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

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни психологія особистості

на тему: Показники зрілості у дослідженнях особистості

Виконала: студентка

групи освітньо-професійної програми «Психологія»

Власюк Таїсія Вікторівна

Керівник: Білошнікова О.В

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……..4

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ……9

1.1. Теоретичний аналіз поняття особистісної зрілості……..9

1.2. Психологічні детермінанти становлення особистісної зрілості … ……..13

1.3. Основні критерії та показники особистісної зрілості ……..25

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ …….29

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження …….29

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження особистісної зрілості практикуючих психологів ……..33

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку та формування особистісної зрілості …….45

ВИСНОВКИ…….50

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ……53

ДОДАТКИ……..56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з важливих характеристик зрілої особистості є її спрямованість на постійний особистісний розвиток, самовдосконалення та реалізацію власного потенціалу. Прагнення до особистісного зростання тісно пов’язане з процесами самореалізації та самоактуалізації, оскільки передбачає усвідомлене ставлення людини до власних можливостей, потреб, цінностей і життєвих перспектив. У зв’язку з цим особливого значення набуває дослідження психологічної зрілості, її структурних компонентів, основних проявів та чинників, які визначають її становлення й подальший розвиток.

Особистісну зрілість доцільно розглядати як інтегральну характеристику особистості, яка забезпечує її здатність до саморозвитку, усвідомленого життєвого вибору, конструктивної взаємодії з оточенням та максимально повного розкриття власного потенціалу. Зріла особистість характеризується достатнім рівнем самосвідомості, відповідальністю за власні рішення та вчинки, здатністю регулювати власну поведінку, адаптуватися до змінюваних життєвих обставин і використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для досягнення поставлених цілей.

Достатній рівень особистісної зрілості створює сприятливі передумови для встановлення продуктивних міжособистісних контактів та побудови конструктивної комунікації. Така особистість здатна враховувати позицію іншої людини, адекватно реагувати на складні ситуації, знаходити компромісні рішення та підтримувати взаємодію навіть за наявності суперечностей. Водночас особистісна зрілість пов’язана зі здатністю людини усвідомлено визначати пріоритети, відокремлювати суттєве від другорядного, прогнозувати можливі наслідки власних рішень та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів і відновлення після стресових ситуацій.

Важливим аспектом особистісної зрілості є її зв’язок із загальним психологічним благополуччям людини. Сформованість зрілих особистісних характеристик може сприяти гармонізації сімейних взаємин, успішнішій

професійній самореалізації, підвищенню ефективності професійної діяльності та подальшому кар'єрному розвитку. Особистісно зріла людина здатна більш раціонально використовувати власні психологічні та фізіологічні ресурси, спрямовуючи їх на конструктивні цілі: професійне та особистісне навчання, творчість, побудову близьких взаємин, допомогу іншим, саморозвиток і підвищення якості власного життя.

Рівень особистісної зрілості може проявлятися через характерні поведінкові та комунікативні патерни. До таких проявів можна віднести здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми, готовність до компромісу, відповідальне ставлення до власних рішень, уміння визначати пріоритети, достатній рівень соціальної адаптації, здатність прогнозувати розвиток ситуацій та використовувати наявні ресурси для подолання життєвих труднощів. Сукупність зазначених характеристик сприяє формуванню цілісної та внутрішньо узгодженої особистості, здатної до усвідомленого життєвого самовизначення.

Особливої актуальності проблема особистісної зрілості набуває у професійній діяльності психолога. Практикуючий психолог у процесі професійної роботи постійно взаємодіє з людьми, які звертаються з різноманітними особистісними, сімейними, професійними, емоційними та соціальними проблемами. Робота з такими запитами передбачає значне емоційне залучення спеціаліста, необхідність зберігати професійну позицію, контролювати власні емоційні реакції, дотримуватися етичних норм та одночасно проявляти емпатію й розуміння до клієнта.

Професійна діяльність психолога може супроводжуватися підвищеним психоемоційним навантаженням, особливо у випадках тривалої роботи зі складними клієнтськими запитами. За таких умов важливими професійно-особистісними характеристиками психолога стають саморегуляція, емоційна стабільність, відповідальність, рефлексивність, толерантність до невизначеності, здатність до конструктивного вирішення проблем та готовність до постійного професійного саморозвитку.

Особистісна зрілість практикуючого психолога має значення не лише для його професійної ефективності, а й для збереження власного психологічного благополуччя. Здатність усвідомлювати власні емоційні стани, визначати межі професійної відповідальності, раціонально використовувати психологічні ресурси та своєчасно відновлювати їх може сприяти профілактиці професійного виснаження та зниженню ризику емоційного вигорання.

Отже, дослідження показників особистісної зрілості практикуючого психолога є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Вивчення цієї проблематики дає змогу глибше зрозуміти психологічні характеристики професійно зрілої особистості, визначити чинники, які сприяють її формуванню, а також окреслити напрями подальшого особистісного та професійного розвитку психолога. Саме це зумовило вибір теми курсового дослідження: **«Показники особистісної зрілості практикуючого психолога»**.

Об'єкт дослідження – особистісна зрілість.

Предмет дослідження – показники особистісної зрілості практикуючого психолога.

Мета роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні показників особистісної зрілості практикуючого психолога.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити психологічний зміст поняття «особистісна зрілість».
2. Проаналізувати психологічні чинники, що впливають на формування та розвиток особистісної зрілості.
3. Охарактеризувати основні показники особистісної зрілості особистості.
4. Емпірично дослідити показники особистісної зрілості практикуючого психолога.
5. Розробити методичні рекомендації, спрямовані на формування та розвиток особистісної зрілості особистості.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що психологічним чинником формування показників особистісної зрілості практикуючого психолога є система

провідних цінностей особистості, оскільки саме ціннісні орієнтації значною мірою визначають спрямованість поведінки, життєві пріоритети, характер саморозвитку та способи самореалізації.

Методи дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичний етап передбачав аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури з проблеми особистісної зрілості, саморозвитку та самореалізації особистості. На емпіричному етапі застосовувалися методи психологічного тестування та проективної діагностики. Для статистичної обробки й інтерпретації отриманих результатів використовувалися відповідні методи математичної статистики.

У дослідженні використано такі психодіагностичні методики: **опитувальник визначення особистісної зрілості особистості О. Штепи**, методику **«Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості»**, а також проективну методику **«Незакінчені речення»**.

Наукова (теоретична) новизна роботи полягає у поглибленні теоретичних уявлень про феномен особистісної зрілості та психологічні чинники її становлення; систематизації основних підходів до розуміння структурних компонентів і показників особистісної зрілості; розширенні наукових уявлень про особливості особистісної зрілості практикуючого психолога; визначенні ролі ціннісної сфери у формуванні зрілої особистості; а також у розробленні методичних рекомендацій щодо розвитку особистісної зрілості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для організації психодіагностичної та розвивальної роботи, спрямованої на вивчення й формування особистісної зрілості. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути використані практичними психологами, студентами психологічних спеціальностей та іншими фахівцями у процесі професійного й особистісного розвитку. Матеріали дослідження також можуть бути застосовані під час проведення тренінгів, консультацій та інших форм психологічної роботи, спрямованих на розвиток самосвідомості, саморегуляції, відповідальності, ціннісної сфери та навичок саморозвитку.

Теоретичну основу курсової роботи становлять положення та наукові концепції, присвячені проблемі особистісної зрілості, самовизначення, саморозвитку та самореалізації особистості. У роботі враховано наукові підходи **В. Ю. Кудрявцева, Т. В. Шегурової, О. Штепи**, у межах яких розглядаються особливості особистісної зрілості та самовизначення. Також використано положення дослідників **А. К. Маркової, Н. С. Пряжнікова, О. О. Деркача, О. В. Карпова, І. М. Семенова**, присвячені процесам смислоутворення, саморозвитку, професійного становлення та самореалізації особистості.

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувалися відповідністю використаних методів меті, завданням і гіпотезі дослідження, застосуванням апробованого психодіагностичного інструментарію, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих даних, а також використанням методів статистичної обробки результатів. Це дозволило забезпечити обґрунтованість отриманих висновків та підвищити достовірність інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Курсова робота складається зі **вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків**. У першому розділі розглядаються теоретичні аспекти проблеми особистісної зрілості, її зміст, структура, показники та психологічні чинники формування. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню показників особистісної зрілості практикуючого психолога та аналізу отриманих результатів. У висновках узагальнено результати теоретичного й емпіричного дослідження та сформульовано основні положення щодо розвитку особистісної зрілості.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття особистісної зрілості

Г. Оллпорт вважається одним із засновників диспозиційного підходу до вивчення особистості. Центральне місце у запропонованій ним концепції посідає поняття особистісної риси, або диспозиції, яка визначає характерні способи сприймання, реагування та поведінки людини. На думку дослідника, особистісні риси можна поділити на три основні категорії [6]:

- **кардинальні риси** – характеристики, які властиві порівняно невеликій кількості людей. Вони настільки глибоко інтегруються у поведінку особистості, що фактично визначають основний напрям її діяльності та виступають потужним джерелом мотивації;
- **центральні (основні) риси** – відносно стійкі та найбільш характерні для людини способи поведінки й реагування. Вони становлять основу індивідуальної своєрідності особистості та поступово проявляються у процесі взаємодії людини з оточенням, завдяки чому можуть бути розпізнані й іншими людьми;
- **вторинні риси** – менш виражені та стабільні характеристики особистості, які проявляються ситуативно й можуть істотно змінюватися залежно від конкретних умов [13].

Таким чином, провідну роль у структурі особистості відіграють саме центральні риси, оскільки вони забезпечують її цілісність, своєрідність і відносну стабільність. Саме сукупність таких рис, відповідно до підходу Г. Оллпорта, може розглядатися як один із фундаментів особистісної зрілості, формуючи своєрідне внутрішнє ядро зрілої особистості [15, с. 70–75].

Г. Оллпорт розглядав особистість не як незмінну та статичну структуру, а як динамічну систему, яка постійно розвивається та виявляє себе у різноманітних формах поведінки. У зв’язку з цим особистість доцільно аналізувати не лише через сукупність її стійких характеристик, а й через динаміку їх функціонування та взаємодії. Для позначення тих аспектів особистості, які безпосередньо пов’язані з

її індивідуальністю та усвідомленням власного «Я», Г. Оллпорт запропонував поняття **«пропріум»** (лат. *proprium* – власний, своєрідний).

Концепція пропріуму охоплює ті сторони психічного та особистісного життя людини, які визначають її унікальність, неповторність та індивідуальну своєрідність. Вони виявляються у здатності особистості творчо підходити до вирішення життєвих завдань, генерувати оригінальні ідеї, демонструвати самостійність мислення та своєрідність поведінкових реакцій. До сфери пропріуму належать також характеристики, які сама людина сприймає як важливі, значущі та невід'ємні від власної особистості.

Фундаментом пропріуму виступає сформоване відчуття власної ідентичності, яке передбачає усвідомлення людиною своєї унікальності та безперервності власного життєвого досвіду. Важливими характеристиками зрілої особистості у цьому контексті є достатній рівень самоповаги, усвідомлення власної цінності, а також прагнення до самореалізації та розвитку власних можливостей [20].

Отже, поняття пропріуму в концепції Г. Оллпорта дає можливість розглядати особистісні якості не як ізольовані характеристики, а як взаємопов'язану систему, що функціонує у постійному зв'язку з емоційними переживаннями, потребами, цілями та життєвим досвідом людини. Саме через таку взаємодію особистість постає як динамічна система, здатна до розвитку, самозміни та самореалізації.

У вітчизняній психологічній традиції близькою до зазначеної проблематики є категорія **«сумірності»**, яку М. Боришевський увів у науковий обіг у 2002 році. Науковець розглядав сумірність як співвідношення між різними структурними компонентами особистості з погляду рівня їх сформованості, розвитку та зрілості. Такий підхід дає можливість розглядати особистість як цілісну систему, окремі елементи якої не існують ізольовано, а перебувають у постійній взаємодії [12, с. 116].

Відповідно до такого розуміння, стійкі особистісні характеристики можуть виступати своєрідною основою для активізації інших психологічних утворень. У

процесі особистісного розвитку вони взаємодіють між собою, посилюючи одна одну та забезпечуючи формування цілісної, індивідуально своєрідної структури особистості. Тому особистісна зрілість може розглядатися не як наявність окремої сукупності якостей, а як певний рівень узгодженості та взаємодії різних компонентів особистості.

Важливим аспектом становлення особистісної зрілості є феномен **самодетермінації**, який Д. Леонтьєв розглядає як один із проявів реалізації особистісного потенціалу людини. Саморозвиток і самодетермінація характеризують насамперед динамічний аспект функціонування особистості, її здатність самостійно визначати напрям власного розвитку, робити усвідомлений вибір та впливати на перебіг власного життя. Водночас структура особистості містить і відносно стабільні характеристики, які формують її психологічний фундамент.

