

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»

ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра фундаментальних дисциплін

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни **психологія особистості**

на тему: ” **Особистісна зрілість: критерії та ознаки**”

Студентки: Жалба Марілена

курсу 2, групи 1Н19-9-24-Б1ПС(4,0д)

освітньо-професійної програми «Психологія»

денної форми навчання,

Керівник: Литвинова І.Л., PhD.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Херсон- 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ	5
1.1. Поняття особистісної зрілості у психології	5
1.2. Основні критерії та ознаки зрілої особистості	8
1.3. Взаємозв'язок особистісної зрілості та відповідальності	11
Висновки до розділу 1	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ	15
2.1. Характеристика вибірки дослідження	15
2.2. Методи та психодіагностичні методики дослідження	17
2.3. Організація та етапи проведення дослідження	20
Висновки до розділу 2	22
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ	24
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	24
3.2. Визначення рівнів особистісної зрілості досліджуваних	26
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості	27
Висновки до розділу 3	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	32

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку психологічної науки особливого значення набуває проблема становлення та розвитку особистісної зрілості. Це зумовлено зростанням вимог до рівня самосвідомості, відповідальності та здатності особистості до самореалізації в різних сферах життєдіяльності. Особистісна зрілість виступає важливим показником психологічного розвитку людини, оскільки відображає її здатність до усвідомленого вибору, саморегуляції, адекватної взаємодії з оточенням та прийняття відповідальності за власні вчинки.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в умовах соціальних трансформацій та невизначеності сучасного світу питання формування психологічно зрілої особистості набуває особливої значущості. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених даній проблематиці, єдиний підхід до визначення сутності особистісної зрілості, її критеріїв та ознак досі відсутній, що обумовлює необхідність подальшого теоретичного аналізу цього феномену.

Об'єкт дослідження – особистісна зрілість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – критерії та ознаки особистісної зрілості.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі феномену особистісної зрілості та визначенні її основних критеріїв і ознак.

Гіпотеза дослідження: припускається, що рівень особистісної зрілості студентської молоді є переважно середнім та залежить від сформованості таких компонентів, як відповідальність, саморегуляція, рефлексивність і система ціннісних орієнтацій.

Завдання дослідження:

- проаналізувати сутність поняття особистісної зрілості у психологічній науці;
- визначити основні критерії та ознаки зрілої особистості;

- дослідити рівень сформованості особистісної зрілості у студентів за допомогою психодіагностичних методик;
- здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів;
- визначити рівні особистісної зрілості досліджуваних;
- розробити практичні рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження.

Емпіричні методи дослідження:

- спостереження;
- бесіда;
- опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК);
- методика визначення рівня емоційної стабільності;
- методика дослідження рефлексивності;
- анкетування.

База дослідження: Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти. У дослідженні взяли участь 40 студентів віком від 18 до 23 років, серед яких 22 жінки та 18 чоловіків. Усі учасники навчалися за денною формою та брали участь у дослідженні добровільно. Така вибірка дозволяє об'єктивно оцінити рівень особистісної зрілості студентської молоді.

Структура роботи включає вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Поняття особистісної зрілості у психології

Проблема особистісної зрілості є однією з ключових у психології особистості, оскільки вона безпосередньо пов'язана з розумінням закономірностей розвитку людини, формування її індивідуальності та здатності до ефективного функціонування в суспільстві. У сучасній науковій думці цей феномен розглядається як складне, багатовимірне утворення, що інтегрує різні аспекти психічного розвитку людини – когнітивний, емоційний, мотиваційний та соціальний. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема визначення сутності особистісної зрілості залишається дискусійною, що зумовлено різноманітністю теоретичних підходів і методологічних позицій. У широкому розумінні особистісна зрілість трактується як певний рівень розвитку особистості, який характеризується сформованістю самосвідомості, здатністю до саморегуляції, відповідальністю за власні вчинки та орієнтацією на загальнолюдські цінності. Вона передбачає досягнення внутрішньої цілісності особистості, узгодженість її потреб, мотивів і поведінки, а також здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Таким чином, особистісна зрілість виступає не лише результатом індивідуального розвитку, але й показником ефективної соціалізації [8].

У науковій літературі існує низка підходів до розуміння цього феномену. Представники гуманістичної психології розглядають особистісну зрілість крізь призму самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу людини. У цьому контексті зріла особистість характеризується прагненням до саморозвитку, відкритістю до нового досвіду, здатністю до рефлексії та усвідомлення власних життєвих цілей. Важливими ознаками є також автономія, внутрішня свобода та незалежність від зовнішніх оцінок. Людина,

яка досягла особистісної зрілості, здатна приймати себе такою, якою вона є, і водночас прагне до вдосконалення. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на внутрішніх процесах особистості, зокрема на взаємодії свідомого і несвідомого. У межах цього підходу особистісна зрілість розглядається як результат гармонійного розвитку психіки, здатності до інтеграції внутрішніх конфліктів і контролю над імпульсами. Важливим показником зрілості є формування стабільної ідентичності, що дозволяє людині зберігати цілісність у різних життєвих ситуаціях. Крім того, значна увага приділяється розвитку зрілих механізмів психологічного захисту, які забезпечують адаптацію до стресових умов [11].

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає особистісну зрілість як результат розвитку мислення та поведінкових стратегій. У цьому контексті важливими є здатність до раціонального аналізу, прогнозування наслідків власних дій, прийняття обґрунтованих рішень та відповідальність за їх реалізацію. Особистісно зріла людина володіє навичками самоконтролю, вміє регулювати свою поведінку відповідно до ситуації та ефективно взаємодіє з оточенням. Вітчизняна психологічна наука також приділяє значну увагу дослідженню особистісної зрілості. У межах діяльнісного підходу вона розглядається як результат активної взаємодії людини з навколишнім світом. Зрілість формується у процесі діяльності, спілкування та самопізнання, що забезпечує розвиток особистості як суб'єкта власного життя. Особливе значення надається формуванню життєвої позиції, ціннісних орієнтацій та відповідальності за власні дії. Однією з важливих характеристик особистісної зрілості є розвиток самосвідомості. Самосвідомість включає усвідомлення власних якостей, можливостей, мотивів і цілей, що дозволяє людині адекватно оцінювати себе та свої дії. Це, у свою чергу, сприяє формуванню здатності до саморегуляції, тобто свідомого контролю над власною поведінкою. Зріла особистість здатна керувати своїми емоціями, долати труднощі та приймати обґрунтовані рішення.

