

**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: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4.0д)-1
освітньо-професійної програми «Психологія»

Підгурська Марія Євгенівна

Керівник: к. психол .н.,
доцент кафедри психології
Коняєва Лілія Дмитрівна

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ППБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	6
1.1. Поняття особистісної зрілості в психологічній науці.....	6
1.2. Структура та критерії особистісної зрілості.....	10
1.3. Особливості розвитку особистісної зрілості в студентському віці.....	14
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	19
2.1. Організація та методи дослідження особистісної зрілості студентів-психологів.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних проявів особистісної зрілості.....	23
2.3. Рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів..	28
Висновки до другого розділу.....	32
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	40

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних умовах стрімкого розвитку психологічної науки та практики питання особистісної зрілості фахівців набуває дедалі більшого значення, адже у будь-якій діяльності, пов'язаній із роботою з людьми, зрілість особистості становить одну з найважливіших психологічних умов її ефективності. Відомо, що і процес надання психологічної допомоги, і розвиток професійної ідентичності не можуть успішно відбуватися без достатнього рівня особистісної зрілості фахівця. Тому зусилля педагогів, психологів та дослідників постійно спрямовані на вивчення умов і механізмів формування зрілої особистості в період професійного становлення.

Особистісна зрілість – психологічний феномен, щодо змісту якого серед дослідників досі немає однастайності, незважаючи на те, що його вивчення ведеться вже кілька десятиліть. Одні вчені стверджують, що зрілість є інтегральною характеристикою особистості, яка охоплює всі сфери психічного функціонування одночасно. Інші вважають, що особистісна зрілість є динамічним процесом, що розгортається нерівномірно в різних структурних компонентах особистості й не може бути зведена до єдиного критерію чи вікового показника.

Дійсно, в системі психологічних феноменів особистісна зрілість займає особливе місце. Вона пронизує всі сфери психічного життя людини – когнітивну, емоційну, вольову та соціальну, – виступаючи як їх інтегруючий чинник, і виділити її в «чистому» вигляді, поза контекстом цілісного функціонування особистості, практично неможливо.

Саме рівень особистісної зрілості значною мірою визначає успішність професійної діяльності психолога. Від її сформованості залежить, чи здатна людина брати відповідальність за власні рішення, наскільки стійким є її самоствалення в умовах професійних труднощів, чи вміє вона встановлювати автентичні стосунки з клієнтами, зберігаючи при цьому власні психологічні межі.

Особливої актуальності набуває вивчення особистісної зрілості в студентському віці, коли відбувається інтенсивне особистісне та професійне становлення молодого людини. Студентські роки – це час формування власної ідентичності, вироблення ціннісних орієнтирів, побудови автономного способу життя та перших кроків у професії, тому розвиток різних компонентів особистісної зрілості в цей період має визначальне значення для подальшої фахової траєкторії.

Особистісна зрілість студентів-психологів набуває специфічного змісту порівняно з іншими студентськими групами, оскільки майбутні фахівці перебувають у парадоксальній ситуації: вони навчаються допомагати іншим у процесі власного особистісного дозрівання. Як зазначають Борисюк О. М. та Перун А. М., саме цей розрив між рольовою ідентичністю майбутнього психолога та реальним рівнем особистісного розвитку є одним із ключових викликів у підготовці фахівців психологічного профілю.

Дослідженням особистісної зрілості та суміжних феноменів у контексті професійного становлення займалися такі науковці як М. В.Лисюк, О. М. Борисюк, А. М. Перун, О. М. Паламарчук, І. А. Мартинюк, К. Амес, С. Бебе, А. Каплан, В. Зеленін та інші.

Проте дослідження проблеми психологічних проявів особистісної зрілості саме у студентів-психологів залишається актуальним, адже в цей період людина одночасно формується як особистість і як майбутній фахівець, а рівень зрілості безпосередньо впливає на якість майбутньої практичної діяльності. Крім того, недостатня вивченість конкретних психологічних проявів зрілості в цій специфічній групі, необхідність розробки практичних рекомендацій для освітнього процесу підсилюють теоретичну та практичну значущість цього дослідження.

Об'єктом дослідження є особистісна зрілість як психологічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні прояви особистісної зрілості студентів-психологів.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні прояви особистісної зрілості студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу розкрити зміст поняття особистісної зрілості в психологічній науці та визначити її структуру і критерії.
2. Охарактеризувати особливості розвитку особистісної зрілості в студентському віці.
3. Емпіричним шляхом виявити психологічні прояви особистісної зрілості у студентів-психологів та здійснити якісний аналіз отриманих результатів.
4. Розробити рекомендації з розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів.

Для реалізації мети і завдань у курсовій роботі були використані такі **методи дослідження:**

- теоретичний аналіз літературних джерел щодо поняття особистісної зрілості, її структури, критеріїв та особливостей розвитку в студентському віці;
- емпіричні: психологічне тестування з використанням наступних методик: опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема в україномовній адаптації І. Галецької;
- кількісна та якісна обробка даних, інтерпретація отриманих результатів.

Структура курсової роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел з 29 найменувань та 2 додатків. Загальний обсяг роботи складає 42 сторінки, з них основного тексту – 35 сторінок. Робота містить 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття особистісної зрілості в психологічній науці

Особистісна зрілість – одне з тих понять, що здається інтуїтивно зрозумілим, але виявляється надзвичайно складним для точного визначення. Спроби звести його до єдиної формули постійно стикаються з тим, що зрілість є процесом, а не статичним станом. Людина не «досягає» зрілості в якийсь конкретний момент – вона рухається до неї через кризи, переосмислення та внутрішні трансформації.

В повсякденному вжитку слово «зрілість» нерідко редукується до соціальних маркерів – стабільної роботи, сімейного статусу, матеріальної незалежності. Психологічна наука, однак, послідовно розмежовує соціальну дорослість і особистісну зрілість, оскільки людина може виконувати всі зовнішні ролі дорослого, зберігаючи при цьому інфантильні способи реагування на стрес, провалу і близькість. Цей розрив між соціальним функціонуванням і внутрішньою зрілістю є, мабуть, одним із найпоширеніших психологічних феноменів сучасності – і саме він робить поняття особистісної зрілості актуальним не лише як теоретичний конструкт, а як практичний орієнтир.

У психологічній літературі поняття особистісної зрілості найчастіше розглядається як інтегральна характеристика людини, що охоплює здатність брати відповідальність за власне життя, усвідомлювати свої мотиви та регулювати поведінку відповідно до обраних цінностей. Як зазначає Г. І. Меднікова, зрілою особистістю вважається та, що здатна діяти автономно, не потребуючи зовнішнього підкріплення кожного свого вчинку, при цьому автономія поєднується зі здатністю до глибоких міжособистісних зв'язків [9].

Психологічні прояви зрілості у студентів-психологів мають специфічний характер, зумовлений самою природою їхньої майбутньої професії. На відміну від представників більшості інших спеціальностей, студент-психолог змушений одночасно бути і суб'єктом, і об'єктом психологічного знання – він вивчає закономірності, що описують у тому числі й його власну поведінку. Це породжує особливий тип рефлексивності, який за умови сприятливого розвитку стає потужним ресурсом зрілості, а за несприятливого – джерелом надмірної самоаналітики, що паралізує спонтанність і природність.

Окрему дискусію в науці викликає питання про те, чи є зрілість віковою характеристикою. Н. М. Дідик зазначає, що дослідники, які дотримуються психодинамічного підходу, пов'язують її з успішним проходженням нормативних криз розвитку, тоді як гуманістична традиція розглядає зрілість як міру самоактуалізації, незалежну від хронологічного віку. Прийнятнішою видається позиція, згідно з якою вік створює передумови, але не гарантує зрілості: вона формується через особистий досвід рефлексії та подолання [2].

