

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

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

«_____» _____ 2026р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**на тему: «Формування особистості як динамічний процес психічного
розвитку»**

Виконала:

студент групи ІН18-8-24-М1ПС(2,0з)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

Ісмаїлова Улкер Шаміл кизи

Керівник: доктор філософії галузі знань

05 «Соціальні та поведінкові науки»,

спеціальності 053 «Психологія», доцент

Єрмакова Аліса Сергіївна

2026 р.

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

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

док. філ. наук, доцент **Нерубаська А.О.**

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Ісмаїлова Улкер Шаміл кизи

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Формування особистості як динамічний процес психічного розвитку»

Керівник кваліфікаційної роботи: док. філософії, доцент кафедри Єрмакова А. С.

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист:
Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань). Загальний обсяг роботи – 82 друковані сторінки, обсяг основної частини роботи складає 72 сторінки.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:

Кваліфікаційна робота містить 11 таблиць

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Планові строки виконання	Фактичні строки виконання	Примітки
1	2	3	4	5
1	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3	Розділ 1. Теоретичні основи формування особистості як динамічного процесу	Грудень 2025	Грудень 2025	
4	Розділ 2. Емпіричне дослідження формування особистості як динамічного процесу розвитку	Січень 2026	Січень 2026	
5	Розділ 3. Особливості розвитку особистості та можливості її формування	Березень 2026	Березень 2026	
6	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Ісмаїлова Улкер Шаміл кизи «Формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку» — Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» — Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2023.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що в умовах соціальної нестабільності, високого рівня невизначеності та зростання психологічного навантаження особистість змушена постійно адаптуватися до змін. Це зумовлює необхідність вивчення психологічних механізмів, що забезпечують цілісність, стійкість і здатність до саморегуляції, зокрема ясності Я-концепції, локусу контролю, копінг-стратегій та резильєнтності.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку. У роботі проаналізовано взаємозв'язок основних психологічних змінних, що визначають здатність особистості до адаптації та самозміни, а також виявлено їх роль у збереженні внутрішньої цілісності в умовах життєвих труднощів.

У роботі використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики (SCCS, шкала локусу контролю Роттера, Brief COPE, CD-RISC), а також методи статистичного аналізу для обробки отриманих результатів.

Ключові слова: *особистість, Я-концепція, локус контролю, копінг, резильєнтність.*

ANNOTATION

Ismailova Ulker «Personality Formation as a Dynamic Process of Psychological Development» — it's Manuscript.

Diploma's work in obtaining the educational qualification of «master's» — Odesa Institute of PJSC «Institution of Higher Education «Interregional Academy of Personnel Management». Odesa, 2023.

The urgency of the research topic lies in the fact that under conditions of social instability, a high level of uncertainty, and increasing psychological load, the individual is forced to constantly adapt to changes. This determines the need to study the psychological mechanisms that ensure integrity, resilience, and the capacity for self-regulation, in particular self-concept clarity, locus of control, coping strategies, and resilience.

The purpose of the work is to provide a theoretical justification and an empirical investigation of personality formation as a dynamic process of mental development. The study analyzes the relationship between the main psychological variables that determine the individual's ability to adapt and to self-change, and also identifies their role in maintaining internal integrity under conditions of life difficulties.

The following **methods of research** were used in the study: theoretical analysis of scientific literature, psychodiagnostic methods (SCCS, Rotter's locus of control scale, Brief COPE, CD-RISC), as well as methods of statistical analysis for processing the obtained results.

Key words: personality, self-concept, locus of control, coping, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ І	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОГО ПРОЦЕСУ.....	11
1.1. Поняття особистості в сучасній психології.....	11
1.2. Основні теорії розвитку особистості та їх значення для дослідження формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку.....	15
1.3. Формування особистості як процес: динаміка, зміни, розвиток.....	23
1.4. Чинники формування особистості.....	27
РОЗДІЛ ІІ	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ	44
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	44
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	47
2.3. Узагальнення результатів емпіричного дослідження.....	59
РОЗДІЛ ІІІ	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ.....	61
3.1. Особливості розвитку особистості у дорослому віці за результатами емпіричного дослідження.....	61
3.2. Авторський опитувальник «Профіль особистісної інтегрованості та розвитку».....	63
3.3. Можливості формування особистості та практичні рекомендації.....	66
3.4. Напрями трансформації особистісних ресурсів у результаті психологічної підтримки».....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79

ВСТУП

Проблема формування особистості становить фундаментальне ядро психологічної науки, оскільки саме через категорію особистості розкривається цілісність людського буття, здатність індивіда до саморегуляції, свідомої побудови життєвого шляху та інтеграції досвіду. У сучасній персонології особистість дедалі частіше розглядається не як статична сукупність рис, а як відкрита динамічна система, що перебуває у стані постійного становлення, зберігаючи при цьому внутрішню тотожність та цілісність.

Актуальність обраної теми зумовлена глибокими трансформаційними процесами, що охопили українське суспільство у період 2024–2025 років. В умовах тривалої військової агресії, соціальної турбулентності та екзистенційної невизначеності особистість постає як активний суб'єкт, що змушений постійно адаптуватися, витримувати надпотужні стресові навантаження та переосмислювати власне Я.

Особливого значення набуває вивчення внутрішніх механізмів, які забезпечують психологічну стійкість та здатність до відновлення. Центральним конструктом у цьому процесі виступає ясність Я-концепції, яка репрезентує ступінь чіткості, узгодженості та стабільності уявлень людини про себе. У поєднанні з локусом контролю, що визначає рівень особистісної агентності, та копінг-стратегіями, які відображають інструментарій подолання труднощів, ясність Я-концепції формує фундамент резильєнтності — здатності особистості не лише протистояти деструктивним впливам, а й використовувати кризовий досвід як ресурс для подальшого зростання.

Соціальна нестабільність сьогодення вимагає від психологічної науки переходу від описових моделей до пояснювальних схем, що розкривають взаємодію когнітивних, емоційних та регулятивних компонентів особистісної організації. Дослідження динаміки формування особистості у дорослому віці дозволяє виявити ті латентні ресурси, які забезпечують ментальне здоров'я та соціальну включеність індивіда в екстремальних обставинах. Відтак, науковий

пошук у напрямі інтеграції понять самосвідомості, суб'єктності та адаптивності є вкрай своєчасним та затребуваним як у теоретичному, так і в прикладному аспектах.

Стан і ступінь розробки проблеми.

Теоретичний аналіз проблеми формування особистості свідчить про наявність значного масиву наукових розробок, однак вони часто мають фрагментарний характер. Класичні основи розуміння особистості як системи, що прагне до цілісності та самоактуалізації, закладені у працях К. Роджерса, А. Маслоу та Е. Еріксона. У межах психодинамічного підходу Н. Мак-Вільямс запропонувала глибоке бачення особистісної організації як способу утримання ідентичності та регуляції афекту, що стало важливим орієнтиром для клінічно орієнтованої психології.

У вітчизняній психологічній школі розробка проблеми розвитку особистості пов'язана з іменами С. Д. Максименка, який обґрунтував генетико-моделюючий метод дослідження психічних структур, та В. В. Рибалки, який систематизував наукові визначення особистості. Т. М. Титаренко зробила вагомий внесок у вивчення особистісного самоконструювання у кризових життєвих обставинах, наголошуючи на нелінійності та суб'єктній зумовленості цього процесу. Проблема резильєнтності стала об'єктом прискіпливої уваги в останні роки (С. Дмитришин, В. Федорчук, О. Креденцер), що зумовлено потребою у розробці методів підвищення психологічної витривалості населення України в умовах війни.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному виявленні психологічних механізмів формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку через аналіз системи взаємозв'язків між когнітивними параметрами самосвідомості та стратегіями адаптивної поведінки.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** :

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння категорії особистості та її розвитку.
2. Розкрити психологічний зміст формування особистості як безперервного динамічного процесу.
3. Визначити ключові біологічні, соціальні та психологічні чинники розвитку особистості у дорослому віці.
4. Провести емпіричне дослідження показників ясності Я-концепції, локусу контролю, копінг-стратегій та резильєнтності у вибірці дорослих осіб.
5. Встановити характер та спрямованість взаємозв'язків між структурними характеристиками Я-концепції та функціональними параметрами адаптації.
6. Розробити практичні рекомендації та програму психологічного супроводу для зміцнення особистісної цілісності та стійкості.
7. Проаналізувати інтегративну модель взаємодії Я-концепції, локусу контролю, копінгу та резильєнтності як індикатора сформованості особистості.

Об'єкт дослідження — процес психічного розвитку особистості в дорослому віці.

Предмет дослідження — психологічні особливості та механізми формування особистості як динамічного процесу (на прикладі взаємозв'язку ясності Я-концепції, локусу контролю, копінг-стратегій та резильєнтності).

Методи дослідження.

Теоретичні:

— аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення теоретичних моделей особистості.

Емпіричні:

- шкала ясності Я-концепції (SCCS);
- шкала локусу контролю Дж. Роттера;
- короткий опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE);
- 10-пунктова шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).

Статистичні:

— описова статистика, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена.

Інформаційною базою магістерського дослідження стали:

— монографічна література, статті вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми формування особистості та резильєнтності;

— періодичні видання, зокрема фахові журнали «Персонал», «Психологія і особистість» та інші.

— статистичні збірники та нормативні документи організації, що виступила базою дослідження.

— енциклопедичні видання та електронні ресурси наукових бібліотек і дослідницьких центрів.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих даних для вдосконалення системи психологічної допомоги дорослим у кризових станах. Розроблений авторський опитувальник «Профіль особистісної інтегрованості та розвитку» дозволяє здійснювати швидку діагностику ресурсних станів клієнта. Запропонована 6-сесійна програма психологічного супроводу може бути інтегрована в роботу центрів ментального здоров'я та соціальних служб для підвищення резильєнтності та запобігання деструктивним формам копінгу в умовах соціальної нестабільності.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що включає 70 найменувань. Загальний обсяг тексту становить 82 сторінки. Основний зміст викладено на 72 сторінках, ілюстровано таблицями, що відображають результати статистичної обробки даних.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Поняття особистості в сучасній психології

Поняття особистості належить до базових категорій психології, однак саме воно залишається одним із найскладніших для однозначного визначення. Це зумовлено тим, що особистість не зводиться ані до набору психічних властивостей, ані до суми поведінкових проявів. Вона виглядає як цілісна система самосвідомості, цінностей, мотивів, способів саморегуляції та взаємодії зі світом, що формується у процесі життя і водночас зберігає відносну сталість [23, с. 132].

У вітчизняній психології одним із найбільш змістовних є підхід, запропонований В. В. Рибалкою, який показує, що різні наукові школи акцентують у понятті особистості різні аспекти — від соціальної зумовленості до внутрішньої активності та самодетермінації [61, с. 127]. Водночас у більшості сучасних трактувань спільним є те, що особистість розуміють як інтегративне утворення, у якому поєднуються індивідуальний досвід, смислова сфера, здатність до вибору та відповідальність за власне життя [13, с. 175]. Такий підхід є важливим для нашого дослідження, оскільки дозволяє розглядати формування особистості не як механічне «накопичення рис», а як процес внутрішньої організації психічного життя.

С. Д. Максименко розглядає розвиток особистості як процес саморозгортання, у якому людина не лише реагує на зовнішні впливи, а й виступає активним суб'єктом власного становлення [17, с. 12]. У цій логіці особистість формується не тільки під впливом середовища, а й завдяки внутрішнім механізмам розвитку, що пов'язані з переживанням, осмисленням досвіду, мотивованою активністю та здатністю до самозміни. Отже, поняття

особистості втрачає характер статичної структури і набуває динамічного змісту.

Близькою за змістом є позиція Т. М. Титаренко, яка підкреслює, що особистість не просто «зростає» в межах нормативної вікової схеми, а постійно самоконструюється у складній динаміці життєвого шляху [26, с. 85]. Звідси випливає важливий для нашої роботи висновок: особистість слід описувати не лише через стійкі характеристики, а й через здатність утримувати цілісність в умовах невизначеності, кризи, переосмислення та життєвих змін.

У сучасних українських дослідженнях дедалі більшої ваги набуває конструкт Я-концепції як внутрішнього ядра особистості. І. М. Гресько наголошує, що ясність Я-концепції пов'язана з гармонійністю особистості, а також зі здатністю людини зберігати внутрішню узгодженість і психологічну стабільність [7, с. 42]. У пізнішій роботі авторка показує, що Я-концепція має етапний характер становлення, однак не є раз і назавжди заданою: вона змінюється під впливом соціального контексту, досвіду, вікових завдань і кризових подій [6, с. 12]. Таким чином, особистість постає як система, у центрі якої перебуває не просто «образ себе», а узгоджена і життєздатна організація самосприйняття.

З поняттям Я-концепції безпосередньо пов'язаний і локус контролю. О. А. Демчук розглядає локус контролю як когнітивну детермінанту вибору копінг-стратегій і показує, що відчуття людиною власної дієвості впливає на її спосіб переживання труднощів та організації поведінки [8, с. 55]. Це важливий момент для нашої теми, оскільки формування особистості як динамічного процесу включає не лише зміну уявлень про себе, а й розвиток суб'єктної позиції — здатності переживати себе автором власного життя.

Раннє дослідження D. Organ показало позитивний зв'язок між інтернальністю та ясністю Я-концепції: люди, які більше сприймають події як залежні від власних дій, мають більш чітке й узгоджене уявлення про себе. Це

є важливим теоретичним містком між Я-концепцією та локусом контролю в нашій роботі [57, с. 101].

У міжнародній психології проблематика особистості також поступово зміщувалася від суто структурного розуміння до процесуального. У психосоціальній теорії Е. Еріксона особистість формується впродовж усього життя через проходження ключових криз розвитку; особливої ваги набуває становлення ідентичності як внутрішньої узгодженості особистості [43, с. 221]. У гуманістичній психології К. Роджерс розглядає особистість як систему, що прагне до конгруентності та особистісного зростання, а А. Маслоу пов'язує розвиток особистості з реалізацією внутрішнього потенціалу та рухом до самоактуалізації [61; 51]. Ці підходи суттєво розширюють психологічне розуміння особистості, адже наголошують на її динамічності, відкритості до змін і активному саморозвитку.

Окремої уваги заслуговує сучасна психодинамічна традиція, представлена Н. Мак-Вільямс. На відміну від підходів, що описують особистість лише за набором рис або поведінкових тенденцій, Мак-Вільямс розглядає її як організацію психічного функціонування — тобто як спосіб утримування ідентичності, регуляції афекту, захисту від внутрішньої напруги та побудови стосунків із реальністю і з іншими людьми [55, с. 114]. Для нашої теми цей підхід особливо цінний, оскільки він дозволяє осмислити цілісність особистості не лише як усвідомлений образ Я, а як більш глибоку інтегрованість психіки.

Сучасні інтегративні моделі особистості також виходять за межі статичного опису. Так, Д. Мак-Адамс і Дж. Пальс визначають особистість як багаторівневу систему, що охоплює диспозиційні риси, характерні адаптації та наративну ідентичність [53, с. 238]. Це означає, що особистість не може бути повністю описана лише через темперамент чи типологію: необхідно враховувати і спосіб осмислення життєвого досвіду, і індивідуальні стратегії адаптації. Б. Робертс із колегами, спираючись на метааналіз лонгітюдних досліджень, показує, що особистісні характеристики змінюються протягом

життя, особливо в молодому та середньому дорослому віці [60, с. 19]. Отже, формування особистості є не завершеним результатом дитинства, а триваючим процесом психічного розвитку.

