

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ
 СТУДЕНТІВ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала здобувачка ІУ курсу, група ПП-19-1 _____ Катерина НОВОСИЛЕЦЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник доцент, кандидат педагогічних наук _____ Людмила МІХЕСЬКА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості розвитку особистісної зрілості студентів».

Здобувачка	Катерина НОВОСИЛЕЦЬКА Ім'я, ПРИЗВИЩЕ
Керівник	Людмила МІХЕЄВА Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає: 97 с., 2 таблиці, 3 рисунка, перелік джерел посилання складає 53 найменування, додатки.

Ключові слова: зрілість, особистісна зрілість, здобувачі вищої освіти, психологічні особливості розвитку особистісної зрілості.

Об'єктом дослідження є особистісна зрілість студентської молоді.

Предметом дослідження є психологічні особливості розвитку особистісної зрілості студентів.

За результатами дослідження уточнено зміст понять «зрілість», «особистісна зрілість», визначено психологічні особливості розвитку особистісної зрілості в осіб юнацького віку; розроблено практичні рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості студентів.

Отримані результати дослідження можуть бути використані при розробці навчально-методичних комплексів з вікової та педагогічної психології, соціальної психології, психології особистості, організації всіх видів практик студентів.

Дипломник _____ Катерина НОВОСИЛЕЦЬКА
Підпис Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 12 червня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ	10
1.1 Аналіз категорії «особистісна зрілість» в науковому дискурсі	10
1.2 Становлення особистісної зрілості в юнацькому віці	20
1.3 Основні фактори розвитку особистісної зрілості в студентській молоді	29
Висновки до розділу.....	38
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ.	40
2.1 Опис та обґрунтування методів і методик дослідження	40
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	45
2.3 Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку особистісної зрілості студентів	54
Висновки до розділу	61
ВИСНОВКИ	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	65
ДОДАТКИ	71
ДОДАТОК А МЕТОДИКА «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ» (Ю. ГІЛЬБУХ)	71
ДОДАТОК Б МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ (РСК) ДЖ. РОТТЕРА	88
ДОДАТОК В ТЕСТ «СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ» (СЖО) Д. ЛЕОНТЬЄВА	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зміни, які відбуваються у зв'язку із глобалізаційними процесами в політиці, економіці, суспільстві, культурі – майже в усіх сферах життєдіяльності людини – відбиваються крізь призму особливостей особистісної самосвідомості й процесу самореалізації. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікативних технологій, гострі суспільно-політичні протистояння, переосмислення реалій історичного буття, інформаційні війни потребують від людини гнучкості та різнобічності, адекватної сучасним трансформаціям.

У сучасних закладах освіти існує низка проблем, які впливають на розвиток особистісної зрілості студентів, а саме: багато закладів вищої освіти зосереджені на передачі лише академічних знань, що може призводити до недостатньої уваги щодо розвитку емоційного та соціального інтелекту, лідерських якостей, критичного мислення, вміння розв'язувати проблеми; студенти, зазвичай, зайняті великою кількістю академічних і позаакадемічних занять, що обмежує їх можливість зосередитися на розвитку особистості (обов'язки, дедлайни та вимоги програми можуть викликати великий стрес і перешкоджати відведенню часу для саморозвитку та самовдосконалення); деякі заклади освіти можуть не мати достатньої інфраструктури або ресурсів для підтримки розвитку особистості студентів; конкуренція за оцінками та рейтингами може призводити до недостатнього фокусу на саморозвитку; деякі заклади освіти можуть залишатися прихильниками традиційних методів навчання, які не сприяють активному розвитку особистості студентів; освітні програми спрямовані виключно на досягнення академічних цілей, і не відводять належної увагу розвитку навичок, якостей та цінностей, що необхідні для гармонійного розвитку особистості; відсутність індивідуального підходу.

У сучасній українській психології феномен особистісної зрілості висвітлювався у працях М. Боришевського, С. Братченка, Ю. Гільбуха, Н. Дідик, О. Завгородньої, Л. Потапчук, Т. Титаренка, О. Штепи та інших науковців.

Серед зарубіжних науковців явище особистісної зрілості розглядали А. Маслоу, Г. Олпорт, З. Фрейд, Е. Фромм, В. Франкл, Е. Еріксон та ін. Ознаками особистісної зрілості виступають: здатність людини до самостійності, саморегуляції, відповідальності за себе, інших, толерантність та емпатія.

Юнацький вік вважається найбільш сенситивним для прояву та розвитку особистісної зрілості (Б. Ананьєв, В. Асєєва, Е. Еріксон та ін.). Зокрема, потреба становлення особистісної зрілості саме в юнацькому віці підкреслюється в науковому доробку К. Абульханової-Славської, І. Беха, Р. Бернса, Л. Божович, Є. Головахи, Ю. Гільбуха та ін.

Проте, варто зазначити, що, незважаючи на величезний внесок дослідників у розробку даного феномену, актуальність та складність особистісної зрілості вимагає подальшого теоретичного та практичного уточнення її змісту, аналізу динаміки розвитку і виявлення значущості різних чинників у становленні особистісної зрілості в період навчання у закладі вищої освіти.

Актуальність проблеми, її теоретична і практична значущість та недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної дипломної роботи.

Об'єктом дослідження є особистісна зрілість студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку особистісної зрілості студентів.

Мета дослідження полягає у виявленні та вивченні психологічних особливостей розвитку особистісної зрілості студентів і розробці практичних рекомендацій щодо розвитку особистісної зрілості студентів.

Згідно мети визначено **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичне дослідження теорій особистісної зрілості в психологічній науці.
2. Визначити й обґрунтувати психологічні особливості розвитку особистісної зрілості осіб юнацького віку.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку особистісної зрілості студентської молоді.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості студентів.

Гіпотеза дослідження: виявлені психологічні особливості осіб юнацького віку сприятимуть розробці практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток особистісної зрілості студентської молоді.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань був використаний наступний комплекс методів:

– *теоретичні методи:* аналіз психолого-педагогічної літератури; теоретичний аналіз статей та інших наукових публікацій, що відображають стан дослідженості проблеми впливу гендерних особливостей на прояв тривожності в студентської молоді;

– *емпіричні методи:* 1) «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. Гільбух); 2) методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В. Бехтерева); 3) тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) автори: Джеймс Крамб і Леонард Махолік, адаптація Д. Леонтьєва;

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення роботи. Розроблені практичні рекомендації щодо розвитку особистісної зрілості студентів. Матеріали кваліфікаційної дипломної роботи можуть бути використані при розробці навчально-методичних комплексів з вікової та педагогічної психології, соціальної психології, психології особистості, організації всіх видів практик студентів.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Дослідження особистісної зрілості студентської молоді як соціально-психологічного феномена» у збірнику «Науковий пошук молодих дослідників». Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Першому кафедральному науковому семінарі «Актуальні теми наукових пошуків здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня», тема доповіді: «Особистісна зрілість як проблема сучасної психології», (м. Хмельницький, 20-21.02.2023 р.); Першому кафедральному науковому семінарі

«Результати сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня», тема доповіді: «Особливості досягнення особистісної зрілості студентами», (м. Хмельницький, 8-9.06.2023 р.).

Експериментальна база дослідження. Дослідження відбувалось в Хмельницькому національному університеті. До експерименту було залучено 39 студентів другого курсу спеціальності Фізична терапія, ерготерапія та Фізична культура і спорт факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, віком від 18 до 20 років.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання, що нараховує 53 найменування, та 3 додатки. Загальний обсяг роботи становить 97 сторінок, з них – 59 сторінок основного тексту. Робота містить 2 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1 Аналіз категорії «особистісна зрілість» в науковому дискурсі

Уже протягом тривалого періоду часу, проблема особистісної зрілості вважається фундаментальною як у психології, так і в інших наукових дисциплінах. Включення цієї проблеми до числа важливих соціально-психологічних питань обумовлено як реальними потребами життя, так і логічним розвитком психології як науки.

В гуманістичній психології, особистісна зрілість була досліджена такими вченими, як А. Маслоу (концепція самоактуалізованої особистості), К. Роджерс (ідея повноцінно функціонуючої особистості) та К. Юнг (підхід аналітичної психології, що враховує цілісну особистість). Дослідження з проблеми зрілості особистості також проведені Г. Олпортом, К. Абульхановою-Славською, Л. Анциферовою, О. Бодалевим, А. Реаном, Д. Леонтьєвим та іншими ученими, що відображають концепцію зрілої особистості. У сучасній українській психології феномен особистісної зрілості вивчається багатьма науковцями, а саме такими як М. Боришевський, С. Братченко, Т. Титаренко, О. Штепа, Ю. Гільбух, О. Завгородня, Л. Потапчук та іншими [27].

Для наукового осмислення проблеми розвитку особистісної зрілості студентів, необхідно детально опрацювати категоріальний апарат дослідження, що дозволяє виявити різницю в термінології та використанні понять «зрілість», «особистісна зрілість». Таке вивчення допоможе «очистити» дефініції від загальноприйнятих смислів.

Поняття «зрілість» широко використовується у біологічних, соціальних і гуманітарних науках, зокрема в контексті психічного розвитку людини та дослідженні її психофізіологічних функцій. У такому контексті, зрілість можна розглядати як певний віковий період життя особистості, або як особливість розвитку її психічних функцій, яка не залежить від віку людини. Зрілість є

станом, якого досягає організм на кінцевій стадії свого розвитку. Під психічною зрілістю розуміється високий рівень функціонування сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, емоційно-вольових та мнемічних процесів, що сприяють ефективному функціонуванню індивіда. Психічна зрілість є основою соціальної зрілості, яка створює передумови та можливості для самореалізації особистості у соціальному середовищі. Науковці вважають, що людину не можна вважати психічно зрілою, якщо вона проявляє інфантильність у своїх думках та діях, безпідставну байдужість, не розуміє та не приймає вимог соціуму. Це свідчить про соціальну незрілість особистості.

Акмеологія пропонує нове тлумачення поняття «зрілість». Згідно з цією науковою галуззю, зрілість розглядається як етап розвитку людини, коли вона досягає вершини своєї творчості. Вчені, такі як Б. Ананьєв, А. Деркач, А. Зімічев, Н. Кузьміна, В. Максимова, Г. Михайлов та інші, акцентують увагу на цьому погляді на зрілість і розглядають її як вищу точку розвитку, де людина досягає свого потенціалу та досягнень у творчій сфері.

Сучасний тлумачний психологічний словник визначає зрілість як найбільш тривалий період онтогенезу, що характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості. Це період, коли людина проявляє стійкість, витримку та внутрішню гармонію, що дозволяє їй ефективно функціонувати у різних сферах життя. Зрілість включає розвиток моральних цінностей, емоційної стійкості, соціальних навичок і здатності до самоорганізації. Це стан, коли особистість досягає свого психологічного та соціального піка розвитку [43].

Аналіз наукової літератури підкреслює існування двох ключових підходів до розуміння зрілості. Згідно з одним підходом, зрілість розглядається як етап розвитку людини, тоді як за іншим підходом, зрілість тлумачиться як рівень психічного розвитку особистості. У нашому дослідженні «зрілість» розглядатиметься як рівень особистісного розвитку людини, незалежно від її віку. Наприклад, у статті Н. Кордунової зазначається, що зрілість, за поглядом Г. Саллівена, визначається не лише біологічним віком людини, але й рівнем

розвитку її особистісних властивостей та готовністю до прийняття зрілих рішень. Таким чином, зрілість розглядається як здатність до досягнення, а не самі досягнення [15; 16].

Виняткову цікавість в історії дослідження проблеми особистісної зрілості мають філософські праці. У філософії Стародавньої Греції, наприклад, зрілість розумілася як процес розвитку, у якому людина досягає гармонії своїх розумових, моральних і етичних властивостей. В філософії Риму зрілість розглядалась як здатність контролювати свої пасії і бажання, виявляти мудрість і розуміння. В епоху Відродження зрілість сприймалась як процес духовного зростання, що базується на самопізнанні, розвитку моральності та здатності до самоорганізації. Ці філософські погляди відображають рух від матеріального до духовного розвитку, а також прагнення до морального самовдосконалення та гармонії особистості. Вони надають глибину і фундаментальність розумінню особистісної зрілості і вплинули на подальший розвиток цієї проблематики в наукових дослідженнях.

Філософи Ф. Гегель, І. Кант, Ф. Ніцше, Л. Фейєрбах висловлювали думку про взаємозв'язок між зрілістю особистості та зрілістю суспільства. Вони стверджували, що зріле суспільство може існувати лише тоді, коли в ньому присутні зрілі індивіди, а зрілість індивіда визначає рівень розвитку самого суспільства.

Філософський аналіз проблеми особистісної зрілості відображає глибинний зміст поняття «особистісна зрілість». Він розглядає її як явище, що має суспільно-історичну природу, як складний процес та цілісну систему трансформацій. Ці трансформації служать основою для досягнення стратегічних цілей та реалізації довгострокових планів. Важливим аспектом є внутрішній рух до свободи, самодетермінації та відповідальності, що покладається в основу процесу особистісного зростання.

Важлива роль у дослідженні особистісної зрілості належить психоаналізу. За поглядом З. Фрейда, особистісна зрілість виявляється у двох ключових аспектах. Перш за все, це прагнення людини діяти і творити щось корисне та

цінне, реалізувати свої потенціали і досягати успіху у своїх зусиллях. По-друге, це прагнення любити іншу людину такою, якою вона є, здатність до емоційної близькості та взаєморозуміння. Ці аспекти, згідно з Фрейдом, визначають розвиток особистості й є ознаками її зрілості.

Психологи і науковці, такі як А. Адлер і К. Юнг, відзначають, що рух людини до зрілості відбувається через процес індивідуації. Цей процес полягає в тому, що людина наближається до свого справжнього «Я», розуміє свою початкову сутність і здобуває самості. Вчені підкреслюють, що цей процес вимагає постійних зусиль, цілеспрямованості, розумових здібностей і життєвого досвіду. Отже, представники психодинамічного підходу вважають, що особистісна зрілість включає в себе здатність людини до самопізнання, самореалізації і самовираження.

Е. Берн вніс важливий внесок до розуміння проблеми особистісної зрілості, висуваючи концепцію різних станів «Я», таких як «Я – Батько», «Я – Дорослий» і «Я – Дитина». Він вважав, що кожна людина має ці різні аспекти свого «Я», які впливають на її поведінку та сприйняття світу. Проте, Е. Берн вказував, що лише стан «Я – Дорослий», який включає розсудливість, відповідальність та здатність до цілеспрямованого діалогу, можна вважати ознакою «особистісної зрілості». Це стан, де людина виявляє здатність до самоконтролю, аналізує ситуації раціонально та приймає виважені рішення.

Теорія рис особистості Г. Олпорта розглядає поняття «особистісна зрілість» як синонім «зрілої особистості». Г. Олпорт визначає особистісну зрілість як наявність розвинутого «пропріуму», тобто внутрішнього почуття та свідомості про себе. Він виділяє сім аспектів самості, які вважає пропріотичними функціями: тілесна самість – усвідомлення тілесних відчуттів і довільне регулювання певних функцій свого тіла; самоідентичність – незмінність і безперервність свого «Я», не зважаючи на зміни, що відбуваються; самоповага – гордість за власні досягнення; розширення самості – охоплення усвідомленим «Я» важливих аспектів соціального та фізичного оточення; образ себе – відображення очікувань інших значимих людей в цілях і прагненнях індивіда;

раціональне управління собою – абстрактна аргументація та застосування логіки для розв'язання повсякденних проблем; пропріютичне прагнення – цілісне почуття «Я» і планування перспективних цілей. Зрілість особистості, за Г. Олпортом, пов'язується з унікальною здатністю людини до самопізнання та самоусвідомлення. Це означає усвідомлення своїх фізичних та соціальних аспектів, гордість за свої досягнення, раціональне мислення та здатність до планування майбутнього. За цим поглядом, зрілість особистості вимагає розвитку і свідомих зусиль у кожному з цих аспектів, щоб досягти повноцінної самореалізації та внутрішньої гармонії [27].

У соціально-когнітивному напрямку психології особистості розвиток особистісної зрілості розглядається як результат взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Л. Колберг зосереджується на соціокультурних факторах, які впливають на розвиток особистісної зрілості. Він встановлює зв'язок між зрілістю особистості та моральною свідомістю, що формується через активну та творчу взаємодію індивіда з соціальним середовищем та прийняттям різних ролей у соціальних інститутах. За поглядами Л. Колберга, зріла особистість характеризується прагненням до принципу справедливості, постійним самовдосконаленням, виходом за рамки особистого життя та активною участю в розвитку суспільства і людства в цілому. Відстоювання принципів справедливості, самовдосконалення і залучення до справ суспільства вважаються Л. Колбергом ознаками зрілості особистості. Таким чином, соціально-когнітивний підхід до особистісної зрілості підкреслює важливість впливу соціокультурних факторів на розвиток особистості і наголошує на ролі моральної свідомості та соціальної взаємодії у формуванні зрілої особистості.