Не менш важливим компонентом є розвиток ціннісно-смислової сфери. Особистісна зрілість передбачає наявність чіткої системи цінностей, яка визначає життєві орієнтири та спрямованість діяльності людини. Зріла особистість усвідомлює сенс свого життя, має чіткі цілі та прагне до їх досягнення, не порушуючи при цьому соціальних норм і моральних принципів. Важливим аспектом є також відповідальність як інтегральна характеристика зрілої особистості. Вона проявляється у здатності людини усвідомлювати наслідки своїх дій, приймати рішення та нести за них відповідальність. Така особистість не перекладає провину на інших, а визнає власну роль у подіях, що відбуваються. Це сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю та підвищує рівень самостійності [18].

Емоційна зрілість також є невід'ємною складовою особистісної зрілості. Вона включає здатність до розуміння власних емоцій і почуттів інших людей, емпатію, а також уміння конструктивно виражати свої переживання. Зріла особистість здатна підтримувати стабільний емоційний стан, адекватно реагувати на стресові ситуації та будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Слід зазначити, що особистісна зрілість не є фіксованим станом, а виступає динамічним процесом, який триває протягом усього життя людини. Вона формується під впливом різних факторів, зокрема сімейного виховання, соціального середовища, освітнього рівня та індивідуального життєвого досвіду. Це означає, що навіть у дорослому віці людина може продовжувати розвиватися, вдосконалюючи свої особистісні якості.

Таким чином, особистісна зрілість є складним багатокомпонентним феноменом, що відображає рівень розвитку особистості та її здатність до самореалізації, відповідальної поведінки та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Вона поєднує у собі когнітивні, емоційні та соціальні характеристики, які забезпечують цілісність і гармонійність розвитку людини. Незважаючи на різноманітність підходів до її визначення, у сучасній психології особистісна зрілість розглядається як важлива умова

успішного функціонування особистості та її повноцінного життя у суспільстві.

1.2. Основні критерії та ознаки зрілої особистості

У психологічній науці проблема визначення критеріїв та ознак особистісної зрілості є однією з найбільш складних і водночас актуальних. Це пояснюється тим, що зрілість особистості не може бути зведена до одного показника або характеристики, а являє собою багатовимірне утворення, яке охоплює різні сфери психічного життя людини. У сучасних дослідженнях наголошується на необхідності комплексного підходу до аналізу цього феномену, що дозволяє розглядати його як інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових характеристик. Одним із ключових критеріїв особистісної зрілості є сформованість самосвідомості. Вона проявляється у здатності людини усвідомлювати власні риси, можливості, обмеження, а також мотиви своєї поведінки. Самосвідомість забезпечує адекватну самооцінку, що дозволяє особистості реалістично оцінювати себе і свої досягнення. Зріла людина не схильна до крайнощів у самосприйнятті, вона здатна визнавати як свої сильні сторони, так і недоліки, що створює основу для подальшого саморозвитку. Важливим критерієм виступає здатність до саморегуляції. Вона полягає у вмінні контролювати власні емоції, поведінку та діяльність відповідно до вимог ситуації. Саморегуляція дозволяє людині діяти свідомо, а не імпульсивно, приймати зважені рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Зріла особистість здатна долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу у стресових умовах та ефективно адаптуватися до змін [2].

Не менш важливим є такий критерій, як відповідальність. Вона передбачає усвідомлення людиною наслідків своїх дій і готовність відповідати за них. Зріла особистість не перекладає відповідальність на інших, а визнає власну роль у подіях, що відбуваються у її житті. Це сприяє

формуванню внутрішнього локусу контролю, коли людина відчуває себе суб'єктом власної діяльності, а не пасивним об'єктом зовнішніх обставин. Суттєвим показником особистісної зрілості є наявність сформованої системи цінностей. Ціннісно-смилова сфера визначає життєві орієнтири людини, її пріоритети та життєві цілі. Зріла особистість має чітке уявлення про те, що є важливим у житті, і будує свою поведінку відповідно до цих уявлень. Водночас вона здатна переглядати свої цінності у разі зміни життєвих обставин, що свідчить про гнучкість мислення та відкритість до розвитку. Важливою ознакою зрілої особистості є автономність. Вона проявляється у здатності людини самостійно приймати рішення, не залежачи повністю від зовнішніх впливів чи думки оточення. Автономність не означає ізоляції, а передбачає внутрішню незалежність, яка поєднується зі здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Зріла особистість вміє відстоювати свою позицію, водночас поважаючи думки інших.

Однією з важливих ознак є здатність до рефлексії. Рефлексія дозволяє людині аналізувати власний досвід, оцінювати свої дії та робити висновки для подальшого розвитку. Завдяки рефлексії особистість може усвідомлювати причини своїх успіхів і невдач, що сприяє підвищенню ефективності її діяльності. Зріла людина постійно прагне до самопізнання і самовдосконалення. Емоційна зрілість також є важливим критерієм. Вона включає здатність до розуміння та контролю власних емоцій, а також до емпатії – розуміння емоційного стану інших людей. Зріла особистість здатна адекватно виражати свої почуття, не пригнічуючи їх, але й не дозволяючи їм повністю контролювати поведінку. Вона вміє підтримувати емоційну рівновагу та будувати гармонійні міжособистісні стосунки [10].

Соціальна зрілість проявляється у здатності людини ефективно взаємодіяти з іншими, дотримуватися соціальних норм і правил, а також брати участь у суспільному житті. Зріла особистість здатна до співпраці, конструктивного вирішення конфліктів, поваги до інших людей та їхніх прав. Вона усвідомлює свою роль у суспільстві та прагне робити внесок у його

розвиток. Ще одним важливим критерієм є цілеспрямованість і здатність до самореалізації. Зріла особистість має чітко визначені життєві цілі і прагне до їх досягнення, використовуючи свої здібності та можливості. Вона здатна планувати свою діяльність, долати труднощі на шляху до мети та досягати результатів. Самореалізація виступає важливим показником того, що людина використовує свій потенціал і реалізує свої можливості. Важливо зазначити, що всі ці критерії та ознаки не існують ізольовано, а взаємопов'язані між собою. Особистісна зрілість формується як результат їх взаємодії і проявляється у цілісності поведінки людини. Наприклад, самосвідомість тісно пов'язана з відповідальністю, а емоційна зрілість – із соціальною компетентністю. Слід також підкреслити, що рівень особистісної зрілості може бути різним у різних людей і навіть у різних сферах життя однієї людини. Наприклад, людина може бути зрілою у професійній діяльності, але менш зрілою у сфері міжособистісних стосунків. Це свідчить про те, що особистісна зрілість є динамічним процесом, який може змінюватися протягом життя.

