудрості, інтелігенції особистості та адекватних логічних зв'язків, здорової сексуальності та інших психологічних характеристик.

Розвинути чи вдосконалити рівень психологічної зрілості можливо за допомогою методів просвітництва та практичного втілення спеціалізованих вправ. Просвітництво розуміється як відтворення теоретичних інформаційних

основ щодо якогось поняття. Розуміння щодо існування такої процесуальної структури як психологічна зрілість дозволяє вибудовувати вірне направлення для розвитку та вдосконалення своєї особистості. Це поняття стає своєрідним маяком у вимірі багатогранної невизначеності людства. Просвітництво, також, є впливовим чинником на інтелектуальність, мудрість та самосвідомість людини.

Інформувати суспільство варто в усіх сферах його функціонування. Ввести психологію як предмет у школу, і включити в нього розділ про психологічну зрілість, емоційний та когнітивний інтелект, сексуальне виховання, деякі розуміння про тонкощі комунікації та міжособистісні стосунки, інші важливі для саморозуміння та життєдіяльності знання. Також, зробити клас для дорослих людей, батьків та інших бажаючих, оскільки навіть детальне теоретичне інформування здатне змінювати людське розуміння, а значить, і саму людину на краще.

Поза стінами школи, можна створювати спеціальні курси та тренінги де люди могли би отримувати теоретичні знання та практичні вміння.

Результати теоретико-емпіричних узагальнень можливо використовувати в сфері освіти та науки, де освіта візьме собі ідеї для відтворення інформації, а наука змогла би синтезувати множинну розгалуженість своїх надбань в цілісне та корисне розуміння деяких аспектів нашого життя.

Практичний розвиток своїх властивостей, можливий завдяки комплексу вправ. Втілення різних вправ здійснює тренінг, який являє собою динамічний процес отримання знань, що передбачає удосконалення умінь через виконання практичних завдань та ігор. Методи навчання включають широкий спектр практик, таких як рольові ситуації, практичні заняття, обговорення та інші підходи, які сприяють особистісному зростанню та розвитку позитивних соціальних умінь. [56]

Психологічне навчання має на меті підвищити психологічну зрілість і самооцінку особи, а також сприяти її всебічному розвитку та формуванню навичок конструктивного переживання емоцій.

Сучасні психологічні тренінги відкривають доступ до багатого арсеналу інноваційних методик, ефективних технік і прикладних інструментів. [57]

Серед найпоширеніших:

1. **Рольові ігри.** Учасники беруть на себе певні ролі та колективно створюють ситуацію чи історію, з діалогами від своїх персонажів. Метод широко використовують у соціально-психологічних тренінгах, спрямованих на розвиток і вдосконалення комунікативних здібностей та соціальних навичок, а також в межах психотерапевтичних сеансів.
2. **Релаксаційні техніки.** Релаксація спрямована на розслаблення тіла та розуму людини, що допомагає заспокоїтись та поліпшити загальний стан. Такі є дієвим інструментом для зниження стресу, гармонізації емоційного стану та усунення напруги. Їх активно застосовують у психологічних практиках для покращення психоемоційного балансу.
3. **Самопізнання та рефлексія.** Застосовуються направлені до себе питання, та вправи на самостереження (думки, відчуття). Допомагають краще розуміти власні емоції, почуття та переживання, а також виявляти способи їхнього врівноваження.
4. **Створення моделей поведінки.** Використовується для освоєння нових соціальних навичок через спостереження за конкретними прикладами поведінкових моделей та їх подальше відтворення.
5. **Методи, що базуються на грі та творчих підходах.** Тут використовуються малювання, танці чи ігри з предметами, наприклад у розстановках. Методи орієнтовані задіяння уяви, розвиток творчих здібностей, емпатії та емоційної відкритості.

Вивчення зрілої особистості має важливе значення не лише для теоретичних концепцій, але й для практичних застосувань у сферах освіти та психології. Розуміння основних характеристик зрілої особистості дозволяє розробляти програми розвитку особистості та психологічної підтримки.

### **3.2. Тренінгова програма для розвитку та удосконалення психологічних чинників формування особистісної зрілості**

Наведено вправи, які сприяють покращенню різних компонентів емоційного та психологічного добробуту, що веде до загального підвищення ментального здоров'я та психологічної зрілості. Вправи спрямовані на розвиток здорової емоційності, посилення соціальних взаємозв'язків, розвиток стратегій вирішення труднощів, формування здорової самооцінки, розвиток усвідомленості, вправи на самовираження та релаксацію.

**Розвиток здорової емоційності.** Вправи, які містять у собі вираження емоцій, сприймання мімічних виразів обличчя, сприяють глибшому усвідомленню та розумінню власних почуттів. Вправи корисні для ефективного управління емоціями та побудови гармонійних стосунків з іншими.