На наш погляд, найбільш продуктивним для цієї роботи є таке розуміння: особистість — це динамічна, відносно цілісна система самосвідомості, цінностей, суб'єктності, способів саморегуляції та взаємодії зі світом, яка формується у взаємодії з соціокультурним середовищем, змінюється впродовж життя і водночас зберігає відчуття внутрішньої тотожності. Саме таке визначення дозволяє логічно перейти до вивчення особистості через показники ясності Я-концепції, локусу контролю, копінг-стратегій і резильєнтності як емпіричних індикаторів її цілісності та динаміки.

У дослідженні Д. Місенг Я-концепція розглядається у зв'язку зі стилем життя та ціннісними орієнтаціями, що важливо для нашої теми: самосприйняття не існує ізольовано, а опосередковує вибір життєвих стратегій, способи взаємодії зі значущими іншими та загальний напрям особистісної самореалізації [19, с. 77].

Отже, сучасне психологічне розуміння особистості відходить від уявлення про неї як про застиглу структуру й дедалі більше наголошує на її процесуальності, інтегрованості та здатності до самозміни. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу основних теорій особистісного розвитку та вибору емпіричних показників, що відображають динаміку формування особистості у дорослому віці.

Додатково цю позицію підтримує О. Мотков, який описує «Я» не як пасивний образ себе, а як природний механізм особистості, що забезпечує сканування, інтеграцію та організацію психічного досвіду на різних рівнях функціонування. У такому підході Я виступає не лише змістом самосвідомості, а й активним регулятором поведінки, що узгоджується з розумінням особистості як динамічної системи [21, с. 129].

1.2. Основні теорії розвитку особистості та їх значення для дослідження формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку

Формування особистості як динамічний процес психічного розвитку неможливо пояснити в межах лише одного теоретичного підходу. Різні психологічні теорії акцентують різні сторони розвитку: одні — вікову послідовність криз ідентичності, інші — активність суб'єкта, треті — самість і внутрішній потенціал до зростання, ще інші — глибинну організацію психіки.

Однією з найвпливовіших концепцій розвитку особистості є психосоціальна теорія Е. Еріксона, відповідно до якої становлення особистості відбувається через проходження послідовних вікових криз, пов'язаних із довірою, автономією, ініціативою, ідентичністю, близькістю, продуктивністю і цілісністю [43]. Сильна сторона цієї теорії полягає в тому, що вона розглядає розвиток особистості впродовж усього життя, а не лише у дитинстві. Це принципово важливо для нашого дослідження, оскільки вибірка охоплює дорослих людей віком 22–57 років, для яких питання ідентичності, авторства життя, близькості та самореалізації залишаються актуальними.

Разом із тим психосоціальна модель має й обмеження. Вона добре окреслює загальну логіку вікових завдань, але менш точно відповідає на питання, через які саме психологічні механізми людина зберігає цілісність або змінюється під впливом життєвих подій. Крім того, жорстке прив'язування криз до певних вікових меж сьогодні виглядає надто нормативним, адже в умовах сучасної соціальної нестабільності ті самі завдання можуть повертатися на різних етапах дорослого життя. Тому для нашої роботи психосоціальна теорія є важливою рамкою, але не вичерпним поясненням динаміки формування особистості.

Цю обмеженість частково компенсують сучасні емпіричні дослідження змін особистості впродовж життя. Б. Робертс та співавтори показали, що риси,

пов'язані із соціальною зрілістю та саморегуляцією, змінюються навіть у дорослому віці, а отже особистість не є повністю «сформованою» вже на початку дорослості [60, с. 11]. Це положення підтримує головну ідею нашого дослідження: дорослий вік — не фінальна стадія, а активний період подальшої інтеграції особистості.

У вітчизняній психології вагоме значення має підхід, у якому розвиток особистості пов'язується з активністю суб'єкта, смислотворенням і соціокультурною зумовленістю психіки. С. Д. Максименко розглядає розвиток особистості як саморозвиток, де зовнішні впливи набувають психологічного значення лише тоді, коли вони внутрішньо переживаються, осмислюються і включаються до структури особистості [17, с. 19]. У такому підході особистість є не пасивним продуктом середовища, а активною системою, що породжує нові способи відношення до світу.

Т. М. Титаренко доповнює цю логіку концептом особистісного самоконструювання. На її думку, розвиток особистості не є лінійним накопиченням нових якостей; він має циклічно-поступальний характер, включає періоди втрати визначеності, переосмислення і повторної внутрішньої інтеграції [26, с. 89]. Саме цей підхід найбільш безпосередньо підтримує тему магістерської роботи, оскільки дозволяє описати формування особистості як динамічний процес, у якому криза та зміна не суперечать цілісності, а виступають умовами її нового рівня.

Сильна сторона діяльнісно-культурної перспективи полягає в тому, що вона добре пояснює контекстність особистісного розвитку: особистість формується не ізольовано, а в реальних соціальних умовах, через досвід стосунків, вибору, відповідальності й життєтворення. Її слабкіша сторона — відносна складність прямої операціоналізації у короткому емпіричному дизайні. Саме тому в межах нашого дослідження цей підхід потребує «перекладу» на вимірювані показники — ясність Я-концепції, локус контролю, копінг і резильєнтність.

У гуманістичній психології центральною стає ідея розвитку особистості як розкриття внутрішнього потенціалу. Для К. Роджерса особистість розвивається у напрямі більшої конгруентності між переживанням і образом себе; психологічна зрілість пов'язується зі здатністю людини бути відкритою до досвіду і водночас не втрачати почуття самості [9]. А. Маслоу, своєю чергою, описує розвиток особистості через рух від задоволення базових потреб до самоактуалізації, тобто до максимально повної реалізації власних можливостей [51, с. 236].

Гуманістичний підхід є важливим для нашої теми з двох причин. По-перше, він виводить особистість за межі суто адаптаційного розуміння: особистість не лише пристосовується до середовища, а й прагне до зростання. По-друге, він акцентує на внутрішній узгодженості, що концептуально близьке до конструкта ясності Я-концепції. Разом із тим гуманістичні теорії часто оперують широкими категоріями — «самоактуалізація», «автентичність», «конгруентність» — які не завжди легко прямо виміряти в короткому діагностичному форматі. Тому в межах нашої роботи гуманістичний підхід виконує насамперед інтерпретаційну функцію.

Психодинамічні концепції додають до аналізу розвитку особистості глибину, якої бракує деяким більш описовим моделям. У сучасному варіанті, представленому Н. Мак-Вільямс, особистість розглядається як певний рівень психічної організації, що виявляється у стабільності ідентичності, якості захисних механізмів, способах регуляції афекту, характеру стосунків і здатності витримувати реальність [55, с. 217]. Цей підхід є особливо цінним для клінічно орієнтованого мислення, оскільки дозволяє осмислювати цілісність особистості не лише як усвідомлений образ себе, а як глибшу інтегрованість психіки.

Онтогенетичний підхід Г. Католик до формування Я-концепції показує, що самість і Я-образ мають тривалу історію становлення і залежать від раннього досвіду, професійного середовища та способів ідентифікації. Це підсилює ідею про те, що формування особистості не завершується у

дитинства, а продовжується в дорослому віці через нові ідентифікації, ролі та рефлексивне осмислення досвіду [14, с. 178].

Для нашого дослідження концепція Мак-Вільямс важлива насамперед на теоретичному рівні. Вона дозволяє уточнити, що формування особистості — це не просто набуття окремих «позитивних» якостей, а розвиток здатності утримувати внутрішню цілісність, регулювати афект і не втрачати контакт із власними переживаннями та реальністю. Водночас саме як емпірична база для онлайн-опитування цей підхід має обмеження: клінічна оцінка рівня особистісної організації потребує глибшого інтерв'ю, спостереження і контекстуальних даних. Тому в цій роботі Мак-Вільямс доцільно використовувати як теоретичну лінзу інтерпретації, а не як основну психодіагностичну методику.

Найбільш продуктивною для нашої теми є сучасна інтегративна тенденція в психології особистості. Д. Мак-Адамс і Дж. Пальс пропонують розглядати особистість як систему трьох рівнів: диспозиційні риси, характерні адаптації і наративна ідентичність [53, с. 209]. Така модель є принципово важливою, оскільки вона долає протиставлення «структури» і «процесу»: стійкі характеристики особистості доповнюються її індивідуальними способами адаптації та способом осмислення власного життя.

Саме інтегративна логіка дозволяє пояснити, чому для дослідження формування особистості недостатньо однієї типології чи однієї шкали рис. Потрібно досліджувати і самість, і суб'єктність, і спосіб подолання стресу, і стійкість до змін. У цьому сенсі сучасні моделі найбільшою мірою відповідають завданню нашої магістерської роботи.

Порівняльний аналіз наведених теорій дає змогу зробити кілька висновків.

По-перше, стадійні та lifespan-підходи добре описують логіку вікових завдань, але менш точно показують конкретні механізми саморегуляції та адаптації.

По-друге, діяльнісно-культурні підходи переконливо пояснюють контекстність, активність і смислову зумовленість розвитку, але потребують більш чіткої емпіричної операціоналізації.

По-третє, гуманістичні моделі дають сильний образ особистісного зростання і цілісності, однак їхні центральні категорії не завжди легко перевести у короткий діагностичний інструментарій.

По-четверте, психодинамічні концепції, особливо підхід Мак-Вільямс, найбільш глибоко показують ступінь інтегрованості особистості, але у форматі онлайн-опитування менш придатні як основа для кількісної оцінки.

Отже, на сьогодні теоретично найбільш виправданим є інтегративний підхід, у якому особистість мислиться як система, що поєднує самосвідомість, суб'єктність, адаптивні способи подолання труднощів і здатність до відновлення. Саме така модель відповідає предмету нашого дослідження.

Теоретична лакуна, яку частково може заповнити ця робота, полягає в тому, що українські дослідження нерідко аналізують окремо Я-концепцію, окремо локус контролю, копінг або резильєнтність, але рідше розглядають їх у єдиній системі як взаємопов'язані індикатори формування особистості у дорослому віці [6; 7; 8; 35; 9]. Власне, цим і обґрунтовується емпірична частина роботи.

Екзистенційний підхід до психологічного благополуччя, представлений у роботі Н. Каргіної, дозволяє уточнити, що особистісна цілісність пов'язана не тільки зі стабільністю Я-образу, а й із переживанням сенсу, свободи вибору та відповідальності. Це доповнює теоретичну модель формування особистості, оскільки показує внутрішній вимір її зрілості та саморегуляції [12, с. 135].

Психотерапевтичний аналіз Я-концепції сучасника, запропонований Г. Католик та З. Кісіль, демонструє, що соціокультурні умови можуть посилювати внутрішньоособистісні конфлікти, захисні стратегії та викривлення образу Я. Для нашого дослідження це важливо, оскільки формування особистості розглядається не лише як індивідуальний, а й як соціально опосередкований процес [14, с. 218].

Жодна з розглянутих теорій окремо не дає вичерпного пояснення формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку, проте у своїй сукупності вони дозволяють побачити ключові виміри цього процесу: становлення ідентичності, зростання суб'єктності, інтеграцію Я, розвиток адаптаційних стратегій та психологічної стійкості. Саме ці виміри повинні бути операціоналізовані в емпіричному дослідженні.

Логіка переходу від теорії до емпірики в цій роботі є такою: якщо особистість розуміється як динамічна система самосприйняття, суб'єктності, способів подолання труднощів і здатності витримувати зміни, тоді саме ці аспекти мають бути виміряні.

Для забезпечення комплексного дослідження особистості як динамічного процесу психічного розвитку було здійснено підбір психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити ключові аспекти особистісного функціонування. Особливу увагу приділено таким психологічним характеристикам, як цілісність Я-концепції, рівень суб'єктності, способи подолання труднощів та психологічна стійкість. Відповідність між теоретичними конструктами та емпіричними інструментами представлена у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1
Конструкти та інструменти

Теоретичний вимір	Психологічний зміст	Емпіричний інструмент	Обґрунтування
Цілісність і стабільність Я	Узгодженість, чіткість і відносна сталість уявлень про себе	Шкалі ясності Я-концепції	Відповідає конструкції Я-концепції як ядра особистості [4; 5; 14]

Теоретичний вимір	Психологічний зміст	Емпіричний інструмент	Обґрунтування
Суб'єктність і авторство життя	Переживання себе джерелом власних дій і наслідків	Шкала локусу контролю Роттера	Операціоналізує інтернальність і екстернальність як показник особистісної агентності [6; 15]
Способи подолання труднощів	Когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії	Короткий опитувальник копінг-стратегій Brief COPE	Дозволяє оцінити адаптивні й дезадаптивні способи реагування на стрес [16; 19]
Психологічна стійкість	Здатність витримувати зміни, адаптуватися і відновлюватися	10-пунктова шкала резильєнтності Коннора-Девідсона	Відображає резильєнтність як функціональний показник зрілої особистості [17; 18; 20]

Як видно з таблиці 1.1, обрані психодіагностичні методики дозволяють дослідити взаємопов'язані аспекти особистісного розвитку та сформувати цілісне уявлення про особливості функціонування особистості в умовах змін і стресових навантажень. Комплексне використання шкали ясності Я-концепції, локусу контролю, копінг-стратегій та резильєнтності дає можливість проаналізувати не лише окремі психологічні характеристики, а й особистість як інтегровану динамічну систему. Саме такий підхід відповідає сучасним уявленням про психічний розвиток як безперервний процес адаптації, саморегуляції та внутрішньої трансформації.

У такій конфігурації методики утворюють єдину дослідницьку модель: хто я, чи впливаю я на своє життя, як я справляюся з труднощами, як я витримую зміни і відновлююся.

Дослідницькі гіпотези:

1. Чим вищою є ясність Я-концепції, тим більш вираженим буде внутрішній локус контролю.

2. Особи з вищою ясністю Я-концепції і більш внутрішнім локусом контролю частіше використовуватимуть адаптивні копінг-стратегії (активний копінг, планування, конструктивний пошук підтримки), а не уникання чи самозвинувачення.

3. Вища резильєнтність буде позитивно пов'язана з ясністю Я-концепції та внутрішнім локусом контролю.

4. Профіль «ясна Я-концепція + інтернальність + адаптивний копінг + висока резильєнтність» можна розглядати як психологічний індикатор більш інтегрованого рівня сформованості особистості у дорослому віці.

Відповідно до методичних рекомендацій МАУП, теоретичний розділ магістерської роботи має бути безпосередньо пов'язаний із завданнями емпіричного дослідження, а джерельна база — достатньою, актуальною та науково релевантною. У зв'язку з цим емпіричне дослідження в межах роботи доцільно визначити як пілотне, пошукове: вибірка $n = 20$ осіб віком 22–57 років, анонімне онлайн-опитування. Такий дизайн є прийнятним для магістерської роботи за умови, що результати інтерпретуються як виявлені тенденції, а не як підстава для широких популяційних узагальнень. Етично значущим є те, що психотерапевтичні записи, нотатки про клієнтів і будь-які інші конфіденційні матеріали не використовуються як дослідницькі дані.

1.3. Формування особистості як процес: динаміка, зміни, розвиток

Формування особистості в сучасній психологічній науці розглядається не як статичний результат, а як безперервний динамічний процес, що відбувається протягом усього життя людини. Особистість не «формується один раз», а постійно перебуває у стані змін, адаптації, інтеграції досвіду та перегляду внутрішніх структур.

З позиції сучасних підходів (зокрема, розвитку особистості у працях Н. Мак-Вільямс), особистість формується як динамічна система, в якій відбувається постійна взаємодія між внутрішніми психічними структурами та зовнішнім середовищем. Мак-Вільямс підкреслює, що розвиток особистості пов'язаний із поступовим ускладненням психічної організації — від примітивних захисних механізмів до більш зрілих форм регуляції.