Таким чином, основні критерії та ознаки зрілої особистості охоплюють широкий спектр характеристик, серед яких провідне місце займають самосвідомість, саморегуляція, відповідальність, сформована система цінностей, автономність, рефлексія, емоційна та соціальна зрілість, а також здатність до самореалізації. У сукупності вони відображають рівень розвитку особистості та її готовність до повноцінного життя у суспільстві. Аналіз цих критеріїв дозволяє глибше зрозуміти сутність особистісної зрілості та визначити шляхи її формування і розвитку.

1.3. Взаємозв'язок особистісної зрілості та відповідальності

У сучасній психології проблема взаємозв'язку особистісної зрілості та відповідальності розглядається як одна з ключових у контексті розвитку особистості. Це зумовлено тим, що відповідальність виступає не лише

окремою рисою характеру, а й інтегральним показником рівня сформованості особистості. У свою чергу, особистісна зрілість неможлива без усвідомленого ставлення людини до власних дій, рішень і їх наслідків, що безпосередньо пов'язано з відповідальністю. У загальному розумінні відповідальність визначається як здатність особистості усвідомлювати наслідки власної поведінки, приймати рішення та нести за них відповідальність перед собою і суспільством. Вона передбачає внутрішню готовність діяти відповідно до моральних норм, соціальних вимог і власних переконань. Таким чином, відповідальність є важливим компонентом структури особистості, який забезпечує її цілісність і стабільність. Особистісна зрілість, у свою чергу, характеризується високим рівнем самосвідомості, саморегуляції та автономії. Усі ці характеристики тісно пов'язані з відповідальністю, оскільки саме вони забезпечують здатність людини усвідомлено керувати своєю поведінкою. Зріла особистість здатна приймати рішення, орієнтуючись не лише на зовнішні обставини, але й на внутрішні цінності та переконання, що свідчить про сформованість внутрішньої відповідальності [15].

Одним із важливих аспектів взаємозв'язку особистісної зрілості та відповідальності є формування внутрішнього локусу контролю. Це означає, що людина сприймає себе як суб'єкта власного життя і вважає, що результати її діяльності залежать насамперед від неї самої. Такий підхід сприяє розвитку відповідальності, оскільки людина не перекладає провину за свої невдачі на зовнішні обставини або інших людей. Натомість вона прагне аналізувати свої дії, робити висновки і вдосконалювати свою поведінку. Важливо зазначити, що відповідальність формується поступово і є результатом соціалізації та індивідуального досвіду. У процесі розвитку особистість засвоює соціальні норми, моральні цінності та правила поведінки, які стають основою для відповідальної діяльності. Однак лише на рівні особистісної зрілості ці норми набувають внутрішнього значення і починають визначати поведінку людини не через зовнішній контроль, а через

внутрішні переконання. Особистісна зрілість передбачає здатність до самостійного вибору, що є невід'ємною умовою відповідальності. Людина, яка не здатна робити самостійні рішення, не може повною мірою нести відповідальність за свої дії. Тому автономність і відповідальність є взаємопов'язаними характеристиками зрілої особистості. З одного боку, автономність забезпечує свободу вибору, а з іншого – відповідальність визначає готовність прийняти наслідки цього вибору [16].

Не менш важливим є зв'язок відповідальності з розвитком ціннісно-сміслової сфери особистості. Зріла людина керується не лише ситуативними потребами, але й стійкими цінностями, які визначають її поведінку. Саме на основі цих цінностей формується внутрішня відповідальність, яка проявляється у послідовності дій, моральній стійкості та здатності дотримуватися своїх принципів навіть у складних ситуаціях. Емоційний аспект також відіграє важливу роль у взаємозв'язку особистісної зрілості та відповідальності. Зріла особистість здатна усвідомлювати свої емоції та контролювати їх, що дозволяє уникати імпульсивних рішень і необдуманих вчинків. Емоційна стабільність сприяє формуванню відповідальної поведінки, оскільки людина здатна діяти раціонально навіть у стресових умовах. У міжособистісних відносинах відповідальність проявляється у здатності дотримуватися зобов'язань, поважати інших людей і враховувати їхні інтереси. Зріла особистість усвідомлює значення взаємної довіри та відповідальності у стосунках і прагне будувати їх на засадах взаємоповаги та чесності. Вона не уникає відповідальності за свої слова і дії, що сприяє формуванню стабільних і гармонійних взаємин [20].

У професійній діяльності відповідальність виступає одним із ключових показників зрілості особистості. Вона проявляється у сумлінному виконанні обов'язків, здатності приймати рішення, ініціативності та готовності відповідати за результати своєї роботи. Зріла особистість не лише виконує поставлені завдання, але й прагне до самовдосконалення, підвищення своєї компетентності та ефективності діяльності. Слід також зазначити, що

відповідальність тісно пов'язана з такими характеристиками, як самоконтроль, дисциплінованість і цілеспрямованість. Усі ці якості є складовими особистісної зрілості і сприяють формуванню відповідальної поведінки. Вони дозволяють людині діяти послідовно, досягати поставлених цілей і не відступати перед труднощами.

Таким чином, взаємозв'язок особистісної зрілості та відповідальності є взаємозумовленим і взаємопідсилюючим. Особистісна зрілість створює передумови для розвитку відповідальності, а відповідальність, у свою чергу, є одним із найважливіших показників зрілості особистості. Вони утворюють єдину систему, яка забезпечує ефективне функціонування людини в суспільстві та її здатність до самореалізації. Отже, відповідальність виступає не лише окремою рисою особистості, а й важливим критерієм її зрілості. Вона проявляється у всіх сферах життєдіяльності людини – від особистих рішень до професійної діяльності та соціальних взаємин. Аналіз взаємозв'язку цих феноменів дозволяє глибше зрозуміти сутність особистісного розвитку та визначити умови формування зрілої, відповідальної особистості.

Висновки до розділу 1.

У першому розділі курсової роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми особистісної зрілості як складного та багатогранного психологічного феномену. На основі опрацювання наукових джерел встановлено, що особистісна зрілість розглядається як інтегративна характеристика розвитку особистості, яка відображає рівень сформованості її самосвідомості, саморегуляції, ціннісно-смислової сфери та здатності до відповідальної поведінки. З'ясовано, що у психології відсутній єдиний підхід до визначення поняття особистісної зрілості, що пояснюється різноманітністю теоретичних напрямів і підходів до вивчення особистості. Водночас більшість дослідників сходяться на думці, що зрілість пов'язана зі здатністю людини до самореалізації, автономності, усвідомлення власного «Я» та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Таким чином,

особистісна зрілість виступає важливим показником гармонійного розвитку особистості.