Згідно з положеннями А. Асмолова, у міру дорослішання людина дедалі частіше стикається з необхідністю здійснення вибору. Розвиток особистості передбачає поступове зростання її здатності самостійно визначати життєві цілі, оцінювати можливі альтернативи та відповідати за наслідки власних рішень. У цьому контексті зрілість пов’язана не лише з накопиченням життєвого досвіду, а й із розширенням можливостей особистості самостійно конструювати власну життєву перспективу.

За підходом Д. Леонтьєва, досягнення особистісної зрілості супроводжується якісними змінами у механізмах розвитку особистості. Людина отримує можливість переосмислювати власний життєвий досвід, змінювати сформовані способи поведінки та за необхідності обирати нову траєкторію саморозвитку. Така здатність до усвідомленої зміни власної життєвої стратегії є одним із проявів самодетермінації.

Самодетермінація, таким чином, може розглядатися як важливий механізм становлення особистісної зрілості, оскільки передбачає активну участь людини у формуванні власного світогляду, ціннісної системи, життєвих цілей та моральних орієнтирів. Вона проявляється у здатності особистості не лише реагувати на

зовнішні обставини, а й самостійно визначати характер власної активності та напрям подальшого розвитку.

А. Анг'ял розглядав самодетермінацію як протилежність гомономії, тобто відмові від автономного самовизначення та підпорядкуванню зовнішнім впливам. У такому розумінні самодетермінація є проявом внутрішньої автономності особистості та її здатності залишатися суб'єктом власного життєвого шляху. Вона створює передумови для особистісної трансформації, у процесі якої людина може переосмислювати власні установки, цінності, потреби та способи взаємодії зі світом.

Відповідно до поглядів В. Козлова, трансформація є однією з важливих тенденцій розвитку особистості. Вона може відбуватися під впливом різних внутрішніх і зовнішніх чинників та проявлятися у зміні життєвих стратегій, способів реагування, ціннісних орієнтацій і моделей поведінки. При цьому особистісний розвиток може характеризуватися різними тенденціями, зокрема консервативністю або експансивністю. У результаті позитивної особистісної трансформації людина може досягати більшої внутрішньої узгодженості, структурної цілісності та реалізації власного потенціалу [8].

Отже, аналіз положень Г. Оллпорта, М. Боришевського, Д. Леонтьєва, А. Асмолова, А. Анг'яла та В. Козлова дає підстави розглядати особистісну зрілість як складне системне утворення, що формується в процесі розвитку та характеризується взаємодією стійких особистісних характеристик, самосвідомості, самоповаги, автономності, самодетермінації та прагнення до самореалізації.

Особистісна зрілість може виступати своєрідною основою, на якій реалізується потенціал людини, особливо в умовах складних або кризових життєвих ситуацій. Зріла особистість здатна більш конструктивно сприймати труднощі, здійснювати усвідомлений вибір, адаптуватися до змін та використовувати власні внутрішні ресурси для вирішення проблем.

Психологічну зрілість доцільно розуміти як такий рівень розвитку особистості, за якого людина здатна підтримувати внутрішнє благополуччя,

усвідомлювати власні потреби й можливості, розкривати здібності та реалізовувати особистісний потенціал. Вона пов’язана із розвитком самостійності, відповідальності, самоповаги, здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми та формуванням цілісної системи світоглядних орієнтирів.

Таким чином, особистісна зрілість не є статичним або раз і назавжди сформованим станом. Вона являє собою динамічний процес, що продовжується протягом життєвого шляху людини та передбачає постійне співвіднесення її внутрішніх ресурсів, цінностей, потреб, цілей і реальних життєвих обставин. Її сформованість сприяє більш гармонійній взаємодії людини із соціальним середовищем, конструктивному спілкуванню, усвідомленому задоволенню власних потреб та послідовній реалізації особистісних можливостей.

1.2. Психологічні детермінанти становлення особистісної зрілості

Ціннісні орієнтації належать до важливих психологічних механізмів, на основі яких відбувається становлення особистісної зрілості. Водночас вони виконують функцію одного з провідних регуляторів поведінки людини, визначаючи спрямованість її вчинків, вибору та взаємодії з оточенням. Саме система цінностей значною мірою визначає сукупність відносно стійких особистісних характеристик людини та особливості їх прояву в різних життєвих ситуаціях [7].

Формування ціннісної системи особистості відбувається під впливом комплексу соціальних, релігійних, політичних, гендерних, моральних, духовних і психологічних чинників. Кожне суспільство характеризується певним набором домінуючих цінностей, норм і переконань, які засвоюються його членами та впливають на індивідуальну систему ціннісних орієнтирів. У зв’язку з цим під час організації виховного впливу необхідно враховувати роль основних соціальних інститутів, передусім сім’ї, закладів освіти та соціального оточення. Сукупність цінностей, що функціонує в суспільстві, значною мірою визначає соціально бажаний образ майбутнього громадянина та орієнтири його розвитку.

У структурі особистості особливе місце посідають цінності та мотиви діяльності, оскільки саме вони визначають значущість певних явищ і подій для людини. Ціннісно-смислова сфера відображає зміст внутрішнього світу особистості, впливає на характер емоційних і почуттєвих реакцій, бере участь у формуванні світогляду та може зумовлювати його подальшу трансформацію [6].

Актуальність дослідження особистісної зрілості та ціннісних орієнтацій пов'язана із динамічними змінами, які відбуваються в сучасному суспільстві. Трансформація соціальних умов, норм і суспільних пріоритетів закономірно позначається й на системі цінностей окремої людини. При цьому, хоча ціннісна сфера формується в контексті соціальної взаємодії, ціннісні орієнтації є індивідуальним психологічним утворенням, яке відображає неповторний життєвий досвід конкретної особистості.

Ціннісно-смислові орієнтації можна розглядати як основу становлення особистісного «Я». Вони пов'язані з розвитком самосвідомості, усвідомленням власного місця серед інших людей, визначенням соціальної позиції та формуванням мотиваційної структури особистості. Відповідно, ступінь сформованості ціннісно-смислової сфери може виступати одним із показників загального рівня особистісного розвитку.

Проблематика формування ціннісних орієнтацій привертала увагу багатьох дослідників. Серед учених, які зробили вагомий внесок у розроблення цього напряму, можна назвати В. Б. Ольшанського, А. Г. Здравомислова, В. А. Ядова, Є. Б. Фаталову та інших. У їхніх працях обґрунтовувалося положення про важливість цінностей у процесі становлення особистісної зрілості [18].

В. Б. Ольшанський розглядав ціннісні орієнтації як спрямованість особистості або соціальної групи на певні прояви соціальної значущості. А. Г. Здравомислов та В. А. Ядов співвідносили поняття ціннісних орієнтацій із психологічною установкою, акцентуючи увагу на тому, що категорія «цінність» відображає передусім соціально значущі явища. Унаслідок такого підходу ціннісно-смислові орієнтації почали розглядатися не лише як індивідуально-психологічний феномен, а й як важлива складова суспільного життя. Відповідно

до зазначених підходів ціннісні орієнтації можна визначити як своєрідну внутрішню готовність особистості надавати певним матеріальним і духовним явищам культури та суспільного життя конкретного значення [24, с. 54].

Усвідомлення людиною власних можливостей, ресурсів, перспектив і потенційних досягнень може стимулювати її до постійного розвитку та вдосконалення. У процесі такого розвитку особистість може тривалий час здійснювати пошук власної ідентичності, визначати пріоритети та намагатися зрозуміти власне «Я». Водночас важливим етапом розвитку є формування певного життєвого напряму та відносно послідовної моделі поведінки. Для цього людині необхідно розвивати здатність до аналізу інформації, критичного осмислення власного досвіду та побудови ефективних стратегій мислення. Особливого значення набувають творчі способи вирішення проблем, які дозволяють знаходити нестандартні підходи до виконання навіть типових завдань.

У науковій літературі виокремлюють низку базових характеристик цінностей [11; 32].

По-перше, значущість певної цінності не є однаковою для всіх людей. Те, що одна особистість вважає важливим і значущим, для іншої може не мати істотного значення. Отже, однією з фундаментальних властивостей цінностей є їх суб'єктивність та індивідуальна значущість.

По-друге, поряд із суспільно схвалюваними цінностями важливу роль відіграють індивідуальні цінності особистості. Вони формуються в процесі її життєвого досвіду та можуть надалі трансформуватися у соціально значущі переконання. Таким чином, індивідуальний і суспільний рівні ціннісної системи перебувають у постійному взаємозв'язку та взаємному впливі.

По-третє, становлення ціннісних орієнтацій не можна пояснити виключно впливом зовнішнього середовища. Вони є результатом активної внутрішньої роботи особистості, її осмислення життєвого досвіду, знань, переживань та ставлення до навколишньої дійсності. Ціннісні орієнтації являють собою ієрархічно організовану систему взаємопов'язаних цінностей, яка визначає загальну спрямованість життєдіяльності людини. Їх формування відбувається на

основі накопиченого досвіду, знань, сприймання та емоційного ставлення особистості до різних явищ і подій [5].

Ціннісно-смислова сфера є складним структурним утворенням особистості. У її складі можна виокремити різні групи цінностей, серед яких особливе місце займають загальнолюдські та глобальні цінності. До останніх можна віднести свободу вибору, творчість, альтруїзм, чесність, порядність, вихованість, здатність до творчої діяльності та інші орієнтири. Зниження значущості загальнолюдських цінностей у певної частини суспільства може мати негативні наслідки для функціонування ціннісної системи суспільства загалом [10, с. 34–39].

Ціннісні орієнтації істотно впливають на вибір людиною моделей поведінки, її світоглядних позицій, переконань та установок. Формування ціннісно-смислової сфери значною мірою відбувається в процесі навчання та виховання. Саме через виховний процес здійснюється передача культурного, морального та ціннісного досвіду від одного покоління до іншого. Така передача реалізується як за допомогою вербальних засобів, зокрема мовлення, пояснення та переконання, так і невербальних способів — міміки, жестів, поведінкових моделей та особистого прикладу [1; 30].

Особистісна зрілість є комплексним психологічним феноменом, що проявляється у різних сферах життєдіяльності людини. До її важливих характеристик належать автономність, незалежність, здатність до саморозвитку і самодетермінації, емоційна компетентність та здатність регулювати власні емоційні стани. Становлення особистісної зрілості відбувається в межах загального розвитку особистості та пов’язане з проходженням вікових і професійних криз, а також періодів підвищеної чутливості до певних впливів. Тому особистісну зрілість доцільно розглядати як результат тривалого онтогенетичного розвитку, у межах якого взаємодіють процеси соціалізації та самореалізації [14].

Особливо виразно процес становлення особистісної зрілості проявляється в юнацькому віці. Саме в цей період людина здійснює активний пошук себе у

різних видах діяльності, соціальних взаємодіях, професійній та науковій сферах. Вибір інтересів, життєвих пріоритетів і напрямів самореалізації поступово формує індивідуальність особистості. У міру цілеспрямованого саморозвитку актуалізуються основні складові особистісної зрілості — емоційна, соціальна, моральна та інтелектуальна [27, с. 88].

Л. І. Божович, Л. С. Виготський та Г. С. Костюк у своїх дослідженнях підкреслювали особливе значення юнацького періоду для створення психологічного підґрунтя подальшого саморозвитку та становлення зрілої особистості [14]. У цей віковий період змінюється співвідношення процесів ідентифікації та уособлення, що створює передумови для розвитку особистісної самостійності. Одночасно активізуються пізнавальні процеси, поглиблюється пошук власного «Я», трансформується мотиваційна сфера. Наприкінці юнацького віку більш чітко проявляється спрямованість мотивації на досягнення успіху або уникнення невдач. Згодом сформовані психологічні новоутворення стають основою подальшого розвитку особистісної зрілості [9].

Прагнення до особистісної зрілості в юнацькому віці пов’язане з переходом людини до нового етапу розвитку, який характеризується підвищенням потреби у самовизначенні та активним дослідженням власного внутрішнього світу. Сформованість зрілої особистості виступає важливою передумовою саморозвитку та вироблення внутрішніх регуляторів поведінки [3]. Успішне самовизначення, своєю чергою, стимулює процеси самопізнання, допомагає усвідомити власні бажання, мотиви та потреби.

Особливе значення в цьому процесі має самосвідомість. Вона забезпечує можливість адекватного розуміння власної особистості, її сильних і слабких сторін, цінностей, переконань, рівня домагань та здатності до рефлексії. Л. І. Божович розглядала самосвідомість як одну з центральних характеристик розвитку в юнацькому віці. Значущим новоутворенням цього періоду є також професійне самовизначення. Якщо юнак успішно визначається зі своїм професійним майбутнім, це може свідчити про формування важливих передумов

особистісної зрілості. У цьому розумінні зрілість юнацького віку виступає не завершеним станом, а психологічною основою подальшого розвитку [17, с. 53].