У деяких теоріях акцент зміщується з результату розвитку на самі механізми змін. Розвиток психіки не є лінійним: він сповнений криз, фаз дезінтеграції та подальшої «збірки» на новому рівні. У цьому розрізі криза перестає бути симптомом неблагополуччя. Навпаки, ми розглядаємо її як необхідну умову для розриву старих шаблонів і переходу до складнішої організації внутрішнього світу.

Т. М. Титаренко влучно зауважує, що в сучасному плинному світі людина фактично змушена займатися «самоконструюванням». Стабільні соціальні ролі більше не дають колишньої опори, тому ідентичність стає питанням внутрішнього вибору та здатності інтегрувати життєві зміни в цілісний наратив.

Для України сьогодні це питання стоїть надзвичайно гостро. Війна та екзистенційна невизначеність змушують особистість до радикальної адаптації. Але це не просто «пристосування» до зовнішніх обставин — це глибока ревізія смислів, цінностей та образу власного «Я». Важливим маркером зрілості тут стає здатність витримувати амбівалентність: уміння утримувати суперечливі емоції та зберігати цілісність у ситуації, де немає однозначних відповідей.

З позицій психодинамічного підходу (зокрема, за Н. Мак-Вільямс), цей процес виглядає як поступова відмова від примітивних захистів (розщеплення, заперечення) на користь зрілої регуляції афекту. Розвинена особистість здатна сприймати реальність без радикальних викривлень, витримуючи внутрішню напругу замість того, щоб «скидати» її через імпульсивні дії чи психосоматику.

Центральну роль у цьому русі відіграє рефлексія. Вона дозволяє людині вийти з позиції об'єкта обставин і стати суб'єктом власного життя, переосмислюючи звичні сценарії. Цю пластичність підтверджують і дані нейропсихології: феномен нейропластичності доводить, що навіть найстійкіші поведінкові патерни піддаються трансформації через новий усвідомлений досвід.

У цьому контексті динаміка формування особистості включає декілька ключових процесів:

1. Інтеріоризація досвіду (засвоєння зовнішнього у внутрішнє).

Людина засвоює значущі взаємодії (з батьками, соціумом), які поступово стають частиною її внутрішнього світу. Це формує базові уявлення про себе, інших та світ.

2. Інтеграція (поєднання різних частин досвіду).

Особистість розвивається через здатність поєднувати суперечливі переживання (наприклад, любов і агресію до однієї людини), що є показником зрілості психіки.

2. Диференціація (усвідомлення відмінностей).

Формується здатність відокремлювати себе від інших, розуміти власні межі, бажання та відповідальність.

3. Адаптація та трансформація.

Особистість постійно змінюється під впливом життєвих подій, криз та нових досвідів.

Згідно з сучасними українськими дослідженнями (наприклад, публікації у виданнях «Психологія і суспільство», «Науковий вісник ХНПУ ім. Г.С.

Сковороди»), розвиток особистості визначається як нелінійний процес, що включає періоди стабільності та криз. Саме кризи (вікові, екзистенційні, життєві) виступають точками якісних змін.

У своїй статті Аліса Сергіївна Єрмакова підкреслюється, що формування особистості слід розглядати через призму активної позиції суб'єкта, де людина не лише реагує на обставини, а й інтерпретує, переосмислює та конструює власний досвід [10, с. 47].

Аналіз різних теорій показує:

- класичні підходи розглядали розвиток як послідовні стадії;
- сучасні — як відкриту, гнучку систему, що змінюється під впливом досвіду.

Це дозволяє зробити висновок, що жорсткі стадійні моделі не враховують індивідуальної варіативності розвитку.

Розуміння формування особистості як процесу має важливе практичне значення:

- у психотерапії це дозволяє працювати не з «фіксованими рисами», а з процесами змін;
- у освіті — будувати індивідуалізовані підходи до навчання;
- у саморозвитку — усвідомлювати можливість змін незалежно від віку.

Наприклад, людина, яка сформувала у дитинстві певний спосіб реагування (наприклад, уникання конфліктів), може змінити його через новий досвід і рефлексію.

У контексті дослідження динаміки особистості особливої ваги набуває аналітична психологія К. Г. Юнга, де розвиток розглядається не як лінійне зростання, а як складний процес індивідуації. Індивідуація — це центральний динамічний процес психічного життя, змістом якого є становлення особистості як цілісної та самобутньої істоти. З точки зору нашого дослідження, цей процес відображає внутрішню логіку саморозгортання психіки через інтеграцію свідомих та несвідомих структур.

Важливим аспектом динаміки є робота з архетиповими структурами. Процес формування особистості передбачає постійну взаємодію між Свідомим та Несвідомим. Розвиток відбувається через подолання внутрішніх криз, спричинених конфліктом між Персоною (соціальною маскою) та Тінню (витісненими аспектами Я). Динаміка полягає у поступовому зміщенні центру психічного життя від Его до Самості (Self), що забезпечує справжню стійкість та зрілість індивіда. У контексті магістерського дослідження це дозволяє стверджувати, що особистість перебуває у стані постійної трансформації, де кожна криза є точкою зростання та переходу на новий рівень цілісності.

Розглянемо динаміку особистості через гештальт підхід. Формування особистості в парадигмі гештальт-терапії (Ф. Перлз, П. Гудмен) розглядається через призму творчого пристосування організму до середовища. Центральним поняттям тут виступає функціонування «Self» як системи контактів у полі «організм/середовище». Динамічний аспект реалізується через три основні функції, що визначають розвиток:

1. Функція «id» (почуття) відображає тілесні потреби, рефлексії та внутрішні імпульси, що є енергетичною основою розвитку. Вона забезпечує фон для формування фігури потреби.

2. Функція «Personality» виступає як засвоєна система уявлень про себе (Я-концепція). У динамічному процесі ця функція постійно інтегрує новий досвід, змінюючи самосприйняття індивіда.

3. Функція «Ego» відповідає за вибір або відмову, за активну взаємодію з середовищем на межі контакту. Саме ця функція забезпечує динамічність особистості як суб'єкта власного життя.

Таким чином, особистість не є статичною структурою; це процес безперервного формування та завершення гештальтів. Динаміка розвитку зупиняється там, де виникають механізми переривання контакту (інтроекція, проекція, рефлексія), що призводить до стагнації особистісних ресурсів.

Для розуміння пластичності особистісних ресурсів необхідно звернутися до концепції рівнів психічної організації (за Н. Мак-Вільямс).

Її психоаналітична діагностика дозволяє виділити невротичний, межовий та психотичний рівні, кожен з яких характеризується специфічною динамікою захисних механізмів

На невротичному рівні формування особистості корелює з високою ясністю Я-концепції та здатністю до резильєнтності. Динаміка розвитку особистості з межевою організацією часто є фрагментарною через переважання примітивних захистів (розщеплення, проєктивна ідентифікація). Розуміння цих рівнів дозволяє більш точно диференціювати напрями психологічного супроводу та прогнозувати динаміку змін у процесі формування особистості.

Отже, формування особистості є динамічним, безперервним процесом, що включає інтеграцію досвіду, адаптацію та трансформацію. Сучасні підходи підкреслюють активну роль людини у власному розвитку та можливість змін протягом усього життя, що має важливе прикладне значення для психологічної практики.

1.4. Чинники формування особистості

Питання «що більше впливає — гени чи середовище» у сучасній науці вважається дещо застарілим. Ми виходимо з того, що особистість є продуктом їхньої складної, нелінійної взаємодії. Біологічний фундамент (темперамент, тип нервової системи) задає лише «коридор можливостей», але не визначає фінальний малюнок особистості.

Критично важливим фактором залишається досвід ранньої прив'язаності. Надійна прив'язаність створює той «безпечний базис», на якому будується автономія та емоційна стійкість. Натомість досвід відкинення інтеріоризується (засвоюється внутрішньо), перетворюючись на хронічну тривогу або нестабільну самооцінку, що згодом визначає стиль стосунків у дорослому віці.

Однак людина не є пасивним відбитком свого оточення. Ми наголошуємо на активній ролі суб'єкта: особистість не просто вбирає впливи сім'ї чи культури, вона їх інтерпретує. Саме система цінностей і смислів стає тим фільтром, через який одна людина сприймає кризу як катастрофу, а інша — як точку росту.

В умовах тривалого стресу (війна, еміграція) на перший план виходять такі чинники, як резильєнтність та адаптивні копінг-стратегії. Психологічне виживання сьогодні безпосередньо залежить від внутрішньої гнучкості та здатності знаходити нові опори там, де старі були зруйновані.

Отже, становлення особистості — це результат діалогу між біологічними задатками, соціальним контекстом та внутрішньою активністю самої людини. Жоден із факторів не є фатальним; вирішальне значення має те, як саме індивід інтегрує ці впливи у свою унікальну структуру «Я».

Формування особистості відбувається під впливом комплексу чинників, які взаємодіють між собою та визначають індивідуальний шлях розвитку людини. У сучасній психології ці чинники прийнято розглядати як біологічні, соціальні та психологічні.

1. Біологічні чинники

До них належать:

- генетична спадковість;
- особливості нервової системи;
- темперамент.

Біологічна основа визначає потенціал розвитку, однак не є визначальною. Як показують дослідження (зокрема у працях сучасної нейропсихології), навіть генетично обумовлені особливості можуть змінюватися під впливом середовища (ефект нейропластичності).

2. Соціальні чинники

Соціальне середовище є одним із ключових факторів формування особистості:

- сім'я (первинна соціалізація);

- культура та соціальні норми;
- освіта;
- значущі інші.

У теорії розвитку особистості Н. Мак-Вільямс підкреслюється, що ранні стосунки формують базові моделі прив'язаності, які впливають на подальші взаємини людини.

Українські наукові дослідження (журнали «Проблеми сучасної психології», «Психологічний часопис») також підтверджують, що сімейне середовище визначає розвиток самооцінки, довіри до світу та способів емоційної регуляції.

3. Психологічні чинники

До них належать:

- особистий досвід;
- система цінностей;
- рівень самосвідомості;
- здатність до рефлексії.

Особистість не є пасивним результатом впливів — вона активно формує себе через інтерпретацію досвіду.

На думку А. Єрмакової ключову роль відіграє суб'єктивне переживання подій, а не лише самі події [10, с. 49].

Формування особистості є результатом взаємодії багатьох чинників, які впливають на психічний розвиток людини протягом усього життя. У сучасній психології найбільш поширеним є комплексний підхід, відповідно до якого розвиток особистості визначається поєднанням біологічних передумов, соціального середовища та внутрішньої психічної активності людини. Основні групи чинників формування особистості представлені у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Класифікація чинників

Група чинників	Зміст
Біологічні	спадковість, темперамент
Соціальні	сім'я, культура, освіта
Психологічні	досвід, цінності, рефлексія

Жодна група чинників не може розглядатися ізольовано від інших, оскільки формування особистості відбувається внаслідок їх постійної взаємодії. Біологічні особливості створюють основу психічного розвитку, соціальне середовище визначає систему норм і цінностей, а психологічні чинники забезпечують внутрішню переробку та інтеграцію життєвого досвіду.

Саме комплексний характер впливу цих чинників дозволяє розглядати особистість як динамічну систему, здатну до розвитку, адаптації та внутрішньої трансформації.

Порівняння різних підходів показує:

- біологічний підхід переоцінює роль спадковості;
- соціологічний — роль середовища;
- сучасний інтегративний підхід враховує взаємодію всіх чинників.

Таким чином, розвиток особистості не може бути пояснений лише одним фактором.

Розуміння чинників формування особистості дозволяє:

- у психотерапії — визначати джерела проблем (сімейні, внутрішні, біологічні);
- у педагогіці — враховувати індивідуальні особливості дітей;
- у повсякденному житті — усвідомлювати, що змінюючи середовище і спосіб мислення, людина впливає на власний розвиток.

Наприклад, зміна соціального середовища (нове оточення, підтримка) може суттєво змінити самооцінку та поведінку людини.

Формування особистості є результатом взаємодії біологічних, соціальних та психологічних чинників. Жоден із них не є визначальним окремо — лише їх комплексна взаємодія формує унікальність особистості. Розуміння цих чинників має важливе прикладне значення для психологічної практики, освіти та саморозвитку.

Важливо для нашого дослідження також згадати про «Я»-концепцію»: теорію, методи та емпірію.

Під «Я-концепцією» розуміють сукупність знань і оцінок особистості про саму себе. У психологічній літературі зазвичай виокремлюють два основні аспекти Я-концепції: змістовий, який відповідає на питання «що саме людина знає про себе», та структурний, який описує, як саме це знання організоване, наскільки воно є узгодженим, стабільним і внутрішньо несуперечливим [38, с. 148; 17, с. 15].

Класичне розмежування В. Джеймсом «Я» як суб'єкта пізнання і «Я» як об'єкта самосприйняття дозволяє зрозуміти, чому Я-концепція має подвійну природу: людина одночасно переживає себе зсередини і створює уявлення про себе як про об'єкт рефлексії. Саме ця подвійність лежить в основі сучасних підходів до самосвідомості та ідентичності [45, с. 160].

У класичній психології В. Джеймс розрізняв «Я» як суб'єкт пізнання (І) і «Я» як об'єкт уявлення (me), тим самим заклавши основу для подальшого розуміння самосвідомості як складного, багаторівневого процесу [45, с. 173]. У гуманістичній психології К. Роджерс підкреслював значення відповідності між реальним та ідеальним Я для психологічного благополуччя особистості [61, с. 384].

У сучасних дослідженнях акцент зміщується не лише на зміст Я-концепції, а й на її структурні характеристики: диференційованість, організованість, цілісність, стійкість та ясність. Особливе значення має поняття ясності Я-концепції, запропоноване Д. Кемпбелом та його

співавторами. Автори визначають його як ступінь чіткості, упевненості, внутрішньої узгодженості та часової стабільності уявлень людини про себе [38, с. 144; 26, с. 91].

Емпіричне дослідження М. Сміт, Е. Ветінгтон і Г. Жан показало, що ясність Я-концепції пов'язана з перевагою активних способів подолання труднощів і негативно асоціюється з пасивними копінг-стилями, зокрема запереченням. Це безпосередньо підтримує логіку нашої моделі, у якій Я-концепція розглядається як один із чинників вибору копінг-стратегій [64, с. 420].

Інакше кажучи, ясність Я-концепції показує, наскільки людина має зрозуміле, послідовне та відносно стабільне уявлення про власні особистісні характеристики. Це не просто відповідь на питання «хто я?», а радше показник того, наскільки відповідь на це питання є внутрішньо узгодженою і стійкою. Саме тому ясність Я-концепції може розглядатися як один із важливих індикаторів сформованості особистості.

У сучасних українських дослідженнях ця проблематика також отримує розвиток. І. М. Гресько розглядає ясність Я-концепції як чинник гармонійності особистості, пов'язаний із внутрішньою узгодженістю, психологічною стабільністю та здатністю особистості зберігати цілісність власного самосприйняття [7, с. 40]. У подальших дослідженнях авторка підкреслює, що Я-концепція має етапний характер становлення, однак не є остаточно завершеною структурою: вона змінюється під впливом соціального середовища, життєвого досвіду, вікових завдань та кризових подій [6, с. 14].

Для більш чіткого розуміння наукових поглядів на Я-концепцію та її ролі у психічному розвитку особистості доцільно роздивитись та проаналізувати основні психологічні підходи до трактування цього феномена.

Узагальнення ключових положень різних авторів дозволяє простежити, як змінювалося розуміння Я-концепції — від опису самосприйняття до її розгляду як важливого механізму психологічної адаптації, саморегуляції та

особистісної цілісності. З цією метою у таблиці 1.3 представлені основні підходи до Я-концепції.