У процесі аналізу було визначено основні критерії та ознаки зрілої особистості. До них належать сформованість самосвідомості, здатність до саморегуляції, відповідальність, автономність, розвинена система цінностей, емоційна стабільність, рефлексивність та соціальна компетентність. Встановлено, що ці характеристики взаємопов'язані між собою та утворюють цілісну систему, яка визначає рівень особистісного розвитку людини. Особливу увагу було приділено дослідженню взаємозв'язку особистісної зрілості та відповідальності. Виявлено, що відповідальність є не лише важливою ознакою зрілої особистості, але й необхідною умовою її формування. Вона проявляється у здатності людини усвідомлювати наслідки власних дій, приймати рішення та нести за них відповідальність. Зазначено, що розвиток внутрішнього локусу контролю, автономності та ціннісної сфери сприяє формуванню відповідальної поведінки.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що особистісна зрілість є динамічним процесом, який формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона виступає важливою передумовою ефективної самореалізації особистості, її соціальної адаптації та успішного функціонування в суспільстві. Розкриття сутності, критеріїв та ознак особистісної зрілості створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження цього феномену.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Характеристика вибірки дослідження

Організація емпіричного дослідження особистісної зрілості передбачає чітке визначення вибірки досліджуваних, оскільки саме від її характеристик значною мірою залежить достовірність та обґрунтованість отриманих результатів. Вибірка є сукупністю осіб, які беруть участь у дослідженні та представляють певну соціальну групу. У контексті дослідження особистісної зрілості особливого значення набуває врахування вікових, соціальних та освітніх характеристик респондентів, адже ці чинники безпосередньо впливають на рівень сформованості досліджуваного феномену. У даному дослідженні вибірку склали студенти закладу вищої освіти, що навчаються за різними спеціальностями. Такий вибір обумовлений тим, що студентський вік є важливим етапом становлення особистості, коли активно формуються ціннісні орієнтації, самосвідомість, відповідальність та інші складові особистісної зрілості. Саме у цей період відбувається інтенсивний процес самовизначення, що робить дослідження особливо актуальним [19].

Загальна кількість досліджуваних становила 40 осіб. До складу вибірки увійшли студенти віком від 18 до 23 років, серед яких були як юнаки, так і дівчата. Гендерний склад вибірки було сформовано таким чином, щоб забезпечити відносну рівновагу між представниками різної статі, що дозволяє уникнути перекосів у результатах дослідження. Участь у дослідженні була добровільною, всі респонденти були поінформовані про його мету та умови проведення. Вибір саме студентської молоді як об'єкта дослідження пояснюється тим, що цей період життя характеризується переходом від підліткового до дорослого віку, що супроводжується значними змінами у структурі особистості. У цей час формується здатність до самостійного прийняття рішень, відповідальність за власне життя, а також

розвивається система цінностей і життєвих орієнтирів. Таким чином, дослідження особистісної зрілості у студентів дозволяє виявити особливості її становлення на важливому етапі життєвого шляху. Важливим аспектом формування вибірки є її однорідність за основними соціально-демографічними показниками. У даному дослідженні всі учасники перебували у схожих умовах навчання, що забезпечує порівнянність отриманих результатів. Водночас враховувалися індивідуальні особливості респондентів, що дозволяє більш повно розкрити специфіку проявів особистісної зрілості. Для більш детального аналізу вибірки було здійснено її характеристику за основними показниками, які наведено у таблиці.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика вибірки дослідження

Показник	Характеристика
Кількість досліджуваних	40 осіб
Вік	18–23 роки
Стать	22 жінки, 18 чоловіків
Освітній статус	Студенти ЗВО
Показник	Характеристика
Форма навчання	Денна
Спеціальності	Гуманітарні та соціальні
Участь у дослідженні	Добровільна

Як видно з наведених даних, вибірка є репрезентативною для дослідження особистісної зрілості у студентської молоді. Різноманітність спеціальностей дозволяє врахувати вплив освітнього середовища на розвиток особистості, а відносна рівновага за гендерною ознакою сприяє більш об'єктивному аналізу результатів. Особливу увагу в процесі формування вибірки було приділено етичним аспектам дослідження. Усі учасники були поінформовані про конфіденційність отриманих даних, а також про можливість відмови від участі на будь-якому етапі дослідження. Це

відповідає сучасним вимогам до проведення психологічних досліджень і сприяє підвищенню достовірності результатів. Слід зазначити, що вибірка має певні обмеження, зокрема вона охоплює лише студентів одного вікового періоду, що не дозволяє повною мірою узагальнити результати на інші вікові групи. Проте саме ця вікова категорія є найбільш релевантною для дослідження особистісної зрілості, оскільки у цей період відбувається її активне формування [17].

Таким чином, сформована вибірка відповідає меті та завданням дослідження, забезпечує можливість отримання достовірних і обґрунтованих результатів, а також дозволяє виявити особливості прояву особистісної зрілості у студентської молоді. Отримані дані можуть бути використані для подальшого аналізу рівнів особистісної зрілості, а також для розробки практичних рекомендацій щодо її розвитку.

2.2. Методи та психодіагностичні методики дослідження

Дослідження особистісної зрілості як складного психологічного феномену потребує використання комплексу взаємодоповнюючих методів, які дозволяють отримати об'єктивну та всебічну інформацію про рівень її сформованості. У даній роботі застосовано поєднання теоретичних та емпіричних методів дослідження, що забезпечує глибоке розуміння досліджуваного явища та достовірність отриманих результатів. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел. Застосування цих методів дозволило визначити основні підходи до розуміння особистісної зрілості, виокремити її ключові критерії та ознаки, а також обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для емпіричного дослідження. Аналіз наукової літератури сприяв формуванню цілісного уявлення про структуру досліджуваного феномену та його складові.

Емпірична частина дослідження базувалася на використанні психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти особистісної зрілості. Вибір методик здійснювався з урахуванням мети дослідження, а також їхньої валідності, надійності та поширеності у психологічній практиці. Комплекс використаних методик спрямований на дослідження таких компонентів, як самосвідомість, відповідальність, рівень саморегуляції та ціннісні орієнтації.