Рівень сформованості особистісної зрілості в юнацькому віці може розглядатися як важлива основа майбутньої життєдіяльності. Л. В. Потапчук пов'язує становлення особистісної зрілості з розвитком загальної інтернальності, відповідальністю у різних сферах життєдіяльності, зокрема в міжособистісних, сімейних і професійних відносинах, а також із самоконтролем та емоційною зрілістю [3]. Отже, рівень зрілості може відображати здатність молодої людини конструктивно організовувати власне життя та здійснювати саморозвиток.

Г. А. Дьоміна підкреслює значення особистісної зрілості юнацького віку для подальшої побудови подружніх і сімейних відносин. На думку О. С. Штепи, проявами зрілості молодої людини можуть бути сформоване почуття дорослості, здатність до самостійного життя, а також уміння аналізувати власні переваги та недоліки. Усвідомлення власного життя, розуміння його перспектив і здатність вибудовувати конструктивні взаємини з іншими людьми також можуть розглядатися як показники особистісної зрілості [19; 31].

Проблематика, пов'язана з особистісною зрілістю, охоплює низку суміжних психологічних понять, які досліджувалися представниками різних наукових напрямів. Зокрема, питання формування мотивації досягнення в юнацькому віці розглядали А. Д. Андрєєва, С. В. Воронова, Т. М. Єлінська, В. М. Тимошенко, В. І. Шкуркін. Проблема становлення ціннісних орієнтацій юнаків представлена у працях Б. С. Круглова, В. В. Пічуріна, Н. П. Максимчук, Н. М. Козерацької, Н. Г. Іванцевої [23, с. 77].

Створення психологічних умов для становлення зрілої особистості є одним із важливих завдань забезпечення повноцінного психічного розвитку молодого покоління. Його реалізація залежить не лише від зовнішнього соціального середовища, а й від внутрішньої ситуації розвитку конкретної особистості. Важливе значення має те, як людина розуміє особистісну зрілість, наскільки вона усвідомлює її необхідність і які життєві цілі пов'язує з її досягненням. Від цього

можуть залежати ефективність життєдіяльності, якість міжособистісної взаємодії та професійної діяльності.

Особистісна зрілість може розглядатися як якісно новий рівень розвитку, на якому людина набуває більш глибокого розуміння власної індивідуальності, неповторності та відповідальності за власне життя.

Важливим для розуміння сутності зрілості є порівняння її проявів із характеристиками незрілої особистості. Однією з найбільш виразних ознак особистісної незрілості є інфантильність, яка може проявлятися в дитячому способі міркування, недостатній сформованості поглядів та нездатності брати відповідальність за власні рішення й життєві обставини. Серед інших можливих проявів незрілості дослідники виділяють обмеженість сприймання дійсності, звуженість світогляду, недостатню сформованість мотиваційної сфери, труднощі в організації діяльності, відсутність чітких життєвих орієнтирів та залежність від оцінок інших людей [25].

Портрет незрілої особистості можна конкретизувати через низку поведінкових характеристик. Така людина може:

- орієнтуватися переважно на думки, рекомендації та очікування інших людей;
- недостатньо довіряти власним силам і рішенням;
- не приділяти належної уваги фізичному, емоційному та психологічному благополуччю;
- надмірно зосереджуватися на потребах інших людей, нехтуючи власними;
- недостатньо використовувати творчість і креативність у життєдіяльності;
- відчувати труднощі у визначенні власних цілей;
- залишати розпочаті справи незавершеними;
- не проявляти достатньої зацікавленості у самореалізації;
- демонструвати надмірну сором’язливість;
- надмірно фіксуватися на негативній оцінці з боку інших;
- мати труднощі з прийняттям власних досягнень;
- характеризуватися недостатньою фінансовою самостійністю;

- обмежувати власні мрії та життєві прагнення;
- використовувати самозаспокоєння та самонавіювання як основні способи подолання труднощів;
- сприймати минуле, теперішнє та майбутнє як недостатньо пов'язані між собою частини життя;
- демонструвати підвищену тривожність, у тому числі ще до фактичного виникнення проблемної ситуації;
- мати труднощі з прийняттям індивідуальних відмінностей інших людей.

Зазначені характеристики не вичерпують усіх можливих проявів особистісної незрілості, проте дають змогу окреслити основні напрями поведінки людини, яка недостатньо орієнтована на саморозвиток і самоактуалізацію.

Водночас у структурі зрілої особистості можна виокремити кілька важливих сфер життєвої реалізації, зокрема професійну діяльність, сімейне життя та дружні взаємини. Особистісна зрілість передбачає здатність знаходити між цими сферами відносно гармонійне співвідношення. Соціально-практичний тип особистості, який характеризується високою активністю в суспільному житті, може проявляти такі якості, як цілеспрямованість, амбіційність, цілісність, прагнення до самовдосконалення, творчість та альтруїзм. Зріла особистість характеризується конструктивною поведінковою стратегією та прагненням максимально реалізувати власні можливості в обраній сфері діяльності [21; 26].

Зріла людина здатна сприймати себе як цілісну та унікальну особистість, усвідомлювати власні позитивні й негативні характеристики та приймати їх. Становлення особистісної зрілості умовно можна розглядати як процес, що включає два взаємопов'язані етапи.

Перший етап полягає в усвідомленні та оцінюванні зовнішніх проявів особистості — особливостей поведінки, способів взаємодії та якості комунікації з іншими людьми.

Другий етап пов'язаний із поглибленим аналізом внутрішнього світу: власних емоцій, почуттів, цінностей, переконань і світоглядних установок [7; 12].

Самоаналіз і самооцінка особистості проявляються через такі психологічні та моральні категорії, як відповідальність, обов'язок, честь, гідність, гордість і сором. Водночас самооцінювання не завжди є адекватним: людина може як перебільшувати власні можливості та позитивні характеристики, так і недооцінювати свої здібності. Зрілу особистість зазвичай характеризують розвинені інтелектуальні можливості, ерудиція, мудрість, емоційна компетентність, достатній рівень загальних знань, адекватне почуття гумору, здатність презентувати себе та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми [2; 15].

Поняття «особистісне зростання» та «особистісний потенціал» не є тотожними, однак вони тісно пов'язані між собою. Наявність внутрішніх ресурсів і достатнього потенціалу створює сприятливі передумови для саморозвитку та становлення особистісної зрілості. Особистість реалізує власні можливості через використання внутрішніх ресурсів, здібностей і потенційних можливостей.

За Д. О. Леонтьєвим, одним із важливих проявів особистісного потенціалу є здатність до саморозвитку та самодетермінації. Саморозвиток при цьому виступає як динамічний процес, спрямований на постійне вдосконалення особистості. Серед основних складових внутрішнього потенціалу можна виокремити обов'язок, сенс і віру. Особистісно зріла людина характеризується достатньою ресурсністю, здатністю долати життєві труднощі, адаптуватися до змін і конструктивно переживати кризові ситуації [4].

Зріла особистість сприймає власне життя як цілісну систему, в якій минулий досвід, теперішні переживання та майбутні перспективи пов'язані між собою. Плануючи подальшу діяльність, така людина здатна аналізувати попередні результати, робити відповідні висновки та формувати реалістичні плани щодо майбутнього. Вона бере відповідальність за власні рішення, належним чином виконує покладені на неї обов'язки та усвідомлює значення моральних зобов'язань.

Важливу роль у подоланні вікових, професійних та екзистенційних криз може відігравати віра у власні можливості та значущість обраних життєвих цілей.

Смислова наповненість життя зрілої особистості проявляється не лише у спрямованості на майбутнє, а й у здатності повноцінно переживати теперішній момент. Така людина здатна перебувати у стані «тут і тепер», усвідомлювати власні емоції та за необхідності спрямовувати їх у конструктивне русло.

Базовий життєвий сенс можна розглядати як інтегральне утворення, яке через автобіографічну пам'ять поєднує окремі смисли та значущі життєві події. У ньому відображаються ціннісно-смислові орієнтації, особистісні переживання та індивідуальний досвід, набутий у різні періоди життя. Зріла особистість здатна усвідомлювати цей сенс та орієнтувати свою діяльність відповідно до нього [4, с. 12].

Важливі положення щодо становлення особистості містить концепція Е. Еріксона. Дослідник розглядав розвиток ідентичності як процес, що охоплює вісім послідовних стадій, кожна з яких характеризується специфічними психологічними суперечностями та новоутвореннями. Гармонійне становлення особистості передбачає поступове засвоєння та інтеріоризацію цінностей, які спочатку існують у зовнішньому соціальному середовищі, а згодом стають частиною внутрішньої структури особистості.

У віковому проміжку приблизно від 12 до 20 років, відповідно до концепції Е. Еріксона, особливого значення набуває формування его-ідентичності. У цей період розвивається здатність до самоусвідомлення, визначення власної позиції та соціальних ролей. Его-ідентичність формується на основі взаємодії особистісної та соціальної ідентичності.

Соціальна ідентичність відображає здатність людини співвідносити власне «Я» із соціальним середовищем, усвідомлювати свою належність до певних соціальних груп і системи суспільних відносин. Особистісна ідентичність пов'язана з усвідомленням власної неповторності та включенням особистості у систему загальнолюдських цінностей. Вона знаходить відображення в Я-концепції.

За Е. Еріксоном, сформована его-ідентичність створює передумови для розвитку здатності піклуватися про інших людей, визнавати їхню індивідуальність

і будувати конструктивні взаємини. Періоди криз, зокрема криза его-ідентичності, можуть стати важливим етапом переосмислення людиною власного життєвого шляху, цінностей та сенсу існування. Дослідники по-різному визначають віковий період, у якому найбільш інтенсивно відбувається цей процес: одні пов'язують його з підлітковим віком, коли активно формується саморозуміння та соціальна зрілість, інші — з юнацьким періодом, у межах якого людина проходить важливі етапи особистісного становлення [7].

Таким чином, категорія особистісної зрілості тісно пов'язана зі сформованістю его-ідентичності та протиставленням таких характеристик, як зрілість і інфантильність. Сформована ідентичність передбачає здатність особистості усвідомлювати наявність внутрішнього психологічного ядра, яке зберігає відносну стабільність незалежно від зміни зовнішніх обставин. Особистість поступово набуває здатності до самодетермінації та саморозвитку, співвідносячи власну поведінку із соціальними нормами, правилами та моральними принципами, одночасно зберігаючи усвідомлення власної індивідуальності.

У цьому контексті особистісну зрілість можна розглядати як важливу внутрішню основу, що дозволяє людині сприймати власне життя як цілісне, усвідомлене та змістовне [1; 13].

А. Г. Асмолов зазначав, що з підвищенням рівня особистісної зрілості людина дедалі частіше опиняється перед необхідністю здійснювати самостійний вибір. При цьому вибір не обов'язково має сприйматися як негативне явище — навпаки, він може стимулювати розвиток, відповідальність і активність особистості. А. Н. Леонтьєв наголошував, що розвиток зрілості супроводжується змінами у способах регуляції поведінки. Важливим механізмом такого розвитку є самодетермінація, яка проявляється у здатності людини використовувати власні ресурси для досягнення значущих цілей та підтримання психологічного благополуччя.

У структурі особистісної зрілості можна виокремити декілька важливих характеристик [18].

По-перше, особистісна зрілість пов’язана з творчим розвитком. Для особистості з високим рівнем зрілості характерне прагнення реалізовувати творчий потенціал, використовувати креативні способи діяльності та знаходити нестандартні рішення. Творчість у цьому випадку стає одним із засобів самоорганізації життя, професійної та особистісної самореалізації.

По-друге, особистісна зрілість може розглядатися як прояв внутрішньої ресурсності. Достатній рівень зрілості сприяє формуванню здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації та протидіяти негативним зовнішнім впливам. Внутрішні ресурси допомагають особистості зберігати відносну стабільність і продуктивність за складних життєвих обставин.

По-третє, важливою характеристикою особистісної зрілості є самодетермінація. Вона відображає здатність людини самостійно організовувати власне життя, формувати світоглядні позиції, визначати цілі та відповідати за власні рішення. У цьому сенсі людина виступає активним суб’єктом власного розвитку та значною мірою сама визначає напрям свого життєвого шляху [4].

Узагальнення основних наукових підходів дає змогу визначити особистісну зрілість як психологічне утворення, що формується в процесі розвитку людини та створює внутрішню основу для становлення й підтримання цілісного «Я». Вона відображає ступінь реалізації внутрішнього потенціалу особистості у професійній, соціальній та повсякденній життєдіяльності. Особистість із достатньо сформованою зрілістю характеризується здатністю до саморозвитку, самодетермінації та самоактуалізації [26, с. 112].