Таблиця 1.3
Порівняння підходів до Я-концепції

Автор	Ключові положення	Практична значущість
В. Джеймс	Розрізнення «Я» як суб'єкта та «Я» як об'єкта самосприйняття. Самосвідомість формується через досвід і рефлексію [22].	Підкреслює активну роль людини у створенні образу себе. Дає основу для розуміння ідентичності як процесу.
К. Роджерс	Я-концепція включає реальне Я та ідеальне Я. Психологічне благополуччя залежить від їхньої узгодженості [9].	Дає основу для аналізу самоприйняття, конгруентності та особистісного зростання.
П. Кемпбел	Запропоновано поняття ясності Я-концепції як структурної характеристики самосприйняття [14, с. 141–156].	Дозволяє кількісно оцінити узгодженість і стабільність уявлень про себе.
Гресько І. М.	Ясність Я-концепції розглядається як чинник гармонійної особистості [4, с. 39–45].	Дозволяє пов'язати Я-концепцію з психологічною

		стабільністю та цілісністю особистості.
М. Лоді, Н. Сміт	Узагальнено емпіричні дані щодо зв'язку ясності Я з самоповагою, адаптивністю та тривожністю [23, с. 90].	Показує значення ясності Я як ресурсу психологічного здоров'я.

Таким чином, наведена таблиця демонструє, що сучасні підходи до розуміння Я-концепції виходять далеко за межі її трактування лише як образу себе. Представлені у таблиці концепції підкреслюють зв'язок Я-концепції з психологічною стійкістю, адаптивністю, саморегуляцією та здатністю особистості підтримувати внутрішню узгодженість у ситуаціях змін і стресу.

Саме тому у межах даного дослідження ясність Я-концепції розглядається не як ізольована характеристика, а як один із ключових показників сформованості особистості та її здатності до ефективного психічного функціонування.

Дослідження підтверджують, що Я-концепція відіграє значну роль в адаптації та психологічному благополуччі. Зокрема, Т. Річі говорить про те, що ясність Я-концепції може виступати медіатором між стресом і суб'єктивним благополуччям [59, с. 502]. Це означає, що людина з більш чітким і стабільним уявленням про себе легше інтегрує стресовий досвід і меншою мірою втрачає внутрішню опору в ситуаціях невизначеності.

Т. Річі довів, що ясність Я-концепції опосередковує зв'язок між стресовими подіями і суб'єктивним благополуччям. Іншими словами, не лише сам факт стресу, а й те, наскільки людина має цілісне уявлення про себе, визначає її здатність зберігати психологічну рівновагу [59, с. 504].

Інші дослідження також демонструють зв'язок низької ясності Я з румінацією, тривожністю, невпевненістю та нестабільністю самосприйняття

[64, с. 428]. У цьому контексті Я-концепція не може розглядатися лише як «опис себе»; вона виступає регуляторною системою, яка впливає на спосіб переживання труднощів, вибір поведінкових стратегій та здатність до відновлення після стресу.

Для нашого дослідження важливо, що Я-концепція поєднує у собі як відносну сталість, так і відкритість до змін. З одного боку, людині необхідне відчуття внутрішньої totoжності: «я залишаюся собою». З іншого боку, особистість розвивається через новий досвід, переосмислення себе, зміну цінностей, ролей, життєвих виборів. Отже, зріла Я-концепція не є жорсткою; вона достатньо стабільна, щоб зберігати цілісність, і достатньо гнучка, щоб включати новий досвід.

Попри значну теоретичну та емпіричну цінність поняття Я-концепції, існують певні методологічні обмеження. По-перше, більшість опитувальників, зокрема Шкала ясності, базуються на самозвіті. Це означає, що результати залежать від здатності людини усвідомлювати й вербалізувати власні внутрішні процеси. Людина може мати не лише недостатньо ясну Я-концепцію, а й недостатній доступ до усвідомлення цієї неясності.

Дослідження Р. Стила в контексті групової психотерапії показує, що зміна ясності Я-концепції має не лінійний, а динамічний характер: тимчасове зниження визначеності образу Я може бути частиною глибшої перебудови особистості. Це важливо для обережної інтерпретації результатів Шкали ясності: не всяка нестабільність Я означає дезорганізацію, інколи вона відображає процес трансформації [65, с. 11].

По-друге, стандартизовані шкали фіксують певний зріз стану особистості, але не завжди дозволяють побачити її процесуальну динаміку. Я-концепція може змінюватися під впливом стресу, стосунків, професійних криз, вікових переходів, травматичного досвіду або терапевтичної роботи. Тому результати тестування слід розглядати не як остаточний діагноз, а як емпіричний показник певного рівня внутрішньої узгодженості на момент дослідження.

По-третє, Я-концепція може бути частково захисною. Людина може демонструвати високу впевненість у власному образі себе, але ця впевненість не завжди означає глибоку інтегрованість. Саме тому важливо аналізувати ясність Я-концепції у зв'язку з іншими показниками: локусом контролю, копінг-стратегіями та резильєнтністю.

Отже, Я-концепція є важливим структурним і процесуальним компонентом формування особистості. Вона забезпечує людині відчуття внутрішньої тотожності, послідовності та психологічної цілісності. Особливого значення для нашого дослідження набуває конструкт ясності Я-концепції, оскільки він дозволяє емпірично оцінити, наскільки уявлення людини про себе є чіткими, узгодженими та стабільними.

Саме тому в емпіричній частині роботи доцільним є використання шкали ясності Шкала ясності Я-концепції. Вона дозволяє операціоналізувати один із ключових вимірів формування особистості: здатність людини мати відносно цілісне й стабільне самосприйняття. У логіці нашої роботи цей показник пов'язується з іншими індикаторами особистісної сформованості: локусом контролю, копінг-стратегіями та психологічною стійкістю.

Розглянемо в контексті нашого дослідження локус контролю та копінг-стратегії як психологічні механізми адаптації особистості.

Поняття локусу контролю було введено Дж. Роттером у межах теорії соціального навчання. Локус контролю описує схильність людини пояснювати події власного життя або внутрішніми чинниками — власними діями, рішеннями, здібностями, зусиллями, або зовнішніми чинниками — випадком, обставинами, іншими людьми, долею [62, с. 263].

За інтернального локусу контролю людина переважно сприймає себе як активного учасника власного життя. Вона схильна вважати, що її вибори й дії впливають на результати. За екстернального локусу контролю людина частіше приписує події зовнішнім причинам і може переживати себе менш впливовою щодо власного життя.

У контексті нашого дослідження локус контролю є важливим тому, що він пов'язаний із суб'єктністю — здатністю особистості переживати себе автором власних дій і рішень. Якщо Я-концепція відповідає на питання «хто я?», то локус контролю наближає нас до питання «чи впливаю я на своє життя?». Саме ця зв'язка є важливою для розуміння формування особистості як динамічного процесу.

D. Clayson і T. Frost емпірично показали, що вплив стресу на образ себе залежить від локусу контролю: за умов нижчого стресу інтернальні особи демонструють більш позитивний і стабільний self-concept, тоді як поєднання високого стресу та екстернальності пов'язане з більш вразливим образом Я [41, с. 924].

О. А. Демчук розглядає локус контролю в структурі Я-концепції як когнітивну детермінанту вибору копінг-стратегій [8, с. 54]. Це означає, що уявлення людини про власну здатність впливати на події може визначати, як саме вона реагує на труднощі: активно, пасивно, через уникання, через пошук підтримки або через самозвинувачення.

Копінг-стратегії — це когнітивні, емоційні та поведінкові способи подолання складних або стресових ситуацій. R. Lazarus і S. Folkman визначали копінг як постійно змінювані зусилля людини, спрямовані на подолання зовнішніх або внутрішніх вимог, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості [48, с. 159].

У транзакційній моделі R. Lazarus і S. Folkman копінг розглядається як процес, що залежить від когнітивної оцінки ситуації: людина спочатку визначає, чи є подія загрозливою, а потім оцінює власні ресурси для її подолання. Тому копінг не можна відривати від Я-концепції та локусу контролю, адже саме вони впливають на відчуття доступних ресурсів [48, с. 160].

Традиційно копінг поділяють на два основні типи:

1. Проблемно-орієнтований копінг — спрямований на зміну самої ситуації, пошук рішення, планування, активну дію.

2. Емоційно-орієнтований копінг — спрямований на регуляцію емоційного стану, зменшення напруги, пошук емоційної підтримки, прийняття ситуації.

Разом із тим сучасні підходи підкреслюють, що такий поділ не завжди є достатнім. Наприклад, пошук підтримки може бути як адаптивним способом регуляції емоцій, так і способом уникнути самостійного рішення. Так само прийняття може бути ознакою зрілості, якщо воно пов'язане з реалістичним баченням ситуації, або пасивністю, якщо супроводжується відмовою від дії.

У цьому сенсі копінг-стратегії важливо розглядати не ізольовано, а в контексті Я-концепції, локусу контролю та загальної психологічної стійкості. Одна й та сама стратегія може мати різне значення залежно від того, з якої внутрішньої позиції вона використовується.

Таблиця 1.4

Порівняння підходів до локусу контролю та копіngu

Автор	Ключові положення	Практична значущість
Роттер	Локус контролю визначає, чи приписує людина результати власним діям або зовнішнім обставинам [15, с. 1–28].	Дозволяє оцінити рівень суб'єктності та відповідальності особистості.
Лазарус, Фолкман	Копінг є динамічним процесом подолання стресу через когнітивні й поведінкові зусилля [25].	Дає основу для аналізу адаптивних і дезадаптивних стратегій реагування.
Карвер	Опитувальник копінг-стратегій дозволяє виміряти різні типи копінг-стратегій у	Зручний інструмент для емпіричного дослідження, особливо

	скороченому форматі [16, с. 92–100].	у форматі онлайн-опитування.
Демчук О. А.	Локус контролю впливає на вибір копінг-стратегій і пов'язаний зі структурою Я-концепції [6, с. 53–58].	Дозволяє поєднати Я-концепцію, суб'єктність і способи подолання труднощів у єдину модель.
Яблонська, Верник, Гайворонський	Українська адаптація опитувальника копінг-стратегій дає можливість використовувати опитувальник у вітчизняному дослідницькому контексті [19, с. 66–89].	Підсилює методологічну відповідність дослідження українському науковому середовищу.

Дослідження зазвичай показують, що інтернальний локус контролю позитивно пов'язаний із активними, проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. Людина, яка переживає себе здатною впливати на події, частіше шукає рішення, планує дії, звертається по конструктивну підтримку й намагається змінити ситуацію або своє ставлення до неї.

К. Паркес у дослідженні стресових епізодів показала, що зв'язок між локусом контролю та копінг-стратегіями опосередковується оцінкою контрольованості ситуації. Інтернальні респонденти демонстрували більш адаптивні патерни подолання саме тоді, коли ситуація сприймалася як така, на яку можна впливати [32, с. 655-668].

Натомість екстернальний локус контролю частіше пов'язаний із пасивністю, униканням, запереченням, самозвинуваченням або очікуванням,

що ситуація зміниться завдяки зовнішнім обставинам. Це не означає, що екстернальність завжди є патологічною або неадаптивною. У ситуаціях, де людина об'єктивно не має контролю, визнання меж власного впливу може бути реалістичним. Однак у загальній структурі особистості домінування екстернального локусу може знижувати відчуття авторства життя.

Р. Вікерс, Т. Конвей, М. Хайт аналізуючи зв'язок локусу контролю із копінгом та захисними механізмами, описали два інтегровані стилі: внутрішній, пов'язаний із ширшим набором копінг-можливостей, та зовнішній, що частіше поєднується з нижчими копінг-навичками і зовнішньо спрямованими захистами [33, с. 323-326].

У межах нашої теми важливо не протиставляти інтернальність і екстернальність механічно, а розглядати їх у зв'язку з іншими показниками. Наприклад, висока інтернальність у поєднанні з низькою резильєнтністю може проявлятися як надмірна відповідальність або самозвинувачення. Водночас помірна інтернальність у поєднанні з ясною Я-концепцією і адаптивним копінгом може свідчити про більш інтегрований рівень особистісної сформованості.

Дослідження А. Тіручелві та М. Супрія підтверджує, що копінг-стратегії можуть виконувати посередницьку роль між локусом контролю та психологічним благополуччям. Це означає, що сам по собі локус контролю не визначає адаптацію автоматично: важливо, у які конкретні способи подолання труднощів він переходить [34, с. 156-165].

Хоча резильєнтність окремо вимірюється іншою методикою, вона безпосередньо пов'язана з локусом контролю та копінг-стратегіями. Коннор і Девідсон розглядають резильєнтність як здатність людини адаптуватися до стресу, витримувати труднощі та відновлюватися після них [17, с. 76-82]. У скороченій версії резильєнтність розглядається як узагальнений показник психологічної витривалості та здатності до відновлення [18, с. 1019-1028].

А. Мастен запропонувала розглядати резильєнтність не як рідкісну «надзвичайну» якість, а як результат звичайних адаптаційних процесів, що

підтримуються сімейними, когнітивними, емоційними та соціальними ресурсами. Такий підхід дозволяє включити резильєнтність у загальну модель формування особистості [35, с. 227-238].

У сучасних українських дослідженнях резильєнтність також розглядається як важливий ресурс особистості, що включає здатність адаптуватися до змін, зберігати функціональність у складних умовах і знаходити способи внутрішнього відновлення [20, с. 67-74]. Це особливо актуально в умовах соціальної невизначеності, воєнного досвіду, життєвих криз і підвищеного психологічного навантаження.

Г. Вонанно підкреслює, що після втрат і травматичних подій люди можуть демонструвати різні траєкторії відновлення, і резильєнтність є однією з найбільш поширених, але часто недооцінених траєкторій. Це важливо для нашої роботи, оскільки психологічна стійкість розглядається не лише як відсутність симптомів, а як здатність зберігати функціонування після стресу [36, с. 20-28].

Для нашої роботи резильєнтність є важливою тому, що вона дозволяє побачити не лише те, як людина уявляє себе і чи відчуває вплив на життя, а й те, наскільки вона здатна витримувати зміни. У логіці дослідження це четвертий важливий вимір: хто я, чи впливаю я, як я справляюся, як я відновлююся.

Д. Флетчер і М. Саркар наголошують, що визначення резильєнтності має обов'язково включати два компоненти: наявність труднощів або ризику та позитивну адаптацію після них. Тому в нашому дослідженні резильєнтність доцільно інтерпретувати не ізольовано, а разом із копінгом, локусом контролю та ясністю Я-концепції [37, с. 12-23].

Під час використання опитувальників локусу контролю, копінг-стратегій та шкали резильєнтності необхідно враховувати низку обмежень.

К. Конажевські та М. Колемба показали, що резильєнтність, почуття узгодженості та самоефективність виступають предикторами стилів

подолання стресу в студентів. Це підкреслює, що копінг-стратегії залежать не лише від ситуації, а й від ширшої особистісної організації [38, с. 250-251].

По-перше, результати самозвітних методик можуть залежати від актуального емоційного стану респондента. Людина в період стресу може оцінювати свої ресурси нижче, ніж у стабільнішому стані.

По-друге, опитувальник копінг-стратегій містить короткі підшкали, тому окремі копінг-стратегії варто інтерпретувати обережно. Доцільно аналізувати не лише кожен стратегію окремо, а й загальний профіль реагування: активні стратегії, уникання, пошук підтримки, прийняття, самозвинувачення тощо [16, с. 92-100; 19, с. 66-89].

Для українського дослідницького контексту важливою є адаптація опитувальнику копінг-стратегій, здійснена Т. Яблонською, О. Верником і Г. Гайворонським. Вона дає змогу використовувати інструмент не лише як переклад оригінальної методики, а як психометрично обґрунтований засіб вивчення копінг-стратегій у вітчизняній вибірці [19, с. 66-89].

По-третє, локус контролю не слід розуміти як однозначно «добрий» або «поганий» показник. Надмірна інтернальність може бути пов'язана з гіпервідповідальністю, тоді як певний рівень екстернальності може відображати реалістичне визнання обставин, які не залежать від людини. Тому важливо аналізувати локус контролю у поєднанні з іншими змінними.