Як зазначають О. М. Борисюк та А. М. Перун, зрілу особистість відрізняє передусім специфічне ставлення до себе – здатність бачити власні обмеження без знецінення власної цінності. Це поєднання реалізму й прийняття вважається одним із найскладніших психологічних утворень, оскільки потребує одночасної роботи когнітивних та афективних структур особистості. Без такої інтеграції людина або ідеалізує себе, або занурюється в самокритику, жодна з крайностей не є ознакою зрілості [16].

Питання про співвідношення зрілості і щастя також заслуговує на окремий розгляд, оскільки в масовій свідомості ці поняття нерідко ототожнюються. Зріла особистість не обов'язково є щасливішою у гедоністичному сенсі – вона є здатною до глибшого переживання як радості, так і болю, не уникаючи жодного з полюсів емоційного досвіду. Саме ця здатність до повноти переживання, а не до постійного позитивного тону, відрізняє зрілу емоційність від тієї емоційної сплюсненості, що нерідко маскується під психологічну стійкість.

Одним із найбільш діагностично значущих проявів особистісної зрілості є характер переживання самотності. Незріла особистість, як правило, або уникає самотності через постійне заповнення простору зовнішніми стимулами, або переживає її як невитривалий стан покинутості. Зрілий студент здатний перебувати на самоті продуктивно – не як вимушена ізоляція, а як свідомо обраний простір для внутрішньої роботи, осмислення досвіду і відновлення контакту з власними цінностями. Ця здатність є особливо значущою для майбутнього психолога, чия робота вимагає вміння утримувати себе у внутрішній стабільності навіть у контакті з чужим стражданням.

Суттєвим внеском у розуміння цього феномену стала концепція О. С. Штепи, у якій особистісна зрілість розглядається як акмеологічна інваріанта психолога, що охоплює самоприйняття, особистісне зростання, наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, оволодіння середовищем та автономію. Кожен із цих вимірів відображає певний аспект зрілого функціонування, і лише їх сукупність дає змогу говорити про цілісну зрілу особистість. Показово, що серед цих вимірів відсутні будь-які зовнішні критерії успішності – зрілість тут є виключно внутрішньою якістю [12].

Варто окремо зупинитися на тому, як особистісна зрілість виявляється у ставленні до власних меж і ресурсів. Студенти-психологи з вищим рівнем зрілості демонструють здатність розпізнавати ознаки власного виснаження і своєчасно відновлюватися, тоді як їхні менш зрілі однокурсники нерідко або ігнорують ці сигнали, або реагують на них крайніми способами – повним відстороненням або компульсивним гіперфункціонуванням. Ця здатність до саморегуляції є не просто особистісною якістю, а прямою передумовою профілактики професійного вигорання в майбутній фаховій діяльності.

Цікаво, що різні психологічні традиції дають принципово відмінні відповіді навіть на питання про те, що саме «дозріває» в людині. Як зазначає О. С. Штепа, психоаналітична школа акцентує увагу на інтеграції несвідомих конфліктів і подоланні примітивних захистів, екзистенційна психологія натомість вбачає зрілість у здатності витримувати невизначеність і тривогу, не

уникаючи їх через втечу в ілюзії чи соціальні ролі, тоді як когнітивно-поведінкова традиція зосереджується на гнучкості мислення та здатності до метакогніції [14].

Прояви особистісної зрілості знаходять своє відображення і в тому, як студент-психолог будує стосунки з авторитетними фігурами – викладачами, науковими керівниками, досвідченими практиками. Незріла позиція передбачає або ідеалізацію, що унеможлиблює критичне осмислення отриманих знань, або демонстративне знецінення як спосіб утвердити власну самостійність. Зрілий студент здатний на справжнє учнівство – він приймає знання і досвід іншого без злиття з його позицією, залишаючи простір для власного судження. Саме ця здатність до диференційованого ставлення до авторитету є одним із найтонших індикаторів особистісного дорослішання.

Зрілість виявляє себе і в тому, як людина ставиться до часу – до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Незріла особистість, як правило, перебуває або в хронічній фіксації на минулому – образах, провинах, втратах, – або в тривожному очікуванні майбутнього, що унеможлиблює повноцінний контакт із теперішнім. Зріла, натомість, здатна утримувати всі три часові виміри у свідомості одночасно: приймати минуле як те, що сформувало, але не визначає повністю; діяти в теперішньому з увагою і наміром; будувати майбутнє як проєкт, відкритий до змін.

Щодо студентів-психологів як специфічної групи, О. М. Паламарчук звертає увагу на парадокс: саме той, хто ще перебуває в процесі власного особистісного становлення, навчається надавати психологічну допомогу іншим. Це породжує специфічне напруження між рольовою ідентичністю «майбутнього фахівця» та реальним рівнем особистісного розвитку, що ускладнює як навчальну, так і особистісну траєкторію студента [19].

Таким чином, поняття особистісної зрілості в психологічній науці залишається багатовимірним і дискусійним, не зводяться до жодного єдиного визначення. Його зміст змінюється залежно від теоретичної оптики, крізь яку розглядається людська особистість, однак ключові складові – відповідальність,

рефлексивність, ціннісна стійкість і здатність до автентичних стосунків – присутні в більшості концепцій. Саме ці характеристики становитимуть теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу особистісної зрілості студентів-психологів у межах цієї роботи.

1.2. Структура та критерії особистісної зрілості

Структура особистісної зрілості не є простою сумою окремих якостей – це організована система взаємопов'язаних характеристик, що функціонують у єдності. Спроби виокремити її компоненти завжди дещо умовні, оскільки в реальному психологічному функціонуванні людини вони не існують ізольовано. Водночас аналітичне розщеплення цієї структури необхідне для того, щоб зрозуміти, які саме психологічні утворення визначають зрілий спосіб існування особистості.

У психологічній літературі склалася традиція розглядати особистісну зрілість через кілька відносно самостійних блоків. Як зазначає Л. В. Долинська, перший із них охоплює когнітивно-рефлексивну сферу – здатність до самоаналізу, усвідомлення власних мотивів і критичного мислення. Другий стосується емоційно-вольової регуляції, яка виявляється в здатності витримувати фрустрацію та приймати рішення в умовах невизначеності. Третій блок пов'язаний із ціннісно-сміисловою сферою – наявністю усвідомленої ієрархії цінностей і відчуттям осмисленості власного існування [3].

Когнітивно-рефлексивний блок структури зрілості заслуговує на детальніший розгляд, оскільки саме він найчастіше переоцінюється як ознака дорослості. Розвинена рефлексія є необхідною, але не достатньою умовою зрілості: людина може бути надзвичайно аналітичною щодо власних переживань і водночас використовувати цю аналітичність як захист від безпосереднього емоційного контакту з реальністю. Справжня когнітивна зрілість передбачає не лише здатність аналізувати, а й готовність діяти на

основі отриманого розуміння – тобто перетворювати рефлексію на зміну, а не лише на більш витончену інтерпретацію незмінних патернів.

Не менш значущим компонентом структури є соціально-комунікативний вимір зрілості. Л. А. Лепіхова описує його як здатність будувати стосунки, в яких є місце як для близькості, так і для окремішності – тобто людина може бути у зв'язку з іншим, не розчиняючись у ньому і не дистанціюючись із захисних міркувань. Саме ця здатність відрізняє зрілу прив'язаність від злиття або уникання, які є ознаками психологічної незавершеності [8].

Окремого розгляду заслуговує питання про те, як співвідносяться між собою зрілість і психологічний захист. Захисні механізми самі по собі не є ознакою незрілості – вони є необхідним елементом психічного функціонування, що забезпечує стабільність «Я» в умовах надмірного навантаження. Різниця між зрілою і незрілою особистістю полягає не у відсутності захистів, а в їхній гнучкості: зріла людина здатна за певних умов відмовитися від захисту і допустити усвідомлення того, що раніше витіснялося, тоді як незріла тримається за звичні патерни навіть тоді, коли вони очевидно заважають розвитку.