Отже, особистісну зрілість можна розуміти як здатність людини конструктивно функціонувати в різноманітних життєвих ситуаціях, поєднувати власну індивідуальність із вимогами соціального середовища та зберігати спрямованість на подальший саморозвиток. Кожна особистість формує власний стиль поведінки та життєдіяльності, основою якого виступає система її переконань, мотивів і цінностей. Саме ціннісні орієнтації створюють внутрішній базис, на якому надалі може розвиватися особистісна зрілість.

Таким чином, становлення особистісної зрілості є результатом взаємодії численних чинників — від суспільно-моральних та культурних до індивідуально-психологічних. Водночас одним із ключових факторів залишається соціальне середовище, у якому постійно перебуває особистість. Сім’я, освітнє середовище, однолітки, професійне оточення та суспільство загалом беруть участь у формуванні системи цінностей, життєвих орієнтирів і способів самореалізації людини. Водночас остаточне становлення ціннісної системи не є механічним результатом зовнішнього впливу, оскільки особистість активно осмислює отриманий досвід, співвідносить його із власними потребами та переконаннями й на цій основі формує індивідуальну систему ціннісно-смислових орієнтацій.

Узгодженість ціннісних орієнтацій, самосвідомості, мотивації, відповідальності та здатності до самодетермінації створює психологічне підґрунтя для розвитку особистісної зрілості. Саме тому дослідження взаємозв’язку між ціннісними орієнтаціями та особистісною зрілістю є важливим напрямом сучасної психології, особливо під час вивчення процесів становлення молодої людини та визначення умов її успішного особистісного і соціального розвитку.

1.3. Основні критерії та показники особистісної зрілості

У структурі особистісної зрілості доцільно виокремити чотири взаємопов’язані складові, які характеризують рівень сформованості особистості та визначають особливості її поведінки й взаємодії з оточенням: інтелектуальну, емоційну, соціальну та моральну зрілість.

Інтелектуальна зрілість передбачає здатність людини самостійно формувати власну позицію, логічно її обґрунтовувати та послідовно відстоювати, водночас зберігаючи повагу до поглядів інших людей. Така особистість здатна приймати самостійні рішення, враховуючи при цьому рекомендації, зауваження та думки оточуючих. Водночас вона не відмовляється від власних переконань без достатніх підстав і прагне діяти відповідно до сформованих висновків.

Важливою характеристикою інтелектуально зрілої особистості є її здатність до перегляду власних переконань. За умови отримання нової інформації

або зміни обставин людина може скоригувати свою думку щодо певної ситуації, явища чи події, а також відповідно змінити власну поведінкову стратегію. Таким чином, зміни сприймаються не як загроза стабільності, а як природна частина особистісного розвитку та життєвої динаміки [17].

Невід'ємною характеристикою інтелектуальної зрілості є **відповідальність**. Зріла особистість усвідомлює власну причетність до прийнятих рішень та готова відповідати за результати й наслідки своїх дій. Навіть у ситуаціях, коли отриманий результат виявляється негативним або несприятливим, вона не прагне перекласти провину на інших осіб чи зовнішні обставини. Перед початком певної діяльності така людина аналізує доступну інформацію, оцінює можливі варіанти розвитку ситуації та прогнозує потенційні результати. Це дозволяє їй більш усвідомлено визначати подальшу стратегію поведінки та приймати обґрунтовані рішення [13].

Емоційна зрілість характеризується здатністю усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх прояви та контролювати поведінку відповідно до конкретної ситуації. Вона передбачає достатній рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність розуміти переживання інших людей, виявляти емпатію та будувати взаємодію з урахуванням емоційного стану співрозмовника.

Емоційно зріла особистість не лише розпізнає власні емоції, а й здатна керувати їх зовнішнім проявом. Вона може адекватно висловлювати невдоволення, образу, роздратування чи інші негативні переживання, не вдаючись до деструктивних форм поведінки. Наприклад, у ситуації агресивного або неприпустимого ставлення з боку іншої людини така особистість здатна чітко окреслити власні межі та повідомити про неприйнятність подібної поведінки. Водночас конструктивна критика не сприймається нею як загроза власній самооцінці, а може використовуватися як джерело саморозвитку.

За поглядами О. М. Мартіна, проявами емоційної незрілості можуть бути як надмірна категоричність, так і виражений консерватизм у поведінці. У першому випадку людина прагне діяти виключно відповідно до власних переконань і практично не враховує позицію інших, тоді як у другому — тяжіє до усталених

моделей поведінки та має труднощі з прийняттям нового. На думку дослідника, передумови формування таких поведінкових тенденцій можуть закладатися ще в дитячому віці. Людина з радикальними установками може постійно шукати приводи для протистояння та заперечення загальноприйнятих норм, тоді як консервативно налаштована особистість надає перевагу звичним моделям і неохоче приймає нові способи поведінки [2].

Емоційна зрілість передбачає достатню сформованість емоційно-вольової сфери та здатність до довільної регуляції поведінки. Розвинений емоційний інтелект сприяє ефективному виконанню поставлених завдань, конструктивному вирішенню міжособистісних проблем і встановленню продуктивних взаємин з іншими людьми. У разі виникнення тривожності емоційно зріла особистість здатна використовувати доступні способи саморегуляції, знижувати інтенсивність негативних переживань і контролювати власні дії відповідно до вимог конкретної соціальної ситуації.

Соціальна зрілість виявляється у здатності людини встановлювати та підтримувати конструктивні взаємини з іншими, ефективно комунікувати й адаптувати свою поведінку до різноманітних соціальних умов. Соціально зріла особистість здатна адекватно презентувати себе в різних ситуаціях, підтримувати діалог, враховувати потреби та позиції інших людей і визнавати їхню особистісну цінність.

Важливою ознакою соціальної зрілості є наявність розвиненої системи міжособистісних зв’язків. Така особистість здатна не лише встановлювати нові контакти, а й підтримувати вже сформовані взаємини, виявляти зацікавленість у спілкуванні та співпраці. Соціальна взаємодія при цьому розглядається як важлива умова повноцінної життєдіяльності та особистісного розвитку [16].

Моральна зрілість пов’язана із засвоєнням моральних норм і принципів, дотриманням етичних правил поведінки та орієнтацією на загальнолюдські цінності. Її формування є тривалим процесом, який розпочинається ще в дитячому віці. Важливу роль на ранніх етапах розвитку відіграють батьки та інші значущі дорослі, оскільки саме через взаємодію з ними дитина засвоює уявлення про добро

і зло, відповідальність, справедливість, повагу до інших та допустимі форми поведінки.

У подальшому моральна зрілість виявляється у здатності людини самостійно керуватися моральними переконаннями під час прийняття рішень, усвідомлювати наслідки власних дій для інших людей та дотримуватися етичних принципів навіть за відсутності зовнішнього контролю. Морально зріла особистість прагне будувати взаємини з оточенням на основі взаємоповаги, відповідальності, толерантності та взаєморозуміння [25, с. 41].

Отже, **особистісна зрілість є комплексним утворенням**, яке охоплює інтелектуальний, емоційний, соціальний і моральний аспекти розвитку людини. Інтелектуальна зрілість забезпечує здатність до самостійного та критичного осмислення інформації й відповідального прийняття рішень; емоційна — усвідомлення та регуляцію власних переживань; соціальна — конструктивну взаємодію та підтримання міжособистісних зв’язків; моральна — орієнтацію на етичні норми, цінності та відповідальну поведінку. Взаємодія цих компонентів формує цілісну зрілу особистість, здатну адаптивно реагувати на зміни, відповідально здійснювати власний вибір та ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Організація та методи емпіричного дослідження

Для забезпечення послідовності та логічності проведення емпіричного дослідження було визначено такі основні завдання:

1. Визначити мету емпіричного дослідження, сформувати вибірку досліджуваних та обґрунтувати базу його проведення.
2. Обрати психодіагностичний інструментарій, відповідний меті та предмету дослідження, а також надати характеристику використаним методикам.
3. Провести первинне опрацювання та систематизацію отриманих у процесі дослідження емпіричних даних.
4. Здійснити якісний і кількісний аналіз результатів та сформулювати відповідні висновки.

Метою емпіричного етапу дослідження було визначення та аналіз особливостей показників особистісної зрілості у практикуючих психологів.

Об’єкт дослідження – особистісна зрілість особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву та рівень сформованості показників особистісної зрілості практикуючих психологів.

Гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що одним із визначальних психологічних чинників формування особистісної зрілості практикуючого психолога є система провідних цінностей його особистості.

У дослідженні взяли участь **44 практикуючі психологи**, серед яких **29 жінок та 15 чоловіків**. Вік учасників дослідження варіювався від **35 до 56 років**, що забезпечило представленість різних вікових категорій у межах визначеної вибірки. Відповідно до теми курсової роботи до складу вибірки були включені саме фахівці, які здійснюють практичну психологічну діяльність.

Емпіричне дослідження проводилося у співпраці з **НМЦО міста Львова**. Збір первинних даних було організовано під час одного із професійних семінарів

для практикуючих психологів, у межах якого учасникам було запропоновано пройти комплекс психодіагностичних процедур.

Для реалізації мети та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс психодіагностичних методів, які дали змогу дослідити як безпосередньо особистісну зрілість, так і систему соціальних цінностей та особливості саморозкриття респондентів. До діагностичного комплексу увійшли:

- опитувальник визначення особистісної зрілості особистості О. Штепи;
- методика «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості»;
- проективна методика «Незакінчені речення».

Застосування комплексу зазначених методик дозволило розглянути досліджуване явище з різних психологічних позицій та отримати більш цілісне уявлення про особистісну зрілість практикуючих психологів.

Опитувальник визначення особистісної зрілості особистості О. Штепи

Для визначення рівня особистісної зрілості досліджуваних було використано **опитувальник визначення особистісної зрілості особистості, розроблений О. С. Штепою**. Методика спрямована на комплексне дослідження характеристик особистості, які розглядаються як важливі критерії її особистісного розвитку та психологічного зростання.

Опитувальник дає змогу оцінити **10 характеристик особистісної зрілості**, а саме: відповідальність, децентрацію, глибинність переживань, життєву філософію, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність та синергічність.

Діагностичний інструментарій складається з **85 тверджень**, останнє з яких має проективний характер. У межах проведеного емпіричного дослідження для стандартизованої діагностики використовувалися **84 твердження**. Орієнтовний час виконання методики становить **25–30 хвилин**.

Обробка результатів передбачає первинний підрахунок отриманих респондентом балів відповідно до ключа методики. Після цього сирі показники переводяться у **стени**, що дає можливість визначити ступінь вираженості кожної

досліджуваної характеристики та встановити загальний рівень особистісної зрілості.

Інтерпретація отриманих показників здійснюється відповідно до трирівневої системи оцінювання: **високий, необхідний та критичний рівні розвитку особистісної зрілості**.

Високий рівень характеризується високою вираженістю таких характеристик, як відповідальність, життєва філософія, креативність та автономність, показники яких перебувають у межах **8–10 стенів**. Інші характеристики особистісної зрілості при цьому переважно мають середній рівень вираженості.

Необхідний рівень передбачає середній рівень розвитку життєвої філософії та автономності, що відповідає **4–7 стенам**. Інші характеристики також переважно перебувають на середньому рівні, хоча окремі показники можуть мати низьку вираженість, тобто перебувати в межах **1–3 стенів**.

Критичний рівень визначається низькою вираженістю життєвої філософії та автономності – **1–3 стени**. Водночас інші характеристики можуть перебувати переважно на середньому рівні, однак серед них також можуть бути показники з низьким рівнем розвитку [22].

Таким чином, застосування опитувальника О. Штепи дозволило комплексно оцінити структурні характеристики особистісної зрілості досліджуваних психологів та визначити як загальний рівень її сформованості, так і особливості розвитку окремих складових.

Методика «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості»

Для дослідження системи ціннісних орієнтацій практикуючих психологів було застосовано методику **«Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості»**. Її використання було зумовлено необхідністю визначити значущість різних ціннісних орієнтацій для респондентів та встановити їхню роль у структурі особистісних характеристик.

Методика дає змогу виявити особистісні, професійні та соціально-психологічні орієнтації людини, а також визначити пріоритетність різних

цінностей у її життєдіяльності. Отримана за допомогою цього інструментарію інформація може використовуватися не лише в психологічних дослідженнях, а й під час професійного добору, визначення відповідності працівника посаді, оцінювання його професійних орієнтацій та проведення атестаційних процедур.

Діагностична процедура передбачає роботу з **16 твердженнями**, кожне з яких респондент повинен оцінити з позиції його особистої значущості. Для цього використовується шкала від **10 до 100 балів** із кроком у 10 балів, де найнижчий показник відповідає мінімальній значущості, а найвищий – максимальній важливості відповідної цінності.