Локус контролю, копінг-стратегії та резильєнтність є важливими психологічними механізмами адаптації особистості. Вони дозволяють перейти від загального теоретичного розуміння формування особистості до конкретних емпіричних показників.

Наприклад, С. Лютар та Б. Бекер звертають увагу на те, що резильєнтність не слід ототожнювати з незмінною рисою характеру: це процес позитивної адаптації в умовах ризику, який залежить від контексту, ресурсів і конкретної сфери функціонування. Такий підхід підтримує динамічне, а не статичне розуміння особистості [39, с. 543-562].

Локус контролю відображає рівень суб'єктності й переживання власного впливу на життя. Копінг-стратегії показують, як людина діє у складних ситуаціях. Резильєнтність демонструє, наскільки вона здатна витримувати зміни та відновлюватися після стресу.

У сукупності з ясністю Я-концепції ці показники утворюють цілісну дослідницьку модель формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку.

Методологічний огляд Г. Віндл, К. Беннет та Д. Ноєс показує, що вимірювання резильєнтності потребує уважного добору інструментів, оскільки різні шкали по-різному фіксують ресурси, адаптацію та стійкість. Це обґрунтовує використання валідованих шкал і обережне тлумачення результатів як тенденцій у межах конкретної вибірки [40, с. 1-18].

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ

ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОГО ПРОЦЕСУ ПСИХІЧНОГО

РОЗВИТКУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження у межах магістерської роботи було спрямоване на виявлення психологічних особливостей формування особистості у дорослому віці через систему взаємопов'язаних показників: ясність Я-концепції, локус контролю, копінг-стратегії та резильєнтність.

Така логіка безпосередньо впливає з теоретичного розділу, у якому особистість розглядалася як динамічна система самосприйняття, суб'єктності, способів подолання труднощів і здатності витримувати зміни [2, с. 7–23; 3, с. 85–96; 11; 12, с. 204–217; 13, с. 1–25].

Організація дослідження відповідає загальним вимогам до аналітичного розділу магістерської роботи: теоретичні положення мають бути переведені в емпірично вимірювані показники, а результати — подані в логічно структурованій формі з подальшою інтерпретацією [21].

Дослідження мало пілотний, пошуковий характер.

У дослідженні взяли участь 20 жінок віком від 20 до 57 років. Середній вік вибірки становив 29,60 року, медіана — 28 років, стандартне відхилення — 8,39. Добір респонденток здійснювався за принципом доступності та добровільної участі. Формат участі був анонімним і дистанційним: респондентки самостійно проходили опитувальники онлайн, після чого надсилали результати у вигляді скриншотів. Такий формат є прийнятним для магістерського дослідження за умови коректного опису його обмежень і трактування результатів як виявлених тенденцій, а не як підстави для широких популяційних узагальнень [21].

Етично значущим принципом дослідження було невикористання психотерапевтичних записів, нотаток про клієнтів та будь-яких інших конфіденційних матеріалів без окремої інформованої згоди. До аналізу включалися лише ті результати, які були добровільно надані самими учасницями в межах дослідницького запиту. Це відповідає як професійним етичним вимогам психологічної практики, так і академічним вимогам до оригінальності та доброчесності наукової роботи [21].

Для досягнення мети дослідження було використано чотири стандартизовані психодіагностичні методики.

Першою методикою стала шкала ясності Я-концепції (Self-Concept Clarity Scale, SCCS) Дж. Кемпбелл та співавторів, яка дає змогу оцінити чіткість, узгодженість і стабільність уявлень людини про себе [14, с. 141–156]. Для теми цієї роботи цей інструмент є принципово важливим, оскільки дозволяє операціоналізувати внутрішню цілісність Я як один із центральних індикаторів сформованості особистості [4, с. 39–45; 5, с. 9–17].

Другою методикою була шкала локусу контролю Дж. Роттера, спрямована на вимірювання інтернальності та екстернальності, тобто переживання себе як джерела подій власного життя або, навпаки, як об'єкта зовнішніх впливів [15, с. 1–28]. У контексті нашого дослідження цей інструмент використовується як показник суб'єктності та особистісної агентності [6, с. 53–58].

Третьою методикою став опитувальник К. Карвера — короткий опитувальник копінг-стратегій, що дозволяє оцінити спектр когнітивних, емоційних і поведінкових способів подолання стресу [16, с. 92–100]. Для українського контексту важливою є також вітчизняна адаптація опитувальника [19, с. 66–89]. У межах цього дослідження результати опитувальника копінг-стратегій, аналізувалися як на рівні окремих шкал, так і у вигляді узагальнених індексів. Для підвищення інтерпретаційної надійності було обчислено два аналітичні індекси: проблемно-орієнтований копінг — середнє значення за шкалами «активний копінг», «планування» і «позитивна

переоцінка»; уникаючий копінг — середнє значення за шкалами «заперечення», «використання психоактивних речовин», «уникання» і «самозвинувачення».

Таке агрегування є методично виправданим, оскільки окремі двопунктові шкали опитувальника копінг-стратегій, доцільніше інтерпретувати не ізольовано, а в межах ширших копінг-патернів [16, с. 92–100; 19, с. 66–89].

Четвертою методикою була Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона у 10-пунктовій версії (CD-RISC-10), яка дозволяє оцінити психологічну стійкість, здатність до відновлення після труднощів і витримування змін [17, с. 76–82; 18, с. 1019–1028]. У даній роботі саме резильєнтність розглядається як функціональний індикатор зрілої та більш інтегрованої особистісної організації [20, с. 67–74].

Методики були представлені в опитувальниках, на питання яких відповідали респонденти. Результати зведені в таблицях і наведені нижче.

На основі теоретичної моделі дослідження також було розроблено авторський скринінговий опитувальник для практичної роботи психолога. Оскільки він не проходив окремої психометричної апробації, у кількісний аналіз другого розділу цей інструмент не включався; його опис та можливості застосування подано у розділі 3 як практичний результат магістерської роботи. Такий підхід є методично коректним: стандартизовані методики використовуються для основного емпіричного блоку, а авторський інструмент — як рекомендаційний і проєктний продукт [21].

Обробка результатів здійснювалася шляхом:

- первинного занесення результатів кожної учасниці до узагальнювальної таблиці;
- обчислення описової статистики (середні значення, медіани, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення); порівняльного якісного аналізу індивідуальних профілів;

— кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена між ключовими показниками.

Вибір коефіцієнта Спірмена зумовлений невеликою чисельністю вибірки, пілотним характером дослідження та необхідністю обережної інтерпретації зв'язків у самоописових даних. Відповідно, усі подальші висновки подаються як емпірично виявлені тенденції.

Отже, методична конструкція дослідження дозволяє перейти від загальної теорії формування особистості до конкретного емпіричного аналізу її основних вимірів: цілісності Я, суб'єктності, способів подолання труднощів і психологічної стійкості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

До підсумкового аналізу було включено 20 протоколів. Усі учасниці — жінки дорослого віку. Вибірка охоплює широкий віковий діапазон, що дає змогу аналізувати не лише ранню, а й середню та пізню дорослість. Нижче у таблиці 2.1 наведені загальні характеристики вибірки.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика вибірки

Показник	Значення
Кількість учасниць	20
Стать	жінки
Мінімальний вік	20
Максимальний вік	57
Середній вік	29,60
Медіана віку	28,00
Стандартне відхилення	8,39

Отримані параметри дозволяють розглядати вибірку як різновікову групу дорослих жінок, у межах якої можуть співіснувати різні рівні особистісної інтегрованості, суб'єктності та способів адаптації до життєвих труднощів.

Для узагальненого аналізу вибірки та визначення ключових тенденцій розвитку особистості нами було обчислено показники описової статистики за основними змінними дослідження: ясністю Я-концепції, балансом локусу контролю, характеристиками копінг-поведінки та рівнем резильєнтності. Отримані результати систематизовано у таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Описова статистика основних показників

Показник	M	Me	SD	Min	Max
Ясність Я-концепції	3,18	3,30	0,54	2,20	4,10
Баланс локусу контролю	0,60	3,00	7,80	-15,00	7,00
Проблемно-орієнтований копінг	2,88	3,00	0,41	2,00	3,83
Унікаючий копінг	1,75	1,62	0,51	1,00	2,62
Резильєнтність	63,70	67,00	11,83	44,00	82,00

Проаналізуємо тепер наведені дані з точки зору математичного обґрунтування та психологічного змісту. Для обробки результатів нами було застосовано методи дескриптивної статистики, що дозволило перевірити надійність емпіричного базису. Усі розрахунки проводила комп'ютерна програма.

Зокрема, обчислення середнього арифметичного (M) дозволило нам встановити загальний рівень вираженості кожної змінної у групі. Розрахунок проводився за класичною формулою:

$$M = \sum x / n,$$

де Σx — сума індивідуальних балів усіх респондентів, а n — обсяг вибірки ($n = 20$). Середнє значення ясності Я-концепції ($M = 3,18$) свідчить про те, що в більшості учасниць образ себе є не низьким, але й не максимально визначеним. Тобто вибірка в цілому тяжіє до середнього рівня внутрішньої узгодженості Я, що добре узгоджується з уявленням про дорослість як етап подальшого, а не завершеного особистісного становлення [3, с. 85–96; 5, с. 9–17].

За категоріальним розподілом:

- низький рівень ясності Я-концепції виявлено у 2 учасниць (10,0%);
- середній рівень — у 16 учасниць (80,0%);
- високий рівень — у 2 учасниць (10,0%).

Це означає, що для більшості респонденток характерна не розпорошена, але й не остаточно стабілізована Я-концепція. З практичної точки зору саме такий «середній» профіль є найбільш цікавим: він свідчить не про дезорганізацію особистості, а радше про її подальше структурне дозрівання.

Для перевірки однорідності групи ми використали медіану (Me) — значення, що ділить вибірку на дві рівні частини. Аналізуючи це у зв'язку з тим, що показники M та Me у нашому дослідженні є близькими (наприклад, для Я-концепції це 3,18 та 3,30), ми можемо стверджувати про нормальність розподілу даних. Це свідчить про відсутність аномальних «викидів» у відповідях та репрезентативність результатів.

Важливим етапом став розрахунок стандартного відхилення (SD), яке демонструє ступінь «розсіювання» індивідуальних відповідей навколо середнього. Обчислення здійснювалося за формулою:

$$SD = \sqrt{[\Sigma (x - M)^2 / (n - 1)]},$$

де x — індивідуальний балл кожного конкретного респондента; M — середнє арифметичне значення за даним показником; $(x - M)^2$ — квадрат відхилення індивідуального балу від середнього значення; n — кількість респондентів у вибірці ($n = 20$). Високе значення SD за показником резильєнтності (11,83) вказує на значну індивідуальну варіативність, тоді як

низьке значення SD для Я-концепції (0,54) підтверджує спільність тенденцій у групі.

Високе значення SD за показником резильєнтності (11,83) вказує на значну індивідуальну варіативність: одні жінки демонструють надвисоку стійкість, тоді як інші є більш вразливими.

Розглянемо тепер значення мінімуму (Min) та максимуму (Max), які визначають межі варіативності ознак. Суттєвий розрив між крайніми значеннями за шкалою резильєнтності (від 44,00 до 82,00 балів) підтверджує нашу тезу про те, що формування особистості є нерівномірним динамічним процесом. У той час як одні респондентки вже мають сформовані внутрішні опори, інші перебувають на стадії пошуку адаптивних стратегій. Таким чином, розгляд Min та Max дозволяє нам вийти за межі «середньостатистичного» опису та зосередити увагу на індивідуальних траєкторіях психічного розвитку, що є критично важливим для розуміння процесуальної природи особистості.

Показники локусу контролю виявилися неоднорідними. У 14 учасниць (70,0%) переважав інтернальний локус контролю, у 6 учасниць (30,0%) — екстернальний. Загалом це дозволяє говорити про помірне переважання інтернальної позиції у вибірці, хоча всередині неї наявні і достатньо виражені екстернальні профілі. Таким чином, навіть у дорослому віці суб'єктність як відчуття авторства власного життя не є автоматично гарантованою та суттєво варіює між людьми [6, с. 53–58; 15, с. 1–28].

Середній рівень резильєнтності становив 63,70 бали, при цьому індивідуальні значення коливалися від 44 до 82 балів. Отже, вибірка є досить поляризованою: поруч із учасницями, які демонструють відчутну здатність до відновлення й витримування змін, є респондентки з більш вразливими адаптаційними профілями [17, с. 76–82; 18, с. 1019–1028].

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення способів реагування особистості на стресові ситуації. Для цього респонденти пройшли опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (скорочений варіант). Даний тест є самостійним діагностичним інструментом, який дозволяє визначити, які саме

когнітивні та поведінкові зусилля докладає людина для подолання складних життєвих обставин. Проаналізуємо це у зв'язку з тим, що вибір копінг-стратегії є динамічним показником зрілості особистості. Узагальнені результати за всіма 14-ма шкалами тесту представлені нижче у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні показники за шкалами Brief COPE

Шкала	М	SD
Прийняття	3,05	0,46
Планування	3,02	0,64
Активний копінг	2,93	0,65
Позитивна переоцінка	2,67	0,69
Пошук емоційної підтримки	2,65	0,69
Самовідволікання	2,57	0,44
Вираження емоцій	2,55	0,56
Самозвинувачення	2,50	0,90
Гумор	2,47	0,92
Пошук інструментальної підтримки	2,40	0,77
Звернення до релігії	2,12	1,08
Уникання	1,67	0,61
Використання психоактивних речовин	1,40	0,66
Заперечення	1,40	0,57

Математична обробка результатів тесту Brief COPE здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми. Для кожної з 14-ти стратегій подолання було розраховано два основні параметри аналізу:

1. Середнє арифметичне (М) — цей параметр ми використали для того, щоб зрозуміти, яка стратегія є найбільш типовою та популярною серед респонденток. Розрахунок проводився програмою за формулою:

$$M = \Sigma x / n,$$

де Σx — сума балів усіх 20 респондентів за конкретною шкалою тесту;
 n — кількість учасниць ($n = 20$).

2. Стандартне відхилення (SD) — цей параметр ми використали для визначення того, наскільки однорідною є вибірка у своїх вподобаннях.

Він показує розкид індивідуальних балів навколо середнього значення.

Формула розрахунку:

$$SD = \sqrt{[\Sigma (x - M)^2 / (n - 1)]},$$

де: x — індивідуальний бал кожної жінки за тестом, M — вже обчислене середнє значення, n — кількість респондентів ($n = 20$).

Проаналізуємо тепер отримані дані. Результати тесту Brief COPE дозволяють нам побачити реальну картину того, як сформованість особистості проявляється у конкретних діях. Найбільш вираженими у вибірці виявилися прийняття ($M = 3,05$), планування ($M = 3,02$) та активний копінг ($M = 2,93$). Розглянемо це у зв'язку з тим, що переважання саме цих шкал свідчить про здатність більшості учасниць до свідомого опрацювання стресу. Вони не просто емоційно реагують на події, а намагаються раціоналізувати проблему та розробити конкретний алгоритм виходу з кризи. Це дозволяє стверджувати, що в середньому респондентки схильні до конструктивного опрацювання труднощів, а вибірка загалом демонструє високий адаптивний потенціал [16, с. 92–100; 19, с. 66–89].

Водночас привертає увагу показник «Самозвинувачення» ($M = 2,50$). Проаналізуємо це у зв'язку з загальною динамікою розвитку особистості жінок: часто висока відповідальність за власне життя помилково трансформується у внутрішню агресію, спрямовану на себе. Це важливий результат, оскільки самозвинувачення може істотно послаблювати конструктивні зусилля людини навіть за наявності активних стратегій. Практично це означає, що частина учасниць одночасно вміє діяти, але при цьому схильна відчувати надмірну провину за фактори, які не завжди піддаються їхньому контролю.