**1. Мова емоцій.** Вправа направлена на розвиток умінь розпізнавання і вираження емоцій через мову та невербальні засоби. У вправі пропонується кілька сценаріїв або ситуацій, у яких треба висловити гнів, радість, сум, здивування, використовуючи мову, описуючи і не називаючи емоцію прямо, або невербальні сигнали. Наприклад, радість - можна усміхнутися або жестами показувати задоволення. Важливо, щоб учасники розуміли зв'язок між фізіологічними проявами емоцій (міміка, жести) і їхнім впливом на спілкування. При виконанні вправи самостійно, використовується дзеркало. Ця вправа допомагає краще усвідомлювати свої емоції, покращує вміння виражати їх через мову і міміку, а також сприяє розвитку емпатії до емоцій інших людей.

**2. Намалюй настрій за хвилину.** За одну хвилину треба створити малюнок, що відображає власний емоційний стан у момент виконання вправи. Потім обговорити намальоване, спираючись на питання для аналізу: Що тут намальовано? Як я ставлюся до цієї емоції? Про що свідчить намальоване?.

**3. Відгадай емоцію.** (Додаток Б). Вправа направлена на розвиток емоційного інтелекту, в якій за допомогою ілюстрацій формуються уявлення про людські емоції та те, як вони виглядають у мімічних образах.

Демонструються ілюстрації із зафіксованою на них емоцією, відбувається обговорення та ідентифікація зображень, озвучується правильна відповідь.

**4. Щоденник емоцій.** Вправа розвиває емоційну самосвідомість. Щодня треба знаходити час, щоб аналізувати свої емоції. Вести щоденник, записувати, що відчував протягом дня, що стало причиною емоцій і як на них реагував.

**5. Творче осяяння.** Вправа на розвиток креативного мислення при вирішенні соціальних ситуацій, вміння знаходити зв'язки між різними аспектами життя. Маємо 3 хвилини для того, щоб створити коротку розповідь, використовуючи 10 заданих слів: "конфлікт", "агресія", "мир", "страх", "добро", "хвороба", "любов", "посмішка", "нерозуміння", "урок". Слова можна змінювати по відмінках і використовувати в будь-якому порядку. Після виконання - розповіді зачитуються, обирається найповчальніша.

**Посилення соціальних взаємозв'язків.** Поглибити взаєморозуміння можливо за допомогою вправ, що включають обмін позитивними поглядами та ідеями, учасники сприяють створенню атмосфери підтримки та взаєморозуміння, зміцнюючи їхні соціальні стосунки.

**1. Без оцінок.** Вправа розвиває навичку спостереження за людьми без вироку, що сприяє розвитку емпатії. Спрямована на розвиток усвідомленості та нейтрального ставлення до ситуацій, людей або власних емоцій. Коли ви почнете щось оцінювати наприклад через "Це правильно" чи "Це погано", зупиніться й скажіть собі: «Це просто думка», «лише відчуття». Якщо з'являються емоції, назвіть їх спокійно: «Я відчуваю радість», «Я відчуваю роздратування». Не аналізуйте, чому вони виникли, просто приймайте їх як частину поточного моменту.

**2. Говоримо неприязно.** Допомагає покращити комунікативні навички у складних ситуаціях, не приймати образи близько до серця. Треба висловити або записати неприязні репліки, а потім відповісти на них компліментами. Важливо, щоб усі висловлювання були без нецензурних слів, спокійно і рівно. Можливо виконувати в парах. Під час обговорення результатів слід запитати: у яких моментах було важко залишатися в межах вправи.

**3. Практика відкритих запитань.** Допомагає підтримувати широко наповнену комунікацію. У розмові уникайте запитань, на які можна відповісти «так» або «ні». Натомість формулюйте відкриті запитання, наприклад замість «Тобі сподобалося?» запитайте: «Що саме тобі сподобалося?».

**4. Самопрезентація.** Вправа направлена на формування позитивного ставлення до себе, усвідомлення індивідуальних якостей та розвиток навичок встановлення первинного контакту з оточуючими. Виконуючи вправу, маємо написати коротке повідомлення про себе, яке обов'язково вміщує власні дві позитивні та одну негативну сторону. Потім представити себе, щоб інші могли скласти уявлення про людину, звернувши увагу на її цікаві риси. Вправа допомагає розвитку впевненості в собі, покращує навички самопрезентації та сприяє налагодженню соціальних контактів.

**Розвиток здатності до вирішення проблем.** Вправи, включають моделювання ситуацій та питання для роздумів, такі сприяють розвитку критичного мислення та навичок пошуку ефективних рішень. Це зміцнює впевненість у власних силах і покращує адаптивність до змін.

**1. Вправа Змінити - Уникнути - Прийняти.** Треба сформулювати типову стресову ситуацію. Взяти декілька хвилин на розмірковування і записати можливі способи вирішення ситуації, за допомогою сценарію зміни, уникнення та прийняття. Далі обирається найбільш оптимальний варіант. Результати обговорюються, якщо виконуються не самостійно. Сценарій:

- 1) Змінити: Як можна усунути або змінити ситуацію, що викликає стрес?
- 2) Уникнути: Як відсторонитися від джерела стресу або уникнути його впливу?
- 3) Прийняти: Як можна адаптуватися до стресу і навчитися з ним співіснувати?