Такий формат оцінювання дає можливість встановити ієрархію ціннісних орієнтацій респондентів та визначити ті цінності, які займають провідне місце у їхній системі особистісних пріоритетів.

У контексті проведеного дослідження результати методики використовувалися для подальшого зіставлення із показниками особистісної зрілості. Це дозволило перевірити припущення щодо взаємозв'язку між системою провідних цінностей практикуючих психологів та рівнем сформованості їхньої особистісної зрілості.

Проективна методика «Незакінчені речення»

Додатковим інструментом емпіричного дослідження стала **проективна методика «Незакінчені речення»**, яка була використана для поглибленого вивчення особистісних особливостей респондентів.

Методика містить **10 відкритих запитань**, на які учасники повинні самостійно сформулювати відповіді шляхом завершення запропонованих речень. Особливістю цього психодіагностичного інструментарію є можливість отримання інформації про індивідуальні установки, цінності, ставлення до себе та інших людей, життєві орієнтації, способи осмислення власного досвіду й особистісні пріоритети.

Учасникам дослідження пропонувалося завершити запропоновані речення, не обмежуючи їх у виборі формулювань та способі вираження власної думки.

Такий підхід дозволив отримати матеріал для якісного аналізу особливостей особистісної зрілості практикуючих психологів.

Застосування проективної методики було доцільним як доповнення до стандартизованих опитувальників, оскільки вона дозволяє звернутися до змістовних аспектів особистісного самосприйняття та ціннісно-смислової сфери респондентів. Отримані відповіді можуть бути проаналізовані з урахуванням змісту висловлювань, характеру їх формулювання та представлених у них ціннісних і особистісних орієнтацій.

Таким чином, поєднання стандартизованої та проективної психодіагностики дозволило забезпечити комплексний підхід до вивчення досліджуваного феномену.

Отже, сформований діагностичний комплекс відповідав меті, об’єкту та предмету емпіричного дослідження. Використання опитувальника О. Штепи забезпечило можливість визначити рівень та структурні характеристики особистісної зрілості; методика «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості» дала змогу дослідити систему провідних цінностей респондентів; проективна методика «Незакінчені речення» сприяла поглибленому якісному аналізу особистісних та ціннісно-смислових особливостей практикуючих психологів. Сукупність отриманих за допомогою цих методик даних створила необхідну основу для подальшого кількісного та якісного аналізу результатів і перевірки висунутої гіпотези дослідження.

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження особистісної зрілості практикуючих психологів

Для перевірки та підтвердження або спростування висунутої гіпотези дослідження, відповідно до якої провідні цінності особистості є психологічними чинниками формування показників особистісної зрілості практикуючого психолога, було визначено середні значення за основними шкалами методики. Це дало змогу отримати узагальнені показники, що характеризують рівень розвитку основних складових особистісної зрілості практикуючих психологів.

Варто зазначити, що кожна шкала використаної методики відображає окремий показник особистісної зрілості та дає можливість комплексно оцінити її структурні компоненти. Для наочного представлення отриманих результатів було здійснено кількісну обробку відповідей респондентів за методикою «Опитувальник визначення особистісної зрілості особистості» О. Штепи.

Розрахунок показників здійснювався на основі підрахунку сирих балів із подальшим визначенням середнього значення за кожною шкалою опитувальника. Отримані результати дають змогу охарактеризувати загальний рівень розвитку окремих складових особистісної зрілості практикуючих психологів. Узагальнені результати представлено в табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Показники середнього значення рівня розвитку особистісної зрілості практикуючих психологів

Методика	**Шкали**	**Середній бал**
«Опитувальник визначення особистісної зрілості особистості» (О. Штепа)	Відповідальність	7
	Децентрація	6
	Життєва філософія	7
	Толерантність	6
	Автономність	4
	Контактність	6
	Самоприйняття	5
	Креативність	5
	Синергія	6

Варто зазначити, що загальний рівень особистісної зрілості досліджуваних практикуючих психологів характеризується як середній, що підтверджується

переважанням середніх значень за більшістю шкал опитувальника. Водночас найбільш вираженими особистісними характеристиками виявилися відповідальність та життєва філософія. Високий рівень сформованості відповідальності пов'язаний із орієнтацією особистості на докладання необхідних зусиль для досягнення поставлених цілей, організованістю, дисциплінованістю та сумлінним виконанням визначених завдань.

Життєва філософія, своєю чергою, забезпечує стійкість провідних ціннісних орієнтацій особистості, сприяє структурованості та визначеності її внутрішнього світу, а також узгодженості емоційних реакцій і поведінкових проявів. Поєднання відповідальності та сформованої життєвої філософії сприяє ефективній життєвій орієнтації особистості, усвідомленому професійному самовизначенню, успішній адаптації до сімейного життя, а також становленню моральних норм, принципів і переконань.

Для більш детального аналізу отриманих результатів розглянемо середні показники, встановлені за методикою «Опитувальник визначення особистісної зрілості особистості» О. Штепи, у двох групах досліджуваних практикуючих психологів — чоловіків та жінок (рис. 2.2.1 та рис. 2.2.2).

Рис. 2.2.1. Співвідношення рівня вияву показників особистісної зрілості у чоловіків та жінок (частина 1)

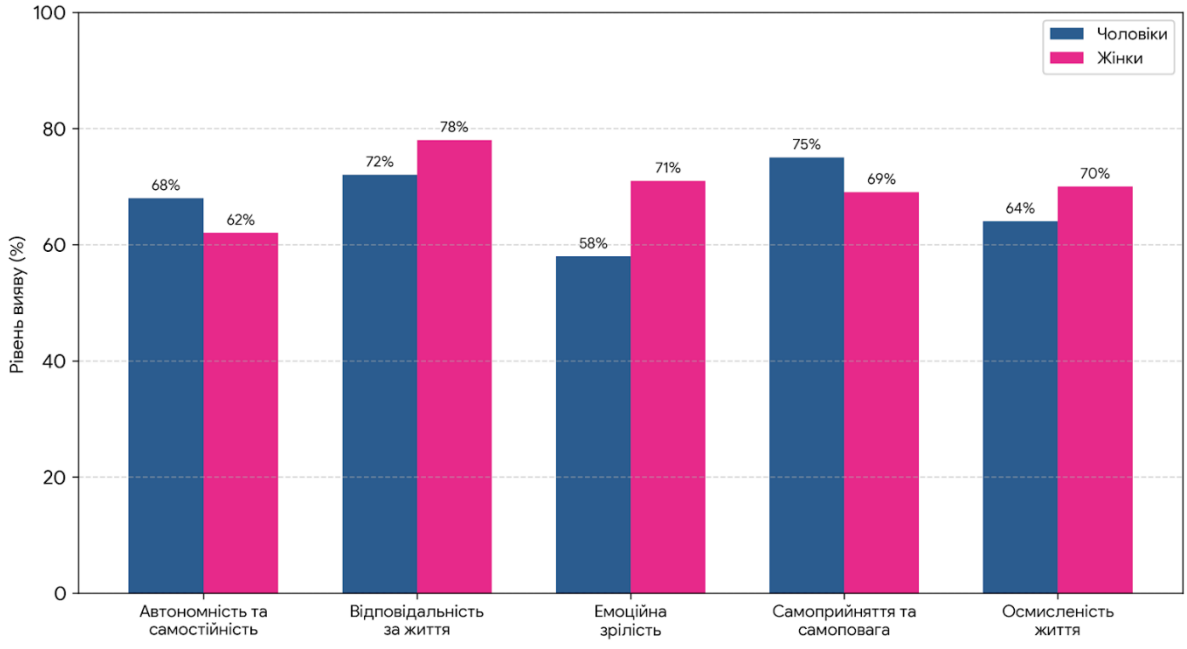


Рис. 2.2.1. Співвідношення рівня вияву показників особистісної

зрілості у чоловіків та жінок (частина 1)

Рис. 2.2.2. Співвідношення рівня вияву показників особистісної зрілості у чоловіків та жінок (частина 2)

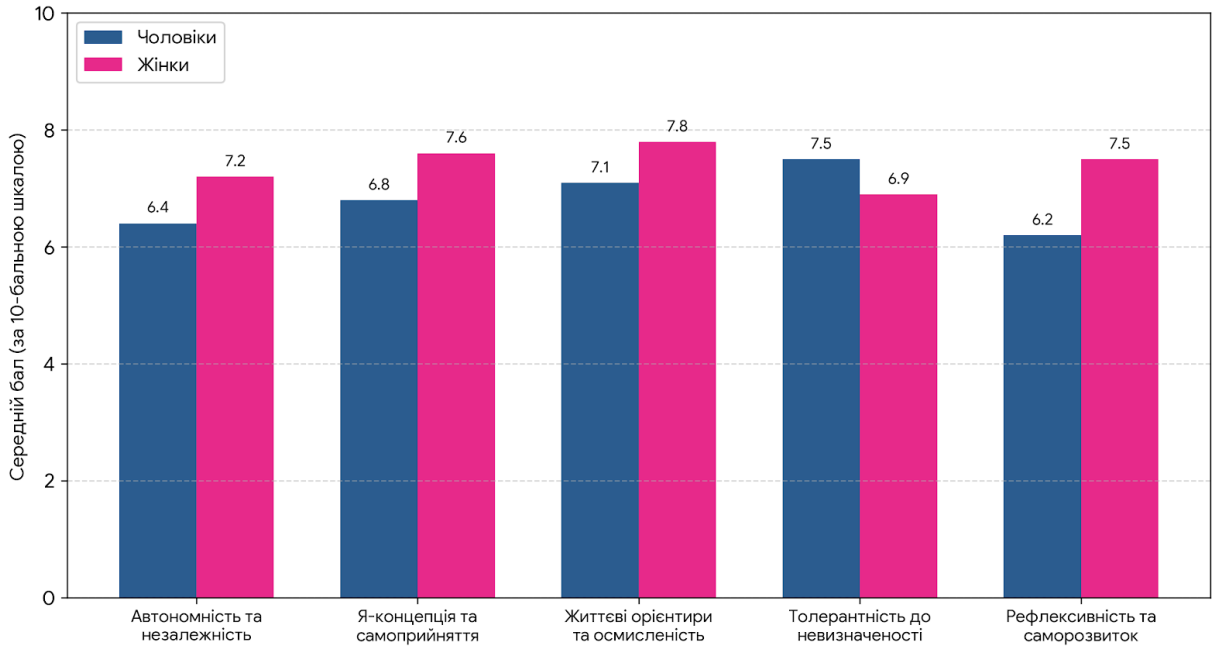


Рис. 2.2.2. Співвідношення рівня вияву показників особистісної зрілості у чоловіків та жінок (частина 2)

За наведеними діаграмами можна простежити певні відмінності у рівнях сформованості окремих рис особистісної зрілості серед практикуючих психологів чоловічої та жіночої статі. Зокрема, у жінок більш вираженими є такі характеристики, як відповідальність, глибинність переживань, життєва філософія та толерантність. Водночас чоловіки демонструють вищі показники за такими параметрами, як самоприйняття та креативність.

Отримані результати дають підстави припустити, що у жінок більшою мірою виражені характеристики, пов’язані з особистісною спрямованістю. Зокрема, життєва філософія, відповідальність та здатність до глибокого переживання сприяють формуванню внутрішніх орієнтирів особистості, визначають її ставлення до власного життєвого досвіду та впливають на характер взаємодії з навколишнім середовищем.

Для чоловіків більш характерними виявилися самоприйняття та креативність. Високий рівень самоприйняття може бути пов’язаний зі здатністю адекватно сприймати власну особистість, усвідомлювати її сильні та слабкі

сторони, розуміти власні потреби, прагнення й життєві орієнтири. Креативність, своєю чергою, створює передумови для активного особистісного розвитку, пошуку нестандартних способів розв'язання проблем, генерування нових ідей та подальшого вдосконалення професійних умінь і навичок.

Таким чином, виявлені відмінності свідчать про неоднакову вираженість окремих складових особистісної зрілості у практикуючих психологів залежно від статі. При цьому йдеться не про загальну перевагу одного з показників, а про різне співвідношення особистісних характеристик, які можуть визначати особливості професійного та особистісного розвитку фахівців.

За результатами застосування методики «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості» було визначено відповідні показники їх розвитку на основі розрахунку середніх значень (див. табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Показники середнього значення рівня розвитку соціальних цінностей особистості

Методика	**Шкали**	**Бали**
«Експрес діагностика соціальних цінностей особистості»	Фізіологічні цінності	28 балів
	Духовні цінності	37 балів

За результатами отриманих показників встановлено, що провідне місце в системі цінностей досліджуваних практикуючих психологів посідають **духовні цінності**. Їх специфіка полягає в тому, що в процесі задоволення духовних потреб вони не втрачають своєї значущості та не зникають, а, навпаки, сприяють збагаченню внутрішнього світу особистості й поступово стають невід'ємною складовою її духовного досвіду. Саме ця властивість є однією з ключових характеристик духовного споживання.