Серед дослідників немає одностайності щодо того, які саме критерії слід вважати ключовими для діагностики особистісної зрілості. Г. І. Меднікова виокремлює такі ключові показники: відповідальність – готовність приймати наслідки власних рішень без перекладання провини на обставини чи інших людей; автономія – здатність керуватися власними переконаннями, а не лише зовнішнім тиском чи очікуваннями оточення; толерантність до невизначеності – вміння функціонувати ефективно в ситуаціях, де відсутня однозначна відповідь; емпатія – не лише розуміння переживань іншої людини, а й здатність утримувати це розуміння, не проєктуючи власний досвід; інтегрованість «Я» – узгодженість між тим, як людина себе сприймає, як поводить ся і якими цінностями декларує керуватися [10].

Серед критеріїв зрілості, що рідше фігурують у класичних переліках, але виявляються надзвичайно значущими в контексті психологічної практики,

особливої уваги заслуговує здатність до подяки і визнання власної залежності від інших. Зріла особистість усвідомлює, що її становлення відбувалося не у вакуумі, а в системі стосунків, і здатна прийняти цей факт без захисного применшення чужого внеску. Ця якість є прямою протилежністю нарцисичної грандіозності – стану, в якому людина приписує собі виняткову самодостатність, насправді приховуючи глибокий страх залежності.

Для систематизації підходів до розуміння критеріїв зрілості доцільно звернутися до порівняльного аналізу основних концептуальних моделей. У таблиці 1.1 представлено ключові критерії особистісної зрілості відповідно до різних теоретичних підходів, що дозволяє побачити як спільні акценти, так і принципові відмінності між ними.

Таблиця 1.1

Критерії особистісної зрілості в різних психологічних концепціях

Теоретичний підхід	Центральний критерій зрілості	Ключовий механізм розвитку
Психоаналітичний	Інтеграція несвідомих конфліктів, подолання примітивних захистів	Усвідомлення і переробка витісненого матеріалу
Гуманістичний	Самоактуалізація, автентичність, повнота переживання досвіду	Внутрішня мотивація та прийняття себе
Екзистенційний	Прийняття відповідальності за власне існування та кінцівку	Зустріч із базовими екзистенційними даностями
Когнітивно-розвитковий	Постформальне мислення, діалектичне розуміння суперечностей	Рефлексія та когнітивна складність
Его-психологічний	Успішне вирішення нормативних криз ідентичності	Інтеграція протилежних полюсів кожної кризи
Позитивна психологія	Психологічне благополуччя як багатовимірна рівновага	Розвиток сильних сторін і смислових ресурсів

О. С. Штепа у своїй монографії зазначає, що попри різницю між підходами, більшість із них сходяться в одному: зрілість не є кінцевою точкою розвитку, а швидше якістю процесу, в якому людина перебуває. Дослідниця вводить поняття «зрілої суб'єктності» – здатності усвідомлено й відповідально авторувати власне життя, навіть коли обставини складаються не за бажаним сценарієм. Такий погляд знімає штучне протиставлення між «зрілою» і

«незрілою» особистістю, натомість пропонуючи континуальну модель особистісного розвитку [13].

Цікавим є також питання про те, чи може особистісна зрілість регресувати – тобто чи є досягнутий рівень зрілості незворотним. Клінічні спостереження і дослідження реакцій на травму переконливо свідчать про те, що під впливом надмірного стресу, втрати або екзистенційної кризи людина може тимчасово повернутися до більш ранніх способів функціонування. Це явище не скасовує попередньо досягненої зрілості, але нагадує про її принципово процесуальний, а не кристалізований характер – зрілість потребує умов для свого підтримання так само, як і умов для свого розвитку.

Структура особистісної зрілості набуває особливого прочитання, коли її розглядати через призму стосунків людини з владою і підпорядкуванням. Зріла особистість здатна як приймати керівництво, так і здійснювати його, не вдаючись у жодному з цих положень до крайнощів – ані до підлабузництва і розчинення у волі іншого, ані до домінування як самоцілі. Ця здатність до гнучкого переміщення між позиціями є одним із найпрактично значущих критеріїв зрілості – саме вона визначає якість колегіальної взаємодії, яка є серцевиною будь-якої спільної діяльності, зокрема й психологічної практики.

Н. О. Кордунова та Л. В. Потапчук також підкреслюють, що структура особистісної зрілості є поліфакторною і не зводиться до якогось одного домінуючого критерію. Когнітивна складність, емоційна регуляція, ціннісна визначеність і соціальна компетентність функціонують як взаємообумовлені виміри єдиного цілого. Саме ця системність робить особистісну зрілість не переліком ознак, а якісно відмінним способом психологічного функціонування, що й визначає її теоретичну та прикладну значущість [5].

Підсумовуючи, структура особистісної зрілості є не переліком ізольованих якостей, а динамічною конфігурацією взаємопов'язаних психологічних утворень, де кожен компонент набуває свого справжнього значення лише у взаємодії з іншими. Критерії зрілості, виявлені в різних теоретичних традиціях, не суперечать, а доповнюють одне одного, утворюючи

багатовимірний портрет особистості, здатної до автентичного, відповідального і рефлексивного існування. Для цілей цієї роботи найбільш операційно придатною є інтегративна модель, що охоплює когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, ціннісно-смысловий і соціально-комунікативний виміри зрілості.

1.3. Особливості розвитку особистісної зрілості в студентському віці

Студентський вік охоплює приблизно період від 17 до 25 років і є одним із найінтенсивніших щодо особистісних трансформацій. Саме в цей час людина вперше стикається з необхідністю самостійно конструювати власну ідентичність поза межами батьківської сім'ї та шкільного середовища. Г. І. Везенкова зазначає, що відбувається болісний, але необхідний перехід від зовнішньо заданих орієнтирів до внутрішньо вироблених переконань, що й складає серцевину особистісного дозрівання в цьому віці [1].

Студентський вік у контексті розвитку зрілості є принципово відмінним від усіх попередніх вікових етапів ще й тому, що вперше в житті людина отримує відносну свободу конструювати власний розпорядок, систему пріоритетів і коло спілкування без постійного зовнішнього контролю. Ця свобода є водночас ресурсом і випробуванням: вона створює простір для справжнього самовизначення, але також оголює дефіцити довільної регуляції та ціннісної визначеності, які раніше були приховані структурою зовнішніх вимог. Те, як студент розпоряджається цією свободою в перші роки навчання, є надійним індикатором поточного рівня його особистісної зрілості.

Важливо також враховувати, що студентський вік збігається з біологічно зумовленим дозріванням префронтальної кори, відповідальної за планування, оцінку наслідків і регуляцію імпульсів. Це означає, що частина поведінкових патернів, які зовні нагадують незрілість – схильність до ризику, труднощі з відтермінуванням задоволення, нестабільність самооцінки, – має нейробіологічне підґрунтя і не може бути подолана виключно вольовим

зусиллям чи педагогічним впливом. Розуміння цього факту суттєво змінює оптику оцінювання студентської поведінки: те, що здається морально-вольовою слабкістю, нерідко є нормативним проявом незавершеного нейробіологічного дозрівання.

Психологічно цей період характеризується одночасним існуванням двох протилежних тенденцій. Н. О. Кордунова та Л. В. Потапчук вказують, що з одного боку, наростає потреба в автономії, самовизначенні та побудові власного життєвого проєкту, з іншого – зберігається залежність від зовнішніх оцінок, потреба у схваленні та страх перед відповідальністю за власні рішення. Це внутрішнє протиріччя не є патологією – воно є нормативним станом юнацького розвитку, що поступово розв'язується через накопичення особистого досвіду [5].

Університетське середовище створює для розвитку зрілості специфічний контекст, який поєднує в собі як сприятливі, так і гальмівні чинники. Л. В. Долинська зазначає, що особистісна зрілість є важливим чинником формування психологічної культури майбутнього фахівця, а університетське навчання, зокрема інтелектуальна стимуляція та зіткнення з різноманітними світоглядними позиціями, створює сприятливий ґрунт для її розвитку. Водночас система оцінювання, конкуренція та хронічна академічна перевантаженість нерідко провокують тривожну адаптацію, що спирається не на власні цінності, а на вимоги середовища [3].