Згідно з поглядами Ф. Перлза, представника гештальт-терапії, зріла особистість характеризується здатністю саморегулювати свій стан і досягати гомеостазу. Це означає усвідомлення ієрархії своїх потреб і здатність задовольняти їх самостійно. Зріла особистість відповідає за свої промахи і вчинки і не реагує на маніпуляції зі своїм оточенням. За Ф. Перлзом, людина, яка не бажає самостійно задовольняти свої потреби і не бере на себе відповідальності

за свої дії, але активно використовує маніпуляції для досягнення своїх цілей, не досягла зрілості. Отже, згідно з поглядами Ф. Перлза, зрілість особистості пов'язана з саморегулюванням, усвідомленням потреб і вмінням брати відповідальність за свої дії.

Психологи-гуманісти Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм зробили важливий внесок у розуміння особистісної зрілості з гуманістичної перспективи. Вони підкреслювали значення самоактуалізації, яка означає досягнення людиною свого потенціалу та вищого рівня розвитку. Значну роль у розумінні зрілості особистості відіграв психолог А. Маслоу. Він вважав, що зріла особистість розвивається самостійно та не залежить виключно від зовнішніх обставин. А. Маслоу описав кілька якостей зрілої особистості, які включають: ефективне прийняття реальності та комфортні взаємини з нею; прийняття себе, інших, природи; спонтанність; зосередженість на проблемі; відстороненість; незалежність від культури й оточення; постійна свіжість оцінок; безмежні обрії; соціальне почуття; глибокі, але виборчі соціальні взаємини; демократичний характер; моральна переконаність; невороже почуття гумору; креативність [27]. К. Роджерс підкреслював, що зріла особистість прагне до повного самопізнання, розуміння своїх переживань і потреб. Зрілість він пов'язував з високим рівнем самоактуалізації, яка передбачає реалізацію своїх потенційних можливостей, використання своїх талантів і здібностей. Крім того, К. Роджерс вважав, що зріла особистість має адекватну самооцінку. Це означає, що вона реалістично сприймає свої сильні та слабкі сторони, не піддається самозапереченню чи перебільшенню свого значення. Вона відчуває себе цінною та цінує себе, маючи позитивне ставлення до своєї особистості. Е. Фромм, відомий психолог і філософ, підкреслював важливість модусу буття для зрілої особистості. За його поглядами, зріла особистість є «екзистенційним» типом, який проявляється у спонтанності, творчості та відкритості до нового досвіду. Вона не зосереджена на своєму «Я» і готова експериментувати та навчатися, шукати нове у діалозі з іншими. Зріла особистість, за Е. Фроммом, не сприймає свій власний досвід як остаточну істину. Вона усвідомлює багатогранність світу

і критично ставиться до стереотипів та упереджень. Зріла особистість не використовує свій досвід як беззаперечне мірило істини, а кожную нову ситуацію сприймає по-новому, відкидаючи попередні шаблони та упередження [27].

Таким чином, можна констатувати, що представники гуманістичного напрямку в психології визначають особистісну зрілість як результат успішної самоактуалізації, автономності, креативності, внутрішньої свободи, позитивної емоційної стабільності та ціннісного ставлення до себе та інших.

Важлива роль у дослідженні проблеми особистісної зрілості належить П. Якобсону, який розглядав особистісну зрілість насамперед як зрілість соціальну, що виражається в тому, наскільки адекватно розуміє людина своє місце у суспільстві, яким світоглядом і філософією вона керується, яке її ставлення до суспільних інститутів (норми моралі, права, соціальні цінності), до своїх обов'язків, праці. Науковець виділяє різні аспекти соціальної зрілості, такі як громадянська, моральна і естетична зрілість. Він підкреслює, що соціальна зрілість передбачає наявність психологічної зрілості, оскільки ці два аспекти взаємопов'язані. П. Якобсон наголошує на тому, що зрілість особистості не може бути однозначно пов'язана з певним віком. Це означає, що зрілість може виявлятися в різних людей у різний спосіб і не обов'язково пов'язана з хронологічним віком. Важливою є розвиненість психологічних аспектів, які дозволяють особистості ефективно функціонувати у суспільстві та розуміти його вимоги [32].

А. Реан виокремлює чотири компоненти особистісної зрілості, які вважає базовими і фундаментальними: відповідальність, терпимість, саморозвиток, позитивне мислення. Ці компоненти взаємопов'язані і відображають ключові аспекти особистісної зрілості, які допомагають людині розвиватися, досягати успіху та бути позитивно налаштованою до світу навколо.

Сучасні дослідження феномену особистісної зрілості виконуються багатьма науковцями, включаючи українських дослідників. Деякі з цих науковців (М. Боришевський, Ю. Гільбух, С. Братченко, О. Завгородня, Л. Потапчук, Т. Титаренко, О. Штепа) вивчають взаємозв'язок особистісної

зрілості з соціальним контекстом, враховуючи вплив суспільних та історичних факторів на розвиток зрілості. Вони аналізують, як соціокультурні умови та суспільні норми впливають на формування рівня особистісної зрілості, а також вивчають роль освіти, виховання й інших соціальних чинників у розвитку зрілості. Ці дослідження допомагають краще розуміти феномен особистісної зрілості в контексті української культури та суспільства, і вони сприяють розвитку вітчизняної психології та наукового розуміння цього важливого аспекту людської особистості.

Г. Дьоміна у стаття «Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості» акцентує увагу на важливості періоду юності у формуванні й активізації особистісної зрілості. Дослідниця стверджує, що особистісна зрілість є психологічним новоутворенням саме в цей період. У юнацькому віці формується особистісний конструкт зрілості, який проявляється у відчутті дорослості та готовності до функціонування у дорослому світі. Одна з ключових особливостей цього періоду полягає у переоцінці системи цінностей, що відбувається через самовизначення. Рівень розвитку психічної і соціальної зрілості у юнацькому віці є фундаментом для вияву особистісної зрілості. Це означає, що саме на основі розвиненої психічної та соціальної зрілості молоді люди можуть реалізовувати свій потенціал, визначати свої цілі та цінності, адаптуватися до дорослого життя та приймати відповідальні рішення [12].

Особистісна зрілість, на думку О. Штепи, є онтологічним ядром особистості, яке визначає її ідентичність. Дослідниця розглядає особистісну зрілість як основний критерій особистісного зростання і вияв особистісного потенціалу людини [46]. Науковиця визначила пропріум особистості як перелік якостей, що роблять людину унікальною і є індикаторами особистісної зрілості: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність. Окрім цього, вона визначила психологічні механізми, що детермінують особистісну зрілість як процес, а саме: «інтенційність, когерентність, прегнантність. Тобто, особистісна зрілість включає сукупність

психологічних властивостей, які допомагають людині бути самою собою, самовизначатися, виявляти автономію та бути відкритою до формування нового досвіду [45].

Слушною для нашого дослідження є думка Т. Титаренко, який зауважує, що особистісна зрілість може бути розглянута як результат активного самовдосконалення та досягнення високої функціональної продуктивності, коли людина володіє необхідними навичками, якостями та ресурсами для досягнення своїх цілей. Зазначена точка зору особливо актуальна, коли мова йде про молодь і процес їх особистісного розвитку до завершення навчання у закладі вищої освіти. Особистісна зрілість молоді на цьому етапі може бути розглянута як результат їх активної і конструктивної діяльності, а також їх здатності до ефективного функціонування в різних сферах життя. Враховуючи особливості освітнього процесу, можна зрозуміти, як молодь, завершуючи навчання у вищому навчальному закладі, набуває необхідні знання, компетенції та навички, які стають основою для їх подальшої професійної діяльності й особистісного розвитку [37].

Особливої уваги у вивченні особистісної зрілості заслуговують дослідження Л. Потапчук. Науковиця виокремила критерії проявів особистісної зрілості молоді, а саме: інтерперсональна активність, що виражає характеристики вдосконалення структури та функцій особистості (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність); інтерперсональна конструктивна активність, що виражає характеристики вдосконалення способів міжособистісної взаємодії (комунікативність, емпатійність, толерантність, моральність, відповідальність); трансперсональна конструктивна активність, що виражає характеристики досконалості структури самоідентичності (его-ідентичність), самоприйняття, трансцендентність, самоактуалізація [30].

У свою чергу С. Братченко та М. Миронова виділили інтраперсональні (прийняття та розуміння себе, цілісність і динамічність, відкритість внутрішньому досвіду переживань, відповідальна свобода) та інтерперсональні

(прийняття та розуміння інших, соціалізованість, творча адаптивність) критерії особистісної зрілості [27].

Критерії особистісної зрілості, які Г. Кравець визначає для студентів, вказують на важливі аспекти їхнього розвитку. Основні критерії, які він наводить, включають: автономність (самостійність у судженнях і вчинках); відповідальність за результати навчально-професійної діяльності; здатність до співробітництва та взаєморозуміння з однокурсниками та викладачами на основі толерантності й емпатії; здатність до саморегуляції індивідуальних станів [27].

Аналіз різних підходів щодо процесу особистісного зростання дозволяє виділити кілька особливостей, які важливі для розуміння цього процесу:

- особистісне зростання розглядається як один із вікових етапів дорослої людини. Це вказує на те, що особистісний розвиток є постійним і продовжується протягом життя, пройшовши через різні фази і зміни;
- особистісне зростання є якісною позитивною зміною особистості, що означає розвиток і покращення різних аспектів особистості, таких як когнітивні, емоційні, соціальні та інші;
- особистісне зростання виникає як внутрішня потреба особистості розвиватися і зростати. Проте зовнішні умови реальності також впливають на цей процес, створюючи можливості та обмеження для особистісного розвитку;
- рівень особистісної зрілості визначається рівнем розвитку особистості.

Підсумовуючи все вищевикладене, можна дійти висновку, що особистісна зрілість є складним процесом, що включає в себе як розвиток, так і постійні зміни протягом життя. На цей процес впливають як зовнішні (соціокультурний контекст і соціальні відносини), так і внутрішні фактори (мотивація, саморозвиток, самоактуалізація, рефлексія та інші), що взаємодіють між собою і формують особистісну зрілість, яка виявляється у внутрішній стабільності, самостійності, вмінні приймати розумні рішення та ефективно функціонувати у суспільстві.

Таким чином, особистісна зрілість є комплексним і багатовимірним явищем, що включає в себе різноманітні аспекти особистості. Вона виявляється у здатності до самореалізації, саморозвитку та самоорганізації життєвого шляху та сприяє встановленню гармонійних відносин з навколишнім світом і самим собою. У контексті особистісної зрілості активність, відповідальність і самостійність вважаються важливими показниками. Це означає, що зріла особистість має ініціативу, вміє взяти на себе відповідальність за свої вчинки і прийняті рішення, а також проявляє незалежність у своїх діях і судженнях. Крім того, позитивне ставлення до світу, сформованість Я-концепції, самосвідомості та ціннісно-сислової сфери є індикаторами особистісної зрілості.

Варто зазначити, що час навчання у закладі вищої освіти збігається з періодом юності та вирізняється складністю становлення особистісних рис. У цей час розвиваються такі якості особистості як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, уміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем: мети, способу життя. Однак здатність до свідомої регуляції своєї поведінки розвинена ще не повністю. Тому вивчення проблеми розвитку особистісної зрілості особистості в цей період є важливим.

1.2. Становлення особистісної зрілості в юнацькому віці

Юність відіграє важливу та відповідальну роль у формуванні особистості в рамках вікової психології. Цей період є перехідним від підліткового (дитинство) віку до самостійного дорослого життя і має велике значення. В юнацькому віці розгортаються процеси самовідчуття, інтенсивного формування Я-концепції, побудови ієрархії мотивів, актуалізації первинних життєвих перспектив. У дослідженні ми сфокусуємося на особливостях юнацького віку, які є основою особистісної зрілості та пов'язані з ідентифікацією себе як суб'єкта власного життя, розвитком здатності до самодетермінації, самореалізації, самоздійснення та самоорганізації життєвого шляху.

В працях відомих психологів, таких як Л. Божович, Л. Виготський, І. Дубровіна, О. Прихожан, А. Реан, Д. Фельдштейн, юність розглядається як період, коли відбувається самовизначення, розвиток часової перспективи, формування теоретичного мислення, інтеграційних механізмів самосвідомості, а також становлення світогляду і життєвої позиції.

У різних культурах і на різних етапах історії образи юності виявляють суттєві відмінності. Наприклад, античні та середньовічні автори часто пов'язували юність з фізичною силою і воїнською доблестю, але одночасно вважали, що молоді люди не мають достатньої зрілості й інтелектуальних здібностей. У таких умовах юнацькому поколінню часто бракувало можливостей для самовизначення, і від них, перш за все, вимагали слухняності та поваги до старших. З прискоренням соціального розвитку, послабленням впливу сім'ї і розширенням індивідуального вибору професії, способу життя та іншого, з'явився новий образ юності, який підкреслює момент свідомого самовизначення. Молодим людям надаються більші можливості щодо вибору свого шляху та визначення своїх цілей. Особлива увага приділяється самостійності, самореалізації і розвитку особистості [29].

Не так давно юність була виокремлена як самостійний період у житті людини й історично належить до «перехідного етапу» з дитинства до дорослості. На відміну від тварин, де настання дорослості часто пов'язане з можливістю самостійного існування та розмноження потомства, в людському суспільстві критерієм дорослішання є не лише фізичне зростання, але й оволодіння культурою, системою знань, цінностями, нормами, соціальними традиціями та готовністю до виконання різних видів праці. В межах переходу від дитинства до дорослості межі між підлітковим і юнацьким віком є умовними і часто перетинаються.

Дослідники А. Шамне і А. Бабич підтримують вищевикладену ідею та наводять приклади визначення меж юнацького періоду 12-20 рр. згідно з традиціями об'єднання підліткового й юнацького віку в один період. Вони посилаються на періодизації багатьох західних і вітчизняних науковців, таких як

А. Гезелл (11-21 pp.), А. Квінн (12-18 pp.), М. Кле (11-20 pp.), Г. Крайг (12-20 pp.), Ф. Райс (13-19 pp.), Е. Шпрангер (13-22 pp.), Е. Еріксон (12-20 pp.), Р. Кеган (13-19 pp.), Д. Левінсон (12-20 pp.), В. Ганзен (13-21 pp.), А. Журавльова (12-21 pp.), І. Кон (11-25 pp.), Ю. Карандашева (11/12-20 pp.), С. Максименко (13-21 pp.), В. Мухіна (12-20 pp.), В. Моргун і Н. Ткачова (13-21 pp.), Н. Харламінікова (11-21 pp.), Д. Фельдштейн (11-18 pp.) та інші [42].

Сучасні уявлення про межі віку визначають юнацький період у діапазоні від 14-15 до 18 років. Цей період характеризується можливістю проходження людиною шляху від невпевненого та непослідовного підлітка, який прагне дорослості, до справжнього дорослішання.

Отже, можна зробити висновок, що в психологічній науці юнацький вік визначаються по різному, а саме виділяють ранню юність – від 15 до 18 років і пізню юність від 18 до 23 років [29]. Хронологічні рамки юнацького віку та досягнення особистісної зрілості є важливим аспектом досліджень у психології. Деякі вітчизняні дослідники визначають середню молодість, як період з 19 до 21 року, що характеризується зміною мотивації, інтересів і прагненням до саморозвитку. Протягом юнацького віку особистість може досягати високого рівня інтелектуального розвитку, збагачувати свій досвід і формувати цілісний образ себе. Цей період може бути періодом інтенсивного самовизначення у життєвих і професійних планах, дослідженням своїх інтелектуальних і творчих здібностей [38].

Слід мати на увазі, що індивідуальний розвиток може бути різним, і не всі особи досягають особистісної зрілості в однаковий час. Індивідуальні відмінності в генетиці, оточуючому середовищі, культурних впливах та інших факторах можуть призводити до різних темпів і шляхів розвитку молоді.

Сучасна психологія розглядає юність як період переходу до самостійності, самовизначення та досягнення психологічної, ідейної і громадянської зрілості. Цей період характеризується формуванням світогляду, моральної свідомості та самосвідомості. Аналізуючи юнацький вік, О. Леонтьєв і Д. Ельконін особливу

увагу приділяють зміні провідного типу діяльності, яким стає навчально-професійна діяльність [29].

У нашій роботі дослідницьку увагу буде акцентовано саме на періоді середньої юності.

Вивчення соціально-психологічної ситуації становлення особистості в юнацькому віці розкриває ряд суперечностей, які є основою для якісних змін в особистості. В цьому контексті виникає необхідність виокремлення цих суперечностей.

Відповідно до досліджень таких науковців як В. Мухіна, А. Петровський, В. Слободчиков, В. Столін, Г. Цукерман та інших, однією з основних психологічних суперечностей у юнацькому віці є суперечність між розвитком механізму ідентифікації та загостреною потребою у відокремленні.