Духовна діяльність особистості характеризується різноманітністю форм і напрямів, що забезпечує широкі можливості для індивідуального вибору способів

задоволення духовних потреб. У цьому контексті важливого значення набувають **ціннісні орієнтації**, які визначають ставлення людини до певних життєвих смислів, передбачають їх прийняття або відкидання, а також готовність реалізовувати відповідні переконання у власній поведінці та діяльності.

Ціннісні орієнтації визначають загальну спрямованість інтересів, потреб і прагнень особистості, впливають на формування системи пріоритетів та здійснення вибору в різних сферах життєдіяльності. Вони беруть участь у формуванні мотиваційно-цільової структури поведінки, визначають рівень домагань людини, її рішучість та готовність докладати зусиль для досягнення поставлених життєвих цілей.

Система стійких ціннісних орієнтацій може розглядатися як своєрідна **смислова основа свідомості особистості**, яка забезпечує її внутрішню стабільність, послідовність поведінки та відносну сталість напрямів діяльності. Вона знаходить своє відображення у структурі потреб, інтересів, переконань і життєвих пріоритетів людини. При цьому ціннісні орієнтації виконують функцію своєрідного регулятора, завдяки якому особистість визначає ступінь значущості різних потреб та інтересів, виокремлюючи серед них першочергові й другорядні.

Таким чином, ціннісна система особистості відіграє важливу роль у визначенні характеру її життєвих виборів, спрямованості діяльності та особливостей взаємодії з навколишнім соціальним середовищем. Для практикуючого психолога сформованість і зміст ціннісних орієнтацій мають особливе значення, оскільки вони можуть впливати на професійну мотивацію, ставлення до клієнтів, характер професійної взаємодії та дотримання етичних принципів психологічної діяльності.

Важливим етапом подальшого аналізу є **порівняння рівнів сформованості окремих цінностей у представників двох досліджуваних груп**, що дає змогу визначити їхні спільні та відмінні характеристики. Отримані результати порівняльного аналізу представлено на рис. 2.2.3.

Рис. 2.2.3. Співвідношення рівня вияву цінностей у досліджуваних практикуючих психологів: чоловіків та жінок

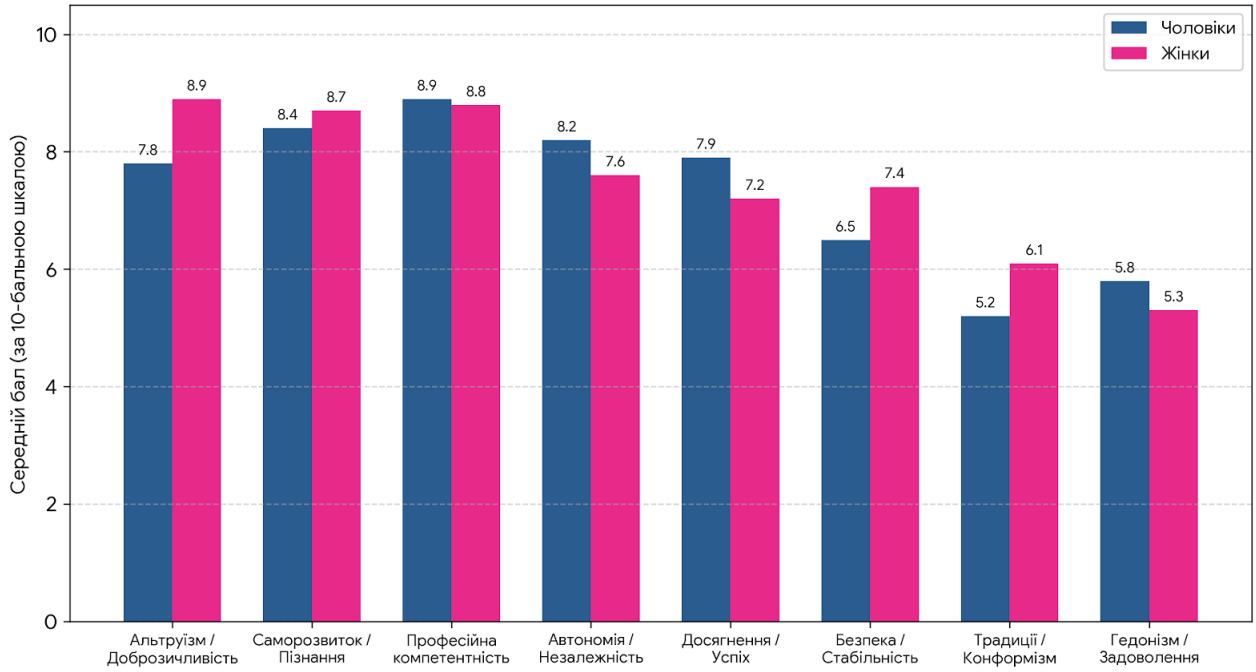


Рис. 2.2.3. Співвідношення рівня вияву цінностей у досліджуваних практикуючих психологів: чоловіків та жінок

Згідно з результатами, представленими на діаграмі, у жінок-психологів більш вираженою є орієнтація на духовні цінності, тоді як у чоловіків-психологів переважає спрямованість на фізіологічні цінності. Порівняльний аналіз показників засвідчив, що жінки характеризуються вищим рівнем особистісної зрілості та більшою вираженістю духовних цінностей. Натомість у чоловіків зафіксовано вищі показники орієнтації на фізіологічні цінності та дещо нижчий рівень особистісної зрілості порівняно з жінками.

Фізіологічні цінності пов’язані передусім із задоволенням базових потреб особистості, зокрема потреб у їжі, відпочинку, сексуальності, безпеці, комфорті та задоволенні безпосередніх бажань. Духовні цінності, навпаки, відображають орієнтацію людини на реалізацію потреб вищого рівня, серед яких важливе місце посідають міжособистісне спілкування, саморозвиток, самореалізація, розкриття власного потенціалу та особистісне зростання.

Далі проаналізуємо результати, отримані за допомогою проективної методики «Незакінчені речення» (див. табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження практикуючих психологів за методикою «Незакінчені речення»

Питання тесту	**Відсоткове співвідношення домінуючих відповідей**
1. Який період часу Ви є практикуючим психологом?	75 % - до 10-ти років 25 % - від 10-ти років
2. Чи отримуєте задоволення від роботи?	100 % - так
3. Наскільки Ви емоційно вигоріли?	50 % - вигорів 50 %- ще є ресурси
4.Чи вважаєте себе зрілою особистістю?	100% - так
5. Які цінності Вам притаманні?	90 % - духовні та моральні цінності 10 % - вагаюсь щодо відповіді
6. Наскільки Ви стресостійкі?	60 % - достатньо 40 % - середній рівень
7. Чому обрали даний фах?	80 % - робота приносить задоволення 20 % - цікава сфера
8. Що сприяє формування зрілості в особистості?	20 % - духовний потенціал 50- % - реалізація в сімейній сфері 30 % - стійкі риси характеру
9. Чи досягнули успіху в роботі?	90 % - так 10 % - ні
10. Чи реалізували Ви себе достатньо в професійній сфері?	80 % - так, достатньо 20 % - не повністю

Досліджувані психологи надавали розгорнуті відповіді та самостійно завершували запропоновані речення. На наступному етапі здійснювалася обробка отриманих результатів із подальшим визначенням домінуючих показників, представлених у відповідях респондентів. Аналіз одержаних даних дає підстави стверджувати, що практикуючі психологи загалом мають сформоване уявлення про сутність і зміст поняття особистісної зрілості. Крім того, результати свідчать про те, що більшість досліджуваних сприймають себе як професійно успішних, реалізованих та компетентних фахівців.

Таким чином, нами було проведено дослідження рівня сформованості показників особистісної зрілості та структури провідних цінностей у двох групах практикуючих психологів — чоловіків і жінок. Для узагальнення отриманих результатів та встановлення характерних тенденцій було здійснено аналіз середніх значень досліджуваних показників.

З метою перевірки висунутої гіпотези дослідження, відповідно до якої провідні цінності особистості є одним із психологічних чинників формування показників особистісної зрілості практикуючого психолога, було застосовано кореляційний аналіз. Для визначення сили та напряму взаємозв’язків між досліджуваними показниками використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Аналіз отриманих взаємозв’язків, представлених у кореляційній матриці (див. додаток В), дозволив виокремити низку закономірностей. Відповідно до мети емпіричного дослідження нами було побудовано кореляційну плеяду взаємозв’язків між показниками особистісної зрілості та провідними цінностями особистості, які представлені фізіологічними й духовними цінностями.

Далі розглянемо характер та особливості взаємозв’язків між показниками особистісної зрілості та духовними цінностями особистості (див. рис. 2.2.4.).

Рис. 2.2.4. Кореляційна плеяда взаємозв'язків
духовних цінностей та показників особистісної зрілості практикуючих психологів

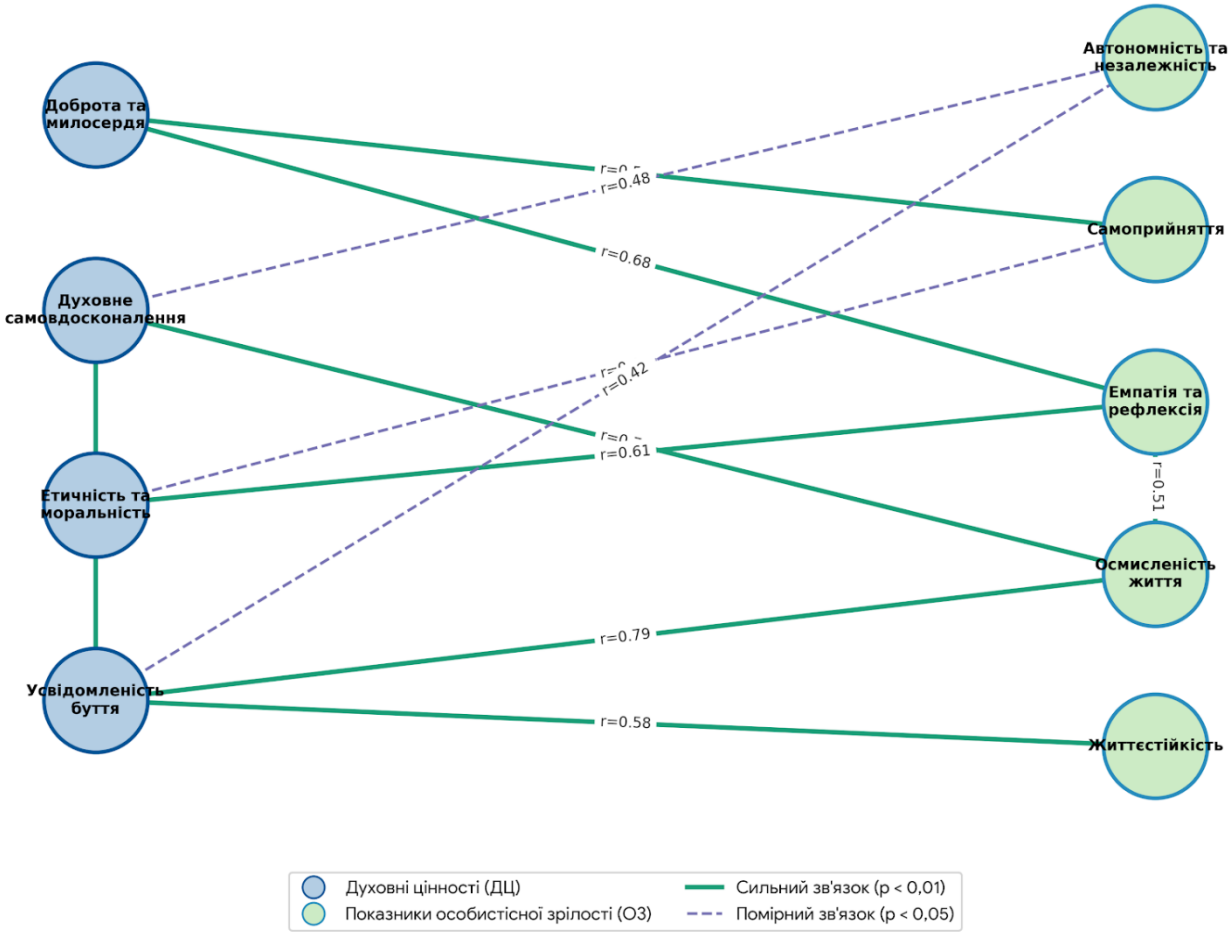


Рис. 2.2.4. Кореляційна плеяда взаємозв'язків духовних цінностей та показників особистісної зрілості практикуючих психологів

У результаті проведеного кореляційного аналізу виявлено статистично значущі прямі та обернені взаємозв’язки між показниками духовних цінностей та окремими характеристиками особистісної зрілості. Зокрема, встановлено кореляційний зв’язок між духовними цінностями та глибиною переживань (r = -0,41 при p<0,01), духовними цінностями та відповідальністю (r = -0,19 при p<0,05), духовними цінностями та життєвою філософією (r = -1,12 при p<0,01), духовними цінностями та толерантністю (r = -2,66 при p<0,01), духовними цінностями та самоприйняттям (r = -0,26 при p<0,01), а також духовними цінностями та креативністю (r = -1,47 при p<0,01).