**2. Що якщо?.** Вправа допомагає працювати з тривогою, страхами або невизначеністю, розвиваючи здатність мислити гнучкіше і знаходити нові варіанти дій у складних ситуаціях. Подумайте про ситуацію, яка викликає у вас тривогу або сумніви. Запишіть найбільші побоювання, які виникають у зв'язку із цією ситуацією. Створіть короткий план дій на кожен можливий сценарій.



**3. Складні ситуації.** Вправа допомагає навчитися ефективно вирішувати конфліктні ситуації через практику та рефлексію. Пропонуються різні сценарії складних життєвих ситуацій, які мають бути розіграні кілька разів, шукаючи оптимальні способи їх вирішення. Ситуації можуть стосуватися різних контекстів, наприклад: у громадському транспорті, магазині, на вулиці або в закладі. Приклади ситуацій:

"Образа": Необхідно висловити свою образу людині, яка вважає цю образу справедливою та заслуженою.

"Невдоволення": Потрібно висловити своє невдоволення людині, переконаній, що вона діяла правильно.

"Подяка": Учасник має щиро подякувати своєму ворогу за допомогу, яку той несподівано надав.

Після виконання: Проводиться рефлексія, під час якої учасники обговорюють свої відчуття в кожній ситуації. Виносяться на розгляд такі питання: У яких ситуаціях спілкування далось легко? Які сценарії були складними? Які фактори вплинули на це? Результат: Ця вправа сприяє розумінню власних емоцій, покращує навички спілкування та дозволяє знайти конструктивні підходи до вирішення складних ситуацій.

**4. Вправа Я-повідомлення.** Вправа на розвиток навичок конструктивного спілкування, зокрема в конфліктних ситуаціях, через вираження власних думок і почуттів без звинувачень і агресії. Основною метою цієї вправи є навчитися виражати свої почуття та думки без нападок на інших. Замість того, щоб говорити "Ти завжди мене ігноруєш", учасники навчаються використовувати конструкцію "Я-повідомлення", яка фокусується на їхніх власних переживаннях. Наприклад: "Я відчуваю..", "Мені боляче..", "Я потребую..". Вправа допомагає знизити конфліктність, зосереджується на особистих переживаннях, сприяє більш відкритому та чесному спілкуванню.

**5. Проблема-рішення.** Вправа допомагає структурувати проблемні питання життя, та відшукати можливі рішення. Усі проблемні завдання треба записати на папір, розставити їх в порядок легкості вирішення, до кожного

проблемного завдання написати 3 можливі рішення, обрати найефективніше. Наочність цієї вправи допомагає усвідомити наявну кількість проблемних завдань, зрозуміти, що вони різні за складністю, та обрати можливе рішення, що зменшує тривожність та збільшує впевненість.

**Розвиток здорової самооцінки.** Вправи, що передбачають створення позитивних афірмацій, сприяють усвідомленню власних досягнень та розвитку позитивного Я - образу, сприяють зміцненню внутрішньої самоцінності.

**1. Мої недоліки.** Вправа допомагає усвідомити власні недосконалості і прийняти їх до уваги. Здорова самооцінка формується з урахуванням як хорошо так і поганого в кожному із нас. Написати перелік (5-7) своїх невдалих рис, чи недоліків. Проаналізувати їх та вирішити: “Чи це дійсно недолік?”, “Чи варто щось змінювати?”, “Що я можу зробити, щоб змінити це?”.

**2. Мої сильні сторони.** Виконується у письмовій або усній формі. Потрібно записати (або розповісти) про свої позитивні якості та сильні риси характеру (10 тверджень). Також, схожа вправа на Мої досягнення, де треба написати мінімум 10 досягнень у своєму житті.

**3. Вміння приймати критику.** Вправа на розвиток самоусвідомлення та самооцінки. Коли чуєш критику, зупинись і запитай себе: «Чи є в цьому твердженні конструктивна частина? Як я можу використати це для себе та свого розвитку?». Зріла людина сприймає критику як можливість навчання.

**4. Афірмації** - це позитивні, словесні твердження, вони є продовженням процесу особистісного зростання. Формулюйте позитивні установки на поточний день і повертайтеся до них у міру необхідності.

**5. Я-формула.** Допомагає підвищити самооцінку та самосвідомість. Треба написати на аркуші паперу «Я — це...» і завершити речення трьома позитивними якостями або досягненнями. Поділитися своїми формулами.

**Зниження стресу та релаксація.** Підтримка свого ментального здоров'я це корисна звичка кожної людини. Медитативні техніки сприяють зменшенню рівня стресу, що, покращує емоційне самопочуття.

**1. Техніка дихання "4-7-8".** Вправа виконується щоб зняти напругу і стрес. Щоб її виконати зручно сідають, закривають очі і дихають глибоко. Вдихають через ніс на 4 секунди, затримують дихання на 7 секунд, а потім видихають через рот на 8 секунд. Цю вправу можна повторити 4-5 разів. Дихальні техніки сприяють гармонізації зв'язку між тілом і розумом. Вони ефективно захищають від стресових впливів і допомагають нейтралізувати їхні негативні наслідки, якщо вони все ж виникли.