Однією з основних методик, використаних у дослідженні, є опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК). Дана методика дозволяє визначити локус контролю особистості, тобто схильність людини приписувати відповідальність за події власного життя собі або зовнішнім обставинам. Високий рівень внутрішнього локусу контролю свідчить про сформованість відповідальності та є важливим показником особистісної зрілості. Також у дослідженні застосовано методику діагностики рівня рефлексивності, яка дозволяє оцінити здатність особистості до самопізнання та аналізу власних дій. Рефлексія виступає важливим компонентом зрілості, оскільки забезпечує усвідомлення власного досвіду та сприяє саморозвитку. Здатність до рефлексії дозволяє особистості адекватно оцінювати свої вчинки та коригувати поведінку [14].

Для оцінки емоційної складової особистісної зрілості було використано методику визначення рівня емоційної стабільності. Вона дозволяє виявити здатність людини контролювати свої емоції, реагувати на стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. Емоційна стабільність є важливою умовою ефективної взаємодії з оточенням та прийняття зважених рішень.

Крім того, було застосовано методику вивчення ціннісних орієнтацій, яка дає змогу визначити життєві пріоритети досліджуваних. Цінності відіграють важливу роль у формуванні особистісної зрілості, оскільки вони визначають спрямованість поведінки людини та її життєві цілі. Зріла особистість характеризується наявністю стійкої системи цінностей, яка регулює її діяльність.

У процесі дослідження також використовувався метод анкетування, який дозволив отримати додаткову інформацію про особливості самосприйняття респондентів, їх життєві установки та рівень відповідальності. Анкетування забезпечує можливість швидкого збору даних та їх подальшого аналізу [13].

Для обробки отриманих результатів було використано методи кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз передбачав обчислення середніх значень, визначення рівнів досліджуваних показників та їх порівняння. Якісний аналіз дозволив інтерпретувати отримані результати, виявити закономірності та зробити узагальнення щодо рівня особистісної зрілості досліджуваних. Важливим етапом дослідження стало дотримання принципів наукової об'єктивності та етичності. Усі методики застосовувалися відповідно до інструкцій, що забезпечує достовірність результатів. Респонденти виконували завдання в однакових умовах, що дозволяє уникнути впливу сторонніх факторів на результати дослідження. Слід зазначити, що використання комплексу методів дозволяє отримати більш повне уявлення про особистісну зрілість, ніж застосування окремої методики. Поєднання різних підходів забезпечує можливість дослідження як окремих компонентів зрілості, так і їх взаємозв'язку.

Таким чином, у дослідженні було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, які дозволяють всебічно проаналізувати рівень особистісної зрілості. Обрані психодіагностичні методики є валідними та надійними інструментами, що забезпечують отримання достовірних результатів і створюють основу для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих даних.

2.3. Організація та етапи проведення дослідження

Організація емпіричного дослідження особистісної зрілості є важливим етапом наукової роботи, оскільки саме від її чіткості та логічної

послідовності залежить достовірність отриманих результатів. Дослідження було побудоване відповідно до загальноприйнятих вимог психологічної науки та передбачало послідовну реалізацію взаємопов'язаних етапів, кожен з яких мав своє завдання та змістове наповнення. Такий підхід забезпечив системність і наукову обґрунтованість проведеної роботи. Організація дослідження передбачала створення умов, необхідних для отримання об'єктивної інформації про рівень особистісної зрілості респондентів. Усі досліджувані брали участь у дослідженні в однакових умовах, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів. Проведення дослідження здійснювалося у навчальний час у звичному для студентів середовищі, що сприяло зниженню рівня тривожності та підвищенню щирості відповідей [6].

На першому етапі дослідження було здійснено підготовчу роботу, яка включала визначення теми, формулювання мети та завдань, а також підбір теоретичного матеріалу. Особлива увага приділялася аналізу наукових джерел, що дозволило обґрунтувати вибір методик і визначити основні показники особистісної зрілості. На цьому етапі також було сформовано вибірку досліджуваних та розроблено загальний план проведення дослідження.

Другий етап передбачав безпосередню організацію емпіричного дослідження. На цьому етапі здійснювалося ознайомлення респондентів із метою дослідження, надання інструкцій щодо виконання завдань та забезпечення добровільності участі. Учасникам було гарантовано конфіденційність отриманих результатів, що сприяло формуванню довірливої атмосфери та підвищенню достовірності відповідей.

Наступним етапом стало проведення психодіагностичного обстеження. Респонденти виконували запропоновані методики у визначеній послідовності, що дозволило уникнути перевтоми та зниження концентрації уваги. Дослідження проводилося у груповій формі, що забезпечило ефективність збору даних та економію часу. При цьому дослідник

контролював процес виконання завдань і за необхідності надавав додаткові пояснення.

Після завершення збору емпіричних даних було здійснено їх обробку та аналіз. На цьому етапі використовувалися методи кількісного та якісного аналізу, що дозволило визначити рівні особистісної зрілості досліджуваних та виявити певні закономірності. Обробка результатів здійснювалася з урахуванням вимог до психологічних досліджень, що забезпечило їх наукову обґрунтованість. Завершальним етапом стало узагальнення отриманих результатів та їх інтерпретація. Було здійснено порівняння отриманих даних із теоретичними положеннями, сформульовано висновки та визначено можливі напрями подальших досліджень. Цей етап дозволив інтегрувати теоретичні та емпіричні результати, що сприяло більш глибокому розумінню досліджуваного феномену. Для більш чіткого уявлення про послідовність проведення дослідження доцільно подати основні етапи у вигляді таблиці.

Таблиця 2.2

Етапи проведення дослідження особистісної зрілості

Етап дослідження	Зміст діяльності
Підготовчий	Визначення теми, мети, завдань; аналіз літератури; підбір методик
Організаційний	Формування вибірки; підготовка матеріалів; інструктаж респондентів
Емпіричний	Проведення психодіагностичних методик; збір первинних даних
Аналітичний	Обробка результатів; кількісний і якісний аналіз

Слід зазначити, що важливим принципом організації дослідження була послідовність і логічність виконання всіх етапів. Кожен наступний етап ґрунтувався на результатах попереднього, що забезпечувало цілісність

дослідження. Крім того, дотримання єдиних умов проведення дослідження дозволило зменшити вплив випадкових факторів і підвищити достовірність отриманих даних. Особлива увага приділялася дотриманню етичних норм. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, без будь-якого примусу. Було забезпечено конфіденційність результатів, а також можливість відмови від участі на будь-якому етапі. Це відповідає сучасним вимогам до проведення психологічних досліджень і сприяє підвищенню їх якості. Організація дослідження також передбачала врахування можливих труднощів, зокрема втоми респондентів або недостатнього розуміння інструкцій. З метою їх уникнення було обрано оптимальну тривалість дослідження, а також забезпечено чіткість і доступність інструкцій. Це дозволило підвищити ефективність дослідження та якість отриманих результатів.