У період юності розвивається механізм ідентифікації-уособлення, який є особливо значущим. У цей час зростає здатність розуміти стани інших людей і здатність емоційно співпереживати ці стани як свої власні. Ідентифікація робить сферу почуттів більш витонченою, багатшою, але водночас і вразливішою. У той же час виникає потреба в уособленні, бажання відокремити свій унікальний світ від зовнішніх втручань, як з боку сторонніх, так і з боку близьких людей. Це дозволяє молодій людині зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої домагання на визнання. Уособлення як засіб встановлення певної дистанції при взаємодії з іншими, дозволяє молодій людині зберегти свою особистість на емоційному та раціональному рівні спілкування [29].

У психосоціальной теорії Е. Еріксона основним завданням, яке індивідуум повинен вирішити протягом юності, є включення в соціум, прийняття соціальних ролей, дотримання суспільних вимог тощо. Якщо ці завдання успішно розв'язані, формується новоутворення, яке Е. Еріксон називає Его-ідентичністю. Юнацький вік, на думку науковця, – це сенситивний етап для формування ідентичності молодій людині, який здійснюється за рахунок наявних соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікації та самовизначень [17].

Науковий аналіз літератури свідчить, що деякі дослідники визначають період від 18 до 21 року як критичний в юнацькому віці. У цей період виникає розбіжність між ідеалами та реальністю, позитивним процесом її вирішення.

Відповідно до В. Слободчикова, юнацький вік характеризується формуванням власного світогляду і пошуком основ, на яких будується життя. Молоді люди оволодівають соціокультурними нормами, стають відповідальними за свою суб'єктність. Ці позиції дозволяють розглядати особистісну зрілість як процес усвідомлення себе, місця в суспільстві, свободи та відповідальності за власний розвиток. Молоду людину традиційно прийнято розглядати як особистість, що «стоїть на порозі» дорослого життя, сповненого планів та сподівань, зверненого у майбутнє.

Наукові дослідження Н. Бикової зосереджені на вивченні динаміки життєвих цілей сучасної молоді. За її дослідженнями, у юнацькому віці життєві цілі стають більш конкретними, у їх змісті зростає орієнтація на матеріальний добробут і статус. Важливим фактором у формуванні життєвих цілей у юнацькому віці є смисложиттєві орієнтації особистості. Активізація смисложиттєвих орієнтацій молоді спонукає їх до суб'єктивізації та повторного визначення своїх життєвих цілей, в яких зростає значущість мотивів самореалізації та особистого життя [9].

У своїй статті, Т. Майстренко зазначає, що юнацький вік, згідно з поглядами Л. Божович, характеризується новою соціальною ситуацією розвитку, в якій особливу вагу набувають самовизначення та вибір життєвого шляху. Відтак, для молодих людей «все сьогоденне сприймається у контексті цієї основної спрямованості їх особистості» [21].

Юнацький вік характеризується рядом психологічних особливостей, серед яких формування світогляду, розвиток самосвідомості, рефлексія, пошук смислу життя та побудова життєвих планів. Життєвий план є багатограним утворенням, що охоплює соціальні, особистісні та діяльнісні аспекти. Він повинен включати не лише бажану мету, але й конкретні способи її досягнення [21].

Життєвий план відіграє важливу роль у розвитку мотиваційно-потребнісної сфери особистості, сприяючи її просуванню на новий, більш високий рівень. Свідоме усвідомлення свого місця у майбутньому та життєвої перспективи вважається центральним аспектом психічного і особистісного розвитку в юнацькому віці, зауважувала Л. Божович. Відтак, молодь можна охарактеризувати як «людей, що дивляться в майбутнє», оскільки вони активно розглядають свої можливості та планують свої дії з орієнтацією на майбутні досягнення [38].

Формування світогляду, виявлення своєї соціальної позиції, вибір майбутнього соціального становища й засобів його досягнення – головні потреби особистості у юнацькому віці, вважав В. Худик. Світогляд він визначав як «систему переконань, що виявляється у ставленнях особистості до середовища».

Пошук ідентичності та формування глобальної Я-концепції є однією з основних проблем юнацького віку. Цей період відзначається активним пошуком самовизначення, визначенням особистісних цінностей, ідей, поглядів та встановленням меж своєї ідентичності. І. Кон, який ретельно досліджував цей процес, вважав, що головними психологічними надбаннями раннього юнацтва є відкриття людиною свого внутрішнього світу, усвідомлення своєї неповторності й унікальності.

Психологічна готовність до дорослого життя є важливою характеристикою раннього юнацтва. Цей період відзначається розвитком соціальних навичок, формуванням вмінь та здатностей, необхідних для успішної взаємодії з іншими людьми [40].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці може бути охарактеризована як перехідний етап до дорослого життя, що вимагає здійснення ряду важливих виборів, а саме: вибір професії, життєвого напрямку, визначення своєї соціальної й особистісної ідентичності та здатність до прийняття відповідальних рішень. Для вирішення цих завдань необхідна сформована психологічна готовність, яка передбачає наявність особистісних якостей, вмінь, здібностей та потреб, що допоможуть молодим людям реалізувати себе в роботі,

громадському житті та сімейному контексті. Критеріями такої готовності є: 1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності; 2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви; 3) розвинена самосвідомість, рефлексія; 4) достатньо сформований і розвинений досвід; 5) сформований характер; 6) розвинений інтелект та мислення; 7) розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

Ми поділяємо думку Т. Титаренко, який підкреслює значущість здатності робити відповідальні вибори для подальшого життя: «Вибори, які робить людина в молоді роки, багато в чому обумовлюють траєкторію її подальшого життя, рівень самореалізації, майбутні життєві успіхи та поразки» [28]. В. Ямницький розглядає перехідний період від юності до ранньої дорослості як початок формування життєтворчої активності людини. Це становить основу, з якої суб'єкт свідомо реалізує цільовий або смисловий аспект свого повного існування відповідно до своїх намірів. У цьому періоді відбувається формування власного життєвого образу, розробка життєвих стратегій, а також залучення молодої людини до соціальної активності та усвідомлення соціальної відповідальності [49].

Якщо були виконані критерії психологічної готовності до дорослого життя, а також спадкові переваги були реалізовані, а виховання було ефективним і адекватним, то виникає центральне новоутворення юнацтва – самовизначення, яке охоплює професійну й особистісну сфери.

У юнацькому віці особа опановує нову соціальну роль – роль студента закладу вищої освіти. Це перехідна стадія, яка вимагає від молодої людини наполегливості, самостійності, високої мотивації та зосередженості на навчанні. Професійне навчання стає центральною діяльністю у цьому періоді життя.

І. Зимня зазначає, що студент юнацького віку є людиною, яка цілеспрямовано та систематично набуває знань і професійних вмінь. Вона проявляє специфічну спрямованість на пізнавальну та комунікативну активність для вирішення конкретних професійно зорієнтованих завдань [49].

В юнацькому віці спостерігається зміна соціальної позиції, що впливає на їх мотивацію. Порівняно з підлітками, молоді люди проявляють більший інтерес до навчання, оскільки вони усвідомлюють необхідність самовизначення та підготовки до самостійного життя. Таким чином, навчання стає провідною діяльністю для них, особливо в умовах закладів вищої освіти, де воно набуває професійного характеру.

Молодь свідомо та позитивно ставиться до навчання, розглядаючи його як необхідну базу та передумову майбутньої професійної діяльності. Однак їх цікавлять предмети, які будуть корисні у майбутньому житті, і це викликає менший інтерес до «непотрібних» їм предметів.

Навчання у закладах вищої освіти вимагає вміння самостійно організувати навчальну діяльність, що є ключовою умовою успішного засвоєння знань. Протягом періоду навчання формуються навички та вміння раціонально організувати мисленнєву діяльність, розуміється потреба у самовизначенні, а також встановлюється система значущих якостей особистості [27].

Студентство – це період переходу до нового соціального середовища, де виникає необхідність взаємодії з керівництвом факультету й університету, колективом факультету, курсу, навчальної групи та викладачами. Нові умови життя можуть викликати різні емоції та відчуття. З одного боку, це може приносити духовний підйом, радість та інтерес до нових можливостей. Але з іншого боку, можуть з'являтися труднощі та перешкоди, які можуть викликати почуття розгубленості, незадоволення та невизначеності [49].

Прагнення до самостійності викликає педагогічну суперечність, оскільки студент бажає вирішувати питання щодо форм і методів навчання, а також змісту освіти самостійно. Іншим протиріччям є невідповідність між великою кількістю інформації, що надходить через різні канали, і відсутністю необхідних ресурсів для її адекватної обробки (недостатній час, обмежений життєвий досвід, недостатньо сформовані компоненти особистісної сфери тощо).

Безумовно, є фактори, які впливають на кризу юнацького віку, яка набуває своєрідної специфіки під час перебування у студентському середовищі. Відчуття незадоволення виникає через переконання, що заклад вищої освіти не забезпечує необхідних умов для отримання необхідних знань, вмінь і навичок. Це призводить до зростання критичного ставлення до викладачів, розчарування у навчанні загалом, у вибраній спеціальності та у власних можливостях і перспективах. Наслідком цих кризових явищ є втрата віри у власну ефективність, що ускладнює міжособистісні та професійні взаємини [49].

Дослідження пізнавальної діяльності студентів вказують на те, що студентський вік характеризується складною структуризацією інтелекту, що проявляється індивідуально і варіативно. «Ядро» інтелекту особи цього віку постійно переходить від однієї до іншої функції, які входять в це «ядро». Це означає, що вирішення навчальних завдань завжди вимагає одночасного поєднання розуміння, осмислення, запам'ятовування та структурування матеріалу в пам'яті студента, його збереження та цілеспрямованої активізації. Отже, студентство характеризується досягненням найвищих «пікових» результатів, що впливають з усіх процесів біологічного, психологічного та соціального розвитку. З одного боку, цей період відзначається зміною мотивації та системи ціннісних орієнтацій, а з іншого боку, інтенсивним формуванням спеціальних навичок у зв'язку з професіоналізацією. Цей вік виділяється як центральний період становлення характеру та інтелекту.

Вивчення наукових джерел надає підстави стверджувати, що молодь, зокрема студентство, повинна розглядатися як активний суб'єкт власного життя, якому надається можливість вільно обирати та розвивати свій стиль життя та працювати над власним самовдосконаленням.

Всі вищезазначені теоретичні твердження, що стосуються досліджень новоутворень юнацького віку, які прямо пов'язані з особистісною зрілістю, надають можливість визначити ряд важливих аспектів, які розкривають його особливості. Зокрема, основним психологічним новоутворенням юнацького віку є стійка самосвідомість і стабільність образу «Я». Також важливими моментами

є прагнення до самовизначення, самовираження та розробка життєвої стратегії, визначення індивідуального стилю життя, пошук сенсу життя та реалізація планів у професійній та особистісній сферах. Формується система цінностей, яка відображає свідомість про унікальність і неповторність особистості. Отримання освіти пов'язане зі зміною соціальної ролі, розвитком стійкого світогляду, моральних і етичних принципів. Зміцнюються впевненість, професійна орієнтація та прагнення до досягнень у власній професії. Цей період сприяє загальній зрілості та стабільності особистості. Суспільство, очікуючи соціально-економічної вигоди від сучасного молодого покоління, висуває високі вимоги до її особистісної зрілості.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз проблеми становлення особистісної зрілості у юнацькому віці дозволяє перейти до аналізу факторів, що сприяють розвитку особистісної зрілості студентської молоді.

1.3. Основні фактори розвитку особистісної зрілості в студентській молоді

На сучасному етапі розвитку суспільства до закладів вищої освіти приходять молоді люди з різним рівнем самосвідомості, різними цінностями, соціально-моральними позиціями й індивідуальними установками, які мають власне специфічне сприйняття світу, інших людей та себе, і, відповідно, відображають різний рівень особистісної зрілості.

Визначення державного замовлення в системі освіти викликане рядом соціальних і економічних передумов, а саме: розвиток науки та техніки, інтенсифікація інноваційних процесів у різних сферах суспільства, інформатизація суспільства, розвиток інформаційних технологій та їх впровадження у навчально-професійну діяльність, зростання значущості особистісних факторів у всіх сферах життя суспільства.

Ці соціальні й економічні тенденції вимагають визначених характеристик і компетенцій від сучасних фахівців. Деякі основні вимоги до особистості та професійної компетентності включають:

- стресостійкість і висока працездатність;
- наявність інноваційного мислення тобто здатність генерувати нові ідеї, шукати нестандартні рішення та пристосовуватися до змін;
- інформаційна грамотність тобто вміння працювати з інформацією, швидко знаходити, аналізувати й оцінювати дані, розпізнавати правдиву та неправдиву інформацію;
- наявність критичного мислення тобто здатність аналізувати й оцінювати інформацію, поставлені завдання та проблеми;
- вміння працювати з людьми з різних культур, розуміти та поважати різноманітність;
- здатність думати творчо, знаходити нові підходи та інноваційні рішення;
- вміння ефективно спілкуватися з колегами, клієнтами та іншими зацікавленими сторонами;
- здатність до постійного саморозвитку, навчання та самоосвіти;
- здатність до швидкої адаптації в складних, швидко мінливих умовах життя;
- висока самосвідомість особистості, орієнтована на людські цінності, переведені у власні переконання та життєві цінності;

Враховуючи ці вимоги, освітня система повинна надавати студентам можливості розвивати ці компетенції шляхом активної навчальної діяльності, професійної практики та взаємодії з реальними викликами та завданнями сучасного світу. Особистісна зрілість студентів залежить від їх здатності відповідати цим вимогам.

У процесі розвитку особистісної зрілості у студентської молоді важливо враховувати чинники, які впливають на цей етап розвитку. Аналіз наукової

літератури дозволив виділити низку факторів, що мають безпосередній вплив на розвиток особистісної зрілості студентів, а саме:

Одним із факторів розвитку особистісної зрілості студентської молоді є академічний розвиток, що являє собою складний процес, який залучає різні сторони освітньої системи та інших відповідних факторів. Він передбачає отримання якісної освіти та вивчення різних предметів, що сприяють розширенню знань студентів і розвитку їх критичного мислення. Також важливою є взаємодія з викладачами і спілкування з колегами для обміну ідеями та поглиблення розуміння предмету. На нашу думку, сприяти академічному розвитку особистісної зрілості студентів можуть:

- викладачі, які є ключовими фігурами в процесі академічного розвитку студентів, оскільки відповідають за передачу знань, навичок і цінностей студентській молоді. Викладачі можуть створювати стимулююче та сприяюче освітнє середовище; використовувати інноваційні методики навчання та підходи, що сприяють розвитку студентів як особистостей; забезпечувати індивідуальне консультування та підтримку для студентів, сприяючи їх особистісному зростанню та розвитку;

- батьки та сім'я, надаючи емоційну підтримку, ставлячи вимоги до успіху та допомагаючи студентам збалансувати академічні зусилля з іншими аспектами життя. Батьки можуть також стимулювати студентів до саморозвитку та самоосвіти, сприяючи їх інтересам і підтримуючи їх у пошуку нових можливостей;

- колеги та ровесники. Колективна співпраця стимулює обмін ідеями, перегляд різних поглядів і розуміння різних підходів до задачі, що дає можливість молоді розвивати критичне мислення, аналізувати й оцінювати різні аргументи та докази, а також виробляти свої власні обґрунтовані позиції. Крім того, групова робота сприяє розвитку соціальних навичок, таких як спілкування, ефективна комунікація, розуміння та повага до інших думок і перспектив. Студенти навчаються слухати, співпрацювати, ділитися ідеями та взаємодіяти з

різними людьми, що сприяє їхньому вмінню працювати в команді, розвиває лідерські якості та сприяє побудові позитивних міжособистісних відносин;

- університетські служби підтримки можуть надавати кар'єрне консультування, підтримку в навчанні, психологічну підтримку, тренування навичок управління часом та інші послуги, спрямовані на покращення академічних навичок та особистісного зростання студентів;

- дослідники та психологи, які проводять дослідження, спрямовані на розуміння факторів, що впливають на академічний успіх та особистісний розвиток студентів. Їхні дослідження можуть служити основою для розробки програм і стратегій, спрямованих на підтримку академічного розвитку студентів;

- самі студенти відіграють ключову роль у своєму академічному розвитку та особистісному зростанні. Вони можуть активно залучатися до навчального процесу, ставити перед собою цілі та вимоги до себе, брати участь у позааудиторних активностях, самостійно навчатися та знаходити способи розвивати свої навички та компетенції. Студенти можуть використовувати різні ресурси, такі як книги, журнали, онлайн-курси та мережеві спільноти, щоб поглибити свої знання та розвинути свої навички.