І. М. Кучманіч та А. В. Лисогор виокремлюють чинники, що найбільше впливають на темп і якість розвитку особистісної зрілості в студентському віці: досвід переживання та подолання труднощів – ситуації, де студент змушений мобілізувати власні ресурси без зовнішньої підтримки; характер стосунків із батьками – наявність чи відсутність психологічного сепараційного процесу до моменту вступу до університету; якість міжособистісних зв'язків із однолітками як простір для розвитку емпатії та ідентичності; ступінь усвідомленості навчального вибору; наявність досвіду самотійного проживання та рефлексивна культура як звичка аналізувати власні переживання і мотиви [7].

Суттєвим, але недооціненим чинником розвитку зрілості в студентські роки є досвід значущих втрат – розлучень, розчарувань в ідеалах, краху важливих стосунків або переосмислення колишніх переконань. Такі переживання болючі, однак саме вони змушують студента вперше зустрітися з реальністю власної вразливості і обмеженості контролю над обставинами. Здатність пережити втрату без катастрофізації або заперечення, зберігши при цьому базову довіру до власних ресурсів, є одним із найглибших свідчень особистісного дозрівання – і водночас підготовкою до майбутньої роботи з чужим болем.

Особливу роль у цьому процесі відіграє криза ідентичності, яку більшість студентів переживають у перші роки навчання. Н. С. Коструба та З. Б. Поліщук зазначають, що зустріч із новим соціальним середовищем, зміна ролей і руйнування звичних уявлень про себе спричиняють тимчасову дезорієнтацію, що суб'єктивно переживається як розгубленість або порожнеча. Проте саме ця дезорієнтація створює простір для переосмислення – людина опиняється перед необхідністю відповісти собі на питання, які раніше або не виникали, або замовчувалися [6].

Розвиток зрілості в студентів-психологів має ще одну специфічну рису, пов'язану з тим, що вивчення психологічних теорій нерідко випереджає власний досвід, який міг би їх наповнити живим змістом. Студент може бездоганно відтворити теорію прив'язаності або концепцію психологічного захисту, але не мати досвіду рефлексії власних патернів прив'язаності чи захисних реакцій. Цей розрив між теоретичним знанням і особистісним досвідом є нормальним явищем на початку навчання, однак його тривале збереження є ознакою інтелектуалізації – захисного механізму, що дозволяє говорити про почуття, уникаючи їх реального переживання.

Варто також зазначити, що розвиток зрілості в студентському віці відбувається нерівномірно в різних сферах особистості. М. В. Лисюк звертає увагу на те, що нерідко спостерігається випереджальний розвиток інтелектуальної рефлексивності за відставання емоційної регуляції – студент

може глибоко аналізувати чужі переживання, але залишатися безпорадним перед власними афектами. Така асинхронність є типовою для цього вікового етапу і поступово долається за умови, що навчальне та соціальне середовище створює можливості для цілісного, а не лише когнітивного розвитку [18].

Окремою темою в контексті студентського особистісного розвитку є стосунки з тілесністю як виміром зрілості, що рідко обговорюється у традиційних психологічних концепціях. Студентський вік є часом активних змін у ставленні до власного тіла – через зміну соціального контексту, сексуального досвіду, нових форм стресу і способів його відреагування. Зріла особистість здатна сприймати власне тіло як частину себе, а не як об'єкт зовнішньої оцінки чи джерело незручності; ця інтеграція тілесного і психічного є складовою цілісності «Я», без якої будь-яка інша зрілість залишається неповною.

Студентський вік, таким чином, є не просто підготовчим етапом до дорослого життя, а самостійним і вирішальним періодом становлення особистісної зрілості. Його специфіка полягає в унікальному збігу нормативних криз, інституційних вимог та розширення соціального простору, що разом утворюють середовище підвищеної особистісної чутливості. Саме тому розуміння закономірностей цього етапу є необхідною передумовою для дослідження того, як зрілість проявляється у студентів, що обрали психологію як свою майбутню професію.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що особистісна зрілість є багатовимірним психологічним феноменом, який не зводиться до жодного єдиного визначення чи критерію. Різні психологічні школи – психоаналітична, гуманістична, екзистенційна, когнітивно-розвиткова – розставляють власні акценти, однак у переважній більшості концепцій виокремлюються спільні складові: відповідальність за власне життя, здатність

до рефлексії, ціннісна стійкість та автентичність у стосунках із іншими. Ці характеристики утворюють інваріантне ядро, навколо якого будуються більш специфічні теоретичні моделі.

Структура особистісної зрілості є поліфакторною і охоплює когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, ціннісно-смысловий та соціально-комунікативний виміри, що функціонують у взаємній обумовленості. Жоден із цих компонентів не може розглядатися ізольовано, оскільки саме їхня інтегрованість – а не наявність окремих ознак – визначає зрілий спосіб психологічного функціонування. Зрілість, таким чином, є не статичним станом, а якістю особистісного процесу, що розгортається впродовж усього життя.

З'ясовано, що студентський вік становить особливо сензитивний період для становлення особистісної зрілості, оскільки поєднує нормативні кризи ідентичності, зміну соціального середовища та розширення простору самостійних рішень. Розвиток зрілості в цей час відбувається нерівномірно: когнітивна рефлексивність може випереджати емоційну регуляцію, а прагнення до автономії – співіснувати зі залежністю від зовнішніх оцінок. Розуміння цих закономірностей є необхідною теоретичною передумовою для емпіричного дослідження особистісної зрілості студентів психологічних спеціальностей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи дослідження особистісної зрілості студентів-психологів

Емпіричне дослідження психологічних проявів особистісної зрілості студентів-психологів було організоване з метою виявлення рівня сформованості ключових компонентів особистісної зрілості у представників даної студентської групи. Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням інструменту Google Forms, що дозволило забезпечити зручний та доступний спосіб збору даних від респондентів незалежно від їхнього місцезнаходження.

Дослідження здійснювалося у три етапи.

Підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено детальний аналіз наукової літератури з проблеми особистісної зрілості, визначено основні компоненти цього феномену та підбрано відповідний психологічний інструментарій, що дозволяє комплексно оцінити рівень її сформованості у студентів-психологів. Було сформовано вибірку досліджуваних та створено онлайн-форму (Google Forms) для проведення дослідження, що забезпечило зручність та доступність участі.

Діагностичний етап. На цьому етапі було організовано та проведено емпіричне дослідження в онлайн-форматі. Учасники заповнювали Google-форму, що містила блоки психологічних методик, спрямованих на вивчення різних компонентів особистісної зрілості. Порядок розміщення питань відповідав оригінальним авторським варіантам методик. Для уникнення ефекту соціальної бажаності суб'єктам дослідження не надавалася попередня інформація щодо діагностичних конструктів, які вимірюються кожним із опитувальників.

Аналітичний етап. Після збору даних здійснювалася їх обробка відповідно до ключів та стандартів підрахунку балів, передбачених авторами методик, а також аналіз та інтерпретація результатів. На основі отриманих даних були зроблені висновки відповідно до мети та завдань дослідження, викладені у підрозділі 2.2.

Характеристика вибірки. У дослідженні брали участь 10 студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» у закладах вищої освіти міста Києва. Серед учасників – 9 осіб жіночої статі та 1 особа чоловічої статі. Вікова структура вибірки охоплює студентів віком від 18 до 20 років: семеро опитуваних мають 18 років, двоє – 19 років, один – 20 років. За місцем навчання учасників розподілено таким чином: більшість є студентами Міжрегіональної Академії управління персоналом (МАУП), один учасник навчається у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка.