**2. Медитація.** Коротка медитація допомагає зняти стрес і заспокоїтися. Займіть зручну позу, закрийте очі, сфокусуйтеся на диханні, відчуйте себе тут і зараз, намагайтеся спостерігати за своїми думками трохи з боку, відмічаючи їх наявність і відпускаючи їх, не зациклюючись. Для виконання медитації на вдячність протягом кількох хвилин зосереджуються на тому, за що вони вдячні в своєму житті.

### **3. Вправа "Прогресивна м'язова релаксація"**

Мета: Зняття фізичного напруження через чергування напруги й розслаблення м'язів. Інструкція:

1. Стискайте й утримуйте кулаки 5 секунд, потім розслабте.
2. Прижміть руки до тулуба 5 секунд, потім відпустіть і розслабте.
3. Напружте м'язи обличчя (наприклад, стисніть щелепи) 5 секунд, потім повністю розслабте.

Повторіть з різними групами м'язів: руки, спина, ноги. Завершіть короткою рефлексією "спостереження за тілом" — відчуйте його розслаблення.

**Самовираження та творчий потенціал.** Творчі вправи надають можливість вільно виражати свої думки та емоції, що має позитивний терапевтичний ефект, сприяє посиленню впевненості у вираженні себе.

**1. Історія з трьох слів.** Вправа допомагає розвивати креативність та асоціативне мислення. Треба вибрати три випадкові слова та скласти коротку історію або анекдот, використовуючи ці слова. Історію написати та прочитати.

**2. Творчий потік.** Вправа допомагає звільнити думки та розкрити творчий потенціал. Візьміть ручку та листочок, протягом 3 хвилин пишть усе,

що спадає на думку, не зупиняючись і не редагуючи. Прочитайте результат для обговорення. Проведіть короткий аналіз написаного, відповідаючи на питання: “Які тут є емоційні вирази?”, “Який запис найбільше привертає увагу? Які цьому причини?”, “Що в цих словах відображає ситуацію вашої дійсності?”.

**Розвиток усвідомленості.** Рівень самосвідомості у людей варіюється залежно від багатьох факторів. Недостатній розвиток саморефлексії часто утримує людину на більш базовому рівні буття, проте простота теж може бути формою зрілості. Такі люди мало схильні занурюватися у глибокі роздуми про причини своїх дій чи природу власної особистості. Вправи, які стимулюють рефлексію, сприяють глибшому розумінню власних думок, емоцій та переживань.

**1. Колесо життя.** — Вправа сприятиме усвідомленню власних цінностей та пріоритетів у житті. Допомогає розглянути баланс між важливими сферами життя, такими як кар'єра та професійний розвиток, особисті стосунки (сім'я, друзі), здоров'я, духовний розвиток, фінанси, дозвілля й відпочинок та інші (на власний розсуд) сфери. Оцінка кожного із компонентів вправи дозволяє людині визначити, наскільки збалансованим є її життя в різних сферах і виявити області, які потребують уваги чи вдосконалення.

**2. Перелік питань для розвитку самосвідомості.** (Додаток А). Потрібно задавати собі питання, які стимулюють роздуми щодо своєї особистості та місця у світі, та відповідати на них, усно чи письмово, підвищуючи розуміння себе.

1. Що є для мене найважливішим у житті?
2. Чи відчуваю я себе задоволеним своїм життям, чи щось потребує змін?
3. Як я справляюся із стресом? Які стратегії працюють, а які — ні?
4. Які мої найбільші страхи? Як я реагую на них?
5. Які я маю здібності розуміти ситуації, інших людей? (...)

**3. Незакінчені речення.** Розвиток самоусвідомлення, стимулювання рефлексії та покращення комунікативних навичок. Учасники отримують або придумують початки речень, які їм потрібно завершити. Речення зазвичай стосуються особистих переживань, думок або уявлень. Приклади незакінчених

речень: “Мені приємно, коли люди навколо...”, “Я відчуваю впевненість, коли...”, “Моя найбільша мрія полягає в тому, щоб...”, “Я ціную друзів за те, що вони...”, “Коли я засмучений, я зазвичай...”, “У порівнянні з..”, “Зазвичай я..”, “Основна проблема..”, “Шкода що..”. Кожен учасник завершує речення, висловлюючи свої думки або почуття. Відповіді можуть бути обговорені в групі або залишитися приватними, залежно від цілей вправи.

**4. Самоспостереження.** Практика може виконуватися щоденно і з часом входить у корисну звичку. Допомагає підвищити усвідомленість та саморозуміння. Вправа передбачає навмисне спостереження за власними думками, відчуттями, поведінкою та емоціями. Це дозволяє жити у моменті теперішнього та краще розуміти себе. Самоспостереження це концентрація та спокій, які допомагають кращому осмисленню себе та свого життя.

**Посилення відчуття контролю.** Завдяки самосвідомості людина глибше пізнає себе, а саморегуляція дозволяє впевнено керувати власною поведінкою та вибрати найбільш оптимальні шляхи для досягнення своїх цілей. Відчуття контролю додає впевненості у регуляції своєї поведінки та побудові життєвих планів. Вправи допомагають учасникам визначити свої бажання та зміни, яких вони прагнуть досягти, що сприяє збільшенню відчуття впливу на власне життя. Такий підхід знижує тривожність, оскільки направлений на практичне вирішення ситуацій.