Наступним фактором, який має значний вплив на особистісну зрілість студентів, є соціальний розвиток. Він сприяє загальному розвитку здобувачів вищої освіти, формуванню цінностей, навичок та компетенцій, які є необхідними для успішної адаптації до суспільства та досягнення особистого й професійного розвитку. Взаємодія з різними людьми, участь у студентських організаціях, клубах і спортивних командах допомагають студентам розвивати навички спілкування, лідерства, співпраці та розв'язання конфліктів. Соціальний розвиток включає: розвиток соціальних навичок (комунікація, співпраця, слухання, взаєморозуміння), які є необхідними в професійному житті, а також в особистому житті, і сприяють взаємодії з оточуючими людьми; розуміння різноманітності (ставлення до різних культур, переконань, цінностей та думок) допомагає студентам розширити свій світогляд, розуміти та поважати різноманітність інших людей і сприяє розвитку толерантності, відкритості до

нових ідей та сприйняттю позитивної міжкультурної взаємодії; розвиток лідерських якостей і навичок (відповідальність, прийняття рішень, керування командою, вплив на спільні результати); підтримку соціальної ідентичності (можливість визначити свою соціальну ідентичність, розуміти свої цінності, інтереси та мету в житті), що сприяє побудові самосвідомості та підтримці особистої цілісності; розвиток емоційної і соціальної інтелігентності (вміння розпізнавати та розуміти емоції, виявляти емпатію, розвивати позитивні стосунки з оточуючими людьми та вміння вирішувати конфлікти), який сприяє підтримці здорових міжособистісних відносин та успішному функціонуванню в суспільстві; засвоєння соціальних цінностей (справедливість, взаємодопомога, відповідальність та ін.) [4].

Ще одним фактором, який має важливий вплив на особистісну зрілість студентів, є професійний розвиток (ознайомлення зі своєю майбутньою професією, стажування, практичні заняття), який сприяє професійному зростанню студентської молоді, їх самовизначенню та формуванню цінностей і навичок, необхідних для успішної кар'єри й особистого задоволення. Професійний розвиток передбачає розширення професійного уявлення, розвиток професійних навичок, розбудову мережі професійних контактів, самовизначення та самореалізацію, розвиток самокерування та відповідальності [13].

Професійний розвиток допомагає студентам зрозуміти ширший спектр професійних можливостей, що існують в обраній галузі. Молоді люди мають можливість досліджувати різні ролі, сфери діяльності та спеціалізації, що розширює їхнє професійне бачення. Це сприяє формуванню реалістичних цілей і плануванню кар'єри [8]. Професійний розвиток:

- надає студентам можливість розвивати навички управління проєктами, комунікації, лідерства, презентацій, аналітики та ін. для успішного функціонування в обраній галузі;

- надає студентам можливість встановити зв'язки з іншими фахівцями та професіоналами у своїй галузі. Взаємодія зі співробітниками, наставниками, викладачами та іншими фахівцями дозволяє студентам отримати цінні поради,

розширити свої знання та вміння, а також збагатитися досвідом успішних людей у своїй галузі. Варто зазначити, що мережа контактів також може забезпечити доступ до можливостей стажування, академічної мобільності та подальшого професійного зростання;

- сприяє самовизначенню та самореалізації студентів. Здобувачі вищої освіти мають можливість визначити свої професійні цілі, цінності й інтереси, що дозволяє їм займатися роботою, яка відповідає їхнім потребам та нахилам. Це сприяє внутрішньому задоволенню від виконуваної роботи, розвитку свого потенціалу та досягненню особистої гармонії;

- надає студентам можливість взяти відповідальність за своє професійне й особисте життя. Молоді люди навчаються самостійно планувати свою кар'єру, встановлювати цілі та стратегії досягнення успіху, що сприяє розвитку самокерування, самодисципліни та здатності до самоорганізації.

Отже, професійний розвиток має суттєвий вплив на особистісну зрілість студентів, оскільки сприяє їхньому самовизначенню, самореалізації і формуванню особистісних якостей. Професійний розвиток допомагає студентській молоді розкрити свій потенціал, розвивати свої таланти та навички, а також знайти своє місце в суспільстві.

Погоджуємося із думкою науковців, які стверджують, що світ стає все більш різноманітним і багатокультурним, тому важливо розвивати толерантність, відкритість до різних культур, релігій і переконань. Розуміння та повага до різних культур сприяють більш глибокій інтеграції в глобальному суспільстві. У зв'язку з цим, не викликає сумніву той факт, що значний вплив на особистісну зрілість здобувачів вищої освіти має культурний розвиток, який сприяє розширенню світогляду молоді, розвитку критичного мислення, емоційної інтелігенції і формуванню особистісних цінностей.

Більшість дослідників слушно стверджують, що культурний розвиток:

- сприяє знайомству студентів з різноманітністю культур, мистецтвом, мовами та традиціями. Вони навчаються цінувати та розуміти різноманітність, стають більш толерантними та відкритими до інших культур. Усе це сприяє

розвитку емпатії, сприйняття світу з різних перспектив та формуванню більш глобального мислення;

– надає студентам можливість аналізувати та критично оцінювати культурні явища, мистецтво, літературу, музику та інше. Вони навчаються розпізнавати різні погляди, визначати аргументи та робити обґрунтовані висновки, що розвиває їхні аналітичні та критичні навички, які є важливими для розуміння сучасного світу та вирішення складних проблем;

– сприяє розвитку емоційної інтелігенції студентів, що включає усвідомлення та управління власними емоціями, розуміння емоцій інших людей та емпатію. Вони навчаються сприймати та розуміти різні емоційні стани, які виражаються у мистецтві та культурі. Це допомагає їм розвивати співпереживання, почуття солідарності та глибше розуміти інших людей. Емоційна інтелігенція сприяє формуванню здатності до ефективної комунікації, конструктивної взаємодії і вирішення конфліктів;

– допомагає студентам розробляти свої особистісні цінності та принципи, які вони вважають важливими у житті. Вони зустрічаються з різними культурними виявами моралі, етики, справедливості та людяності, що допомагає їм визначити свої особисті цінності та зрозуміти, як цінності впливають на їхні вчинки та взаємодію з іншими;

– надає студентам можливість розкрити та розвинути свої креативні здібності. Вони вивчають мистецтво, літературу, музику, танець та інші прояви культури, що стимулює їхню творчість та інноваційний підхід до вирішення проблем.

Усі ці аспекти культурного розвитку сприяють розвитку особистісної зрілості студентів, розширюють їхній світогляд, сприяють розвитку міжкультурної компетентності та формуванню високих моральних і етичних стандартів. Крім того, культурний розвиток стимулює самовираження та самовдосконалення.

Аналіз наукових джерел із зазначеної проблеми дозволив акцентувати увагу на самоусвідомленні, як фактору, що відіграє важливу роль у розвитку особистісної зрілості студентів. Розвиток самоусвідомлення допомагає молодим людям краще зрозуміти себе, визначити свої цілі та плани, а також займатися саморозвитком.

Вплив самоусвідомлення на розвиток особистісної зрілості студентів може бути розглянутий з кількох аспектів: по-перше, самоусвідомлення допомагає студентам зрозуміти свою мету, потреби, бажання та цілі, що дає їм можливість приймати кращі рішення щодо свого майбутнього розвитку, допомагає студентам встановити реалістичні цілі та зосередитися на досягненні їх; по-друге, самоусвідомлення сприяє розвитку емоційної інтелігенції студентів, що сприяє покращенню міжособистісних відносин, розвитку лідерських якостей і вмінню працювати в команді; по-третє, самоусвідомлення спонукає студентів розвивати самоконтроль та самодисципліну; по-четверте, самоусвідомлення сприяє розвитку здорової самооцінки у студентів, вони розуміють свою цінність і внутрішні ресурси, що дозволяє їм вірити у свої здібності, допомагає уникати надмірної критичності по відношенню до себе та розвивати позитивне ставлення до себе; по-п'яте, самоусвідомлення також допомагає студентам усвідомлювати свої культурні та особистісні уявлення, що дозволяє їм бути більш відкритими до інших культур та розуміти різницю в поглядах та переконаннях, сприяє розвитку міжкультурної компетентності та здатності до співпраці з людьми з різних культур; по-шосте, самоусвідомлення стимулює студентів приймати відповідальність за свої дії та рішення, молодь усвідомлює наслідки своїх вчинків і вчиться приймати обґрунтовані рішення на основі своїх цінностей і моральних принципів, що сприяє їх особистому зростанню та становленню відповідальних громадян.

Узагальнюючи, можна констатувати, що самоусвідомлення сприяє розумінню себе, розвитку емоційної інтелігенції, самоконтролю, самооцінки, міжкультурної компетентності та відповідальності, стимулює самоактуалізацію, що є важливим кроком у досягненні особистісного розвитку та зрілості.

Погоджуємося з думкою дослідників, які стверджують, що ще одним значущим фактором, який має вплив на розвиток особистісної зрілості студентів, є креативність. Стимулювання креативності допомагає студентам вирішувати проблеми, знаходити нові ідеї та підходи, розвивати свою уяву й інноваційність, розширювати когнітивні горизонти. Це може бути досягнуто через використання творчих методів навчання, виконання проектів і сприяння відкритості до нових ідей.

Креативність, як фактор розвитку особистісної зрілості студентської молоді:

- надає студентам можливість виражати свої ідеї, почуття та думки у непередбачуваний і оригінальний спосіб, що сприяє розвитку їхнього самовираження та допомагає виявити і висловити свою унікальну особистість;
- заохочує студентів досліджувати нові ідеї, шукати альтернативні рішення та перехрещувати різні галузі знань, що сприяє розширенню меж їхніх можливостей і сприйняття світу навколо себе з нової перспективи;
- спонукає студентів шукати нестандартні рішення, аналізувати складні завдання та знаходити інноваційні підходи до вирішення проблем, що сприяє розвитку проблемного та критичного мислення;
- допомагає студентам відкривати свій потенціал і розвивати впевненість у своїх здібностях, здобувачі вищої освіти стають більш самостійними та впевненими у своїх можливостях;
- сприяє розвитку гнучкості у студентів. Вони навчаються шукати нові шляхи, реагувати на зміни та впроваджувати інновації. На думку В. Семиченко [35], цей навик стає особливо важливим у сучасному швидкозмінному світі, де знання й уміння адаптуватися до нових умов є критичними для успіху;
- сприяє розвитку комунікативних навичок: студенти навчаються виражати свої ідеї, працювати в команді, спілкуватися з іншими та представляти свої проекти або рішення;

– спонукає студентів брати ініціативу та самостійно організовувати свою роботу.

Усе вищевикладене дає підстави дійти висновку, що вплив факторів на особистісну зрілість студентської молоді є значний і має багатогранний характер. Сформованість самосвідомості, установок, цінностей та соціально-моральних позицій визначає рівень особистісної зрілості. Зважаючи на це, важливо, щоб сучасні заклади вищої освіти надавали студентам можливості для саморозвитку, підтримували їхню самосвідомість та стимулювали розвиток креативності. Це може здійснюватися через впровадження інноваційних навчальних підходів, сприяння взаємодії з реальними проблемами та викликами, а також підтримку студентських ініціатив і творчого самовираження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі нашої роботи представлено теоретичний огляд ключових аспектів розвитку особистісної зрілості в період студентства.

Студентство являє собою важливий етап в житті особистості, коли відбуваються інтенсивні зміни в різних сферах її розвитку, таких як когнітивний, соціальний, емоційний та професійний.

У процесі аналізу наукової літератури з'ясовано, що особистісна зрілість студентів є комплексним поняттям, яке охоплює не лише інтелектуальну складову, але й емоційну стійкість, самоствердження, самоуправління та соціальну компетентність.

У студентські роки відбувається зрілішання особистості, що супроводжується зміною уявлень про світ, цінностей, життєвих пріоритетів і взаємин з іншими людьми. Студентство може бути періодом значних стресів і навантажень, пов'язаних з навчанням, соціальною адаптацією, самоідентифікацією та вибором професійного шляху. Ці виклики можуть вплинути на психологічне благополуччя та розвиток студентів.

Встановлено, що психологічна підтримка та психологічна освіта є важливими факторами, які можуть сприяти розвитку особистості студента. Розуміння психологічних особливостей розвитку студентів може допомогти педагогам, психологам та батькам встановити сприятливе навчальне середовище.

Доведено, що врахування індивідуальних особливостей кожного студента є важливим аспектом вивчення його особистісної зрілості. Кожна особистість розвивається унікальним чином, і тому важливо враховувати її потреби, інтереси, здібності та внутрішні мотивації.

Досліджено, що взаємодія з однолітками та соціальне оточення також впливають на розвиток особистості студента. Важливо створювати сприятливі умови для формування позитивних міжособистісних відносин, розвитку соціальних навичок і спілкування.

Розвиток особистісної зрілості студента є динамічним процесом, який триває протягом всього періоду студентства. Важливо підтримувати постійний розвиток і самовдосконалення, сприяти особистісному зростанню та вирішенню конкретних завдань розвитку.

Для ефективного розвитку особистісної зрілості студентів необхідно враховувати впливові фактори, що впливають на цей етап розвитку. Шляхом аналізу наукової літератури було виявлено ряд факторів, які безпосередньо впливають на процес розвитку особистісної зрілості студентів.

Таким чином, вивчення, розуміння та врахування психологічних особливостей розвитку особистісної зрілості студентів є важливим для успішного розвитку здобувачів вищої освіти. Це допомагає створити оптимальні умови навчання та соціальної адаптації, підтримувати психологічне благополуччя та сприяти формуванню зрілих особистостей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Опис та обґрунтування методів і методик дослідження

Дослідження психологічних особливостей розвитку особистісної зрілості студентів проводилося згідно поставленої мети та раніше визначених завдань.

У дослідженні взяли участь 39 здобувачів вищої освіти другого курсу навчання Хмельницького національного університету факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту спеціальності Фізична терапія, ерготерапія та Фізична культура і спорт факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, віком від 18 до 20 років.

Під час проведення емпіричного дослідження означеної проблеми були використані такі методи:

- теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми дослідження психологічних особливостей розвитку особистісної зрілості студентів;
- емпіричні методи: спостереження, бесіда, збір і обробка інформації, а також отримання психодіагностичної інформації про психологічні особливості розвитку особистісної зрілості студентів;
- методи узагальнення та систематизації інформації.

У дослідженні нами використано такі методики: «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (Ю. Гільбух) [31]; «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В. Бехтерева) [14]; тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) автори: Джеймс Крамб і Леонард Махолік, адаптація Д. Леонтєва [31].

Охарактеризуємо ці психодіагностичні методики детальніше.

1. «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха спрямований на діагностику п'яти аспектів особистісної зрілості [31] (Додаток А):

1.) Мотивація досягнень. Дана шкала визначає ступінь мотивації досягнень, що включає загальну орієнтацію особи на важливі життєві цілі,

бажання досягти повноцінної самореалізації, самостійності, ініціативності, лідерства та високих результатів у праці тощо.

2.) Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Ця шкала оцінює рівень зрілості за такими ознаками як впевненість у власних можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, рівнем знань, умінь і навичок.

3.) Почуття громадянського обов'язку. Ця шкала включає такі характеристики як патріотизм, зацікавленість у суспільно-політичному житті, свідомість професійної відповідальності, потреба в спілкуванні та колективізм.

4.) Життєва установка. Під життєвою установкою розуміють такі узагальнені якості як розуміння відносності всього існуючого, надання переваги інтелекту перед почуттями, досягнення емоційної стійкості та рівноваги тощо.

5.) Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Ця шкала включає такі особистісні якості як почуття доброзичливості до людей, емпатія, навички активного слухання та потреба в духовному зв'язку з іншими людьми.

Опитувальник складається з 33 питань, кожне з яких містить 7 варіантів відповідей. Респонденту потрібно вибрати один варіант, який найбільш для нього підходить. Відповіді оцінюються згідно з ключем. Кожна шкала в чисельному вираженні має свої рівні зрілості. Загальний рівень особистісної зрілості оцінюється за сумою балів за всіма шкалами і відповідно складає рівневі оцінки особистісної зрілості:

+99 ... +75 – дуже високий рівень;

+74 ... +50 – високий;

+49 ... +25 – задовільний;

менше +25 – незадовільний.

2. Методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера [14] (Додаток Б) є одним із найвідоміших психологічних інструментів для вимірювання індивідуального сприйняття людиною рівня контролю над своїм життям. Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень. Інтерпретація результатів проводиться за такими шкалами:

– шкала загальної інтернальності: респонденти з високим рівнем суб'єктивного контролю на шкалі загальної інтернальності вважають, що більшість важливих подій у їх житті є результатом їх власних дій. Вони відчують відповідальність за те, що стається з ними, і встановлюють зв'язок між своїми особистими якостями, зусиллями та отриманими результатами. З іншого боку, учасники з низьким показником схильні приписувати відповідальність за події, що відбуваються з ними, зовнішнім силам. Вони вважають, що результати їхньої діяльності та значущі події у житті мало залежать від їх власної активності;

– шкала інтернальності в галузі досягнень відображає схильність респондента вважати свої успіхи результатом власних якостей та активності. Учасники з високим рівнем інтернальності вірять у свою здатність досягати успіху на шляху до своєї мети. Вони впевнені, що їхні досягнення є результатом їхнього власного зусилля. Натомість, учасники з низьким рівнем інтернальності відмовляються приписувати свої досягнення своїм діям. Вони пояснюють позитивні події в своєму житті везінням або допомогою інших людей;

– шкала інтернальності в галузі невдач відображає рівень внутрішнього контролю над негативними подіями. Учасники з високим показником вважають себе винуватими у неприємних подіях у своєму житті. Вони припускають, що відповідальність за такі події лежить на них самотійно. З іншого боку, учасники з низьким показником схильні приписувати відповідальність за негативні події іншим людям або вважають їх результатом невезіння;

– шкала інтернальності у сфері сімейних відносин відображає рівень почуття відповідальності учасників за значущі події, які відбуваються в їх сім'ї. Учасники з високим показником відчують себе відповідальними за те, що відбувається, і вважають, що вони мають вплив на сімейні події. У той же час, учасники з низьким значенням схильні перекладати відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї, вважаючи, що це залежить від них, а не від них самих;

– шкала інтернальності в галузі виробничих відносин відображає ступінь, в якому людина вважає свої дії важливим фактором у власній виробничій діяльності, взаємовідносинах у колективі, а також у своєму кар'єрному рості та успіхах. Високий показник свідчить про те, що людина віддає перевагу власним діям як визначальному чиннику в робочому контексті. Вона вважає, що її особистий внесок має значення в її виробничій ролі. З іншого боку, низький показник вказує на те, що респондент схильний приписувати більшу вагу зовнішнім обставинам, таким як керівництво, колеги, а також факторам удачі або невдачі, впливаючи на його виробничу ситуацію;

– шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин відображає ступінь, в якому людина відчуває себе здатною контролювати свої неформальні взаємини з іншими людьми та здобувати їх повагу та симпатію. Високий показник свідчить про те, що людина має впевненість у своїх здібностях активно формувати своє соціальне оточення та впливати на взаємини з іншими людьми. Вона вірить, що успішні міжособистісні відносини залежать від її власних дій та зусиль. З іншого боку, низький показник вказує на те, що людина не відчуває себе здатною активно формувати своє соціальне оточення та схильна вважати свої міжособистісні відносини результатом дій та впливу її партнерів у спілкуванні;

– шкала інтернальності в сфері здоров'я і хвороби відображає ступінь, в якому людина відчуває себе відповідальною за свій стан здоров'я. Високий показник свідчить про те, що респондент вважає, що стан його здоров'я залежить від його власних дій, звичок та життєвого стилю. Він відчуває власну відповідальність за підтримку та поліпшення свого здоров'я. З іншого боку, люди з низьким рівнем показника схильні вважати стан здоров'я і хворобу результатом випадку, долі або залежним від зовнішніх чинників. Вони можуть вірити, що одужання відбудеться спонтанно або буде результатом дій медичних фахівців.

3. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтєва являє собою адаптацію тесту Дж. Крамбо і Л. Махоліка (Додаток В). Методологічну основу

методики склала концепція В. Франкла про спрямованість людини до пошуку сенсу. Таким чином, методика включає поряд із загальним показником свідомості життя також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

– Цілі в житті. Бали, отримані за цією шкалою, відображають наявність або відсутність у респондента майбутніх цілей, які надають життю напрямок, мету та перспективу. Низькі бали за цією шкалою можуть вказувати на те, що навіть при загально високому рівні життєвої задоволеності людина живе вчорашнім або сьогоднішнім днем. З іншого боку, високі бали за цією шкалою не обов'язково свідчать про наполегливу людину, але можуть вказувати на особу, яка має нереалістичні плани, які не ґрунтуються на сьогоднішній реальності та не супроводжуються особистою відповідальністю за їх досягнення. Ці два випадки можна відрізнити, враховуючи показники інших шкал життєвої задоволеності.

– Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Ця шкала відображає ідею, що єдиний сенс життя полягає в самому процесі життя. Її показники вказують на те, чи розглядає досліджувана особа своє життя як цікаве, емоційно насичене та змістовне. Високі бали за цією шкалою, при низьких балах за іншими шкалами, свідчать про гедоністичний стиль життя, коли людина живе насолодами сьогоднішнього дня. Низькі бали за цією шкалою вказують на незадоволеність життям у сьогоднішньому, але така особа може знайти сенс у спогадах про минуле або в орієнтації на майбутнє.

– Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку людиною пройденого періоду життя та відчуття його продуктивності й осмисленості. Високі бали за цією шкалою, при низьких балах за іншими шкалами, характеризують людину, яка просто доживає своє життя, концентруючись на минулому, але здатну знайти сенс у залишку життя. Низькі бали за цією шкалою свідчать про незадоволеність прожитою частиною життя.

– Локус контролю-Я (Я – господар життя). Високі бали за цією шкалою відповідають уявленню про себе як сильну особистість, яка має достатню свободу вибору для будівництва свого життя відповідно до своїх цілей і власних уявлень про його сенс. Низькі бали свідчать про недовіру у власні сили контролювати події у власному житті.

– Локус контролю-життя або керованість життя. При високих балах за цією шкалою виражається переконання в тому, що людина має здатність контролювати своє життя, вільно приймати рішення та реалізовувати їх у житті. Низькі бали, натомість, вказують на фаталістичний погляд, переконання, що життя людини не залежить від свідомого контролю, що свобода вибору є ілюзією і безглуздо планувати майбутнє.

Усі параметри методики в загальному складають сенс життя індивіда.

Таким чином, сьогодні сучасна психодіагностика використовує широкий спектр методів і методик для дослідження психологічні особливості розвитку особистісної зрілості студентів.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою досягнення поставленої мети дослідження ми здійснили аналіз структурних компонентів особистісної зрілості за опитувальником особистісної зрілості Ю. Гільбуха. Результати діагностики представлені в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні особистісної зрілості за опитувальником Ю. Гільбуха, %

Показник	Рівні особистісної зрілості			
	Дуже високий	Високий	Задовільний	Незадовільний
Мотивація досягнень	11,3	36,4	42,8	9,5
Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція)	10,1	50,2	31,3	8,4

Почуття громадянського обов'язку	15,7	55,6	23,9	4,8
Життєва установка	21,1	48,9	15,5	14,5
Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	10,3	23,4	57,6	8,7
Загальний рівень особистісної зрілості	13,6	34,5	50,2	1,7

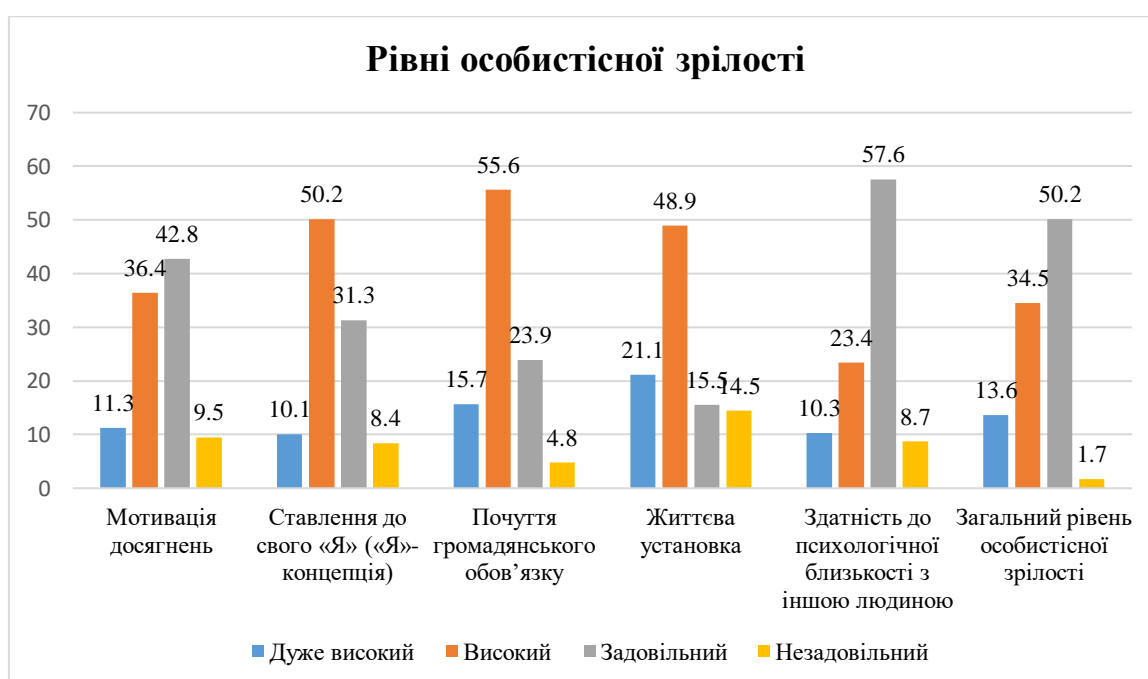


Рисунок 2.1 – Рівні особистісної зрілості за опитувальником Ю. Гільбуха, %

Задовільний (42,8%) і високий (36,4%) рівні особистісної зрілості за шкалою «Мотивація досягнень» свідчать про те, що у великої частини опитаних присутня адекватна мотивація до досягнень і вони виявляють зацікавленість і бажання досягти успіху в різних сферах життя, таких як навчання, кар'єра, особисті цілі тощо. Задовільний рівень особистісної зрілості (42,8%) означає, що більшість респондентів демонструють середній рівень мотивації до досягнень. Вони можуть мати деякі цілі й амбіції, але не завжди проявляють високий рівень мотивації і наполегливості у досягненні цих цілей. Високий рівень особистісної

зрілості (36,4%) вказує на те, що значна частина опитаних має сильну мотивацію до досягнень і демонструє високий рівень наполегливості та самодисципліни у досягненні своїх цілей. Вони можуть мати великі амбіції, високі стандарти та мотивацію до саморозвитку. Незадовільний (9,5%) рівень особистісної зрілості вказує на те, що у невеликої частини студентів можуть бути присутні проблеми зі стимуляцією, самодисципліною або самомотивацією; вони не мають чітких цілей і не вірять у свої можливості досягти успіху.

Результати, отримані за шкалою «Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція)», а саме дуже високий (10,1%) і високий (50,2%) рівні особистісної зрілості вказують на те, що значна частина студентської молоді можуть мати позитивну самоідентифікацію, високу самооцінку та впевненість у власних здібностях. Вони ймовірно мають здорове ставлення до себе і своєї індивідуальності, що може сприяти розвитку психологічної стійкості, самореалізації та взаємодії з іншими людьми. 31,3% становить задовільний рівень особистісної зрілості, що свідчить про те, що частина опитаних має помірне або середнє ставлення до себе. Вони можуть бути свідомими деяких своїх сильних сторін, але можуть також періодично стикатися зі сумнівами або недостатньою впевненістю. Незадовільний рівень особистісної зрілості (8,4%) вказує на те, що мала група опитаних має негативне ставлення до себе і своєї особистості. Це може проявлятися у низькій самооцінці, постійних сумнівах у власних здібностях і недостатній вірі в себе.

Результати за шкалою «Почуття громадянського обов'язку» свідчать про різний рівень свідомості та відповідальності учасників дослідження щодо їх громадянського обов'язку. Особи з високим (55,6%) і дуже високим (15,7%) рівнем особистісної зрілості в цьому аспекті виявляють сильне почуття громадянського обов'язку й активно займаються громадською діяльністю. Вони можуть бути активними учасниками соціального життя, волонтерами або займатися громадською діяльністю, а також відчувати відповідальність за своє оточення та суспільство в цілому. Ті, у кого рівень особистісної зрілості щодо почуття громадянського обов'язку є задовільним (23,9%), можуть свідомо

виконувати деякі свої громадянські обов'язки, але можуть не бути настільки активними, як особи з вищими рівнями зрілості. Вони можуть бути більш обережними відносно своєї громадської діяльності та вибирати конкретні сфери, в яких бажають бути активними. Респонденти з незадовільним рівнем особистісної зрілості щодо громадянського обов'язку (4,8%) можуть не відчувати достатньої відповідальності за свої громадянські права та обов'язки. Вони можуть проявляти меншу зацікавленість участю в громадському житті та можуть бути малоактивними учасниками соціальних процесів.

Результати отримані за шкалою «Життєва установка» (21,1% дуже високий і 48,9% високий рівні) говорять про те, що значна частина студентської молоді має чітку життєву мету, визначені цінності, відчуває гармонію між своїми бажаннями та можливостями, налаштована на позитивне сприйняття життя, пошук нових викликів і задоволення від своїх досягнень. Задовільний рівень особистісної зрілості (15,5%) вказує на те, що деяка частина опитаних не має чіткої життєвої мети, відчуває певну невпевненість щодо своїх цінностей і напрямку розвитку. Такі студенти можуть потребувати більшої саморефлексії і пошуку своєї життєвої цілі для досягнення більшої гармонії. 14,5% за незадовільним рівнем особистісної зрілості вказує на те, що деяка частина здобувачів вищої освіти відчуває внутрішню дезорганізацію, невизначеність у своїх цілях та незадоволеність своїм життям.

Дуже високий (10,3%) і високий (23,4%) рівні особистісної зрілості за шкалою «Здатні до психологічної близькості з іншою людиною» свідчать про те, що опитувані особи проявляють високий рівень емоційної відкритості та готовність до співпереживання з іншими, вони здатні побачити та відчути емоційні потреби та стан інших людей, показують вміння вступати в емоційні зв'язки та надавати підтримку і розуміння. 57,6% досліджуваних має задовільний рівень особистісної зрілості, а це означає, що вони можуть проявляти співчуття та емоційний зв'язок з оточуючими, але можуть потребувати додаткової уваги та розвитку цих навичок для покращення якості своїх взаємин. Незадовільний рівень особистісної зрілості (8,7%) вказує на те, що деяка частина респондентів

має труднощі у встановленні психологічної близькості з іншими людьми, проявляє обмежену емоційну відкритість і важко знаходить спільну мову з іншими.

За шкалою «Загальний рівень особистісної зрілості» отримані такі результати: певна частина опитуваних осіб демонструє дуже високий (13,6%) і високий (34,5%) рівні особистісної зрілості, що свідчить про здатність студентів до саморозвитку, самопізнання та виявлення особистісної глибини; 50,2% досліджуваних має задовільний рівень особистісної зрілості, що говорить про наявність базових навичок і уявлень про свою особистість, але такі студенти потребують додаткової саморефлексії та розвитку для досягнення вищого рівня особистісної глибини й ефективності; малий відсоток опитуваних (1,7%) має незадовільний рівень особистісної зрілості, що вказує на необхідність подальшого розвитку та підтримки для цих осіб у важливих аспектах особистісної зрілості (потребують додаткової уваги, підтримки та навчання для розвитку свого потенціалу, зміцнення віру в себе та досягнення більшої гармонії і задоволеності в житті).

Результати, отримані за допомогою методики «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера, представлені на рисунку 2.2.

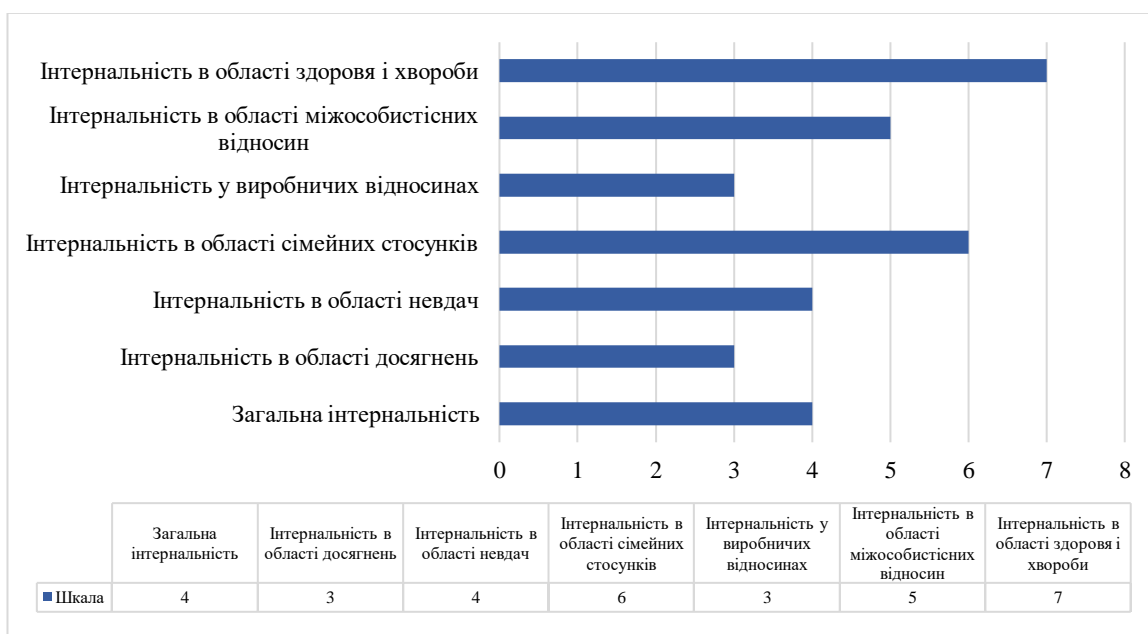


Рисунок 2.2 – Рівні суб'єктивного контролю за методикою Дж. Роттера

З рисунку 2.2 видно, що у здобувачів вищої освіти переважає низький рівень загальної інтернальності, тобто студентам притаманний екстернальний тип локалізації контролю. Це означає, що респонденти не мають сильної віри в свою здатність контролювати події та впливати на своє життя, відчувають безпорадність, відсутність контролю і невпевненість у своїх можливостях. Такі студенти схильні більше розглядати зовнішні фактори, такі як випадковість, удачу або зовнішні обставини, як визначальні фактори свого життя.