Методики дослідження. Добір психологічних інструментів здійснювався відповідно до теоретичної моделі особистісної зрілості, описаної у першому розділі роботи, та з огляду на відповідність вікової норми, психометричні характеристики методик і зручність їх застосування в онлайн-форматі. Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічного дослідження: перед початком заповнення опитувальників кожен досліджуваний отримував інформацію про мету дослідження, добровільний характер участі та конфіденційність персональних даних. Для вивчення особистісної зрілості студентів-психологів було застосовано комплекс із двох психологічних методик, а саме:

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи – стандартизований психодіагностичний інструмент, що складається з 85 тверджень (84 закритих питань з відповідями «Так» / «Ні» та одного проєктивного завдання – написання короткої анотації до «книги власного життя»), спрямований на вимірювання рівня сформованості особистісної зрілості за такими компонентами, як самоприйняття, відповідальність, контактність, толерантність, автономність, ціннісне ставлення до праці та ін.;

Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера та М. Єрусалема (адаптація І. Галецької) – методика, що містить 10 тверджень з чотирибальною шкалою відповідей (від «ніколи» до «так, завжди»), призначена для визначення рівня впевненості особистості у власній здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи.

Даний інструмент належить до стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на комплексне вимірювання рівня сформованості особистісної зрілості. Опитувальник складається з 85 пунктів: 84 закритих твердження з відповідями «Так» / «Ні» та одне проєктивне завдання – написання короткої анотації до «книги власного життя». Методика охоплює такі компоненти особистісної зрілості, як самоприйняття, відповідальність, контактність, толерантність, автономність, ціннісне ставлення до праці та ін.

Самоприйняття – безоцінково позитивне ставлення до себе, незважаючи на наявні недоліки (здатність індивіда пізнавати себе, розуміти себе, свій потенціал і, на основі цього, виробляти ставлення до самого себе через самооцінювання і співставлення з іншими суб'єктами). *Відповідальність* – визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків (ділові якості, усвідомлення законів і правил, розуміння важливості наслідків своїх дій та дій інших осіб). *Децентрація* – здатність розглядати явища з різних ракурсів, розуміння і прийняття того, що інші люди можуть сприймати щось по-іншому, уміння відтворювати точку зору іншого (бути готовим по-різному сприймати об'єкт). *Глибинність переживань* – це досвід різноманітних переживань: відчуття гармонії зі світом, здатність до вершинних, особливо радісних та «плато-переживань», які змінюють ставлення до світу. *Життєва філософія* – це усвідомлення людиною власної реальності в контексті навколишнього пошуку сенсу життя (здатність вести пошук особистісних смислів, готовність формулювати принципи власного життя, визначати місію буття). Повнота життєвої філософії розкривається в наративі; у розповіді про себе відображається формулювання індивідуальної формули

самовдосконалення і визначення сенсу, якого надає людина своєму життю через прагнення до щастя або мудрості. *Толерантність* – терпимість до різних думок, неупереджене ставлення до людей та подій (безконфліктне сприйняття різних культур, ідей і позицій, відмінних від власної, готовність до діалогу і полілогу з носіями інших світоглядів, стійкість до впливу різних соціальних стереотипів). *Автономність* – виявляється у вмінні довіряти власним судженням і діяти відповідно до них, наявність власної, незалежної від оточення системи цінностей (певний ступінь незалежності індивіда від соціуму, ідеологій тощо; впевненість людини у власних діях і судженнях, незалежних від зовнішнього впливу). *Контактність* – спроможність індивіда швидко і гнучко налагоджувати зв'язки з соціальним оточенням. *Креативність* – здатність до загостреного сприймання дисгармонії: створення чогось нового, чого раніше не було – творча спрямованість (готовність нестандартно сприймати оточуючий світ і себе в ньому, відновлювати і зберігати гармонійність, проявляти високу чутливість до протиріч). *Синергічність* – здатність до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння взаємопов'язаності суперечностей (здатність перебувати у зв'язку з процесами, суб'єктами і об'єктами, у взаємодії з ними, що призводить до синергетичного ефекту) [13].

Вибір цієї методики у нашому дослідженні зумовлений її відповідністю теоретичній моделі особистісної зрілості, описаній у першому розділі роботи, а також зручністю застосування в онлайн-форматі та наявністю стандартизованих норм інтерпретації результатів.

Обробка даних передбачала визначення показників за окремими субшкалами відповідно до авторського ключа. Проективна частина методики аналізувалася якісно – шляхом змістового аналізу тексту анотації. Отримані сирі бали відповідно вимог методики переводились у стени. Норми оцінки компонентів особистісної зрілості: 1-3 стени – низький рівень; 4-7 стени – середній рівень; 8-10 стени – високий рівень.

Шкала загальної самоефективності (GSE) Р. Шварцера та М. Єрусалема (адаптація І. Галецької)

Методика призначена для визначення рівня впевненості особистості у власній здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей, що є важливим показником зрілості особистості. Шкала містить 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою відповідей – від «ніколи» (1 бал) до «так, завжди» (4 бали).

Ця методика обрана нами тому, що самоефективність як конструкт безпосередньо пов'язана з автономністю та відповідальністю – ключовими компонентами особистісної зрілості, – а її лаконічний формат добре узгоджується з онлайн-форматом дослідження.

Результати підраховувалися шляхом сумування балів за всіма десятима пунктами. Отриманий результат дозволяє оцінити *рівень загальної самоефективності*: 10–24 бали – низький рівень; 25–29 балів – середній рівень; 30–40 балів – високий рівень.

Таким чином, методика GSE дозволила отримати узагальнений показник суб'єктивної впевненості студентів-психологів у власних можливостях, що є важливим індикатором рівня їхньої особистісної зрілості.

Використання зазначених методик дозволило комплексно охопити основні структурні компоненти особистісної зрілості студентів-психологів та забезпечило надійність отриманих результатів. Повні тексти обох інструментів наведено у додатках до курсової роботи.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних проявів особистісної зрілості у студентів-психологів

Перш ніж переходити до інтерпретації результатів, варто окреслити загальну картину, що вимальовується з отриманих даних. Вибірка з десяти студентів-психологів продемонструвала помірно варіативний спектр показників, що не дозволяє говорити про однорідну групу з уніфікованим рівнем зрілості. Натомість дані вказують на внутрішньогрупову неоднорідність, яка є психологічно значущим фактом і розкриває індивідуальний характер

особистісного становлення в студентському віці. Це спонукає розглядати кожен тенденцію не як відхилення від норми, а як відображення конкретного вікового та особистісного стану, типового для юнацького етапу розвитку.

Основним діагностичним інструментом дослідження виступив опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи, що охоплює десять субшкал, кожна з яких вимірює окрему рису зрілої особистості. Для коректного порівняння сирі бали за кожною субшкалою переводилися у стандартизовані одиниці – стени – відповідно до авторської нормативної таблиці. Стенова шкала є десятибальною: значення 1–3 відповідають низькому рівню розвитку риси, 4–7 – середньому, 8–10 – високому. Такий спосіб подання дозволяє зіставити показники різних субшкал між собою та встановити, які риси зрілості є найбільш і найменш сформованими в досліджуваній групі. Розподіл учасників за рівнями по кожній субшкалі особистісної зрілості представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Відсотковий розподіл за рівнями вираження показників
особистісної зрілості у вибірці студентів-психологів
за опитувальником ОЗО О.С. Штепи (n=10)

Риси особистісної зрілості	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	К-сть осіб у %	Кількість осіб	К-сть осіб у %	Кількість осіб	К-сть осіб у %
Відповідальність	0	0%	10	100%	0	0%
Децентрація	0	0%	10	100%	0	0%
Глибинність переживань	0	0%	10	100%	0	0%
Життєва філософія	0	0%	10	100%	0	0%
Толерантність	0	0%	10	100%	0	0%
Автономність	2	20%	8	80%	0	0%
Контактність	0	0%	10	100%	0	0%
Самоприйняття	0	0%	10	100%	0	0%
Креативність	1	10%	9	90%	0	0%
Синергічність	0	0%	10	100%	0	0%

Аналіз результатів дослідження за методикою ОЗО, які представлені у таблиці 2.1, відображує характерну структурну особливість вибірки: переважна більшість досліджуваних студентів-психологів (від 80 до 100% осіб) за всіма субшкалами продемонстрували середній рівень їх прояву, що є психологічно

закономірним для вікової групи 18–20 років, де процес формування зрілості є активним, але незавершеним. Найбільш розвиненими у групі виявилися відповідальність і глибинність переживань із середніми значеннями 5,6 стевів, що відображає помірно сформовану здатність усвідомлювати наслідки власних дій і диференційовано переживати емоційний досвід. Також достатньо вираженими були середньогрупові показники за субшкалами контактність і синергічність – по 5,5 стени, що свідчить про відносно розвинені соціально-комунікативні ресурси та певний ступінь внутрішньої узгодженості між різними аспектами досвіду у студентів-психологів.