**1. Я прагну до змін.** В цій вправі треба визначити і записати, від яких рис варто і хочеться відмовитися, а які слід вдосконалити в собі, при виконанні вправи розподілити риси за пріоритетами.

**2. Цілі на життя.** Задля виконання вправи треба сформулювати і записати свої цілі та наміри (7-10 тез) на найближчі роки. З них можна виокремити три найближчі за терміном досягнення, та прописати по 3-5 пунктів плану реалізації. Вправа допомагає створити та усвідомити життєві цілі, розставити орієнтири та підвищити почуття впевненості у собі.

**4. Визначення особистих меж.** Вправа має на меті підвищити усвідомленість особистих меж і їх важливість. Треба обміркувати, які ситуації

або люди порушують особисті межі. Записати тези розподіливши їх за градаціями - Комфортно, Дискомфортно, Неприйнятно. Потім обдумати та змоделювати способи захисту своїх меж.

Пропоновані активності сприяють покращенню різних компонентів емоційного та психологічного добробуту, що покращує психічне здоров'я та сприяє зрілості. Запропонований список не є вичерпним — його можна розширювати чи змінювати залежно від цілей практичного впровадження.

Необхідно приділяти значну увагу духовному розвитку, що включає читання духовної літератури, роздуми над сенсом життя, самоаналіз помилок, розвиток почуттів вдячності, прощення та покаяння. [28]

Постійні тренування та самовдосконалення забезпечують гармонійне зростання особистості завдяки тематичним лекціям, тренінговим вправам, психотерапевтичним технікам і методам саморозвитку. Ця робота висвітлює теоретичні аспекти психологічної зрілості та пропонує практичні рекомендації для її підвищення, які можна застосовувати як у індивідуальній роботі, так і в соціальному контексті.

Психологічна зрілість включає численні характеристики, що забезпечують стійкість, ресурсність і загальний добробут особистості. Важливо поширювати знання про психологічну зрілість і практичну цінність відповідних досліджень, адже вони сприяють особистісному розвитку кожної людини. Це, у свою чергу, може принести користь і гармонію як у стосунки людини із собою, так і у міжособистісні відносини.

Було організовано та проведено три практичні онлайн заняття у формі тренінгу. Учасники ознайомилися зі значенням кожного психологічного чинника та важливістю його розвитку. Виконано вправи, спрямовані на вдосконалення та розвиток психологічних чинників формування особистісної зрілості людини. Ефективність програми підтверджено позитивними відгуками респондентів і графічним порівнянням результатів до та після тренінгу. Запропоновані вправи сприяють підвищенню рівня особистісної зрілості.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.**

Особистісна зрілість це багатоскладовий психологічний конструкт і в той же час процес, що визначає людину як емоційно здорову, когнітивно розвинуту, високоморальну та соціально адекватну особистість. Як процес особистісна зрілість властива до гнучкості, мінливості та відкрита до новоутворень. Як психологічний конструкт, зрілість стійка, багатокомпонентна та гармонічно взаємопов'язана у своїх елементах.

Зрілість формується під різноманітними впливами життя, які є детермінантами утворення конструктів множини цього феномену. Стійкі уявлення особистості про власний добробут, шляхи до його становлення, свою поведінку та допустимість емоційних реакцій, здатні видозмінюватись від випадкового чи навмисного впливу на людину.

Інформаційно-просвітницький вплив на особистість, допомагає людині формувати та розширювати свої знання про світ та його властивості, й надбання сучасної науки про взаємозв'язки психічних процесів, станів та властивостей особистості, які є чинниками формування психологічної зрілості, також, допомогли би людям як в буденності так і в професійному становленні.

Сформований комплекс вправ та технік направлених на навчання та вдосконалення навичок спілкування, напрацювання здорової самооцінки, розвиток емоційного інтелекту та стратегій подолання труднощів, допомагає стати більш впевненим та самосвідомим індивідом, підвищує самоконтроль та регуляцію власної поведінки, і все це є компонентами психологічної зрілості.

Постійні тренування та самовдосконалення забезпечують гармонійне зростання особистості, зокрема через тематичні лекції, тренінгові вправи, психотерапевтичні техніки та методи саморозвитку. Завдяки цьому робота не лише висвітлює теоретичні аспекти психологічної зрілості, але й пропонує практичні рекомендації для підвищення рівня особистісної зрілості, що можуть бути застосовані як в індивідуальній роботі, так і в соціальному контексті.

## ВИСНОВКИ

Теоретичні компоненти терміна “зрілість”, розглядаються через психологічні (психічні властивості, емоційні реакції), соціальні (взаємозв’язок індивіда та групи) та філософські (вище людське благо) підходи. Більшість авторів розкриває психологічну зрілість людини через призму благих, соціально схвалених характеристик особистості. Зрілість особистості це стійке утворення і разом з тим процес, який потребує роботи над собою.

Важливими взаємодоповнювальними процесами в особистісній зрілості є самосвідомість та саморегуляція. Самосвідомість забезпечує краще розуміння себе та своїх реакцій, а саморегуляція допомагає ефективно володіти собою та обирати для себе кращі шляхи діяльності.