Таким чином, організація та проведення дослідження особистісної зрілості здійснювалися відповідно до наукових вимог і включали кілька взаємопов'язаних етапів. Такий підхід забезпечив системність, логічність і достовірність дослідження, а також створив основу для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі курсової роботи було розглянуто методики та організацію емпіричного дослідження особистісної зрілості. Проведений аналіз дозволив визначити основні підходи до формування вибірки, обґрунтувати вибір методів і психодіагностичних методик, а також описати послідовність етапів проведення дослідження. З'ясовано, що вибірка дослідження була сформована з урахуванням мети та завдань роботи і включала студентську молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення. Такий підхід дозволяє дослідити особливості формування особистісної зрілості в умовах навчально-професійної діяльності. Визначено, що однорідність вибірки за основними соціально-

демографічними характеристиками сприяє підвищенню достовірності отриманих результатів.

У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів, що забезпечило всебічне вивчення досліджуваного феномену. Теоретичні методи дозволили узагальнити наукові підходи до проблеми особистісної зрілості, а емпіричні – отримати конкретні дані щодо її проявів у досліджуваних. Застосування валідних і надійних психодіагностичних методик дало змогу оцінити ключові компоненти особистісної зрілості, зокрема рівень відповідальності, саморегуляції, рефлексивності та ціннісних орієнтацій. Важливим результатом стало визначення логічної структури дослідження, яка включала підготовчий, організаційний, емпіричний, аналітичний та узагальнюючий етапи. Встановлено, що послідовна реалізація цих етапів забезпечує системність дослідження та дозволяє отримати обґрунтовані результати. Дотримання єдиних умов проведення дослідження та принципів наукової об'єктивності сприяло підвищенню його якості.

Таким чином, у другому розділі було обґрунтовано методичні засади дослідження особистісної зрілості, визначено особливості вибірки, охарактеризовано використані методи та описано етапи проведення дослідження. Отримані результати створюють надійну основу для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних, що буде здійснено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У процесі емпіричного дослідження особистісної зрілості було отримано результати, які дозволяють охарактеризувати рівень сформованості її основних компонентів у досліджуваних. Аналіз отриманих даних здійснювався з урахуванням показників, що відображають рівень відповідальності, саморегуляції, рефлексивності та ціннісних орієнтацій особистості. Результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем особистісної зрілості. Це проявляється у відносно сформованій здатності до усвідомлення власних дій, наявності певної системи цінностей та прагненні до саморозвитку. Водночас у частини досліджуваних спостерігається недостатній рівень розвитку окремих компонентів зрілості, зокрема саморегуляції та відповідальності, що свідчить про незавершеність процесу особистісного становлення [8].

Аналіз показників суб'єктивного контролю дозволив встановити, що значна частина досліджуваних має тенденцію до внутрішнього локусу контролю, що є позитивним показником особистісної зрілості. Такі респонденти схильні брати відповідальність за події власного життя на себе, що свідчить про сформованість відповідальної поведінки. Водночас у деяких учасників виявлено зовнішній локус контролю, що проявляється у схильності пояснювати власні невдачі впливом зовнішніх обставин. Дослідження рівня рефлексивності показало, що більшість респондентів здатні до самоаналізу та усвідомлення власного досвіду. Це свідчить про наявність передумов для подальшого розвитку особистісної зрілості. Однак у частини досліджуваних рефлексивність має недостатньо виражений характер, що може ускладнювати процес самопізнання та самовдосконалення.

Аналіз емоційної сфери дозволив виявити, що значна частина студентів демонструє середній рівень емоційної стабільності. Це означає, що вони здатні контролювати свої емоції у більшості ситуацій, проте в умовах стресу можуть виникати труднощі з емоційною регуляцією. Така особливість є характерною для періоду молодості, коли процес формування особистісної зрілості ще триває.

Дослідження ціннісних орієнтацій показало, що у більшості респондентів переважають соціально значущі цінності, такі як саморозвиток, досягнення, міжособистісні стосунки. Це свідчить про спрямованість особистості на самореалізацію та взаємодію з іншими людьми. Водночас у частини досліджуваних виявлено недостатню сформованість ціннісної системи, що може негативно впливати на рівень їхньої особистісної зрілості. Узагальнюючи результати дослідження, можна зазначити, що особистісна зрілість студентської молоді перебуває на етапі активного формування. Більшість досліджуваних демонструє середній рівень її розвитку, що відповідає віковим особливостям. Виявлені відмінності у рівнях сформованості окремих компонентів зрілості свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи щодо її розвитку.

3.2. Визначення рівнів особистісної зрілості досліджуваних

На основі проведеного емпіричного дослідження було здійснено визначення рівнів особистісної зрілості досліджуваних з урахуванням показників самосвідомості, відповідальності, саморегуляції, рефлексивності та ціннісних орієнтацій. Узагальнення результатів дозволило виділити три основні рівні особистісної зрілості: високий, середній та низький. Високий рівень особистісної зрілості характеризується сформованістю внутрішнього локусу контролю, здатністю до самостійного прийняття рішень, відповідальністю за власні дії та їх наслідки. Особи з таким рівнем зрілості мають розвинену систему цінностей, демонструють емоційну стабільність,

здатність до саморефлексії та ефективної саморегуляції. Вони орієнтовані на саморозвиток, усвідомлюють власні життєві цілі та активно прагнуть до їх досягнення. Середній рівень особистісної зрілості є найбільш поширеним серед досліджуваних. Для нього характерна часткова сформованість основних компонентів зрілості. Респонденти з таким рівнем здатні до усвідомлення власної поведінки та відповідальності, проте не завжди послідовно реалізують ці якості у практичній діяльності. Їхня система цінностей перебуває на стадії формування, а емоційна стабільність може змінюватися залежно від ситуації. Саморегуляція та рефлексія проявляються вибірково, що свідчить про незавершеність процесу особистісного розвитку. Низький рівень особистісної зрілості характеризується недостатньою сформованістю ключових компонентів. Особи з таким рівнем схильні до зовнішнього локусу контролю, що проявляється у перекладанні відповідальності на зовнішні обставини або інших людей. Вони можуть мати труднощі з усвідомленням власних дій, недостатньо розвинену рефлексію та слабо сформовану систему цінностей. Емоційна нестабільність і імпульсивність поведінки також є характерними ознаками цього рівня. Для наочності розподіл досліджуваних за рівнями особистісної зрілості представлено у таблиці.