Найнижчі значення в ієрархії субшкал зафіксовано за показником автономності (середнє значення – 4,5 стевів) та креативності (середнє значення – 4,8 стевів). Автономність як здатність діяти на основі власних внутрішніх орієнтирів незалежно від зовнішнього схвалення є однією з рис зрілої особистості, яка формується найпізніше, тому отриманий результат є теоретично обґрунтованим. Саме за цією субшкалою зафіксовано найбільшу кількість студентів-психологів з низьким її рівнем (20% осіб), що вказує на їх виражену залежність від зовнішнього підкріплення при прийнятті рішень та невпевненість цих студентів у власних діях і судженнях. Знижений показник креативності – у 10% студентів свідчить про те, що більшість учасників поки що тяжіє до відтворення засвоєних поведінкових патернів, а не до їхнього гнучкого перетворення.

Окрему аналітичну цінність мають анотації до «книги власного життя» – проєктивний елемент методики ОЗО. Цей інструмент дозволяє отримати якісний зріз того, як людина символічно осмислює власний досвід і себе як суб'єкта цього досвіду. Нижче наведено перелік умовних типів серед досліджуваних студентів-психологів, виявлених за результатами контент-аналізу анотацій:

1. рефлексія (пошук балансу між раціональним та емоційним, усвідомлення прокрастинації як проблеми);

2. пошук (відчуття початку шляху, відсутність визначеної ідентичності);
3. внутрішній конфлікт (розрив між «треба» та «відчуваю»);
4. енергія (висока активність із циклічним виснаженням);
5. амбівалентний спокій (рівне, але не рефлексивне ставлення до власного життя);
6. цілеспрямованість (образ подолання і руху вперед);
7. перехід (метафора «згасання → розквіт» як усвідомлення трансформації);
8. невизначеність (складність у саморозумінні, розмита ідентичність);
9. подвійність (розщеплення між зовнішньою успішністю та внутрішньою боротьбою);
10. стабільність (цілісний, впевнений образ себе).

Анотації засвідчують, що студенти не лише пасивно фіксують власний стан, а в певному сенсі інтерпретують його через наративну форму. Показово, що навіть ті учасники, чії кількісні показники виявилися нижчими, продемонстрували здатність до метафоричного осмислення власного досвіду – що саме по собі є ознакою рефлексивної активності. Вони мають відносно схожі кількісні показники, проте якісно різняться за рівнем внутрішньої активності.

Для отримання узагальненого показника особистісної зрілості кожного учасника середній степен по десяти субшкалах переводився у відсоток від максимально можливого значення, а відтак – у рівень відповідно до нормативних критеріїв. Узагальнений розподіл учасників за загальним рівнем особистісної зрілості представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл студентів-психологів за загальним рівнем особистісної зрілості за методикою ОЗО О.С. Штепи (n=10)

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	К-сть осіб у %	Кількість осіб	К-сть осіб у %	Кількість осіб	К-сть осіб у %

Загальний рівень особистісної зрілості	1	10%	9	90%	0	0%
--	---	-----	---	-----	---	----

Дані таблиці 2.2 засвідчують, що 90% студентів-психологів демонструють середній рівень особистісної зрілості, тоді як один учасник (10% осіб) продемонстрував низький її рівень, і жоден не досяг високого рівня. Середній груповий показник особистісної зрілості становить 5,2 стена, що відповідає 52,0% від теоретичного максимуму. Ця картина є типовою для студентського віку: процес формування зрілості тут активний і спостерігаються виражені індивідуальні відмінності всередині групи – від 3,8 до 6,6 стена, – проте жоден із студентів ще не досяг рівня стійкої, інтегрованої зрілості.

Наступним діагностичним інструментом виступила *шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема в україномовній адаптації І. Галецької*. Самоефективність як психологічний конструкт відображає переконаність особистості у власній здатності досягати намічених цілей і впоратися з труднощами незалежно від їхнього характеру. Аналіз результатів дозволяє розподілити учасників за трьома рівнями самоефективності відповідно до стандартизованих нормативних показників методики.

Таблиця 2.3

Відсотковий розподіл студентів-психологів за рівнями загальної самоефективності за шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема (n=10)

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Самоефективність	0	0%	7	70%	3	30%

Як свідчать дані таблиці 2.3, домінуючим у вибірці є середній рівень самоефективності – у 70% осіб. Це означає, що більшість студентів-психологів характеризується достатньою, але ще не стійкою впевненістю у власних можливостях: вони здатні мобілізувати ресурси у знайомих ситуаціях, проте в умовах нових або складніших викликів можуть зазнавати нестачі внутрішньої

опори. Водночас, 30% осіб демонструють високий рівень самоефективності, а отже сформовану здатність до активного подолання перешкод і позитивне ставлення до власних можливостей. Показово, що жодного досліджуваного з низьким рівнем самоефективності у вибірці не виявлено, що свідчить про наявність базового ресурсу саморегуляції в усіх студентів-психологів з нашої вибірки незалежно від рівня їхньої особистісної зрілості.

Також нами виявлено узгодженість між показниками ОЗО та даними шкали самоефективності GSE, що підтверджує системний характер особистісної зрілості студентів-психологів як психологічного конструкту: досліджувані з вищими стеновими профілями особистісної зрілості демонструють і вищий рівень самоефективності, що свідчить про взаємозв'язок між зазначеними показниками, а також про внутрішню валідність застосованого нами діагностичного комплексу.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність подальшого розвитку особистісної зрілості студентів-психологів.

2.3. Рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів

Результати, отримані в ході емпіричного дослідження, не лише фіксують наявний стан особистісної зрілості студентів-психологів, а й окреслюють конкретні зони, які потребують цілеспрямованої роботи. Більшість учасників демонструє середній рівень сформованості досліджуваного конструкту, що свідчить про наявність потенціалу для розвитку, який, однак, поки що не реалізується повною мірою. Сформулювати дієві орієнтири для такого розвитку можливо лише з урахуванням специфіки майбутньої професії – адже психолог, чия власна ідентичність залишається нестійкою, ризикує переносити цю нестійкість у взаємодію з клієнтами. Саме тому рекомендації, викладені нижче, адресовані одночасно кільком рівням: особистісному, освітньому та професійному.

Одним із ключових напрямів роботи є розвиток рефлексивної здатності – вміння не просто пережити досвід, а свідомо його осмислювати і робити з нього висновки. Рефлексія в контексті особистісної зрілості – це не самокопання і не тривожна самооцінка, а структурований внутрішній діалог, спрямований на розуміння власних реакцій, мотивів і цінностей. Анотації, зібрані в ході дослідження, засвідчили, що більшість студентів здатні до метафоричного осмислення свого досвіду, проте ця здатність часто залишається спонтанною, а не систематичною. Перетворення рефлексії на звичку потребує регулярної практики – щоденного ведення рефлексивного щоденника, структурованого самоаналізу після значущих ситуацій чи участі в рефлексивних групах.