Окрім того, спостерігається низький рівень інтернальності в галузі досягнень, галузі невдач, виробничих відносин.

Низький показник за шкалою інтернальності в галузі досягнень свідчить про те, що деяка частина студентів відчуває невпевненість у своїх здібностях, боязнь провалу та низьку мотивацію для досягнення високих результатів.

Студенти з низьким рівнем інтернальності в галузі невдач схильні відчувати безсилля, низьку самооцінку та відсутність впевненості у своїх можливостях для подолання труднощів. Вони більше покладаються на зовнішні фактори, такі як удачу, зовнішні обставини або вплив інших людей, як визначальні фактори своїх невдач.

Низький рівень інтернальності в галузі виробничих відносин свідчить про те, що певна частка студентів відчуває безсилля, низьку самооцінку та відсутність впевненості у своїх можливостях досягнення професійного успіху, тобто такі молоді люди схильні більше покладатися на зовнішні фактори, такі як керівництво, умови праці або випадкові обставини, як визначальні фактори свого успіху або невдач у роботі.

На рисунку 2.2 видно, що лише в сфері здоров'я та хвороби, сімейних і міжособистісних відносинах студенти демонструють високі показники інтернальності. Це означає, що здобувачі вищої освіти: 1) є більш самостійними, відповідальними та активно взаємодіють з партнером чи членами родини для досягнення гармонійних відносин; 2) відчувають, що як їх власні дії, так і зусилля співрозмовника або партнера мають значення у встановленні та підтримці здорових і злагоджених міжособистісних зв'язків; 3) вірять, що їх

власні дії, звички, ставлення до здоров'я та спосіб життя мають велике значення у збереженні та поліпшенні свого здоров'я.

Отже, результати діагностики за методикою «Дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера свідчать про меншу тенденцію студентів приписувати контроль та вплив на події своїм власним діям і зусиллям. Це може вказувати на більш залежну або пасивну позицію, коли студентська молодь сприймає зовнішні фактори або умови як визначальні для свого життя, замість активного впливу на них. Такий результат може вказувати на потребу розвитку більш внутрішньої орієнтації і підвищення самосвідомості щодо власної ролі та контролю в житті.

Визначити показники смисложиттєвих орієнтацій здобувачів вищої освіти нам вдалося за допомогою тесту «Смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» Д. Леонтєва. Результати діагностики представлені в таблиці 2.2 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.2 – Емпіричні показники за шкалами СЖО

Шкали	Середні значення	Рівні
Цілі в житті	31,28	низький
Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя	31,34	середній
Результативність життя або задоволеність самореалізацією	28,32	середній
Локус контролю-Я (Я – господар життя)	21,45	низький
Локус контролю-життя або керованість життя	30,67	середній
Загальна осмисленість життя	101,1	середній

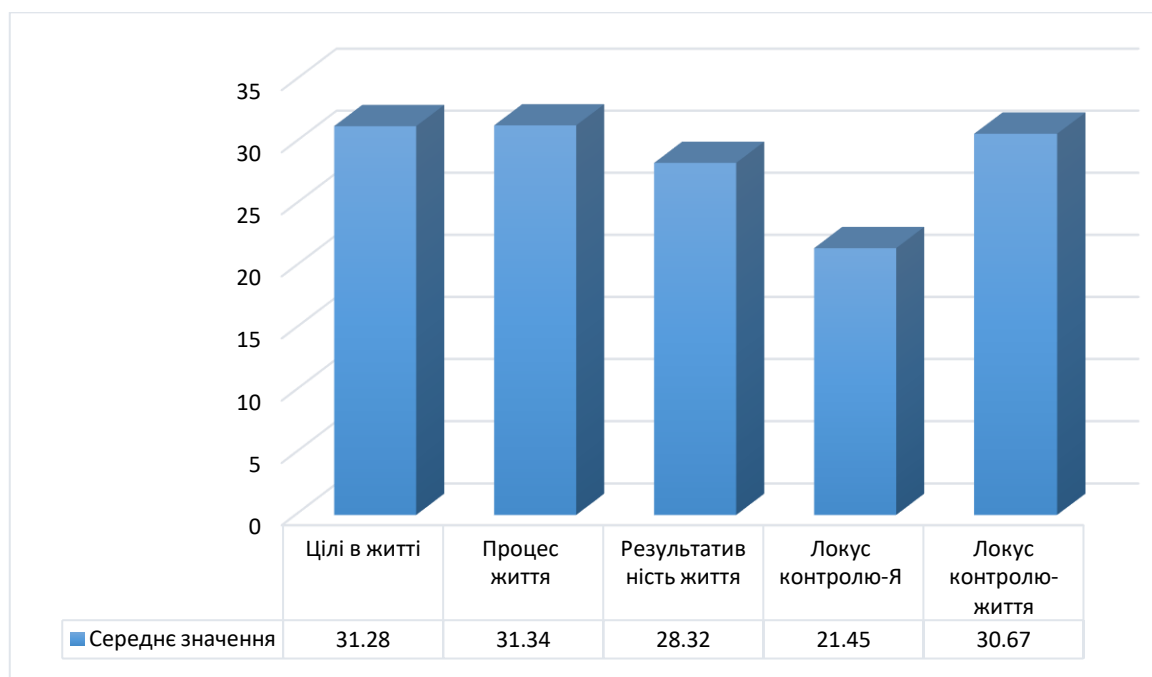


Рисунок 2.3 – Середні значення показників смисложиттєвих орієнтацій студентів за методикою СЖО Д. Леонтьєва

Результати за показником «Цілі в житті» на рисунку 2.3 вказують на низький рівень (31,28), що свідчить про труднощі деяких студентів визначати чіткі цілі та напрямки у своєму житті, низьку вмотивованість, незадоволеність своїм поточним станом, а це, в свою чергу, може ускладнити планування майбутнього, прийняття рішень і встановлення пріоритетів

За шкалою «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя» (31,34) у досліджуваних виявлений середній рівень значення, який вказує на те, що студенти не є апатичними до свого життя, мають свої власні інтереси та навички, які забезпечують їм задоволення в різних сферах життя, знаходять емоційну насиченість і виклик у своїх поточних заняттях та взаєминах, але ще не досягли вищих рівнів ентузіазму або емоційного задоволення. Тому вони можуть бути в пошуку нових можливостей, способів збагачення свого життя емоційними враженнями та інтересами.

Середній рівень за шкалою «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» (28,32) вказує на те, що студенти здатні досягати певних цілей, мають відчуття задоволення від своїх досягнень, певну мотивацію та

наполегливість у досягненні своїх особистих цілей, а також відчують певну гармонію між своїми потребами, цінностями та досягнутими результатами. Середній рівень також може вказувати на те, що молодь ще має потенціал для подальшого розвитку та самореалізації. Вона може мати визначені цілі та упевненість у своїх здібностях, але може потребувати подальших зусиль та розвитку для досягнення вищих рівнів задоволеності та результативності.

Значення 21,45 показника «Локус контролю-Я» свідчить про низький рівень розвитку ознаки. Це свідчить про те, що респонденти мають відчуття недостатнього контролю над своїм життям і сприймають себе в значній мірі залежними від зовнішніх обставин і сил. Цей рівень може вказувати на те, що студентська молодь відчуває себе безсилою або неефективною в здійсненні змін та досягненні своїх цілей, вони схильні вірити, що випадковість, удача чи зовнішні фактори мають більший вплив на життя, аніж їх власні зусилля та рішення. Варто зазначити, що низький рівень може свідчити про можливу потребу студентів у зміні своїх переконань, поглядів і підходів до життя, вони можуть сконцентруватися на розвитку внутрішньої сили, самовпевненості та відповідальності за свої дії і результати.

Здобувачі вищої освіти з середнім рівнем за шкалою «Локус контролю-життя» або «Керованість життя» (30,67) вірять у свою здатність приймати рішення, контролювати свої дії і впливати на події навколо себе. Такі студенти готові приймати виклики та змінювати свої дії та підходи відповідно до нових обставин. Середній рівень вказує на те, що досліджувані мають баланс між внутрішнім контролем і впливом зовнішніх обставин, почуваються досить впевненими в своїх можливостях, але в той же час визнають, що деякі речі виходять за межі їх контролю.

Значення показника за шкалою «Загальна осмисленість життя» (101,1) демонструє свідоме сприйняття студентами життя як цілісного із значимими аспектами, послідовність і зв'язок у своїх діях, досвіді та досягненнях. Середній рівень за даною шкалою вказує на те, що респонденти ставлять перед собою питання про сенс життя, роздумують про свої цілі, цінності, інтереси та

співвідносять їх зі своїми діями та рішеннями, прагнуть знайти своє місце у світі, зрозуміти свої потреби та пріоритети, а також розвивати особистісний ріст і самореалізацію.

Отже, результати дослідження за методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтєва засвідчують, що для здобувачів вищої освіти показники мають низький і середній рівні розвитку. Це означає, що наші досліджувані прагнуть знайти сенс життя шляхом активного та повного відчуття відповідальності за себе і свої дії. Такі результати свідчать про продовження процесу формування важливих характеристик особистісної зрілості на даному віковому етапі, оскільки вони ще не є повністю сформованими та вимагають корекції протягом майбутніх змін.

Таким чином, результати дослідження за пропонованими методиками засвідчили, що розвиток особистісної зрілості студентів є важливим завданням, оскільки він сприяє їхньому комплексному розвитку і підготовці до подальшого життя та професійної кар'єри. Для досягнення цієї мети нами розроблені практичні рекомендації для студентів і викладачів щодо розвитку особистісної зрілості здобувачів вищої освіти

2.3 Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку особистісної зрілості студентів

Особистісна зрілість є важливим аспектом розвитку студентської молоді, оскільки вона сприяє покращенню їхнього самовизначення, самосвідомості, відповідальності та загальної готовності до зустрічі з викликами життя. Пропонуємо практичні рекомендації для студентів і викладачів щодо розвитку особистісної зрілості здобувачів вищої освіти.

Практичні рекомендації для здобувачів освіти, які допоможуть їм у розвитку особистісної зрілості:

1. Самосвідомий процес: Почніть з самопізнання та розуміння своїх цінностей, інтересів, мрій і сильних сторін. Використовуйте різні методи, такі як

ведення щоденника, рефлексію, розмови з людьми, яким довіряєте, щоб краще зрозуміти себе.

2. Встановлення мети: Сформулюйте конкретні та досяжні цілі в різних сферах життя, таких як навчання, кар'єра, особисті стосунки та фізичне здоров'я. Визначте кроки, необхідні для досягнення цих цілей і поступово працюйте над ними.

3. Розвиток навичок управління часом: Навчіться планувати свій час ефективно, встановлюючи пріоритети та використовуючи техніки управління часом, такі як розклади, списки справ і делегування завдань. Вироблення дисципліни і самодисципліни допоможе вам досягти більше і бути більш організованими.

4. Стимулювання саморозвитку: Розвивайте свої навички та здібності, беручи участь в додаткових курсах, семінарах, воркшопах або волонтерській роботі. Постійно навчайтесь новому, читайте книги, слухайте подкасти і спілкуйтесь зі старшими та досвідченими людьми.

5. Розвиток емоційного і соціального інтелекту: Працюйте над власною емоційною грамотністю, вмінням керувати своїми емоціями та взаємодіяти з іншими людьми. Вивчайте навички ефективного спілкування, слухання та вирішення конфліктів. Розуміння та сприйняття емоцій інших людей також допоможе вам покращити взаємини і будувати здорові стосунки.

6. Самопіклування: Зверніть увагу на своє фізичне та психічне здоров'я. Дотримуйтеся здорового способу життя, включаючи регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та належний сон. Займайтесь релаксаційними практиками, такими як медитація або йога, щоб зменшити стрес і підтримувати свою емоційну стабільність.

7. Саморефлексія та вдосконалення: Регулярно оцінюйте свій прогрес і зроблені досягнення.

8. Розширення горизонтів: Відкрийтеся для нових досвіду і різноманітності. Відвідайте нові місця, спілкуйтесь з різними людьми, досліджуйте інші культури та погляди. Це допоможе вам розширити свої

горизонти, розуміти світ більш широко і стати більш толерантними та розуміючими.

9. Збереження балансу: Не забувайте про важливість балансу між навчанням, роботою та відпочинком. Приділяйте достатньо часу для відпочинку, розваг і соціальних активностей. Забезпечення гармонії між різними аспектами вашого життя допоможе уникнути вигорання та підтримувати психологічне благополуччя.

10. Розуміння й прийняття невдач: Навчіться бачити невдачі як можливості для розвитку та навчання. Не бійтесь зробити помилки, оскільки вони є невід'ємною частиною процесу росту. Важливо вміти аналізувати свої помилки, робити з них висновки та йти вперед з новими знаннями і досвідом.

11. Практика самооблікування: Відповідальність за свій розвиток лежить на вас. Встановіть регулярну практику самооблікування, де ви будете визначати свої цілі, встановлювати межі, дотримуватися своїх обіцянок і стежити за своїм прогресом. Вміння приймати власні рішення та відповідати за них є важливим елементом особистісної зрілості.

12. Практика гнучкості й адаптивності: У світі, що швидко змінюється, важливо розвивати гнучкість і здатність адаптуватися до нових ситуацій і вимог. Будьте відкриті до викликів, навчання нових навичок і змін у своєму мисленні та підході до рішень.

13. Підтримка мережі підтримки: Отримуйте підтримку від своїх близьких, друзів, наставників і співробітників. Створення мережі підтримки є важливим аспектом розвитку особистісної зрілості. Знаходьте людей, з якими можете поділитися своїми думками, відчуттями та проблемами, і вмійте також надавати підтримку іншим.

14. Культивуйте позитивну ментальність: Розвивайте своє позитивне мислення й практикуйте вдячність. Зосереджуйтеся на своїх досягненнях і позитивних аспектах свого життя. Навчайтесь знаходити сенс і навіть уроки в складних ситуаціях. Позитивна ментальність допоможе вам стати більш стійкими й рухатися вперед, навіть у важкі часи.

15. Створення і підтримка метакогнітивних навичок: Метакогнітивні навички – це здатність розуміти та контролювати свій власний процес мислення і навчання. Вивчайте техніки активного навчання, включаючи стратегії планування, моніторингу й оцінки свого власного навчання. Вміння виявляти свої сильні та слабкі сторони і вносити корективи у свої навчальні підходи допоможе вам ефективніше вивчати і досягати успіху.

16. Розвиток креативності й інноваційності: Відкривайте свій творчий потенціал і розвивайте свої креативні навички. Виходьте за рамки стандартних рішень і шукайте нові підходи до вирішення проблем. Заохочуйте інноваційні думки та ідеї і навчайтесь застосовувати їх у реальному житті.

17. Практика відкритості до навчання: Залишайте свій розум відкритим і готовим до постійного навчання. Будьте відкриті до нових ідей, поглядів і досвіду. Переглядайте свої переконання й ставлення до життя і будьте готові розширювати свій кругозір.

18. Практика адаптивного вивчення: Розвивайте гнучкість у навчанні та вміння швидко адаптуватися до нових методів та технологій. Будьте відкритими до різних способів набуття знань, включаючи онлайн-курси, самостійне навчання та ін.

19. Сприйняття критики та зворотного зв'язку: Навчайтесь приймати критику конструктивно та використовувати зворотний зв'язок для свого особистого розвитку. Будьте відкритими до інших точок зору та готовими вдосконалювати свої недоліки. Пам'ятайте, що критика може бути цінним джерелом росту та вдосконалення.

20. Ставлення до ризику й виходу із зони комфорту: Не бійтеся ризикувати та виходити зі своєї зони комфорту. Спробуйте нові речі, беріть участь у викликах і проєктах, які вимагають нових навичок і вмінь.