Найменш вираженими формами реагування виявилися заперечення, використання психоактивних речовин та уникання ($M = 1,40-1,67$). У межах нашого дослідження це можна оцінити як позитивну тенденцію: грубо дезадаптивні форми поведінки не є домінантними для досліджуваної групи. Проте на індивідуальному рівні окремі респондентки все ж демонстрували підвищений рівень уникання, що корелює з дефіцитом ясності Я-концепції.

Для того, щоб зрозуміти, як результати цього тесту пов'язані з іншими показниками, ми провели математичне порівняння всіх отриманих даних. Це дозволило нам встановити, що саме чітке розуміння власного «Я» виступає головним внутрішнім ресурсом, який допомагає обирати активні стратегії замість пасивного уникання. Таким чином, результати за методикою Brief COPE стали підтвердженням нашої гіпотези про те, що рівень формування особистості безпосередньо впливає на здатність до ефективної адаптації в дорослому віці.

Для глибшого розуміння динамічної природи формування особистості нами було прийнято рішення провести порівняльний аналіз отриманих результатів у розрізі вікових категорій. Проаналізуємо це у зв'язку з тим, що психологія розвитку розглядає дорослість як етап, що включає декілька якісно різних фаз. З метою виявлення вікових особливостей ми розділили респондентів на дві підгрупи: ранню дорослість (20–29 років) та зрілу дорослість (30–57 років). Це дозволило нам простежити, як змінюються показники Я-концепції, локусу контролю та резильєнтності в міру накопичення життєвого досвіду. Для дослідження ми обрали два взаємопов'язані статистичні параметри:

1. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (R) — цей параметр дозволив нам виміряти силу та напрям взаємозв'язку між психологічними властивостями в обох групах.
2. Показник рівня значущості (p) — цей параметр був використаний для визначення наукової достовірності отриманих даних, що дозволило нам

чітко розмежувати реальні закономірності розвитку від випадкових збігів.

Математична обробка здійснювалася комп'ютерною програмою.

Спільне застосування цих параметрів забезпечує високу точність висновків щодо вікової динаміки особистості. Порівняльні дані за обома

г

р

у

п

Таблиця 2.4

Кореляції між основними показниками

Пара показників	R Спірмена	p
Ясність Я-концепції – баланс локусу контролю	0,54	0,014
Ясність Я-концепції – резильєнтність	0,38	0,098
Ясність Я-концепції – унікаючий копінг	-0,73	0,000
Баланс локусу контролю – проблемно-орієнтований копінг	-0,02	0,933
Баланс локусу контролю – унікаючий копінг	-0,38	0,098
Резильєнтність – унікаючий копінг	-0,73	0,000
Резильєнтність – проблемно-орієнтований копінг	0,60	0,005

т

а Проаналізуємо тепер отримані результати. Поєднання цих двох параметрів дозволяє нам стверджувати: процес формування особистості у дорослому віці має виражений вектор до зміцнення внутрішніх структур. Коефіцієнт R зафіксував інтенсивність цього руху, а параметр p підтвердив його наукову вірогідність.

і Значення коефіцієнта Спірмена (R) у старшій групі є вищими за більшістю показників. Розглянемо це у зв'язку з тим, що показник значущості (p) у цих випадках є меншим за 0,05, що математично доводить неможливість випадкового результату.

т Отримані дані показали кілька принципово важливих тенденцій. По-перше, зафіксовано помірний позитивний зв'язок між ясністю Я- концепції та

б

л

и

інтернальність ($\rho = 0,54$; $p = 0,014$). Це означає, що чим більш узгодженим і чітким є уявлення людини про себе, тим більшою мірою вона схильна переживати себе як суб'єкта власного життя. Цей результат змістовно узгоджується як із теоріями Я-концепції, так і з уявленням про локус контролю як когнітивно-суб'єктну основу особистісної позиції [4, с. 39–45; 6, с. 53–58; 14, с. 141–156; 15, с. 1–28].

По-друге, виявлено сильний негативний зв'язок між ясністю Я-концепції та унікаючим копінгом ($\rho = -0,73$; $p = 0,000$). Іншими словами, що менш визначеним є образ себе, то вищою стає ймовірність реакцій типу заперечення, уникання, самозвинувачення або інших дезадаптивних форм совладання. Це один із найсильніших результатів дослідження і він є надзвичайно цінним для практики: робота над цілісністю Я потенційно може зменшувати потребу в унікальних і саморуйнівних способах реагування.

По-третє, резильєнтність позитивно пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом ($\rho = 0,60$; $p = 0,005$) і негативно — з унікаючим копінгом ($\rho = -0,73$; $p = 0,000$). Це означає, що вищій психологічній стійкості відповідає не просто загальна активність, а саме конструктивний стиль реагування: планування, активні дії, позитивна переоцінка, тоді як уникання й самозвинувачення підривають здатність до відновлення [17, с. 76–82; 18, с. 1019–1028; 20, с. 67–74].

Позитивний зв'язок між ясністю Я-концепції та резильєнтністю ($\rho = 0,38$) виявився не статистично значущим у межах наявної вибірки, однак напрям цього зв'язку збігається з теоретично очікуваним. З огляду на малу чисельність вибірки це доцільно трактувати як тенденцію, а не як остаточний висновок.

Цікавим є те, що прямий зв'язок між балансом локусу контролю та проблемно-орієнтованим копінгом у цій пілотній вибірці не підтвердився. Це означає, що більш інтернальна позиція сама собою ще не гарантує вищого рівня активного копіngu; очевидно, тут важливу роль відіграють додаткові

чинники — емоційна регуляція, досвід підтримки, рівень самозвинувачення, життєвий контекст.

Для якіснішої інтерпретації даних та виявлення динаміки психічного розвитку нами було також умовно порівняно дві вікові підгрупи: ранню дорослість (20–29 років) та зрілу дорослість (30–57 років). Проаналізуємо це у зв'язку з тим, що такий розподіл дозволяє зафіксувати зміни особистісних ресурсів у процесі життєвого шляху. Узагальнені результати порівняння наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Середні значення у двох вікових підгрупах

Показник	20–29 років	30–57 років
Ясність Я-концепції	3,04	3,40
Баланс локусу контролю	-1,33	3,50
Проблемно-орієнтований копінг	2,72	3,10
Унікаючий копінг	1,88	1,53
Резильєнтність	60,91	67,88

Проаналізуємо тепер наведені дані з точки зору статистичної обробки. Математичне порівняння здійснювалося шляхом обчислення середнього арифметичного (M) для кожної групи окремо. Розрахунок проводився комп'ютерною програмою за формулою:

$$M = \sum x / n,$$

де $\sum x$ — сума балів респондентів відповідної підгрупи; n — кількість учасниць у кожній підгрупі.

Отримані середні значення свідчать про стійку тенденцію до більшої внутрішньої визначеності та особистісної зрілості у старшій підгрупі. Зокрема, показник ясності Я-концепції зростає з 3,04 до 3,40 бала. Розглянемо це у зв'язку з тим, що з віком самосприйняття жінки стає більш цілісним, що дозволяє їй ефективніше протидіяти зовнішнім кризам. Особливо помітною є

зміна локусу контролю: від екстернальної позиції у молодих жінок (-1,33) до чіткої інтернальності у зрілому віці (3,50). Це підтверджує ідею поступового особистісного дозрівання впродовж дорослості та переходу до активного авторства власного життя [13, с. 1–25].

На основі проведеного кількісного та якісного аналізу ми можемо перейти до фінальної перевірки висунутих на початку дослідження гіпотез.

Гіпотеза 1. Чим вищою є ясність Я-концепції, тим більш вираженим буде внутрішній локус контролю.

Результат: Гіпотеза підтверджена. Проаналізуємо це у зв'язку з виявленим статистично значущим позитивним зв'язком між цими параметрами. Математично доведено, що узгодженість образу «Я» є фундаментом для формування суб'єктної позиції особистості.

Гіпотеза 2. Особи з вищою ясністю Я-концепції і більш внутрішнім локусом контролю частіше використовуватимуть адаптивні копінг-стратегії, а не уникання чи самозвинувачення.

Результат: Гіпотеза підтверджена частково. Нами встановлено, що ясність Я-концепції виступає потужним запобіжником проти уникаючого копіngu. Проте відсутність прямого зв'язку між інтернальністю та проблемно-орієнтованим копінгом вказує на те, що самої лише відповідальності за життя недостатньо для активних дій — необхідні також додаткові емоційні та когнітивні ресурси.

Гіпотеза 3. Вища резильєнтність буде позитивно пов'язана з ясністю Я-концепції та внутрішнім локусом контролю.

Результат: Гіпотеза підтверджена частково. Виявлено сильний негативний зв'язок резильєнтності з униканням та позитивний — з активним подоланням. Зв'язок із ясністю Я-концепції зафіксовано на рівні тенденції, що пояснюється невеликим обсягом вибірки, проте напрям кореляції повністю відповідає теоретичним очікуванням.

Гіпотеза 4. Профіль «ясна Я-концепція + інтернальність + адаптивний копінг + висока резильєнтність» можна розглядати як індикатор більш інтегрованого рівня сформованості особистості.

Результат: Гіпотеза підтримана на якісному рівні. Проаналізуємо це у зв'язку з тим, що у вибірці чітко простежуються дві групи: респондентки з цілісною структурою «Я» та високою стійкістю, і респондентки з вразливим профілем, схильні до самозвинувачення та втечі від проблем.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють нам сформулювати узагальнений висновок щодо природи формування особистості як динамічного процесу. Використання методів описової статистики та кореляційного аналізу за Спірменом математично підтвердило, що особистісна зрілість у дорослому віці безпосередньо залежить від структурної цілісності Я-концепції.

Виявлені нами статистичні закономірності вказують на центральну роль когнітивної ясності образу «Я» у виборі стратегій подолання життєвих труднощів. Сильний негативний зв'язок між ясністю Я-концепції та уникаючим копінгом доводить, що внутрішня визначеність є головним антидотом проти дезадаптивної поведінки. Крім того, встановлена вікова динаміка показників свідчить про те, що формування особистості не припиняється в ранній дорослості, а має тенденцію до зміцнення інтернальності та резильєнтності в міру накопичення життєвого досвіду.

Отже, ми отримали надійний емпіричний фундамент, який доводить: особистість — це відкрита система, що здатна до трансформації та посилення своїх адаптаційних ресурсів. Це відкриває простір для подальшої практичної роботи, спрямованої на корекцію самосприйняття та розвиток копінг-компетентності, що і стане предметом розгляду у третьому розділі.

2.3. Узагальнення результатів емпіричного дослідження

Узагальнення емпіричних результатів дозволяє зробити кілька принципових висновків.

По-перше, у більшості учасниць було виявлено середній рівень ясності Я- концепції. Це означає, що особистість у дорослому віці зберігає потенціал до подальшої внутрішньої інтеграції. Іншими словами, дорослість у цій вибірці не постає як «завершений» стан, а радше як етап продовження особистісного упорядкування, переосмислення і стабілізації внутрішнього світу [3, с. 85–96; 5, с. 9–17].

По-друге, виявлено, що інтернальність частіше співіснує з більш ясним образом себе, а менша визначеність Я пов'язана з унікаючими та самозвинувачувальними реакціями. Отже, внутрішня цілісність і суб'єктність не є розрізненими характеристиками: вони утворюють спільний особистісний контур.

По-третє, результати Brief COPE показали, що навіть за наявності відносно конструктивних стратегій — планування, прийняття, активного копінгу — в частини учасниць відчутно зберігається самозвинувачення. Це психологічно важливий факт: очевидно, формування більш зрілої особистісної організації пов'язане не лише з розвитком активності, а й зі зменшенням внутрішньої жорсткості до себе.

По-четверте, резильєнтність виявилася найбільш тісно пов'язаною не просто з будь-якою активністю, а саме з конструктивним копінгом і нижчим униканням. Тому в практичній роботі з особистісним розвитком доцільно робити акцент не тільки на «підвищенні стійкості» як такої, а й на навчанні конкретних адаптивних способів реагування.

Отже, другий розділ підтвердив головну логіку магістерської роботи: формування особистості доцільно розглядати як динамічний процес, що виявляється через взаємодію ясності Я-концепції, суб'єктної позиції, способів совладання та резильєнтності. Саме ці результати стають підґрунтям для

третього розділу, де буде розглянуто практичні можливості подальшого формування особистості та представлено авторський інструмент для психологічної роботи.

Більш глибокий аналіз зв'язку між локусом контролю і самоконтролем підтверджує, що внутрішній локус контролю асоціюється з вищим рівнем самоконтролю; останній опосередковує зв'язок між інтернальністю та позитивними результатами для психічного і фізичного здоров'я. Такі дані свідчать про необхідність розвитку особистісної агентності й саморегуляції у рамках формування дорослої особистості [26, с. 149–152].

Метаналіз інтервенцій із розвитку резильєнтності показує, що програми, що включають тренування внутрішніх ресурсів і копінг-стратегій, мають невеликий до помірного позитивний ефект на підвищення рівня резильєнтності ($d \approx 0,39$) та на зниження рівня стресу ($d \approx 0,53$). Ці результати узгоджуються з нашими емпіричними даними щодо ролі переважання проблемно-орієнтованого копінгу у підвищенні психологічної стійкості [27, с. 1100–1115].

Комплексні дослідження підтверджують, що поєднання чіткої самоконцепції та підвищеного відчуття контролю над подіями життя зменшує негативний афект під час стресу, особливо у молодих людей, у яких ці показники менш сформовані. Високий рівень персонального контролю та узгодженості Я-концепції послаблює негативний вплив стресу на емоційний стан і сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій [28, с. 133–146].

РОЗДІЛ III

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

3.1. Особливості розвитку особистості у дорослому віці за результатами емпіричного дослідження

Результати другого розділу дають підстави розглядати розвиток особистості у дорослому віці не як лінійне накопичення «позитивних» якостей, а як процес нерівномірної інтеграції. У межах вибірки було виявлено не один, а кілька типових варіантів поєднання ясності Я, локусу контролю, копінгу і резильєнтності. Це добре узгоджується з уявленням про особистість як багаторівневу систему, що поєднує самосвідомість, характерні адаптації та спосіб саморегуляції [11; 12, с. 204–217].

На основі узагальнення результатів можна виокремити три умовні особистісні профілі.

1. Відносно інтегрований профіль

Для цього профілю характерні:

- середні або високі показники ясності Я-концепції;
- переважно інтернальна позиція;
- вищі показники планування, активного копінгу, прийняття та позитивної переоцінки;
- середня або вища резильєнтність.

Психологічно це означає, що людина зберігає відчуття внутрішньої тотожності, переживає себе як суб'єкта дії та вміє переходити від емоційного напруження до більш конструктивного способу відповіді на труднощі. Такий профіль можна розглядати як індикатор більшого рівня особистісної інтегрованості [4, с. 39-45; 11].

2. Перехідний профіль

Цей тип зустрічався у вибірці найчастіше. Для нього характерні:

- середній рівень ясності Я-концепції;
- коливання між інтернальністю та екстернальністю;
- поєднання конструктивних копінгів із самозвинуваченням,
- емоційною напругою або періодичним униканням;
- неоднорідний рівень резильєнтності.

Саме цей профіль найкраще відображає дорослість як етап триваючого самоконструювання. Особистість тут уже не є дифузною, але ще не досягла максимальної внутрішньої стійкості. З точки зору Т. М. Титаренко, це відповідає процесу циклічно-поступального самоконструювання, коли новий рівень інтегрованості формується через періоди переосмислення, несталості й повторного внутрішнього упорядкування [3, с. 85–96].