Не менш суттєвим вектором є зміцнення автономності як здатності ухвалювати рішення, спираючись на власну систему цінностей, а не на зовнішні очікування чи соціальний тиск. Серед учасників дослідження кілька профілів прямо вказували на розрив між «треба» й «відчуваю» – маркер, що свідчить про дефіцит саме цього компоненту зрілості. Автономність формується через досвід прийняття рішень із реальними наслідками, тому її розвиток неможливо замінити жодними теоретичними курсами. Практика прийняття маленьких, але усвідомлених рішень щодня поступово будує внутрішню опору, яка з часом поширюється і на більш складні життєві вибори.

Окремої уваги заслуговує розвиток толерантності до невизначеності – психологічної якості, що дозволяє зберігати функціональність в умовах відсутності чітких орієнтирів. Студентський вік є часом, коли невизначеність стає майже хронічним фоном – невизначеність щодо майбутньої кар'єри, стосунків, власної ідентичності. Для майбутнього психолога ця якість набуває особливого значення: клінічна та консультативна практика рясніє ситуаціями, в яких відповідь на запит клієнта не є очевидною, а процес терапії потребує витримки й терпіння. Надалі подано перелік конкретних практик, які сприяють розвитку толерантності до невизначеності та суміжних складових особистісної зрілості: 1) ведення щоденника рефлексії з регулярністю не менше 3–4 разів на

тиждень із фіксацією внутрішніх суперечностей та їх можливих джерел; 2) участь у балінтовських групах або супервізійних сесіях у форматі навчальної практики; 3) виконання медитативних практик усвідомленості (mindfulness), спрямованих на розвиток здатності перебувати в моменті без оцінювання; 4) свідоме введення в повсякденне життя ситуацій з відкритим результатом – без заздалегідь відомої «правильної» відповіді; 5) практика відкладеного реагування: пауза між стимулом і реакцією як тренування вольової регуляції; 6) читання біографічної та автобіографічної літератури з подальшою особистісною рефлексією прочитаного.

Розвиток самоєфективності, яка за результатами дослідження виявилася у більшості учасників на середньому рівні, потребує системного підходу, а не разових стимулюючих втручань. Самоєфективність зростає передусім через досвід успішного подолання труднощів – але лише тих труднощів, які перебувають у зоні актуального розвитку особистості, а не є непосильними. Саме тому студентам доцільно свідомо конструювати власний досвід так, щоб регулярно стикатися з посильними викликами і фіксувати власний прогрес. Фіксація досягнень, навіть дрібних, є недооціненим, проте дієвим механізмом внутрішнього підкріплення.

Освітнє середовище закладів вищої освіти, де навчаються майбутні психологи, також несе відповідальність за створення умов, сприятливих для особистісного дозрівання студентів. Навчальний процес, орієнтований виключно на передачу знань і формування академічних компетентностей, залишає поза увагою ту частину професійної підготовки, яка стосується особистості самого фахівця. Включення в навчальні програми обов'язкових форм особистісної роботи – груп особистісного зростання, тренінгів самопізнання, навчального аналізу – є не доповненням, а невід'ємною умовою якісної підготовки психолога. Ця теза підтверджується і даними дослідження: студенти з вищими показниками зрілості, як правило, демонструють більш диференційоване самосприйняття.

Нарешті, варто виокремити рекомендації, адресовані безпосередньо викладацькому складу та кураторам освітніх програм з психології. Викладач у взаємодії зі студентом-психологом є не лише носієм знань, а й моделлю певного способу бути у професії. Усвідомлення цієї ролі та готовність до відкритого, діалогічного стилю взаємодії зі студентами суттєво впливає на формування у них зрілих форм поведінки. Далі подано перелік рекомендацій для викладачів та організаторів освітнього процесу: 1) включення в навчальні курси завдань, що передбачають особистісну рефлексію (есе, щоденники, кейси від першої особи); 2) організація регулярних групових форм роботи, що передбачають зворотний зв'язок між учасниками; 3) запровадження практики індивідуальних консультацій із питань особистісного та професійного розвитку студентів; 4) формування культури психологічної безпеки в академічному середовищі, де студент має право на сумнів і невизначеність; 5) стимулювання самостійного вибору студентами тем досліджень і форм практики відповідно до їхніх актуальних внутрішніх запитів; 6) залучення студентів до супервізійних та інтервізійних форматів уже на ранніх курсах навчання; 7) забезпечення доступу до власної особистісної терапії або аналізу як частини професійної підготовки.

Узагальнюючи надані рекомендації, можна стверджувати, що розвиток особистісної зрілості майбутніх психологів – це не лінійний процес засвоєння певного набору навичок, а поступове вибудовування цілісного внутрішнього світу, здатного витримувати складність реального терапевтичного контакту. Дані, отримані в цьому дослідженні, підтвердили, що студенти перебувають у динамічному, але вразливому стані особистісного становлення, який потребує як індивідуальних зусиль, так і підтримки з боку освітнього середовища. Чим раніше цей розвиток стає усвідомленим і цілеспрямованим – тим вищою є ймовірність того, що майбутній фахівець увійде у практику не лише теоретично підготовленим, а й особистісно готовим до зустрічі з людською болем, складністю і змінами.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, проведене з використанням двох психодіагностичних інструментів – опитувальника особистісної зрілості ОЗО та шкали загальної самоефективності GSE, – охопило вибірку з десяти студентів-психологів віком від 18 до 20 років. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі з дотриманням етичних принципів добровільності та конфіденційності. Поєднання кількісного та якісного інструментарію дозволило отримати багатовимірний зріз досліджуваного явища, а не обмежитися лише числовими показниками.

Емпіричне дослідження показало, що більшість студентів-психологів мають середній рівень особистісної зрілості та самоефективності, що відповідає очікуваному стану для даного вікового етапу. При цьому, найбільш розвиненими у студентів-психологів виявилися такі складові особистісної зрілості як відповідальність, глибинність переживань, контактність і синергічність, що свідчить про помірно сформовану у них здатність усвідомлювати наслідки власних дій, диференційовано переживати емоційний досвід, відносно розвинені у них соціально-комунікативні ресурси і певний ступінь внутрішньої узгодженості між різними аспектами досвіду. А найнижчі значення в ієрархії субшкал зафіксовано за показником автономності, який у 20% студентів-психологів сягав низького рівня, що вказує на їх виражену залежність від зовнішнього підкріплення при прийнятті рішень та невпевненість у власних діях і судженнях. Крім того, знижений показник креативності – у 10% студентів свідчить про їх схильність до відтворення засвоєних поведінкових патернів, а не до їхнього гнучкого перетворення. Водночас, у переважної частини студентів-психологів виявлений середній рівень самоефективності, а 30% студентів продемонстрували високий рівень самоефективності, а отже сформовану здатність до активного подолання перешкод і позитивне ставлення до власних можливостей. Водночас між

показниками OZO та GSE виявлено виражену узгодженість: студенти з вищим рівнем зрілості, як правило, демонстрували й вищу самоефективність.

Якісний аналіз проєктивних анотацій розкрив десять умовних типів самосприйняття – від стабільності й цілеспрямованості до невизначеності й внутрішнього конфлікту. Ця частина дослідження виявилася особливо інформативною, оскільки дозволила побачити, яким чином студенти символічно осмислюють власний досвід і наскільки їхній наратив про себе узгоджується з кількісними показниками методик. Розбіжності між цими двома рівнями в окремих випадках самі по собі стали аналітично значущим матеріалом.

На основі отриманих даних сформульовано рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості, адресовані як самим студентам, так і освітньому середовищу загалом. Вони охоплюють розвиток рефлексії, автономності, толерантності до невизначеності та самоефективності через конкретні практики й зміни в організації навчального процесу.