Узагальнюючи теоретичні основи дослідження, нами було виокремлено та синтезовано наступні чинники, які визначають психологічно зрілу людину.

1. **Здорова емоційність.** Здатність розуміти та приймати свої емоції, переживати їх без шкоди для себе та оточення.
2. **Розвинута моральність.** Властивість особистості, з якими людина дотримується правди, добра та прозорості у вчинках та словах.
3. **Самосвідомість та автономія.** Розуміння власних сильних і слабких сторін, своїх думок та емоційних реакцій. Здатність відчувати себе безпечно і комфортно в самотності.
4. **Позитивна соціальність.** Така взаємодія індивіда з іншими людьми, яка сприяє їх гармонійному співіснуванню.
5. **Любов до себе.** Почуття безпеки, розуміючого ставлення до себе.
6. **Мудрість та Інтелектуальність.** Адекватність логічних зв'язків та справедливість у прийнятті рішень чи оцінюванні ситуацій.

Психологічна зрілість особистості може слугувати основою для якісного і щасливого життя, вона щільно перетинається із поняттям психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я визначається як такий стан психіки та емоцій, який характеризується внутрішньою рівновагою людини.



На формування особистісної зрілості людини впливає соціальне оточення, сімейне виховання, освіта та життєвий досвід індивіда, оскільки все це являє собою багатогранний реактив для інтелектуального розвитку та емоційних реакцій на яких формуються стійкі почуття, а отже і властивості особистості. Соціальне оточення впливає на розвиток особистості, зокрема, через комунікацію в якій індивід напрацьовує навички спілкування, розвиває здорову емоційність, і відчуває самоусвідомлення, співвідносячи поняття Я і світ.

Моральні цінності, перш за все, формуються всередині сім'ї, де передаються та закладаються уявлення про добро та зло цього світу. Також, на основі виокремлених суспільством правил поведінки та їх схвалення або засудження у закладах освіти, як осередках вторинної соціалізації. Будь-який психологічний клімат суспільства має як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистісної зрілості кожного.

Психологічна зрілість, важлива для людини, оскільки впливає на всі сфери життя і здатна забезпечити особистість психологічними ресурсами задля ефективного пропрацювання труднощів та досягнення внутрішньої гармонії.

У процесі емпіричного дослідження було здійснено аналіз психологічної зрілості осіб у сучасному суспільстві. Загалом більшість учасників демонструють помірний або впевнений рівень зрілості. Доведено, що психологічна зрілість є незалежною від віку, отже, зрілість не зводиться до віку індивіда, і бути дорослим не означає бути зрілим.

Самооцінка психічних станів здійснювалася за такими шкалами як заздрість, агресивність, фрустрація, тривожність та ригідність. Висунуто гіпотезу: Особистісно зріла людина характеризується низьким рівнем деструктивних психічних станів. Виявлено, що зрілість знижує тенденцію до порівняння себе з іншими та зменшує рівень впливу негативних станів. Зрілі люди іноді стикаються з внутрішніми труднощами, проте здатні їх долати.

Було складено синтезоване уявлення про зрілість людини та її прикладне значення. Зібрані дані дозволяють глибше зрозуміти взаємозв'язок між рівнем психологічної зрілості та наявністю негативних станів. Зрілість не означає

повної відсутності негативних емоцій чи станів, проте зріла особистість здатна функціонувати гармонійно, враховуючи їх наявність. Більшість психічних станів, за винятком заздрості, є природними для людини і в межах норми можуть слугувати ресурсом для вирішення життєвих викликів.

Вивчення зрілості особистості має важливе значення не лише для теоретичних концепцій, але й для практичних застосувань у сферах освіти та психології. Розуміння основних характеристик зрілої особистості дозволяє розробляти програми розвитку та удосконалення психологічних чинників особистісної зрілості.

Було розроблено шляхом синтезу та модифікації, універсальні практичні рекомендації та тренінгову програму щодо вдосконалення рівня психологічної зрілості. Наведено вправи, які сприяють покращенню різних компонентів емоційного та психологічного добробуту, що веде до загального підвищення ментального здоров'я та психологічної зрілості. Вправи спрямовані на розвиток здорової емоційності, посилення соціальних взаємозв'язків, розвиток стратегій вирішення труднощів, формування здорової самооцінки, розвиток усвідомленості, вправи на самовираження та релаксацію. Освітні заклади різного ступеня є ресурсозабезпеченим осередком для ефективного впливу на процеси розвитку та формування психологічно зрілих людей.