Отримані результати дають змогу припустити, що рівень сформованості духовних цінностей пов’язаний із проявами відповідальності, глибиною

емоційних переживань, сформованістю життєвої філософії та толерантністю особистості. Особистість із розвиненою системою духовних цінностей характеризується усвідомленням сенсу власного буття, сформованістю ціннісних орієнтацій, розумінням закономірностей і сутності навколишньої дійсності, а також усвідомленням цілей і значення власної діяльності. Сукупність зазначених характеристик може розглядатися як один із проявів особистісної зрілості.

Водночас виявлено негативний взаємозв'язок духовних цінностей із показниками самоприйняття та креативності. Тобто за вищого рівня вираженості духовних цінностей спостерігається тенденція до нижчих показників самоприйняття та творчої активності. Одним із можливих пояснень такого співвідношення може бути те, що прийняття особистістю власних сильних і слабких сторін не завжди супроводжується прагненням до їх подальшого розвитку та самовдосконалення. Така особливість може певною мірою вступати в суперечність із динамічним характером особистісної зрілості, яка передбачає не лише самоприйняття, а й постійний особистісний розвиток.

Подальший інтерес становить дослідження характеру та сили взаємозв'язків між показниками фізіологічних цінностей і характеристиками особистісної зрілості, результати якого представлено на рис. 2.2.5.

Рис. 2.2.5. Кореляційна плеяда взаємозв'язків фізіологічних цінностей та показників особистісної зрілості практикуючих психологів

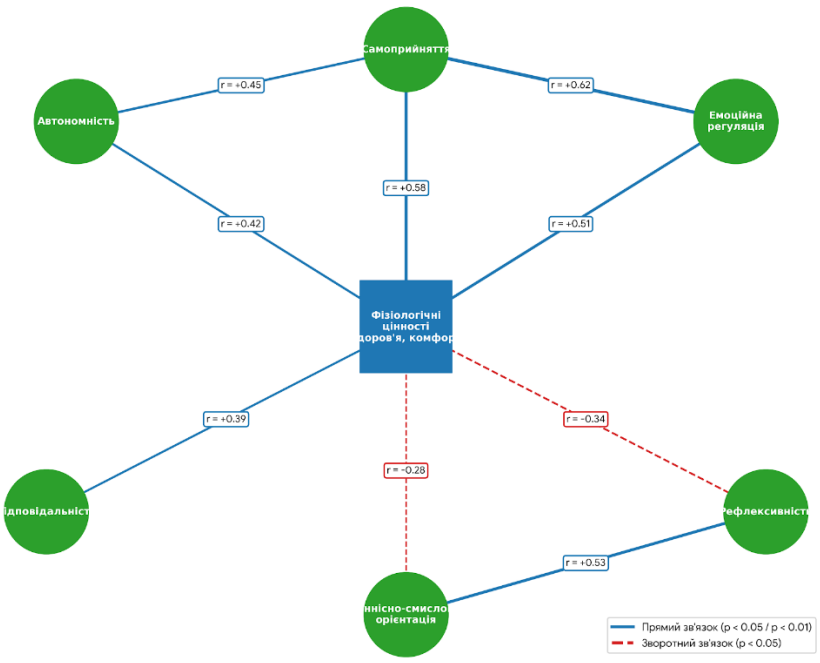


Рис. 2.2.5. Кореляційна плеяда взаємозв'язків фізіологічних

цінностей та показників особистісної зрілості особистості практикуючих психологів

За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущі прямі та обернені взаємозв'язки між шкалою фізіологічних цінностей та окремими показниками особистісної зрілості. Зокрема, встановлено обернений кореляційний зв'язок із показниками відповідальності ($r = -0,43$; $p<0,05$), глибинності переживань ($r = -0,65$; $p<0,010$), життєвої філософії ($r = -2,66$; $p<0,01$) та толерантності ($r = -2,77$; $p<0,01$). Водночас між фізіологічними цінностями та самоприйняттям виявлено прямий статистично значущий взаємозв'язок ($r = 0,98$; $p<0,05$), як і між фізіологічними цінностями та креативністю ($r = 0,65$; $p<0,01$).

Отримані результати дають змогу припустити, що особи з високою вираженістю орієнтації на фізіологічні цінності характеризуються водночас вищими показниками креативності та самоприйняття. Натомість для них властиві нижчі показники толерантності, життєвої філософії, відповідальності та глибинності переживань.

На основі встановлених кореляційних взаємозв'язків можна виокремити певну модель співвідношення показників особистісної зрілості залежно від ціннісної орієнтації. Зокрема, особистість із високим рівнем сформованості показників особистісної зрілості більшою мірою орієнтована на духовні цінності, тоді як за недостатньої сформованості особистісної зрілості переважає орієнтація на фізіологічні потреби та цінності.

Зазначена тенденція підтверджується також результатами порівняльного аналізу середніх значень досліджуваних показників, наведених у табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Порівняння показників особистісної зрілості практикуючих психологів чоловічої та жіночої статі

	Чоловіки-психологи	**Жінки-психологи**
Особистісна зрілість	65 балів	68 балів

Фізіологічні цінності	31 бал	28 балів

Отже, проведене порівняння отриманих показників дає підстави стверджувати, що духовні та фізіологічні цінності певною мірою впливають на рівень сформованості показників особистісної зрілості. Таким чином, висунута в дослідженні гіпотеза знаходить своє підтвердження.

Відповідно, нами було здійснено якісний і кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на визначення особливостей та рівня розвитку показників особистісної зрілості практикуючих психологів.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку та формування особистісної зрілості

Нами розроблено методичні рекомендації, спрямовані на формування особистісної зрілості людини. Запропоновані положення можуть бути представлені у вигляді своєрідного психологічного портрета зрілої особистості, характеристики якого доцільно враховувати в процесі розвитку відповідних особистісних якостей. Високий рівень особистісної зрілості передбачає наявність таких характеристик:

- **усвідомлення особистої відповідальності** за власне життя, прийняті рішення, допущені помилки, а також за обставини та умови, у яких людина перебуває на певному етапі свого життєвого шляху;
- **орієнтація на саморозвиток і самовдосконалення**, що виявляється у прагненні розвивати власні здібності, удосконалювати набуті вміння та навички, підвищувати професійну компетентність і рівень самоповаги. Зріла особистість не покладається на забобони та ритуали, а усвідомлює власну роль у формуванні життєвих обставин і досягненні поставлених цілей;

- **самостійність у прийнятті рішень**, тобто здатність керуватися власними переконаннями, потребами, мотивами та інтересами, не підпорядковуючи свою поведінку виключно очікуванням і думкам оточення;
- **високий рівень самодовіри**, що передбачає віру у власні можливості, сили та внутрішні ресурси, а також здатність розпізнавати й усвідомлювати власні емоції, почуття, потреби та бажання;
- **турбота про психофізіологічне здоров'я**, власне самопочуття та підтримання оптимального фізичного й психологічного стану;
- **здатність враховувати потреби інших людей**, проявляти увагу до їхніх бажань, переживань та інтересів, зберігаючи водночас власні особистісні межі;
- **розвинений творчий потенціал**, що проявляється в готовності виконувати творчі завдання, генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні способи вирішення проблем та реалізовувати власні творчі здібності;
- **чітке усвідомлення власних прагнень і цілей**. Зріла особистість здатна визначати бажані результати, ставити реалістичні цілі, планувати шляхи їх досягнення та правильно розставляти пріоритети;
- **цілеспрямованість і наполегливість**, які виявляються у здатності доводити розпочату діяльність до логічного завершення, незважаючи на труднощі та перешкоди;
- **прагнення до самореалізації**, постійний пошук можливостей для втілення власних здібностей, задумів, потреб і життєвих прагнень;
- **емоційна врівноваженість**, яка передбачає відсутність надмірної сором'язливості, здатність вільно висловлювати власну думку та адекватно презентувати себе в соціальному середовищі;
- **відсутність надмірної злопам'ятності, агресивності та меркантильності**, а також здатність не концентруватися виключно на негативних подіях і переживаннях;

- **здатність до вдячності**, уміння помічати позитивні аспекти власного життя, цінувати підтримку інших людей та визнавати значущість отриманої допомоги;
- **довіра до власних сил і можливостей**, що ґрунтується на усвідомленні власного потенціалу, ресурсів і здатності долати життєві труднощі. Водночас зріла особистість характеризується загальною відкритістю та базовою довірою до інших людей;
- **послідовність у реалізації власних намірів**, здатність діяти відповідно до власних цінностей, інтересів і переконань, не дозволяючи зовнішньому впливу безпідставно змінювати визначений життєвий напрям;
- **потреба у постійному здобутті нових знань і розвитку компетентностей**, готовність навчатися, опановувати нові вміння та вдосконалювати вже набуті навички;
- **здатність формувати конструктивні міжособистісні стосунки**, засновані на взаємній повазі, доброзичливості, довірі та емоційній відкритості;
- **адекватний рівень домагань**, який передбачає реалістичне оцінювання власних можливостей і ресурсів. Така особистість не схильна ставити перед собою недосяжні завдання, а співвідносить свої прагнення з реальними умовами та можливостями їх реалізації;
- **високий рівень емоційного самоконтролю та довільної регуляції поведінки**, здатність керувати власними емоційними реакціями, контролювати поведінку та використовувати сформований емоційний інтелект у процесі взаємодії з іншими;
- **позитивна спрямованість мислення**, що передбачає здатність бачити конструктивні сторони життєвих ситуацій, аналізувати власний досвід та отримувати з пережитих подій корисні уроки для подальшого розвитку;
- **розвинені навички управління часом**, здатність раціонально планувати власну діяльність, розподіляти часові ресурси та дотримуватися визначених термінів;

- **уміння визначати пріоритетність завдань**, розмежовувати першочергові та другорядні справи, а також за необхідності делегувати частину завдань іншим людям;
- **усвідомлення власної індивідуальності та унікальності**, прийняття власних особливостей без почуття сорому чи необхідності постійно відповідати очікуванням соціального оточення;
- **раціональне використання часу**, орієнтація на змістовну діяльність і відмова від безцільного витрачання власних часових ресурсів;
- **розуміння ролі зусиль у досягненні результату**, усвідомлення того, що значущі досягнення вимагають наполегливості, систематичної роботи, самодисципліни та відповідальності;
- **емоційна стійкість у міжособистісній взаємодії**, відсутність схильності до тривалого переживання образ, завищених очікувань щодо інших людей та надмірної залежності від їхньої поведінки. Зріла особистість характеризується достатнім рівнем стресостійкості та здатністю конструктивно сприймати критичні зауваження;
- **повага до інших людей**, що проявляється у толерантному ставленні до співрозмовника, врахуванні його позиції та дотриманні норм конструктивної комунікації;
- **розвинене почуття гумору**, здатність сприймати окремі життєві ситуації з певною часткою іронії, що сприяє емоційній гнучкості та зниженню напруження;
- **достатній рівень фінансової самостійності**, здатність відповідально ставитися до матеріальних ресурсів, планувати витрати та забезпечувати власні базові потреби;
- **здатність мріяти та перетворювати мрії на конкретні цілі**, тобто не лише уявляти бажане майбутнє, а й розробляти реалістичні плани та здійснювати послідовні кроки для їх реалізації;
- **відповідальне ставлення до власного фізичного та психологічного стану**, що передбачає своєчасне звернення до відповідних фахівців у разі

виникнення проблем зі здоров'ям та відмову від ігнорування значущих симптомів або надмірного самозаспокоєння;

- **орієнтація на зворотний зв'язок**, готовність отримувати оцінку результатів власної діяльності, аналізувати її та використовувати отриману інформацію для подальшого вдосконалення;
- **особистий приклад у виконанні батьківської ролі**. Зріла особистість усвідомлює, що ефективне виховання дітей не обмежується словесними настановами чи виховними впливами, а значною мірою реалізується через власну поведінку, особистий приклад і модель взаємодії;
- **цілісне сприйняття власного життєвого шляху**, розуміння взаємозв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім. Людина усвідомлює, що її актуальний стан значною мірою є результатом попереднього досвіду, рішень та виборів;
- **адекватне ставлення до тривожних переживань**, коли занепокоєння переважно виникає як реакція на реальну проблемну ситуацію, а не постійно супроводжує людину через очікування можливих негативних подій;
- **розуміння індивідуальності життєвого шляху**, усвідомлення того, що універсальної моделі досягнення успіху не існує. Кожна людина має власні можливості, потреби, цінності, темп розвитку та життєві обставини, тому зріла особистість здатна поважати індивідуальність інших людей і не нав'язувати їм власних критеріїв успішності.