ВИСНОВКИ

Проведене нами теоретико-емпіричне дослідження психологічних проявів особистісної зрілості студентів-психологів дозволило зробити наступні висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел підтвердив, що особистісна зрілість є одним із найскладніших конструктів у психологічній науці – не через брак досліджень, а через принципову багатовимірність самого явища. Різні теоретичні підходи акцентують на різних її складових, проте спільним знаменником залишаються відповідальність, рефлексивність, ціннісна визначеність та здатність до автентичної взаємодії. Жодна з цих характеристик не існує ізольовано – вони утворюють динамічну систему, в якій розвиток одного компонента неминуче позначається на стані інших.

Студентський вік виявився особливо показовим контекстом для вивчення особистісної зрілості, оскільки саме в цей період людина одночасно переживає кризу ідентичності, опановує самостійність і формує власну ціннісну систему. Для студентів-психологів цей процес набуває додаткового виміру: вони навчаються супроводжувати інших у складних психологічних станах, ще не завершивши власного особистісного становлення. Цей парадокс є не перешкодою, а рушієм, який за умови усвідомлення може суттєво прискорити дозрівання.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що більшість студентів-психологів перебуває на середньому рівні сформованості особистісної зрілості, серед показників якої найбільш розвиненими у них виявилися відповідальність, глибинність переживань, контактність і синергічність, а найнижчі значення зафіксовано за показником автономності, який у помітної частини досліджуваних сягав низького рівня. Водночас, у переважної частини студентів-психологів виявлений середній рівень самоефективності, а майже третина респондентів продемонстрували високий рівень самоефективності. Тобто, у досліджуваних студентів-психологів проявляється достатньо сформована здатність до активного подолання складних ситуацій і позитивне

ставлення до власних можливостей. Водночас, встановлено, що показники особистісної зрілості та самоефективності у студентів-психологів взаємопов'язані – студенти з вищим рівнем зрілості, як правило, демонстрували й вищу самоефективність.

Якісний аналіз проєктивних анотацій збагатив кількісні дані змістовим виміром, розкривши, яким чином студенти символічно конструюють власну ідентичність. Виявлені типи самосприйняття – від «стабільності» та «цілеспрямованості» до «переходу» й «невизначеності» – свідчать про різний ступінь усвідомленості власного стану, що є самостійним показником рівня зрілості. Між наративним і кількісним профілем спостерігалась змістова узгодженість, яка підтвердила валідність застосованого методологічного підходу.

У цілому, особистісна зрілість студентів-психологів перебуває в стадії активного, але незавершеного формування – і цей стан є не проблемою, а точкою входу для цілеспрямованої роботи.

3. Розроблені нами рекомендації охоплюють два рівні впливу – індивідуальний та інституційний. На особистісному рівні студентам запропоновано конкретні практики розвитку рефлексії, автономності та толерантності до невизначеності; на рівні освітнього середовища – зміни в організації навчального процесу, що передбачають включення форм особистісної роботи як невід'ємної частини підготовки психолога. Обидва напрями є взаємодоповнювальними і лише у поєднанні здатні забезпечити стійкий ефект.

Проведене дослідження підтвердило актуальність обраної теми і засвідчило, що психологічні прояви особистісної зрілості студентів-психологів є реальним і вимірюваним феноменом, а не абстрактним теоретичним конструктом. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень із ширшою вибіркою, а також для розробки програм особистісного розвитку в системі психологічної освіти. Особистісна зрілість не формується

сама по собі – вона потребує середовища, яке її стимулює, і людини, яка свідомо обирає цей шлях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Везенкова Г.І. Особистісна зрілість як детермінанта життєвих домагань майбутніх учителів. *Наука і освіта*. 2009. № 9. С. 79-83.
2. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. № 1 (03). С. 128-131.
3. Долинська Л.В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 285-293.
4. Долинська Л.В., Темрук О.В. Тренінг особистісної професійної зрілості. К.: Марич, 2010. 128 с.
5. Кордунова Н. О. Потапчук Л. В. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 167-176.
6. Коструба Н. С., Поліщук З. Б. Особистісна зрілість як чинник психічного здоров'я студентів під час війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 3 (33). С. 339-349.
7. Кучманич І. М., Лисогор А. В. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 96-100.
8. Лепіхова Л.А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний зб. / Ред. кол. Н. Софій, І.Єрмаков та ін. К.: Контекст, 2000. 336 с.
9. Меднікова Г.І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Т. 2. №. 43. С. 179-186.
10. Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення : колективна

монографія/ кол. авт. : наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2021. 278 с.

11. Перун А.М. Психологічний аналіз особистісної зрілості студентів-психологів: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу денної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія». Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 69 с.

12. Штепа О. С. Особистісна зрілість як акмеологічна інваріанта психолога. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія Історія.* 2003. № 11.

13. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

14. Штепа О.С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. №5. С. 24-31

15. Борисюк О. М., Перун А. М. Соціально-психологічні аспекти дослідження феномену особистісної зрілості у професійному становленні майбутніх психологів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна).* 2022. № 2. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/104/99>

16. Борисюк О. М., Перун А. М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна).* 2022. № 1. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/80/76>

17. Перун А., Борисюк О., Куций О. Психологічний аналіз особистісної зрілості студентів-психологів : кваліфікаційна робота. 69 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4717/1/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%83%D0%BD%20%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%>

[B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25513/1/lysyuk_M_2024.pdf)

18. Лисюк М. В. Психологічні особливості особистісної зрілості як ресурсу у професійному становленні студентів-психологів : кваліфікаційна робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 89 с. URL:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25513/1/lysyuk_M_2024.pdf

19. Паламарчук О. М. Психологічні аспекти розвитку особистісного потенціалу майбутнього фахівця у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»* / за ред. І. П. Маноха. К. : Гнозис, 2016. Т. 8, вип. 36. С. 239–250.

20. Мартинюк І. А. Динаміка розвитку професійно важливих якостей практичних психологів в умовах вузівської підготовки. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К., 2003. Т. V, ч. 3. С. 185–192.

21. Гончарова Н. О. Психологічні особливості проектування професійної кар'єри студентів-психологів. *Молодий вчений*. Херсон, 2019. № 12 (грудень). С. 87–90.

22. Жванія Т. В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності: діагностика і формування. *Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф., Харків, 26 жовт. 2019 р.* / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко та ін.]. Харків : Діса плюс, 2019. С. 126–130.

23. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 3–6.

24. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності психолога. *Актуальні проблеми психології: Наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка*. 1999. Вип. 19. 286 с.
25. Zelenin V., Ponomarenko T. Media competence of a future psychologist as a condition of successful professional fulfilment. *Modern researches in psychology and pedagogy : Collective monograph*. Riga : Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. doi.org/10.30525/978-9934-588-36-5/9
26. Підбуцька Н. В. Комунікативні властивості студентів-психологів, схильних до лідерства. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка*. 2021. № 3 (22). С. 56–63. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/602a9b13-6671-428d-a0a0-f7ea9b8d4147/content>
27. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.
28. Лемак М. В., Петрище Ю. В. Психологу для роботи: діагностичні методики : методичне видання : збірник. Ужгород : Видавництво А. Гаркуші, 2012. 616 с.
29. Kaplan A., Maehr M. L. The Contributions and Prospects of Goal Orientation Theory. *Educational Psychology Review*. 2007. Vol. 19. № 2. P. 141–184.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи

Інструкція: «Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень дайте відповідь “ТАК”, якщо Ви з ним згодні, і “НІ”, якщо не згодні.

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мої погляди.
17. Я постійно почуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.
18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.
19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.
20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.
21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
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 дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.
28. Я відчуваю дискомфорт, коли поведжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.
30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.
33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.
34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чію поведінку я не схвалюю.

41. Часом я впевнений у власній нікчемності.
42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.
60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу відчуваю себе самотньо.
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний 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 вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.
82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.
85. Завдання: уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою.

ДОДАТОК Б

General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.**(адаптація українською мовою І.Галецька)**

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.