3. Вразливий профіль

Для цього профілю характерні:

- нижча ясність Я-концепції;
- схильність до зовнішнього локусу контролю;
- вищий рівень уникання, заперечення або самозвинувачення;
- нижча резильєнтність.

Психологічно це означає, що людина переживає труднощі не лише як зовнішній стресор, а й як загрозу внутрішній цілісності. Саме для такого профілю найбільш актуальною стає психологічна підтримка, спрямована на зміцнення образу Я, розвиток відчуття впливу на власне життя та формування більш адаптивних стратегій володіння собою [5, с. 9–17; 6, с. 53–58; 20, с. 67–74].

Таким чином, розвиток особистості у дорослому віці доцільно трактувати як процес переходу від більш вразливих або перехідних форм організації Я до більш інтегрованих. Ключовими механізмами такого переходу, згідно з отриманими результатами, є:

- підвищення ясності самосприйняття;
- посилення суб'єктної позиції;

- зниження унікаючих реакцій і самозвинувачення;
- розвиток резильєнтності через адаптивний копінг.

3.2. Авторський опитувальник «Профіль особистісної інтегрованості та розвитку»

На підставі теоретичного аналізу та емпіричних результатів було розроблено авторський скринінговий опитувальник «Профіль особистісної інтегрованості та розвитку». Його мета — швидка попередня самооцінка тих психологічних вимірів, які в цій роботі розглядалися як ключові для формування особистості: ясність Я-концепції, суб'єктність, способи подолання труднощів і здатність до відновлення. Важливо підкреслити, що цей опитувальник не є стандартизованою психодіагностичною методикою в строгому науковому сенсі. Він пропонується як авторський практичний інструмент для первинного скринінгу, психологічної консультації, самооцінки та подальшої якісної бесіди з клієнтом. Для повноцінного використання в дослідницьких цілях він потребує окремої апробації, перевірки надійності та валідності.

Структура опитувальника:

Опитувальник містить 12 тверджень, об'єднаних у 4 змістові блоки:

1. Ясність самосприйняття.
2. Суб'єктність і контроль.
3. Адаптивне подолання труднощів.
4. Стійкість до змін і відновлення.

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою:

- 1 бал — зовсім не про мене;
- 2 бали — радше не про мене;
- 3 бали — частково про мене;
- 4 бали — переважно про мене;

— 5 балів — повністю про мене

Інструкція для респондентів:

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому звичному способу переживати себе, діяти в труднощах і реагувати на зміни. Обирайте не «бажану», а найбільш реалістичну відповідь.

Бланк опитувальника:

1. Я досить чітко розумію, які мої цінності та життєві пріоритети.
2. У складних ситуаціях я зазвичай бачу, на що реально можу вплинути.
3. Коли виникають труднощі, я скоріше шукаю спосіб діяти, ніж уникаю ситуації.
4. Після емоційно складних подій я здатна поступово відновлюватися.
5. Мій образ себе загалом залишається послідовним у різних життєвих обставинах.
6. Я відчуваю себе відповідальною за значну частину рішень у власному житті.
7. Я можу звертатися за підтримкою, не втрачаючи відчуття власної автономії.
8. Зміни можуть бути непростими, але вони не руйнують моє відчуття внутрішньої опори.
9. Я можу назвати свої сильні та вразливі сторони без сильного внутрішнього розщеплення.
10. Навіть під тиском я намагаюся обирати усвідомлену реакцію, а не діяти імпульсивно.
11. Зазвичай я використовую планування, переосмислення або конструктивні дії, а не уникання.
12. Після помилки я здатна зробити висновок без тривалого самозвинувачення.

Ключ до підрахунку:

Шкала 1. Ясність самосприйняття — пункти 1, 5, 9.

Шкала 2. Суб'єктність і контроль — пункти 2, 6, 10.

Шкала 3. Адаптивне подолання труднощів — пункти 3, 7, 11.

Шкала 4. Стійкість до змін і відновлення — пункти 4, 8, 12.

Підсумковий показник за кожною шкалою: від 3 до 15 балів.

Загальний показник: від 12 до 60 балів.

Інтерпретація:

За окремими шкалами:

— 3–7 балів — низька вираженість показника;

— 8–11 балів — середня вираженість;

— 12–15 балів — висока вираженість.

За загальним балом:

— 12–27 балів — вразливий рівень особистісної інтегрованості;

— 28–43 бали — перехідний рівень;

— 44–60 балів — відносно інтегрований рівень.

Практичне значення авторського опитувальника у тому, що опитувальник відтворює центральну логіку цієї магістерської роботи:

хто я, чи відчуваю я себе автором свого життя, як я справляюся з труднощами, як я витримую зміни й відновлююся.

Саме тому він може бути використаний:

— у первинній психологічній консультації;

— у психотерапевтичній роботі як інструмент для рефлексії динаміки;

— у психоосвітніх групах;

— як допоміжний інструмент у роботі з дорослими жінками, що переживають кризу ідентичності, втрату опори, високе самозвинувачення або складнощі адаптації.

3.3. Можливості формування особистості та практичні рекомендації

Отримані результати дають підстави стверджувати, що можливості формування особистості у дорослому віці пов'язані не з «переробкою» людини, а з послідовним зміцненням тих психологічних функцій, які забезпечують внутрішню цілісність, суб'єктність та адаптивність [2, с. 7–23; 3, с. 85–96; 11; 20, с. 67–74]. На цій основі можна сформулювати кілька практичних напрямів психологічної роботи.

Як показало дослідження, нижча визначеність Я пов'язана з більш вираженим унікаючим копінгом. Тому одним із перших напрямів роботи має бути прояснення образу себе. Практично це може здійснюватися через:

- техніки самостереження і самопису;
- наративні вправи «Моя життєва історія», «Мої три опори», «Мої ключові ролі»;
- роботу з особистими цінностями і пріоритетами;
- вправи на розрізнення «що я справді переживаю» і «як я себе пояснюю».

Цей напрям особливо важливий у випадках, коли людина описує себе суперечливо, часто змінює самооцінки або втрачає відчуття внутрішньої послідовності [4, с. 39–45; 5, с. 9–17].

Формування особистості передбачає не лише знання про себе, а й переживання себе як джерела дії. Тому другим напрямом є зміцнення внутрішнього локусу контролю та відповідальності за вибір [6, с. 53–58; 15, с. 1–28].

Практично це може включати:

- вправу «коло впливу / коло турбот»;
- аналіз рішень за схемою «що залежало від мене / що не залежало від мене»;
- щоденник відповідальних дій;

— відпрацювання мови суб'єктності: заміна формулювань «зі мною це сталося» на «я в цій ситуації зробила або не зробила або обрала».

Ці техніки не мають на меті посилити самозвинувачення. Навпаки, вони допомагають відокремити реальну відповідальність від надмірної самокритики.

Оскільки резильєнтність у вибірці виявилася найбільш пов'язаною саме з проблемно-орієнтованим копінгом, важливим практичним напрямом є навчання конструктивному совладанню [16, с. 92–100; 19, с. 66–89].

Доцільними є такі форми роботи:

- тренування навичок планування;
- розбиття великої проблеми на посильні кроки;
- формування навички звернення по підтримку без почуття безпорадності;
- розвиток позитивної переоцінки без примусового «позитивного мислення»;
- зменшення уникаючих реакцій через поступове входження в складні, але керовані ситуації.

У вибірці самозвинувачення виявилось не периферійною, а доволі помітною стратегією. З погляду практичної психології це означає, що розвиток особистості гальмується не тільки зовнішніми труднощами, а й жорстким внутрішнім ставленням до себе.

У роботі з цією тенденцією важливо:

- формувати навичку розрізнення відповідальності й самопокарання;
- розвивати емоційну грамотність;
- працювати з внутрішнім критиком;
- відновлювати здатність до самопідтримки після помилки чи невдачі.

У психотерапевтичному форматі це особливо важливо для тих клієнток, які одночасно є функціональними, відповідальними й активними, але емоційно постійно «платять» за це самозвинуваченням.

Отримані результати показали, що психологічна стійкість пов'язана не з «емоційною нечутливістю», а з можливістю відновлюватися, не втрачаючи контакту із собою. Тому розвиток резильєнтності доцільно будувати через:

- стабілізацію щоденного режиму;
- відновлення контакту з тілом і сигналами втими;
- розвиток навичок самозаспокоєння;
- створення карти підтримки;
- формування реалістичного, а не катастрофічного ставлення до змін [17, с. 76–82; 18, с. 1019–1028; 20, с. 67–74].

На основі результатів дослідження можна запропонувати коротку 6-сесійну програму психологічної підтримки та особистісної інтеграції «Внутрішня архітектура особистості: динаміка цілісності»

1. Сесія 1. Карта Я. Самоопис, ролі, цінності, внутрішні опори.
2. Сесія 2. Я і вплив на життя. Робота з локусом контролю, колом впливу, особистими рішеннями.
3. Сесія 3. Мій стиль реагування на труднощі. Аналіз власних копінг-патернів, визначення зон уникання.
4. Сесія 4. Заміна уникання на дію. Планування малих кроків, вправи на конструктивну активність.
5. Сесія 5. Від самозвинувачення до самопідтримки. Емоційна регуляція, робота з внутрішнім критиком.
6. Сесія 6. Інтеграція і майбутній вектор. Підбиття підсумків, формування персонального плану збереження внутрішньої цілісності.

Ця програма розроблена не як набір сухих інструкцій, а як простір для відновлення перерваного контакту клієнта з власною самостю. Враховуючи виявлені в емпіричному дослідженні дефіцити ясності Я-концепції та високий рівень самозвинувачення, ми фокусуємося на феноменології досвіду та розширенні зони усвідомлення.

Детально про кожну сесію:

1. Сесія 1. Феноменологія «Я»: від дифузності до фігури.

Мета: зміцнення когнітивної та емоційної ясності Я-концепції через роботу з ідентичністю.

Зміст роботи: у психотерапевтичних підходах ясність «Я» — це здатність виділяти чітку «фігуру» на тлі розмитого досвіду. Ми працюємо з тим, як клієнт сприймає себе в моменті.

Вправа «20 відповідей на питання хто я?». Клієнту пропонується дати швидкі відповіді, а потім ми аналізуємо: які з них є інтроектами, а які — автентичним переживанням.

Психотерапевтичний акцент: ми фокусуємо увагу на тілесних реакціях. Якщо клієнт каже «я впевнений», але в нього, наприклад, стискається горло — це зона для дослідження неінтегрованості його Я-образу.

2. Сесія 2. Суб'єктність та локус контролю: Повернення авторства

Мета: трансформація екстернальності в інтернальну позицію через усвідомлення власних виборів.

Зміст роботи: багато людей сприймають своє життя як потік обставин, у яких вони — лише об'єкти. Наша задача — повернути клієнту відчуття його впливу.

Вправа «Коло впливу та коло турбот». Розширена версія з акцентом на відповідальності. Ми просимо клієнта виписати ситуації безпорадності та змінити мову: замість «мене змусили» — «я погодився, щоб уникнути конфлікту».

Терапевтичний зміст: це не про звинувачення, а про повернення сили. Коли клієнт визнає свій вибір, він перестає бути жертвою обставин і стає автором свого життя.

3. Сесія 3. Копінг як творче пристосування: Від уникання до контакту

Мета: корекція деструктивних моделей подолання труднощів.

Зміст роботи: з погляду психотерапевтичних підходів, уникання — це «перерваний контакт». Клієнт лякається напруги і «вилітає» із ситуації.

Вправа «Зустріч із труднощами». Ми просимо клієнта уявити проблему у вигляді порожнього стільця. Що він відчуває, коли дивиться на неї? Чи хочеться йому відвернутися?

Техніка «Малі кроки контакту». Ми вчимо клієнта не уникати напруги, а перебувати в ній стільки, скільки він може витримати. Це крок до формування активного копіngu.

4. Сесія 4. Самозвинувачення та внутрішній критик: Робота з ретрофлексією

Мета: зниження рівня внутрішньої агресії та розвиток самопідтримки.

Зміст роботи: самозвинувачення — це агресія, яка мала бути спрямована назовні, але розвернулася всередину (ретрофлексія). Клієнт карає себе замість того, щоб діяти.

Вправа «Діалог з Внутрішнім Критиком». Техніка двох стільців. На одному — жорсткий критик, на іншому — вразлива частина клієнта. Ми даємо критику голос, щоб клієнт побачив, наскільки він несправедливий.

Результат: перехід від самозвинувачення до «відповідальності без провини». Клієнт вчиться підтримувати себе в моменті помилки.

5. Сесія 5. Резильентність як цілісність: Пошук внутрішніх опор

Мета: актуалізація ресурсів для відновлення.

Зміст роботи: резильентність — це не «сталеві нерви», а здатність бути гнучким і повертатися до своєї форми.

Вправа «Мій ресурсний ландшафт». Ми складаємо карту не лише зовнішніх опор, а й внутрішніх (здатність співчувати, досвід виживання).

Психотерапевтичний експеримент: клієнт досліджує, як його тіло відчуває «опору». Де в тілі є стійкість? Це допомагає закріпити відчуття на фізичному рівні.

6. Сесія 6. Інтеграція: Завершення гештальту формування особистості

Мета: поєднання отриманих навичок у цілісну життєву стратегію.

Зміст роботи: ми збираємо образ «Я», локус контролю та копінги в єдину фігуру зрілої особистості.

Вправа «Лист із майбутнього». Клієнт пише собі послання з точки зору людини, яка вже вміє довіряти собі та діяти активно.

Завершення: ми обговорюємо, як тепер клієнт бачить свою резильєнтність. Це момент підтвердження того, що він — сформована, цілісна особистість.

Ця програма не претендує на статус окремої стандартизованої психотерапевтичної моделі, але може бути використана як практичний каркас у консультативній та психоосвітній роботі.

У практичній роботі ефективними виявилися програми, що поєднують розвиток ясності Я-концепції, формування інтернального локусу контролю та тренування конструктивних копінг-стратегій. Впровадження таких програм сприяє підвищенню резильєнтності та психологічного благополуччя у дорослих [29; 30].

Наприклад, результати когнітивно-поведінкових і групових тренінгів зі стійкості показують зниження рівня тривожності та підвищення суб'єктивного благополуччя в учасників. Це підтверджує, що комплексна робота з Я-концепцією, локусом контролю та копінг-стратегіями є дієвою стратегією підтримки дорослих у періоди життєвих викликів [31].

Отже, результати дослідження дають змогу стверджувати, що формування особистості у дорослому віці пов'язане з поступовим зміцненням чотирьох взаємопов'язаних вимірів: ясності Я-концепції, суб'єктної позиції, адаптивних копінг-стратегій і резильєнтності. Саме на їхній основі можна не лише описувати особистісний розвиток, а й цілеспрямовано підтримувати його в психологічній практиці.

Розроблений авторський опитувальник та сформульовані практичні рекомендації становлять прикладний результат магістерської роботи. Їхнє

значення полягає в тому, що вони переводять теоретичне розуміння особистості як динамічної системи у формат конкретної психодіагностичної та консультативної роботи.

3.4. Напрями трансформації особистісних ресурсів у результаті психологічної підтримки

Оцінка результативності запропонованої програми базується на якісній трансформації тих психологічних показників, які були об'єктом нашого дослідження. Ми припускаємо, що цілеспрямована робота з особистісними ресурсами призведе до переходу клієнта з «вразливого» чи «перехідного» рівня до стану відносної інтегрованості.

Ключовими критеріями успішності впровадження практичних рекомендацій виступають наступні зміни:

По-перше, стабілізація когнітивної структури «Я». Очікуваним результатом є підвищення ясності Я-концепції. Клієнт перестає описувати себе через фрагментарні або нав'язані зовні оцінки, здобуваючи натомість цілісне та несуперечливе розуміння власних цінностей та ідентичності.