Загалом, розвиток особистісної зрілості є постійним процесом, що вимагає свідомої праці над собою, й індивідуальним шляхом, і кожна людина може знайти свій власний спосіб досягнення цієї мети.

Зважаючи на роль викладачів у розвитку особистісної зрілості студентів, пропонуємо декілька практичних рекомендацій:

1. Створюйте сприятливу і підтримуючу навчальну атмосферу: Забезпечте студентам безпечне середовище, де вони можуть відчувати себе комфортно та захищено. Стимулюйте взаємодію, відкритість і повагу між студентами.

2. Розвивайте навички критичного мислення: Стимулюйте студентів до аналітичного мислення та критичної оцінки інформації. Підтримуйте дискусії, погляди й аргументацію, що сприяють розвитку навичок критичного мислення.

3. Надавайте можливості для самоорганізації і самостійного навчання: Забезпечуйте студентам можливості самостійної постановки цілей, планування й оцінки свого навчання. Надайте їм ресурси, інструменти та вказівки для самостійного навчання.

4. Забезпечуйте конструктивний зворотний зв'язок: Надайте студентам об'єктивний зворотний зв'язок щодо їхнього прогресу, сильних сторін і можливостей для поліпшення. Підкреслюйте позитивні аспекти їхньої роботи та надайте конкретні поради щодо подальшого розвитку.

5. Стимулюйте саморефлексію: Підтримуйте студентів у розвитку навичок самоаналізу та саморефлексії. Пропонуйте завдання, що вимагають критичного огляду власних думок, переконань і дій.

6. Підтримуйте розвиток міжособистісних навичок: Забезпечуйте можливості для співпраці, комунікації та взаємодії між студентами. Розвивайте навички ефективного спілкування та роботи в команді. Стимулюйте взаємне розуміння, толерантність і вміння працювати разом.

7. Забезпечуйте можливості для вирішення проблем і прийняття рішень: Стимулюйте студентів до розвитку навичок самостійного прийняття рішень, розробки стратегій вирішення проблем і критичного мислення. Підтримуйте їх у виробленні власних думок та аргументації.

8. Надайте можливості для розвитку лідерських навичок: Стимулюйте студентів до лідерства та розвитку вмінь управління групою. Забезпечуйте їм

можливості вести проєкти, співпрацювати з іншими та приймати відповідальність за свої дії.

9. Використовуйте інтерактивні методи навчання: Застосовуйте різноманітні методи інтерактивного навчання, такі як дискусії, групові проєкти, рольові ігри тощо. Це допоможе студентам розвивати навички співпраці, креативності та самостійного мислення.

10. Будьте прикладом: Показуйте власний професіоналізм, етичність та відповідальність у своїй роботі. Будьте доступними для студентів, слухайте їх і давайте позитивний зразок для їхнього особистісного зростання.

Ці рекомендації, на нашу думку, можуть допомогти викладачам створити сприятливе середовище для розвитку особистісної зрілості студентів, адже розвиток особистісної зрілості є процесом, який вимагає постійної підтримки та пошуку нових способів стимулювання студентів до саморозвитку.

Для розвитку особистісної зрілості студентів доцільним, на наше переконання, буде використання різних технологій навчання, а саме:

- онлайн-платформи для самостійного навчання: курси MOOC (Massive Open Online Courses) або навчальні ресурси, які сприяють розвитку навичок самоорганізації, самостійного навчання та критичного мислення;
- для створення іммерсивних навчальних середовищ варто використовувати віртуальну (VR) та розширену реальність (AR), що сприяють розвитку навичок спілкування, прийняття рішень і критичного мислення;
- групових проєктів і колаборативних інструментів, таких як Google Docs, Trello або Slack, що сприятиме розвитку навичок комунікації, лідерства та співпраці;
- відео-матеріали та вебінари для надання практичних порад щодо розвитку особистісної зрілості;
- інтерактивні ігри та симуляції, які дозволяють студентам вирішувати складні завдання, приймати рішення та стикатися з реальними ситуаціями;

- онлайн-форуми та обговорення, де студенти можуть ділитися своїми думками, досвідом та ідеями, що сприятиме розвитку навичок комунікації, роздумів і взаєморозуміння;

- особистий трекінг і рефлексія: ведення особистого журналу або використання спеціальних додатків для відстеження свого особистого розвитку, що допоможе студентам бути усвідомленими про свої досягнення, цілі та можливості для подальшого росту;

- менторство та індивідуальні консультації дозволять побудувати індивідуальну взаємодію та сприятимуть персоналізації процесу розвитку.

Отже, вважаємо, що використання викладачами технологій навчання для створення стимулюючого освітнього середовища сприятиме розвитку особистісної зрілості здобувачів вищої освіти.

Розвитку особистісної зрілості студентів сприятиме використання різних методів навчання, спрямованих на стимулювання їхньої саморефлексії, критичного мислення, самостійності та соціальної взаємодії. На нашу думку, ефективними можуть бути такі:

- активні методи навчання, такі як дискусії, групові проєкти, рольові ігри або проблемно-орієнтоване навчання;

- завдання, що спонукають студентів аналізувати свої дії, думки та емоції (написання особистого журналу, рефлексивні есе або обговорення в групі);

- приклади з реального життя, кейси або історії успіху, що ілюструють розвиток особистісних якостей та важливість особистісної зрілості;

- відкрите обговорення, де студенти можуть висловлювати свої думки, погляди та спостереження;

- індивідуальне наставництво, де студенти мають можливість працювати з викладачем один на один, це дозволить зосередитися на особистих потребах і цілях кожного студента;

- залучення студентів до практичних ситуацій (стажування, волонтерство, професійна практика, проєктну роботу), де вони можуть

застосовувати та розвивати свої особистісні навички для вирішення реальних проблем;

- інтерактивні методи навчання, такі як дебати, групові дискусії, рольові ігри, вправи зі спільним розв'язанням проблем;
- залучення студентів до роботи над проєктами, які відповідали б їхнім інтересам і цілям;
- елементи оцінки особистісного розвитку – рефлексивні есе, портфоліо розвитку, обговорення індивідуальних досягнень тощо;
- самостійне навчання (книги, журнали, онлайн-курси, вебінари, відеоматеріали), що сприятиме самоосвіті студентської молоді;
- запрошення гостей-експертів, які можуть поділитися своїм досвідом та надати важливі інсайти для студентів;
- інтеграція з позауніверситетським середовищем (волонтерські організації, професійні спілки, місцева громада або ментори з бізнесу), що дозволить студентам розширити свої мережі контактів, здобути нові вміння та досвід, а також побачити, як особистісна зрілість може бути застосована в різних сферах життя.

Таким чином, врахування практичних рекомендацій щодо розвитку особистісної зрілості студентської молоді та використання освітніх технологій і методів навчання допоможе стимулювати їх самоусвідомленість, емоційний і соціальний інтелект, лідерські навички та внутрішню мотивацію, що, в свою чергу, сприятиме досягненню власного потенціалу у навчанні та житті.

Висновки до розділу 2

Дослідження проводилось у Хмельницькому національному університеті на факультеті здоров'я, психології, фізичної культури та спорту серед здобувачів вищої освіти другого курсу спеціальності Фізична терапія, ерготерапія та Фізична культура і спорт, 39 студентів, віком від 18 до 20 років.

У процесі дослідження ми використали наступні методики: Опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха; «Визначення рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера; тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонт'єва.

Згідно з опитувальником особистісної зрілості Ю. Гільбуха за шкалою «Загальний рівень особистісної зрілості» половина здобувачів вищої освіти досягла задовільного рівня особистісної зрілості. 1,7% респондентів мають незадовільний рівень розвитку, що свідчить про необхідність подальшого розвитку та підтримки осіб у важливих аспектах особистісної зрілості.

Аналіз результатів проведеної методики «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера показав, що у студентів домінує низький рівень загальної інтернальності. Це означає, що студентській молоді притаманний екстернальний тип локалізації контролю: відсутність віри в свою здатність контролювати події та впливати на своє життя. Також виявлено низький рівень інтернальності в галузі досягнень, галузі невдач, виробничих відносин.

Результати, отримані за допомогою тесту «Смисложиттєвих орієнтацій» Д. Леонт'єва, показали, що у студентів за показниками «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя», «Результативність життя або задоволеність самореалізацією», «Локус контролю-життя або керованість життя», «Загальна осмисленість життя» переважає середній рівень розвитку, а за показниками «Цілі в житті», «Локус контролю-Я (Я – господар життя)» – низький.

Аналіз результатів дослідження за вищезначеними методиками сприяв розробці практичних рекомендацій для студентів і викладачів щодо розвитку особистісної зрілості студентської молоді. А також запропоновано низку технологій і методів навчання, використання яких буде доцільним для розвитку особистісної зрілості респондентів.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел з проблеми психологічних особливостей розвитку особистісної зрілості осіб юнацького віку дає можливість зробити певні висновки, що мають як теоретичне, так і практичне значення.

Теоретичний аналіз наукових джерел виявив, що студентський вік є особливо важливим періодом для розвитку особистісної зрілості: формування ідентичності, розширення соціального оточення, навчання і самостійність, експериментування та випробування, пластичність мозку тощо. Молоді люди мають можливість визначати свої цілі, знайти свою ідентичність, розвивати навички та здобувати новий досвід, що сприяє їхньому особистому розвитку та готовності до викликів життя.

З'ясовано, що особистісна зрілість – це комплексна характеристика особистості, яка включає в себе розвинуті навички, якості та компетенції, необхідні для ефективного функціонування та адаптації в різних сферах життя. Це стан, коли здобувач вищої освіти досягає певного рівня психологічного, соціального й емоційного розвитку, що дозволяє йому свідомо та гнучко управляти своїм життям.

У результаті аналізу наукової літератури виділено низку факторів, які мають безпосередній вплив на розвиток особистісної зрілості молоді, а саме: академічний розвиток, соціальний розвиток, професійний розвиток, культурний розвиток, самоусвідомлення, креативність.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку особистісної зрілості виявило, що:

- 1) У половини здобувачів вищої освіти переважає задовільний рівень особистісної зрілості, що може свідчити про розвиток певних особливостей особистості, які сприяють їхньому успіху в навчанні, особистому зростанні та соціальній адаптації. У невеликого відсотка опитаних (1,7%) виявлено незадовільний рівень особистісної зрілості. Це вказує на те, що студенти можуть мати недостатні розвиненість та виконання вимог, які відносяться до

вимірюваних аспектів особистісної зрілості, а тому потребують подальшого розвитку та покращення цих особливостей, щоб досягти більш високого рівня особистісної зрілості.

2) Результати, отримані за допомогою методики «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера показали, що студентам притаманний екстернальний тип локалізації контролю, який свідчить про те, що вони схильні до того, щоб приписувати зовнішнім факторам або випадковості контроль над своїм життям і результатами своїх дій. Це означає, що студенти, які мають екстернальний локус контролю, вірять, що їхні успіхи чи невдачі залежать від зовнішніх обставин, таких як удача, шанс, вплив інших людей або зовнішні умови, а не від їх власних зусиль, умінь чи виборів.

3) За методикою «Смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтьєва отримані результати, які засвідчують, що у респондентів переважають низький і середній рівні розвитку показників смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить про те, що студенти мають бажання знайти сенс життя шляхом активного прийняття відповідальності за себе та свої дії. Такі результати вказують на продовження процесу формування важливих аспектів особистісної зрілості на цьому віковому етапі, оскільки вони ще не є повністю сформованими та потребують коригування в майбутньому.

Отримані результати дослідження стали підставою для розробки практичних рекомендацій для здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників щодо розвитку особистісної зрілості студентської молоді. Окрім того, запропоновано низку технологій і методів навчання, використання яких також сприятиме розвитку особистісної зрілості студентів.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Антонова Н. О., Рибачук Л. І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 7. С. 29-43.
2. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону*. Політологія, психологія, комунікації. 2010. № 1. С. 97-101.
3. Архипова С. П. Творча зрілість особистості й рівні досягнення «акме» людини в процесі її професійного становлення. *Соціальна педагогіка*. 2005. №4. С. 84-90.
4. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність : соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
5. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. Стресостійкість : навчальний посібник /за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 105 с.
6. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. Ч. 2. С. 26-33.
7. Вінник Н. Дослідження особистісної зрілості студентів як умови успішної професійної самореалізації. *Педагогічний процес : теорія і практика*. 2018. Вип. 3. С. 16-20. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_3_4.
8. Гальцева Т. О. Особливості становлення навчальної самоєфективності в підлітковому та юнацькому віці. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 1. Том 2. 2017. С. 145-149.

9. Гріньова О. М. Психологічні особливості життєвого самовизначення в юнацькому віці. *Вісник психології і педагогіки* [Електронний ресурс] : Збірник наук. праць. Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка, Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. Випуск 8. К., 2012. Режим доступу до збірника : http://www.psych.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-_Випуск_8

10. Дмитрієва О. А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №9. С. 8-12.

11. Долинська Л. Особистісно-професійна зрілість як психологічна умова формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда. *Психологічні науки*. 2021. № 15. 43 с.

12. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2006. №5. С. 24-31.

13. Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : Монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

14. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

15. Кордунова Н. О., Потапчук Л. В. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 167-176. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_26_17

16. Кордунова Н. Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/320>

17. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус* : науковий журнал. Випуск 12. Том 2. Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 155-159.
18. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. 2004. №3. С. 77-85.
19. Лепіхова Л. А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник / Ред. кол. Н. Софій, І. Єрмаков та ін. К. : Контекст, 2000. 336 с.
20. Лукасевич О. А. Особливості досягнення особистісної зрілості студентами вищого навчального закладу. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. №26 (50). Серія №12. Ч. II. С. 67-71.
21. Майстренко Т. М. Особливості рефлексії здібностей студентами психологічних та неспсихологічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки* : Збірник Наукових праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. №6 (30). Ч.1. С. 115-125.
22. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія*. 2012. № 44 (2). С. 127-134.
23. Михайличенко В. Є. Психологія розвитку особистості: монографія. Харків : НТУ «ХП», 2015. 388 с.
24. Москаленко, О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Науковий огляд*. Київ : ТОВ ТК Meganom, 2021. 4(76). С. 46-58.
25. Новосилецька К. О. Дослідження особистісної зрілості студентської молоді як соціально-психологічного феномена. Науковий пошук молодих дослідників : Збірник наук. праць студентів. Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. № 2. С. 181-189.
26. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології*. Соціальна психологія. Психологія

управління. Організаційна психологія. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. Т. 1. Ч. 2. С. 105-110.

27. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

28. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. / [за ред. Т. М. Титаренко]. Луцьк : «Вежа» : Волин. Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.

29. Павелків, Р. В. Вікова психологія [Текст] : підручник для студ. вищ. навч. закл. К. : Кондор, 2011. 469 с.

30. Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. В. Потапчук. Луцьк, 2001. 205 с.

31. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

32. Психологія особистості : Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.

33. Савчук З. С. Професійна ідентичність як аспект формування особистості майбутнього психолога. 2016. № 5 (59). С. 175-184.

34. Семиченко В. А. Психологія особистості. К. : Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.

35. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

36. Титаренко Т. М. Рання молодість : проблеми смислоутворення, подальше професійне й життєве самовизначення. *Основи практичної психології* / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Вид. 2-е. К. : Либідь, 2001. 150 с.

37. Токарева Н. М. Основи педагогічної психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 223 с.

38. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

39. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. Вип. 17. С. 348-355.
40. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях : Монографія К. : АДЕФ-Україна, 2013. 280 с.
41. Шамне А. В., Бабич А. В. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку [Електронний ресурс]. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2018. Вип. 279. С. 167-174.
42. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.
43. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №6. С. 26-27.
44. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / О.С. Штепа; Львівський національний університет імені Івана Франка. Київ, 2006. 20 с.
45. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 2. С. 26-35.
46. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47. 2020. С. 231-252.
47. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. №1. 2005. С. 62-77.
48. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості : теорія та експеримент : Монографія. Одеса : ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.

49. Bennis W. On Becoming a Leader. New York : Addison Wesley, 1989/1994. P. 65-69.
50. Colman A. M. A Dictionary of Psychology. N.Y. : Oxford University Press, 2003. 464 p.
51. Hersey P., Blanchard K. Management and Organization Behavior. 4th ed. Enlewood Chiffs : Prentice-Hall, 1982. № 1. P. 33-56.
52. Nahavandi A. The Art and Science of Leadership. New Jersey : Prentice-Hall, 1997. P. 44-52.
53. Rogers C. R. Client-centered therapy. *Psychotherapist's casebook : Theory and technique in practice* / I. L. Kutash, A. Wolf (eds.). San Francisco : Jossey-Bass, 1986b. P. 197-208.

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А
**МЕТОДИКА «ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ»
(Ю. ГІЛЬБУХ)**

За допомогою цього опитувальника діагностується рівень особистісної зрілості в осіб від 15 років і старше. Можна охарактеризувати як загальний рівень особистісної зрілості випробовуваного, так і оцінити його зрілість за окремими аспектами: мотивація досягнення, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка (переважання інтелекту над почуттям), здатність до психологічної близькості з іншою людиною.