Інформаційно-просвітницький вплив на індивіда сприяє розвитку його розуміння світу та його характеристик, а також поглиблює знання про зв'язки між психічними процесами, станами та рисами особистості. Це, у свою чергу, є важливим чинником формування психологічної зрілості. Досягнення сучасної науки в цій сфері можуть значно допомогти людям як у повсякденному житті, так і в професійному розвитку. Особистісно зріла людина вважається психологічно здоровою людиною, яка розуміє цінність своєї індивідуальності та оточений життєвим благом. Чим більше людей володіє особистісною зрілістю, тим здоровіше суспільство утворюють такі індивіди.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології: навчальний посібник / Н. М. Атаманчук. – Полтава, 2017. - 376 с.
2. Базика Є. Л. Психологія зрілої особистості / Є. Л. Базика // Електронні методичні рекомендації. – Одеса: ОНУ, 2023. - 46 с.
3. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект, монографія, 2020. - 345 с.
4. Батенчук М. Вплив сім'ї на формування емоційної зрілості особистості в юнацькому віці, Кваліфікаційна робота, Львів, 2024. - 62 с.
5. Бекон Ф. Збірник в 2-х томах. Т. 2., 1978. - 575 с.
6. Берегова, Н., Федорчук, П.. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6, с. 10-15
7. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. пос. / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 592 с.
8. Волошина В. В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога // Психологічні науки. – 2011. – № 58. – С. 111.
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 1 (49). С. 34.
10. Гільбух Ю. З. Тест-опитувальник особистісної зрілості / Ю. З. Гільбух. – К.: НПЦ Перспектива, 1995. – 24 с.
11. Деркач І. Ю. Емпатія та її роль у процесі міжособистісної взаємодії / І. Ю. Деркач. – Київ: Педагогіка і психологія, 2017. – 172 с.
12. Дідик Н.М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 7. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – С. 190-206

13. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників, «Молодий вчений», 2014. - С. 128-131
14. Жданова І. В., Сабазова Ю. О. Проблема психологічної діагностики особистісної зрілості людини // Бочаровські читання. Харків, 2018. с. 108
15. Ірза А.О. Від особистісної до соціально-психологічної зрілості особи у контексті викликів сучасного суспільства // Габітус. 2024. Вип. 63. С. 206–210.
16. Качанова Ю. В. Агресивність та агресія як соціологічні категорії // Наукові праці. Соціологія. — 2010. — Вип. 133. — Т. 146. - с. 52
17. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя // Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації. – 2011. – № 2. – С. 332–339.
18. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич / За ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. лесеї українки, 2011. – 430 с.
19. Кошонько Г. А. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. Збірник наукових праць НАДПСУ ім. Б. Хмельницького. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. – Хмельницький: НАДПСУ, 2010. – № 53. – С. 191–194.
20. Крюкова О.В. Соціальна зрілість особистості у сучасних психологічних дослідженнях / О.В. Крюкова // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. – К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2010. – Випуск 10. – С. 345–354.
21. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: Діагностичні методики / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. – Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. - 616 с.
22. Лукасевич О. А. Особливості досягнення особистісної зрілості студентами вищого навчального закладу / О. А. Лукасевич // Науковий часопис НПУ імені м. П. Драгоманова. Психологічні науки : зб. наук.

- праць. – К.: НПУ імені м. П. Драгоманова, 2009. – №26 (50). – Серія №12. – Ч. II. – С. 67–71.
23. Маслоу А. Г. (2007). Мотивація і особистість. Переклад з англ. О.І. Сенченко. Київ: Видавнича група «Основа». 368 с.
24. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії / Г. І. Меднікова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія" 2 (43), с. 179-186, 2012
25. Михайленко О. Ю. Особистісна зрілість в структурі особистості практичного психолога / О. Ю. Михайленко // Особистісна зрілість як проблема сучасної психології: Колективна монографія. Том 1. – Кривий Ріг: Видавець Роман Козлов, 2019. – С. 17.
26. Михайлишин, У. Б., Шмідзен, І. Ю.. Методи психічної саморегуляції особистості. Psychological Sciences: Theoretical and Science Bases of Actual Tasks, 2022. - с. 548.
27. Орбан-Лембрик Л. Е., Соціальна психологія, Егоцентризм. Київ: Либідь, 2004. - 446 с.
28. Павлик Н.В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» : Практ. посіб. – Київ: ФОП Паливода А.В., 2022. – 111 с.
29. Перун А. М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2022. – № 1. – С. 3-9.
30. Петровська І. Психологічні концепції процесу прийняття рішень. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 9, 2021 с. 200.
31. Піаже Ж. Психологія і педагогіка / Жан Піаже. – М.: Ексмо, 2019. – 320 с.
32. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І.М. – Тернопіль : СМП «Тайп», 2017. – 116 с.
33. Пребуш Н. З. (2023). Емпатія як психологічна особливість особистості. У: Молодіжна наукова ліга: Секція 17. Психологія та психіатрія. Житомир, Україна. Науковий керівник: Михайлишин У. Б., с. 197