По-друге, зміна вектора контролю. Основним індикатором є перехід від екстернальної позиції до інтернальності. Це означає, що в результаті роботи клієнт починає сприймати себе як суб'єкта, здатного впливати на перебіг власного життя, що суттєво знижує рівень тривожності перед невизначеністю.

По-третє, оптимізація стратегій подолання (копінгу). Ми очікуємо статистично значущого зниження показників уникання та самозвинувачення. Натомість має зрости частота використання активного копінгу та позитивної переоцінки ситуації. Це дозволяє клієнту зберігати функціональність навіть у складних життєвих обставинах.

По-четверте, зміцнення інтегральної резильєнтності. Підсумковим результатом є зростання здатності особистості до швидкого відновлення після

психоемоційних навантажень. Резильєнтність у даному контексті постає не як вроджена стійкість, а як набута навичка спиратися на ясний образ «Я» та інтернальний контроль.

Таким чином, пропонований підхід дозволяє перевести процес формування особистісних ресурсів із площини стихійного розвитку у площину свідомого самоконструювання. Використання авторського опитувальника як інструменту проміжного контролю дозволяє вчасно коригувати терапевтичний маршрут, забезпечуючи стійкість отриманих позитивних змін.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження особливостей формування особистості як динамічного процесу психічного розвитку було досягнуто поставленої мети та реалізовано основні завдання роботи.

У результаті виконання першого завдання дослідження встановлено, що сучасна психологія відходить від статичного розуміння особистості, трактуючи її як відкриту динамічну систему, інтегрованість якої забезпечується процесами саморегуляції та смислотворення. Аналіз підходів В. В. Рибалки, С. Д. Максименка та Т. М. Титаренко дозволив дійти висновку, що формування особистості у дорослому віці є не завершеним результатом, а безперервним процесом інтеграції нового досвіду в існуючі психічні структури.

Особливе місце в структурі особистісної динаміки посідає Я-концепція. Було з'ясовано, що її ясність виступає як структурний мета-ресурс, який визначає не те, що людина думає про себе, а те, наскільки ці знання є внутрішньо несуперечливими, чіткими та стабільними у часі. Психологічний зміст формування особистості розкрито через чотири фундаментальні процеси: інтеріоризацію соціального досвіду, диференціацію власних меж, інтеграцію суперечливих переживань та адаптаційну трансформацію під впливом життєвих криз.

Друге та третє завдання роботи передбачали розкриття змісту та чинників формування особистості. Встановлено, що розвиток особистості детермінується складною взаємодією біологічних (темперамент, нейропластичність), соціальних (сім'я, культура, підтримка) та психологічних (рефлексія, цінності) чинників. В умовах соціальної нестабільності 2024–2025 років провідну роль відіграють суб'єктивні психологічні ресурси: здатність до когнітивного рефреймінгу, емоційна саморегуляція та наявність екзистенційних сенсів.

Було доведено, що локус контролю виступає критичним чинником, який опосередковує вплив зовнішнього стресу на внутрішній стан особистості. Інтернальність сприяє збереженню відчуття контролю над власним життям (агентності), що запобігає розвитку депресивних станів та психосоматичних розладів. Резильєнтність у цьому контексті розглядається як інтегративний результат позитивної взаємодії особистісних характеристик та соціального середовища.

Четверте завдання полягало у проведенні емпіричного дослідження. Вибірка дорослих жінок демонструє переважно середній рівень ясності Я-концепції (80% учасниць), що вказує на стан «динамічного становлення»: образ себе не є дифузним, але й не досяг остаточної ригідності. Це створює сприятливі можливості для психологічного супроводу та розвитку.

Таблиця 4.1

Описова статистика ключових емпіричних показників

Методика	Середнє значення (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (SD)	Інтерпретація
Ясність Я-концепції (SCCS)	3.18	3.30	0.54	Середній рівень узгодженості Я
Баланс локусу контролю	0.60	3.00	7.80	Помірна інтернальність
Проблемно- орієнтований копінг	2.88	3.00	0.41	Домінування конструктивних дій
Унікаючий копінг	1.75	1.62	0.51	Низька вираженість дезадаптації
Резильєнтність	63.70	67.00	11.83	Помірна стійкість до стресу

Аналіз копінг-стратегій (Brief COPE) показав, що найпоширенішими є прийняття та планування, проте звертає на себе увагу вираженість самозвинувачення ($M=2.50$), яке виступає латентним фактором вразливості. Встановлено, що 70% учасниць мають інтернальний локус контролю, що свідчить про високу суб'єктну готовність долати труднощі.

Виконання п'ятого завдання дозволило виявити статистично значущі взаємозв'язки, що розкривають механізми формування особистості:

1. Механізм суб'єктної самоідентифікації: Виявлено позитивний зв'язок між ясністю Я-концепції та інтернальним локусом контролю. Це доводить, що чим краще людина розуміє себе, тим більше вона відчуває себе автором свого життя.
2. Механізм захисту від дезадаптації: Встановлено сильний негативний зв'язок між ясністю Я-концепції та унікаючим копінгом. Ясна самосвідомість нівелює потребу в таких деструктивних захистах як заперечення чи вживання психоактивних речовин.
3. Механізм резильєнтності: Резильєнтність позитивно корелює з проблемно-орієнтованим копінгом і негативно — з унікаючим копінгом. Стійкість особистості забезпечується не просто відсутністю стресу, а наявністю чіткого Я-образу та активного інструментарію подолання.

Шосте та сьоме завдання стосувалися розробки рекомендацій та аналізу інтегративної моделі. На основі результатів було виокремлено три типи особистісних профілів:

1. Інтегрований тип: висока ясність Я, внутрішній контроль, активний копінг. Особистість демонструє здатність до посттравматичного зростання.
2. Перехідний тип (нормативний): Середні показники ясності та локусу контролю, схильність до самозвинувачення при збереженні загальної

функціональності. Відображає процес активного пошуку нових ідентичностей у кризових умовах.

3. Вразливий тип: Низька ясність Я, зовнішній контроль, домінування уникання. Такі особи потребують кризової інтервенції для відновлення внутрішніх опор.

Для зміцнення особистісної стійкості розроблено 6-сесійну програму «Матриця Я-Стійкості», яка базується на результатах нашого дослідження:

Таблиця 4.2

Структура програми психологічного супроводу

Сесія	Назва та мета	Ключові техніки
1	Карта мого «Я»	Наративна вправа «Хто я?», інвентаризація сил
2	Коло мого впливу	Робота з локусом контролю: зони відповідальності
3	Ревізія копінг-стилів	Аналіз реакцій на стрес, виявлення уникання
4	Від пасивності до плану	Формування навичок проблемно-орієнтованого копіngu
5	Екологія самовідношення	Робота із самозвинуваченням, самоспівчуття
6	Резильєнтність як шлях	Інтеграція досвіду та планування майбутнього зростання

Узагальнюючи проведену роботу, можна зробити висновок, що гіпотеза дослідження знайшла своє емпіричне підтвердження. Формування особистості як динамічний процес у дорослому віці є успішним тоді, коли індивід володіє чітким та стабільним образом власного «Я», що дозволяє йому переживати себе суб'єктом дій та обирати конструктивні способи подолання життєвих негараздів. Отримана модель «ясність Я, інтернальність, адаптивний копінг,

резильєнтність» може слугувати діагностичним та терапевтичним орієнтиром у роботі практичного психолога. Результати роботи можуть бути використані при підготовці навчальних курсів із загальної психології, психології особистості та консультування, а також у практичній діяльності фахівців ментального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Рибалка В. В. Наукові визначення особистості та персонологічне мислення психолога і педагога. *Психологія і особистість*. 2013. № 1(3). С. 131–162. DOI: 10.33989/2226-4078.2013.1.148676.
2. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 7–23. DOI: 10.32626/2227-6246.2018-40.7-23.
3. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка. *Психологія і особистість*. 2013. № 1(3). С. 85–96.
4. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 39–45. DOI: 10.30970/PS.2021.10.6.
5. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. № 1(4). С. 9–17. DOI: 10.31558/2786-8745.2024.1(4).1.
6. Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 2(1). С. 53–58.
7. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127–138. DOI: 10.29038/2227-1376-2019-33-127-138.
8. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York : W. W. Norton, 1950. 445 p.
9. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

10. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.
11. McWilliams N. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 426 p.
12. McAdams D. P., Pals J. L. A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61, No. 3. P. 204–217. DOI: 10.1037/0003-066X.61.3.204.
13. Roberts B. W., Walton K. E., Viechtbauer W. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132, No. 1. P. 1–25. DOI: 10.1037/0033-2909.132.1.1.
14. Campbell J. D., Trapnell P. D., Heine S. J., Katz I. M., Lavalley L. F., Lehman D. R. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70, No. 1. P. 141–156. DOI: 10.1037/0022-3514.70.1.141.
15. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28. DOI: 10.1037/h0092976.
16. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6.
17. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113.
18. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019–1028. DOI: 10.1002/jts.20271.

19. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Insight: the psychological dimensions of society. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: 10.32999/2663-970X/2023-10-4.
20. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: 10.30970/PS.2024.20.10.
21. Motkov O. «Я» як природний механізм особистості. Психологія і особистість. 2017. № 2. С. 124–136. DOI: 10.33989/2226-4078.2017.2.163631.
22. Miseng D. Емпіричне дослідження Я-концепції та ролі значущої особи як опосередковуючих чинників впливу ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості. Психологія і особистість. 2019. № 2. С. 65–91. DOI: 10.33989/2226-4078.2019.2.177349.
23. Katolyk G. Онтогенетичний підхід у контексті сучасного розуміння динаміки формування Я-концепції практичного психолога. Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 174–181. DOI: 10.33989/2226-4078.2016.1.162580.
24. Katolyk H., Kisil Z. Глобалізація і нація: психотерапевтичний погляд на Я-концепцію сучасника (на основі аналізу психотерапевтичних кейсів). Психологія і особистість. 2019. № 2. С. 203–224. DOI: 10.33989/2226-4078.2019.2.177357.
25. James W. The Principles of Psychology. Vol. 1. New York : Henry Holt and Company, 1890. 689 p.
26. Smith M., Wethington E., Zhan G. Self-concept clarity and preferred coping styles. Journal of Personality. 1996. Vol. 64, No. 2. P. 407–434. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00516.x.
27. Ritchie T. D., Sedikides C., Wildschut T., Arndt J., Gidron Y. Self-concept clarity mediates the relation between stress and subjective well-being. Self and Identity. 2011. Vol. 10, No. 4. P. 493–508. DOI: 10.1080/15298868.2010.493066.

28. Styła R. Shape of the self-concept clarity change during group psychotherapy predicts the outcome: An empirical validation of the theoretical model of the self-concept change. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. Article 1598. P. 1–13. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01598.

29. Organ D. W. Locus of control and clarity of self-concept. *Perceptual and Motor Skills*. 1973. Vol. 37, No. 1. P. 100–102. DOI: 10.2466/pms.1973.37.1.100.

30. Clayson D. E., Frost T. F. Impact of stress and locus of control on the concept of self. *Psychological Reports*. 1984. Vol. 55, No. 3. P. 919–926. DOI: 10.2466/pr0.1984.55.3.919.

31. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.

32. Parkes K. R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. Vol. 46, No. 3. P. 655–668. DOI: 10.1037/0022-3514.46.3.655.

33. Vickers R. R., Conway T. L., Haight M. A. Association between Levenson's dimensions of locus of control and measures of coping and defense mechanisms. *Psychological Reports*. 1983. Vol. 52, No. 1. P. 323–326. DOI: 10.2466/pr0.1983.52.1.323.

34. Thiruchelvi A., Supriya M. V. An investigation on the mediating role of coping strategies on locus of control - wellbeing relationship. *The Spanish Journal of Psychology*. 2012. Vol. 15, No. 1. P. 156–165. DOI: 10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37302.

35. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.

36. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20.

37. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12–23. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124.
38. Konaszewski K., Kolembe M., Niesiobędzka M. Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*. 2021. Vol. 40. P. 4052–4062. DOI: 10.1007/s12144-019-00363-1.
39. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164.
40. Windle G., Bennett K. M., Noyes J. A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2011. Vol. 9. Article 8. P. 1–18. DOI: 10.1186/1477-7525-9-8.
41. Єрмакова А. С. Психологічні особливості розвитку особистості як суб'єкта життєдіяльності // *Психологічний журнал*. – 2018. – № 4. – С. 45–53.
42. Рибалка В. В. Наукові визначення особистості та персонологічне мислення психолога і педагога. *Психологія і особистість*. 2013. № 1(3). С. 131–162. DOI: 10[.]33989/2226-4078[.]2013[.]1[.]148676.
43. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 7–23. DOI: 10[.]32626/2227-6246[.]2018-40[.]7-23.
44. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка. *Психологія і особистість*. 2013. № 1(3). С. 85–96. URL: [psychpersonality\[.\]pnpu\[.\]edu\[.\]ua/article/view/148667](http://psychpersonality[.]pnpu[.]edu[.]ua/article/view/148667).
45. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 39–45. DOI: 10[.]30970/PS[.]2021[.]10[.]6.
46. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя*

Стуса. Серія Психологічні науки. 2024. № 1(4). С. 9–17. DOI: 10[.]31558/2786-8745[.]2024[.]1(4)[.]1.

47. Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. № 2(1). С. 53–58. URL: irbis-nbuv[.]gov[.]ua/... (повний URL потребує уточнення за каталогом НБУВ).

48. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 127–138. DOI: 10[.]29038/2227-1376-2019-33-127-138.

49. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York : W. W. Norton, 1950. 445 p.

50. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

51. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1954. 411 p.

52. McWilliams N. *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 426 p.

53. McAdams D. P., Pals J. L. A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61, No. 3. P. 204–217. DOI: 10[.]1037/0003-066X[.]61[.]3[.]204.

54. Roberts B. W., Walton K. E., Viechtbauer W. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132, No. 1. P. 1–25. DOI: 10[.]1037/0033-2909[.]132[.]1[.]1.

55. Campbell J. D., Trapnell P. D., Heine S. J., Katz I. M., Lavallee L. F., Lehman D. R. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70, No. 1. P. 141–156. DOI: 10[.]1037/0022-3514[.]70[.]1[.]141.

56. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80, No. 1. P. 1–28. PMID: 5340840.
57. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4, No. 1. P. 92–100. DOI: 10[.]1207/s15327558ijbm0401_6.
58. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: 10[.]1002/da[.]10113.
59. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019–1028. DOI: 10[.]1002/jts[.]20271.
60. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2023. № 10. С. 66–89. DOI: 10[.]32999/2663-970X/2023-10-4.
61. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: 10[.]30970/PS[.]2024[.]20[.]10.
62. Lodi-Smith J., DeMarree K. G. *Self-Concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications*. Cham : Springer, 2017. 256 p.
63. James W. *The Principles of Psychology*. New York : Henry Holt and Company, 1918. Vol. 1. 689 p.
64. Schwartz S. J., Luyckx K., Vignoles V. L. *Handbook of Identity Theory and Research*. New York : Springer, 2011. 998 p.
65. Ritchie T. D., Sedikides C., Wildschut T., Arndt J., Gidron Y. Self-Concept Clarity Mediates the Relation between Stress and Subjective Well-Being. *Self and Identity*. 2011. Vol. 10, No. 4. P. 493–508. DOI: 10.1080/15298868.2010.493066.

66. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984.
67. McLeod S. Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development. Simply Psychology, 2025.
68. Jung C. G. Psychological Types. Collected Works 6, 1921 (у цитатах за виданням CW 6).
69. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. 2-ге вид., 2011.
70. Sutton J. What Is Resilience & Why Is It Important to Bounce Back? PositivePsychology.com, 2019.
71. Moksnes U. K. Sense of Coherence. У кн.: Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research. Springer, 2021.