Отже, наведені характеристики дають змогу комплексно окреслити психологічний портрет зрілої особистості. Високий рівень особистісної зрілості визначається не наявністю окремої риси, а узгодженим розвитком системи індивідуально-психологічних якостей, ціннісних орієнтацій, емоційно-вольових характеристик і поведінкових моделей. Їх оптимальне поєднання забезпечує здатність людини відповідально ставитися до власного життя, самостійно приймати рішення, конструктивно взаємодіяти з іншими, адаптуватися до змін, реалізовувати власний потенціал та послідовно розвиватися протягом життя.

ВИСНОВОК

1. **Особистісна зрілість** є важливою інтегративною характеристикою особистості та виступає структурною основою її потенціалу, особливо в умовах виникнення складних життєвих обставин і кризових періодів розвитку. Психологічна зрілість характеризує такий рівень функціонування особистості, за якого забезпечується відчуття психологічного благополуччя, створюються сприятливі умови для реалізації здібностей і талантів, а також набуття необхідних умінь та навичок. Високий рівень особистісної зрілості сприяє побудові гармонійної та ресурсної взаємодії з оточенням, формуванню конструктивної системи світоглядних орієнтирів і забезпечує можливість адекватного та повноцінного задоволення актуальних потреб особистості.

2. **Формування та розвиток особистісної зрілості** визначається сукупністю різноманітних чинників, які охоплюють як суспільно-етичні умови, так і внутрішньоособистісні характеристики. Водночас одним із найбільш вагомих факторів її становлення є соціальне середовище, у якому людина постійно перебуває та здійснює життєдіяльність. Особливості міжособистісної взаємодії, соціальні норми, цінності, характер соціальної підтримки та умови розвитку можуть істотно впливати на формування зрілої особистісної позиції.

3. **Структура особистісної зрілості** представлена низкою взаємопов’язаних компонентів, серед яких основними є інтелектуальна, емоційна, соціальна та моральна зрілість. Їх гармонійне поєднання забезпечує цілісність особистості, її здатність усвідомлювати власні потреби й можливості, регулювати емоційні стани, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та здійснювати поведінку відповідно до моральних норм і принципів.

4. **У межах емпіричного дослідження** було здійснено комплексне вивчення рівня особистісної зрілості практикуючих психологів, а також визначено чинники, які можуть бути пов’язані з її формуванням. Для проведення дослідження використано такі психодіагностичні інструменти: опитувальник визначення особистісної зрілості особистості О. Штепи, методику «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості» та проективну методику

«Незакінчені речення». Отримані результати було піддано якісному та кількісному аналізу, що дозволило визначити основні характеристики особистісної зрілості практикуючих психологів.

За результатами кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих прямих і обернених взаємозв'язків між окремими показниками ціннісної сфери та характеристиками особистісної зрілості. Зокрема, було виявлено прямі кореляційні зв'язки між шкалою духовних цінностей і шкалами відповідальності, глибинності переживань, життєвої філософії та толерантності. Водночас між духовними цінностями та самоприйняттям, а також між духовними цінностями і креативністю встановлено обернені кореляційні взаємозв'язки.

Аналіз взаємозв'язків фізіологічних цінностей із показниками особистісної зрілості засвідчив наявність прямих кореляцій із самоприйняттям та креативністю. Разом із тим виявлено обернені взаємозв'язки між фізіологічними цінностями та толерантністю, життєвою філософією, глибинністю переживань і відповідальністю.

Отримані результати дозволили підтвердити висунуту гіпотезу про те, що **провідні цінності особистості можуть виступати психологічними чинниками формування показників особистісної зрілості**. Зокрема, встановлено, що орієнтація на фізіологічні та духовні цінності пов'язана з особливостями прояву окремих компонентів і показників особистісної зрілості практикуючих психологів.

5. **За результатами проведеного дослідження** розроблено методичні рекомендації, спрямовані на розвиток і формування особистісної зрілості. Запропоновані рекомендації орієнтовані на створення стійкої психологічної основи для розкриття та реалізації особистісного потенціалу, розвитку самоприйняття, відповідальності, толерантності, емоційної усвідомленості та інших характеристик зрілої особистості.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень є **поглиблене вивчення впливу соціально-демографічних чинників на формування**

особистісної зрілості, зокрема таких характеристик, як стать, вік, особливості соціального оточення та демографічні умови розвитку особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славська К. О. Стратегія життя. Київ : Наукова думка, 1999. 299 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид., випр. і допов. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 968 с.
4. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
5. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
7. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Кн. 1. Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
9. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2009. 576 с.
10. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
11. Савчин М. В. Психологія духовного потенціалу особистості : монографія. Івано-Франківськ : Плай, 2001. 238 с.
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : монографія. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
13. Фурман А. В. Психологія особистісної зрілості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2018. 256 с.
14. Штепа О. С. Особистісна зрілість: модель. Психологія і суспільство. 2004. № 2. С. 148–157.
15. Штепа О. С. Особистісна зрілість: суб’єктний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2005. Вип. 10 (13). С. 182–191.

16. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 6. С. 4–14.
17. Штепа О. С. Особистісна зрілість як психологічна проблема. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2008. Т. 10. Ч. 1. С. 503–510.
18. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1961. 593 p.
19. Erikson E. H. Identity and the Life Cycle. New York : W. W. Norton & Company, 1980. 191 p.
20. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
21. Maslow A. H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York : Harper & Row, 1987. 293 p.
22. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
23. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
24. Vaillant G. E. Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development. Boston : Little, Brown and Company, 2002. 384 p.
25. Baltes P. B., Staudinger U. M. Wisdom: A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue toward Excellence. American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 122–136.
26. Deci E. L., Ryan R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268.
27. Kegan R. In Over Our Heads: The Mental Demands of Modern Life. Cambridge : Harvard University Press, 1994. 400 p.
28. Loevinger J. Ego Development: Conceptions and Theories. San Francisco : Jossey-Bass, 1976. 450 p.

29. Kohlberg L. Essays on Moral Development. Vol. 1: The Philosophy of Moral Development. San Francisco : Harper & Row, 1981. 441 p.
30. Jung C. G. The Development of Personality. Princeton : Princeton University Press, 1981. 242 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

(бланк дослідження)

Шановні респонденти! Просимо Вас взяти участь в психологічному дослідженні та відповісти на декілька запитань. Дякуємо за співпрацю!

ПІП_____Стать_____Вік_____

№ 1

Інструкція: Вам пронується опитувальник, запитання якого стосуються певних рис Вашої особистосіті, здібностей, ставлення до подій. Якщо Ви згідні із судженням, зазначте біля нього знак «=», якщо ж не згодні – зазначте знак «-».

1. Коли мені сумно, я намагаюсь влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю, що споглядання природи – це важлива естетична цінність.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджусь на тих, кого люблю.
7. Двоє людей накраще порозуміються між собоюб, коли вони приховають почуття й намагатимуться догодити іншому.
8. Я вважаю, що людина повинна приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди слід шукати нове рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатен захоплюватись красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ,що не вистачає часу на самого себе.

15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє свої інтереси, хоча вони не сходяться із моїми.

16. Для мене важливо, щоб інші поділяли мої погляди.

17. Я постійно повинен поводитись так, щоб той, із ким спілкуюсь, був у хорошому настрої.

18. Власні планий вчинки часто здаються мені правильними.

19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.

20. Більшість справ, покладених на мене, я виконую із задоволенням.

21. Коли проблема має багато варіантів рішень, то мені важко обрати один.

22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.

23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.

24. Моя самоповага страждає, коли мені потрібно примушувати інших роботи те, що мені не подобається.

25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.

26. Я повинен чинити так, як того очікують люди.

27. Мені більше подобається дарувати подарунки, ніж отримувати їх.

28. Я відчуваю дискомфорт, коли поводжусь у товаристві так, як мене невластиво.

29. Яне схильний приймати рішення спонтанно.

30. Моє теперішнє немає відношення до минулого.

31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблене не так, як я хотів.

32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.

33. У мене в житті не було причин пишатись результатами власної праці.

34. Те, що я роблю, й те, що відбувається в моєму житті не здається мені достатньо значущим.

35. Самовладання покидає мене у важких ситуаціях.

36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюсь сформувати власний чіткий погляд на них.

37. Мене не дуже приваблює робота, що вимагає широкого кола спілкування.

38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може досить легко позбавитись своїх звичок.

40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

41. Часом я впевнений у власній нікчемності.

42. Зазвичай я з першої зустрічі подобаюсь новому знайомому.

43. Бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.

44. Розпочинаючи нову справу, яперш за все думаю, який обсяг роботи потрібно зробити.

45. не впевней, що мої знайомі відгукуються про мене, як про доброзичливу людину.

46. Мені не подобаються,що інші не завжди відповідно оцінюють мою турботу про них.

47. З організаційними завданнями я вдало справляюсь.

48. У мене не може бути негативних якостей.

49. Навіть якщо книжка сподобалась, яне будду ще раз її перечитувати.

50. Людині дуже важко подолати внутрішні суперечності розуму та емоцій.

51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.

52. Ялегко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її характер та звички.

53. Думаю, що для людини нереально відчути свою гармонію зі світом.

54. У мене є відчуття, що я можу подолати всі труднощі на шляху до

55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.

56. навіть коли я подобаюсь сам собі, ярозумію, що є люди, яким я

неприємний.

57. Люди мають стримуватись у своїх поривах ніжності.

58. У цілому мене влаштовує те, яким я є.

59. Я досить легко можу зважитись на ризиковане рішення.

60. прийнято вважати, що для людини власні інтереси важливіші за інтереси оточуючих.

61. Навіть серед людей я більшу частину свого часу почуваю себе самотньо.

62. Мені легко вдається копіювати міміку й жести людей.

63. у моєму житті були моменти, коли я ясно розумів як багато ще можу зробити.

64. Я готовий взятись за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.

65. Характеризуючи себе я повним правом можу сказати, що я - гуманіст.

66. Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

67. Іноді я не проти, щоб мною керували.

68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.

69. у вирішення особистих проблем я перш за все керуюсь власними переконаннями, а лише потім – загальноприйнятими.

70. Мені не подобаються фільми, у яких незрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.

71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.

72. У мене творча натура - художня, поетична, артистична.

73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.

74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки мого життя.

75. Я усвідомлюють, що існують певні межі моїх можливостей.

76. Мої друзі цінують у мене здібності до співпереживання.

77. навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди будуть мені вдячні, я б не хотів поступатись своїм принципам.

78. Мені подобається участь в суперечках.

79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.

80. Мені рідко зустрічались люди,я ких би я розумів без зайвих слів.

81. Важко досягати успіхів в житяі дотримуючись моральних

принципів.

82. Я намагаюсь переповідати цікаві історії іншим.

83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так засмучувати людей.

84. Мені не властиво переживати втрату взаємопорузуміння з оточуючими.

№ 2

Інструкція. Нижче запропоновано 16 тверджень. Оцініть для себе значимість кожного із них у балах за схемою: 10 (неважливо), 20, 30, 40... 100 (дуже важливо).

1. Захоплююча робота, яка приносить Вам задоволення.

2. Високооплачувана робота.

3. Вдале одруження або заміжжя.

4. Знайомство з новими людьми, соціальні заходи.

5. Залучення до суспільної діяльності.

6. Ваша релігія.

7. Спортивні вправи.

8. Інтелектуальний розвиток.

9. Кар’єра.

10. Красиві автомобілі, одяг, дім і т.д.

11. Час, який Ви проводите в сімейному колі.

12. Декілька близьких друзів.

13. Робота на добровільних засадах в некомерційних організаціях.

14. Медитація, роздуми, молитви і т.д.

15. Здорова збалансована дієта.

16. Читання навчальної літератури, перегляд навчальних програм, самовдосконалення.

№ 3

Інструкція: необхідно завершити речення.

Речення
1. Я працюю психологом _____період часу
2. Я отримую задоволення від роботи
3. Я емоційно вигорів
4.Я вважаю себе _____зрілою особистістю
5. Мені притаманні такі цінності
6. Я _____стресостійкий
7. Я обрав даний фах
8. Формуванню зрілості в особистості сприяє
9. Я _____успіху в роботі
10. Я _____реалізував себе в професійній сфері

ДЯКУЄМО ЗА ВІДПОВІДІ!