34. Приходько Ю. О. (2017). Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. Гуманітарний корпус, Випуск 9, с. 179 - 182.
35. Психологічна енциклопедія : наук. видання / Автор-упорядник О. М. Степанов. – – (Серія «Енциклопедія ерудита»). К. : ВЦ «Академвидав», 2006. – 424 с.
36. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В. Б. Шапаря / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2019. – 672 с.
37. Талаш І. О. Феноменологія і зміст поняття особистісної зрілості. Наукове видання "Особистісна зрілість як проблема сучасної психології". Том 1. Колективна монографія. Кривий Ріг: Видавець Роман Козлов, 2019.- с.41
38. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. – Київ, 2018. – 156 с.
39. Фромм Е. "Мистецтво любити" (The Art of Loving, 1956) 133 р.
40. Шаповал І. М. Особистісна зрілість як предиктор професійної ідентичності психолога. Наукове видання "Особистісна зрілість як проблема сучасної психології". Том 1. Колективна монографія. Кривий Ріг: Видавець Роман Козлов, 2019.- с. 37
41. Шапран Н.-В. Соціально-психологічні характеристики концепту "заздрість". Вісник Національного університету "Острозька академія". Серія 7. Філософія, № 1, 2007. - с. 66-81
42. Штепа О.С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : дис. кандидата психол. наук : 19.00.05 / Штепа Олена Станіславівна. Львів, 2003. – 146 с.
43. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. с.92
44. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія / В. М. Ямницький. – Одеса : ПНЦ НАПН України – СВД Черкасов М. П., 2006. – 362 с.
45. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості // Юридична психологія. – 2015. – № 2. – С. 106–113.

46. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості / М.В. Яцюк. – Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. – 92 с.
47. Erikson Erik H.. Identity, youth and crisis. New York: W. Norton Company, 1968. 352 p.
48. Eysenck H. J. "Manual of the Maudsley Personality Inventory". London: University of London Press. 1959. 8 p.
49. Fossas A.. Psychological Maturity Predicts Different Forms of Happiness. Journal of Happiness Studies. Published: 29 September. 2018 Volume 20. P. 1933–1952.
50. Jung C.G. The archetypes and the collective unconscious // The collected works of C.G. Jung (Vol. 9). Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969. – P. 134-267
51. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. 1961. 420 p.
- Електронні інформаційні ресурси:**
52. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
53. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини URL: <https://naurok.com.ua/vpliv-simeynogo-vihovannya-na-formuvannya-osobistosti-ditini-395123.html>
54. Вправи з ментального здоров'я URL: <https://naurok.com.ua/40-vprav-z-mentalnogo-zdorov-ya-430289>
55. Івано-Франківський обласний центр практичної психології і соціальної роботи URL: <https://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/index>
56. Основні види і методи психологічних вправ, тренінгові ігри і розминки URL: <https://wkrolik.com.ua/uprazhneniya-dlya-treninga/>
57. Психологічний та соціально-психологічний тренінг — методи URL: <https://psychology.space/psypedia-post/psychologichnogo-treningu-soczialno-psyhologichnogo/>

58. Техніки та вправи для розвитку емоційного інтелекту URL:  
<https://naurok.com.ua/tehniki-ta-vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-19954>
59. Глумачний словник української мови, орфографічний словник онлайн  
URL: <https://slovnyk.ua/index.php>
60. Maturity Test: 20 Questions to Reveal How Mature You Are URL:  
<https://www.quizexpo.com/maturity-test/>



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Питання для розвитку самосвідомості:

1. Що є для мене найважливішим у житті?
2. Чи відчуваю я себе задоволеним своїм життям, чи щось потребує змін?
3. Як я справляюсь із стресом? Які стратегії працюють, а які — ні?
4. Які мої найбільші страхи? Як я реауюю на них?
5. Які я маю здібності розуміти ситуації, інших людей?
6. Як я зазвичай реауюю в конфліктних ситуаціях? Що б я хотів змінити в своїй реакції?
7. Що заважає мені в ситуаціях спілкування? Що допомагає?
8. Які звички я маю, які мені допомагають або заважають?
9. Як я можу бути більш терпимим до себе, коли роблю помилки?
10. Які особистісні якості мені заважають уживатися з іншими людьми, які допомагають?
11. Як я ставлюсь до свого тіла? Чи є речі, які я хотів би змінити в своєму фізичному чи емоційному стані?
12. Моє місце в житті.
13. Як я хочу змінити своє життя через рік, два чи п'ять років?
14. За що мене можуть любити?
15. Чому я гідний поваги?
16. Що для мене є важливим в спілкуванні, а що другорядним?
17. Чи знаю я свої «слабкі місця», які будуть негативно позначатися на моїй діяльності?
18. Чи знаю я свої «сильні якості», які будуть позитивно позначатися на моїй діяльності?
19. Які мої межі в стосунках? Як я їх встановлюю та підтримую?
20. Які кроки я можу зробити для того, щоб піклуватися про своє психічне і фізичне здоров'я?



Самооцінка психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

1. Я відчуваю ревності, коли мій друг досягає успіху.
2. Я часто порівнюю себе з іншими.
3. Мені важко радіти успіхам інших.
4. Я відчуваю задоволення, коли інші мають труднощі.
5. Я б хотів, щоб у мене були ті самі досягнення, що і в інших.
6. Я дуже насторожено ставлюся до всього нового.
7. Нелегко зближуюся з людьми.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
11. Мене легко розсердити.
12. Люблю робити зауваження іншим.
13. Залишаю за собою останнє слово.
14. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
15. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
16. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.
17. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
18. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
19. У неприємностях, я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
20. Іноді в мене буває стан розпачу.
21. Я важко переносю час очікування.
22. Люблю копатися у своїх недоліках.
23. Мій сон неспокійний.
24. Не почуваю впевненості в собі.
25. Я недовірливий.