Таблиця 3.1

Рівні особистісної зрілості досліджуваних

Рівень зрілості	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	10	25%
Середній	22	55%
Низький	8	20%

Як видно з наведених даних, переважна більшість досліджуваних має середній рівень особистісної зрілості, що відповідає віковим особливостям студентської молоді. Це свідчить про те, що процес формування зрілої особистості ще триває і потребує подальшого розвитку. Водночас наявність

досліджуваних із високим рівнем зрілості вказує на можливість досягнення гармонійного розвитку вже на даному етапі життя. Наявність групи з низьким рівнем особистісної зрілості свідчить про необхідність цілеспрямованого впливу з боку освітнього середовища та психологічної підтримки. Це може включати розвиток навичок саморегуляції, формування відповідальності, підвищення рівня самосвідомості та усвідомлення власних життєвих цілей.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що рівень особистісної зрілості студентської молоді перебуває переважно на середньому рівні, що вказує на необхідність цілеспрямованого розвитку її основних компонентів. З огляду на це доцільним є розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на формування та підвищення рівня особистісної зрілості, зокрема розвитку самосвідомості, відповідальності, саморегуляції та ціннісної сфери особистості. Важливим напрямом розвитку особистісної зрілості є формування самосвідомості. Для цього доцільно застосовувати методи самоспостереження та самоаналізу, які дозволяють особистості краще усвідомити власні риси, мотиви та поведінкові стратегії. Ефективним є ведення особистісного щоденника, у якому фіксуються переживання, думки та результати діяльності. Це сприяє розвитку рефлексії та формуванню адекватної самооцінки.

Наступним важливим аспектом є розвиток відповідальності як ключової ознаки зрілої особистості. Для цього рекомендується залучення студентів до діяльності, яка передбачає прийняття самостійних рішень та відповідальність за їх результати. Це можуть бути навчальні проєкти, групова робота, волонтерська діяльність. Важливим є також формування внутрішнього локусу контролю шляхом усвідомлення власної ролі у досягненні успіху або виникненні труднощів. З метою розвитку

саморегуляції доцільно використовувати вправи, спрямовані на формування навичок управління емоціями та поведінкою. Це можуть бути техніки самоконтролю, планування діяльності, постановки цілей та їх поетапного досягнення. Ефективними є також методи релаксації, які допомагають знижувати рівень напруження та підтримувати емоційну рівновагу. Особливу увагу слід приділяти розвитку ціннісно-смислової сфери особистості. Для цього доцільно проводити тренінги, бесіди та дискусії, спрямовані на усвідомлення життєвих цілей, формування моральних орієнтирів та визначення особистісних пріоритетів. Це сприяє формуванню внутрішньої цілісності особистості та підвищенню її життєвої визначеності.

Для більш наочного представлення результатів дослідження було здійснено їх кількісний аналіз із визначенням середніх значень за основними показниками особистісної зрілості.

Таблиця 3.2

Середні значення показників особистісної зрілості

Показник	Середнє значення
Відповідальність	6,8
Саморегуляція	6,5
Рефлексивність	6,2
Емоційна стабільність	6,7

Отримані результати свідчать про середній рівень розвитку досліджуваних характеристик, що відповідає загальним тенденціям формування особистісної зрілості у студентському віці.

Для наочності результати дослідження також представлено у вигляді діаграми (див. рис. 3.1).

Рис. 3.1. Рівні особистісної зрілості досліджуваних (%)

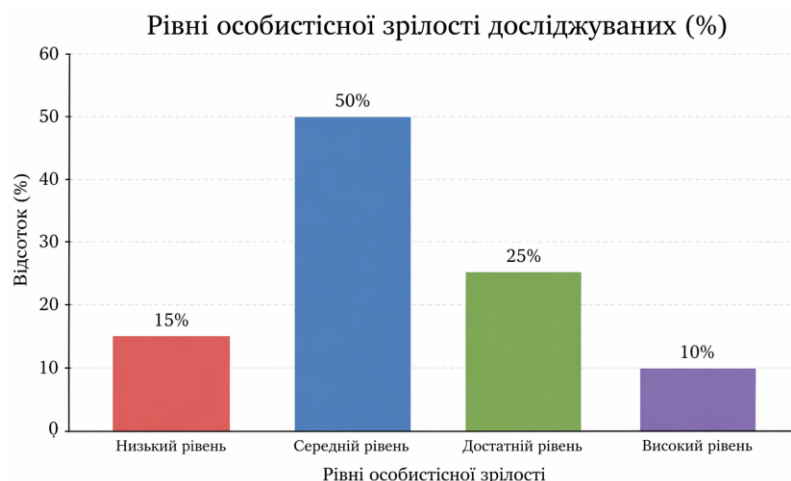


Рис. 3.1. Рівні особистісної зрілості досліджуваних (%)

Важливим напрямом є розвиток комунікативних навичок, які забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми. Рекомендується використовувати тренінги міжособистісного спілкування, які сприяють розвитку емпатії, вміння слухати, висловлювати власну думку та вирішувати конфлікти. Це дозволяє формувати соціальну зрілість та підвищувати якість міжособистісних стосунків. З метою підвищення рівня рефлексивності доцільно застосовувати методи групового обговорення, аналізу життєвих ситуацій, а також психологічні тренінги, спрямовані на розвиток самопізнання. Це сприяє усвідомленню власного досвіду та формуванню здатності до самовдосконалення. Не менш важливим є створення сприятливого освітнього середовища, яке стимулює розвиток особистісної зрілості. Викладачам доцільно використовувати активні методи навчання, які сприяють розвитку критичного мислення, самостійності та відповідальності. Важливим є також підтримка ініціативності студентів та створення умов для їх самореалізації. Слід зазначити, що розвиток особистісної зрілості є тривалим і безперервним процесом, який потребує системного підходу. Ефективність цього процесу залежить від поєднання індивідуальних зусиль особистості та впливу соціального середовища. Тому важливим є залучення як самого індивіда, так і освітніх інституцій до процесу формування зрілої особистості.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації спрямовані на комплексний розвиток особистісної зрілості та можуть бути використані у навчальному процесі, психологічному консультуванні та саморозвитку. Їх реалізація сприятиме формуванню відповідальної, самостійної та гармонійно розвиненої особистості, здатної до ефективної діяльності та взаємодії у сучасному суспільстві.

Висновки до розділу 3.

У третьому розділі курсової роботи було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження особистісної зрілості, визначено рівні її сформованості у досліджуваних, а також розроблено практичні рекомендації щодо її розвитку. У ході аналізу результатів встановлено, що більшість досліджуваних має середній рівень особистісної зрілості, що проявляється у частково сформованій самосвідомості, відповідальності, рефлексивності та здатності до саморегуляції. Водночас виявлено наявність як високого, так і низького рівнів зрілості, що свідчить про індивідуальні відмінності у розвитку особистості та неоднорідність досліджуваної групи.

Визначення рівнів особистісної зрілості дозволило систематизувати отримані результати та виокремити характерні особливості кожної групи досліджуваних. Зокрема, особи з високим рівнем зрілості характеризуються сформованою системою цінностей, внутрішнім локусом контролю, відповідальністю та здатністю до саморегуляції. Натомість для досліджуваних із низьким рівнем зрілості характерні недостатня сформованість самосвідомості, зовнішній локус контролю та труднощі у прийнятті відповідальних рішень.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що особистісна зрілість є динамічним і багатокомпонентним утворенням, розвиток якого потребує цілеспрямованого впливу. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці психологічного супроводу

студентської молоді та сприяти формуванню відповідальної, самостійної та гармонійно розвиненої особистості.

ВИСНОВКИ

У курсовій роботі було здійснено комплексне дослідження особистісної зрілості як важливого психологічного феномену, що відображає рівень розвитку особистості та її здатність до самореалізації, відповідальної поведінки та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. У процесі виконання роботи було досягнуто поставленої мети та вирішено визначені завдання. У теоретичній частині дослідження проаналізовано основні підходи до розуміння поняття особистісної зрілості. Встановлено, що цей феномен є багатовимірним утворенням, яке включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. З'ясовано, що особистісна зрілість характеризується сформованістю самосвідомості, здатністю до саморегуляції, автономністю, відповідальністю та наявністю стійкої системи цінностей. У ході аналізу наукових джерел визначено основні критерії та ознаки зрілої особистості, серед яких провідне місце займають самосвідомість, рефлексивність, відповідальність, емоційна стабільність, соціальна компетентність і здатність до самореалізації. Доведено, що ці характеристики є взаємопов'язаними та формують цілісну систему, яка визначає рівень особистісного розвитку.

Особливу увагу приділено дослідженню взаємозв'язку особистісної зрілості та відповідальності. Встановлено, що відповідальність виступає як важливий критерій зрілості та водночас як умова її формування. Розвинений внутрішній локус контролю, здатність до прийняття рішень і готовність нести відповідальність за їх наслідки є характерними рисами зрілої особистості. В емпіричній частині роботи було обґрунтовано методику дослідження, сформовано вибірку та визначено комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення основних компонентів особистісної зрілості. Організація дослідження здійснювалася відповідно до наукових та етичних вимог, що забезпечило достовірність отриманих результатів. Аналіз результатів дослідження показав, що

більшість досліджуваних має середній рівень особистісної зрілості, що відповідає віковим особливостям студентської молоді. Виявлено також групи з високим і низьким рівнями зрілості, що свідчить про індивідуальні відмінності у розвитку особистості. Отримані результати підтверджують, що процес формування особистісної зрілості є динамічним і залежить від різних внутрішніх і зовнішніх чинників.

На основі отриманих даних було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток особистісної зрілості. Визначено, що ефективне формування зрілої особистості можливе за умови розвитку самосвідомості, відповідальності, саморегуляції, ціннісної сфери та комунікативних навичок. Підкреслено важливість створення сприятливого освітнього середовища та використання активних методів навчання і психологічного впливу. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що особистісна зрілість є важливою умовою гармонійного розвитку особистості та її успішного функціонування в суспільстві. Отримані теоретичні та емпіричні дані можуть бути використані у практиці психологічної роботи зі студентською молоддю, а також у подальших наукових дослідженнях даної проблематики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боброва Р. В. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків // Психологія і особистість. 2022. № 2. С. 23–29.
2. Гордашко А. В., Шестопа І. А., Волошина-Нарожна В. О. Детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді // Вісник психології. 2021. № 1. С. 56–61.
3. Ілляк Н. О. Самоактуалізація особистості у професійній діяльності // Психологічний простір. 2023. № 2. С. 48–53.
4. Кисляк О. В. Соціально-психологічні чинники самореалізації молоді // Наукові записки. 2022. № 4. С. 88–93.
5. Кузнєцов М. А., Діаб Н., Підбуцька Н. В. Цінність власного життя у студентів: структура, чинники, особливості переживання // Психологічний журнал. 2022. № 4. С. 112–118.
6. Лук'янова Л. Б., Аніщенко О. В. Освіта дорослих : короткий термінологічний словник. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 128 с.
7. Макарова В. В. Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни // Психологія сьогодення. 2023. № 3. С. 34–40.
8. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зливков В. Л. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості. Київ : Слово, 2020. 320 с.
9. Мислюк О., Борисюк О., Христюк О. Особистісна зрілість студентів-психологів як умова професійної самореалізації // Науковий вісник. 2021. № 5. С. 77–82.
10. Моргун Я. І. Гендерні особливості кар'єрного самовизначення особистості // Психологія і суспільство. 2013. № 3. С. 121–126.
11. Перун А., Борисюк О., Куций О. Психологічний аналіз особистісної зрілості студентів // Актуальні проблеми психології. 2020. № 2. С. 91–96.

12. Підбуцька Н. В. Психологія становлення професіоналізму майбутніх фахівців. Харків : НТУ «ХП», 2017. 280 с.
13. Піроженко Т. О., Хартман О. Ю., Коваленко О. В. Прийняття дитиною цінностей. Київ : Педагогічна думка, 2018. 256 с.
14. Титаренко Т. М. Виміри особистісних трансформацій : матеріали IV всеукр. наук.-практ. семінару. Ніжин, 2021. 198 с.
15. Федчук О. В. Особистісна безпека фахівця як чинник емоційного ресурсу особистості // Психологічні перспективи. 2024. № 1. С. 101–107.
16. Ярема І., Легка А., Христук О. Особливості формування психологічної зрілості особистості // Психологія розвитку. 2020. № 3. С. 65–70.
17. Allport G. Personality: A Psychological Interpretation. New York : Holt, 1961. 593 p.
18. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1977. 247 p.
19. Deci E., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York : Plenum, 1985. 371 p.
20. Frankl V. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 184 p.
21. Fromm E. Man for Himself. New York : Rinehart, 1947. 254 p.
22. Lagun M. Psychological factors of altruistic personality orientation // Psychological Journal. 2021. Vol. 7, No. 2. P. 55–60.
23. Maslow A. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1954. 369 p.
24. Polishchuk O. Особистісний ресурс у ситуації неспіху // Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : матеріали всеукр. наук.-практ. семінару. Київ, 2018. С. 45–48.
25. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.