Інструкція. Ми просимо вас уважно прочитати кожен з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це має бути найхарактерніша для вас поведінка, те, що ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, на ваш погляд, необхідно було б робити.

робити.

Текст опитувальника

1. Манера, в якій більшість моїх учителів (керівників) звертаються до мене, така, що вони:

- а) намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;
- б) виявляють тенденцію критикувати мене всюди, де тільки можуть;
- в) байдужі до мене доти, поки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- д) мало винагороджують мене за мою сумлінність;
- е) засуджують мене за помилки і нагороджують, коли я на це заслуговую;
- ж) не можу відповісти на це питання.

2. Граючи в шахи, шашки, інші ігри, зазвичай у разі програшу я реагую:

- а) тим, що намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити своє вміння;

б) захопленням перед досконалістю майстерності противника, причому це почуття превалює над всіма іншими переживаннями;

в) переживанням почуття власної неповноцінності стосовно супротивника;

г) усвідомленням того, що зате я перевершую багатьох в інших речах і, отже, за бажання зможу домогтися успіху і в цій грі;

д) усвідомленням відносної незначущості поразки або перемоги в таких іграх, а також швидким забуванням того, що сталося;

е) рішучістю будь-що добитися реваншу;

ж) не можу відповісти на це питання.

3. Вимушений відмовитися від будь-якого плану або будь-яких претензій (наприклад, перемогти на олімпіаді, вступити до ВНЗ, розбагатіти, стати найкращим учнем класу, потрапити у групу учнів, які вирушають у закордонну екскурсію, взяти шлюб із певною особою), доходжу висновку, що я:

а) буду нещасним до кінця життя;

б) маю стільки інших інтересів, що скоро знайду що-небудь натомість;

в) повний рішучості домогтися здійснення свого будь-що, навіть якщо на це піде решта життя;

г) намагаюся з невдачі дістати якомога більше життєвих уроків;

д) ні на що краще не міг сподіватися;

е) буду нещасливим протягом якогось часу, але подолаю цей стан;

ж) не можу відповісти на це питання.

4. Міра, якою люди мені подобаються за своїм характером:

а) або дуже висока, або нульова;

б) при першому знайомстві люди можуть мені подобатись, але не настільки, щоб я відразу захотів стати їхнім кращим другом;

в) кожна людина начебто подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто розчаровуюся;

г) люди подобаються мені тільки в тому випадку, коли я знаю їх дуже добре;

д) мені ніхто не подобається;

- е) багато людей деякою мірою мені подобаються;
- ж) не можу відповісти на це питання.

5. *Я схильний повідомляти малознайомим людям про свої невдачі, провали або нездатність таким чином:*

- а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось щирі цікавість;
- б) побіжно розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно в ході розмови;
- в) іноді згадую про свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;
- г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створювати проблем для співрозмовника;
- д) часто не можу втриматися від бажання покаржитися на свої невдачі;
- е) свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи;
- ж) не можу відповісти на це питання.

6. *Люди, чия думка відрізняється від моєї:*

- а) іноді виявляються праві;
- б) зазвичай є достатньо підготовленими і тому впевненими в собі;
- в) просто недостатньо освічені;
- г) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку;
- д) висловлюють інший погляд на це питання, аби суперечити;
- е) нерідко перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному аспекті;
- ж) не можу відповісти на це питання.

7. *Я вважаю за краще у грі або змаганні мати такого противника, який:*

- а) є майстром і перевершує мене, бо в цьому випадку в мене буде більше шансів удосконалити свої вміння;
- б) дещо перевершує мене, в цьому випадку випробування мене більше стимулює;

в) є рівним мені за силою, тоді обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу;

- г) слабкіше за мене, і я знаю, що зможу в нього виграти;
- д) намагатиметься сам, аби я виграв і зберіг віру у свої сили;
- е) дещо слабше, і в мене буде шанс виграти;
- ж) не можу відповісти на це питання.

8. *Для мене життя варте чогось лише тією мірою, якою я можу:*

- а) добиватися успіхів у всіх своїх починаннях;
- б) повністю реалізувати свій творчий потенціал;
- в) отримувати всі необхідні матеріальні блага в готовому вигляді, аби займатися лише хобі;

- г) мати можливість добувати кошти для свого власного розвитку;
- д) мати можливість порівняно спокійного життя;
- е) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
- ж) не можу відповісти на це питання.

9. *Моя тенденція дискутувати з однокласниками полягає в тому, що:*

- а) мені важко втриматися від суперечки з приводу;
- б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- в) я рідко сперечаюся з кимось, бо зазвичай люди, які дискутують, прагнуть не істини, а визнання своєї точки зору;

- г) не люблю втягуватись у дискусії через їх сумбурність;
- д) не люблю дискусій, бо рідко виходжу з них переможцем;
- е) уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість;
- ж) не можу відповісти на це питання.

10. *Коли хтось із членів моєї сім'ї критикує мене, моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:*

- а) проаналізувати причини і мотиви критики;
- б) поцікавитись у автора критики її підставами і врахувати їх у своїх подальших діях;
- в) нічого не сказати, забути про неї;

- г) при нагоді самому піддати опонента критиці;
- д) у разі впевненості у своїй правоті захистити себе;
- е) нічого не сказавши, матиму зуб проти «критика»;
- ж) не можу відповісти на це питання.

11. У своїх спробах домогтися успіхів у житті насамперед я покладаюся на:

- а) допомогу родини, батьків;
- б) власні зусилля і наполегливість;
- в) відсутність могутніх ворогів;
- г) везіння;
- д) сприяння впливових знайомих;
- е) допомога вірних друзів;
- ж) не можу відповісти на це питання.

12. Стосовно довіри до людей я дотримуюся того принципу, що:

- а) потрібно людям довіряти, але при цьому всіх без винятку перевіряти;
- б) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- в) якоюсь мірою довіряти потрібно кожній людині;
- г) усе залежить від конкретної людини: одним можна цілком довіряти, іншим – ні на йоту;
- д) люди зазвичай не виправдовують вашої довіри;
- е) надмірна довірливість – моя найбільша слабкість;
- ж) не можу відповісти на це питання.

13. Моя реакція на думку про власну смерть полягає:

- а) у сильному відштовхуванні цієї думки;
- б) у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, аби вона була миттєвою;
- в) у тому, що я приймаю це як даність, кінцеву неминучість і часто про це не думаю;
- г) у тому, що я часто про це думаю, мрію мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;
- д) у тому, що я боюся смерті, але не часто говорю про це іншим;

е) я думаю про смерть і боюся її лише під безпосереднім враженням від звістки про чийсь смерть;

ж) не можу відповісти на це питання.

14. Я намагаюся справити сприятливе враження на інших людей, це виявляється в тому, що я:

а) будую щодо цього певні плани і присвячую багато часу;

б) рідко заздалегідь планую робити це, але якщо випадає можливість, намагаюся справити добре враження;

в) присвячую цьому мало часу;

г) не люблю цю тенденцію в інших і ніколи не роблю цього сам;

д) дуже глибоко і довго страждаю, коли виявляється, що про мене склалося несприятливе враження серед шанованих мною людей;

е) переживаю приємне відчуття, коли виявляється, що про мене склалося сприятливе враження;

ж) не можу відповісти на це питання.

15. Натрапляючи на незвичайну проблему в особистих справах, я:

а) ніколи не вагаюся відразу ж звернутися по допомогу до когось, хто знає про це більше, ніж я;

б) якщо є можливість, відразу ж прошу кого-небудь із друзів допомогти мені;

в) дуже рідко турбую кого-небудь із друзів проханням про допомогу;

г) ніколи не звертаюся по допомогу до сторонніх;

д) докладую всіх зусиль для її вирішення, перш ніж звернуся до кого-небудь по допомогу;

е) після деяких коливань звертаюся до друзів по допомогу;

ж) не можу відповісти на це питання.

16. Моє ставлення до родичів і друзів таке, що я:

а) ціную тих із них, хто для мене близький за своїми духовними інтересами;

б) ціную тих із них, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;

в) мені потрібно більше друзів і родичів, аніж я маю наразі;

- г) тієї кількості друзів і родичів, яких я маю зараз, мені достатньо;
- д) вони не є необхідними для мого щастя;
- е) ціную тих із них, хто, як і я, цікавиться в основному матеріальними речами;
- ж) не можу відповісти на це питання.

17. Коли хтось із моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

- а) нагадувати, але нічого не говорити;
- б) підтримувати мир у сім'ї, погоджуючись із тим, хто критикує;
- в) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;
- г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, виявляючи витримку, гідно захистити себе;
- д) не брати почуте близько до серця, бо з часом усе владнається;
- е) розсердившись, вступити в суперечку;
- ж) не можу відповісти на це питання.

18. Спосіб, яким я реаую на релігію, полягає в тому, що я:

- а) не потребую жодної релігії, але, думаю, що для більшості людей вона необхідна;
- б) читаю і проводжу спостереження щодо різних релігій і в результаті згодом вирішу для себе це питання;
- в) займаюся винаходом власної релігії, котра, я сподіваюся, з часом мене задовольнятиме;
- г) маю релігію, яка мене задовольняє;
- д) вважаю релігію моїх батьків найприйнятнішою для себе;
- е) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене й не задовольняє;
- ж) не можу відповісти на це питання.

19. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в інших країнах, це виявляється в тому, що я:

- а) зовсім не цікавлюся цією інформацією;

- б) занадто зайнятий вирішенням власних проблем, щоб перейматися проблемами, що існують в інших частинах світу;
- в) роблю це дуже рідко і з випадкових приводів;
- г) виявляю інтерес мінімально;
- д) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;
- е) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище власної країни і мріяти про його поліпшення;
- ж) не можу відповісти на це питання.

20. Змушений публічно виступати, я вважаю, що:

- а) це надзвичайно складно і викликає в мене збентеження і заїкання;
- б) це складно, але я можу опанувати себе без помітних ознак збентеження;
- в) це надзвичайно складно, але, оскільки під питанням моя самоповага, я не відмовляюся;
- г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;
- д) я часто відчуваю задоволення, висловлюючись публічно;
- е) це складно, оскільки я не відчуваю впевненості в доброзичливості аудиторії;
- ж) не можу відповісти на це питання.

21. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в рідній країні, це виявляється в тому, що я:

- а) багато читаю стосовно цієї теми, бо мене глибоко хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;
- б) читаю таку інформацію тільки тоді, коли більше нічого читати або коли я це змушений робити;
- в) читаю таку інформацію порівняно регулярно;
- г) вважаю це заняття безглуздим, бо проста людина все одно ні на що вплинути не може;
- д) читаю таку інформацію тільки для того, аби принагідно мати можливість узяти участь в її обговоренні;

е) ні, я глибоко байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;

ж) не можу відповісти на це питання.

22. Моя реакція на позитивну публікацію в пресі мого імені або імені когось-небудь із моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:

а) відчуваю велике задоволення і часто з гордістю показую відповідне місце своїм друзям і знайомим;

б) внутрішньо переживаю приємне відчуття, але стійко стримуюся від будь-яких його проявів;

в) не відчуваю радісного хвилювання, бо розумію нікчемність цієї події;

г) у перший момент переживаю приємне відчуття, але тут же забуваю про цю подію;

д) переживаю приємне відчуття, хоч і вважаю, що це прояв душевного марнославства;

е) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про яке можу стримано розповісти близьким і друзям;

ж) не можу відповісти на це питання.

23. Моє ставлення до прикмет, передчуттів тощо полягає в тому, що:

а) на своєму життєвому досвіді я переконався: вони майже завжди вказують на успіх чи невдачу в будь-якій діяльності;

б) зазвичай вони віщують успіх або невдачу в будь-якій діяльності;

в) я не можу вирішити, чи це випадковість, чи вони дійсно віщують певні події;

г) я не вірю, що вони провіщають щось для когось-небудь і тому не запам'ятовую їх;

д) я розумію, що вони помилкові, але ловлю себе на увазі до них;

е) борючись з їх впливом на себе, дію їм наперекір;

ж) не можу відповісти на це питання.

24. Моя активність у навчанні характеризується одним із таких варіантів:

- а) завжди прагну відігравати провідну роль у дискусіях;
- б) іноді втягуюсь у дискусію, не будучи достатньо компетентним в обговорюваному питанні;
- в) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинності і цінності того, про що збираюся сказати;
- г) ніколи не беру участі в дискусії, бо не вірю в їх корисність;
- д) беру участь, коли потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;
- е) завжди беру участь у дискусіях, хоча й не прагну лідерства;
- ж) не можу відповісти на це питання.

25. Я звертаюся до віщунів тому, що вони:

- а) можуть бути корисними, тільки коли натрапляєш на серйозну проблему і не знаєш, яке прийняти рішення;
- б) іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (заради розваги);
- в) заслуговують на те, щоб консультуватися в них за кожної нагоди;
- г) ніколи їх не відвідую, бо вважаю їх шахраями;
- д) мають надзвичайну інтуїцію, що дозволяє їм іноді правильно передбачати долю людини;
- е) непогані психологи;
- ж) не можу відповісти на це питання.

26. Я зважуюся на фінансовий ризик, який полягає в тому, що я:

- а) часто йду на значний ризик, бо якщо я виграю, то виграю багато;
- б) іду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс явно на мою користь;
- в) не допускаю серйозного ризику і в разі програшу не піддаюся ніякому азарту;
- г) використовую невеликі шанси, бо за цих умов у разі програшу можу продовжувати свої спроби;
- д) не покладаюся на жодні випадки, вважаю за краще мати стовідсоткову гарантію;
- е) не можу жити без постійного ризику;

ж) не можу відповісти на це питання.

27. Моє ставлення до світу в цілому полягає в тому, що:

а) він сповнений зла і я не очікую від нього нічого радісного;

б) він має багато спокус, тому важко будь-кому залишатися безгрішним, але все одно прагнути цього треба;

в) світ являє собою цікаву панораму, я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;

г) світ може бути хорошим, якщо життя людей буде наповнене гідністю і справжньою добротою, потрібно присвячувати цьому всі сили;

д) я живу лише раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

е) я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, яким він є;

ж) не можу відповісти на це питання.

28. З огляду на те, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я так само хочу більше грошей для того, аби:

а) жити ні в чому собі не відмовляючи, мати кращий будинок, кращий автомобіль, багато красивого і модного одягу і т. ін.

б) здійснити свої життєві плани, такі, як удосконалення свого бізнесу або професійних здібностей, отримання високоякісної освіти і т. ін.;

в) мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів тощо;

г) мати можливість допомагати родичам і близьким людям, які цього потребують;

д) застрахувати своє життя;

е) аби мати можливість робити те, що захочу;

ж) не можу відповісти на це питання.

29. Під час перегляду щоденних газет моє ставлення до матеріалів стосовно моєї майбутньої професії полягає в тому, що:

а) завжди уважно прочитую такі матеріали;

- б) читаю тільки ті матеріали, які мені цікаві;
- в) дуже рідко читаю щось про свою професію, мені вистачає того, що маю на роботі;
- г) рідко читаю матеріали про свою професію;
- д) не читаю такі матеріали, бо вони мені нудні;
- е) ненавиджу такі матеріали, бо не люблю свою професію;
- ж) не можу відповісти на це питання.

30. Як би ви вчинили, коли б начальство наполегливо пропонувало вам посаду, для якої у вас, як ви самі розумієте, немає достатніх даних, але яку вам дуже хотілося б посісти:

- а) рішуче відмовилися б, посилаючись на неадекватність (невідповідність) своєї кандидатури;
- б) погодилися б із побоювання викликати своєю відмовою невдоволення;
- в) погодилися б, але за умови, що буде надано тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимум зусиль для заповнення наявних прогалин;
- г) відразу погодилися б, діючи за принципом «не святі горшки ліплять»;
- д) погодилися б після деяких коливань з огляду на те, що люди, які обіймають подібні посади, анітрохи не краще за вас;
- е) погодилися б, але тільки тимчасово виконувати обов'язки, аби якимось допомогти справі;
- ж) не можу відповісти на це питання.

31. У будинку відпочинку ви жили в одному номері з людиною, з якою у вас виявилось багато спільного. Розлучаючись, обмінялися номерами телефонів. Імовірність того, що в подальшому ви першим спробуєте відновити контакти:

- а) 100 %;
- б) 80 %;
- в) 60 %;
- г) 40 %;
- д) 20 %;

е) 0 %;

ж) не можу відповісти на це питання.

32. *Коли б у вас була для цього необмежена можливість, то як часто ви зустрічалися б для таємних бесід зі своїми близькими друзями, цікавлячись їхніми проблемами, намірами:*

а) щодня;

б) приблизно тричі на тиждень;

в) приблизно двічі на тиждень;

г) один раз на тиждень;

д) один раз на 2 тижні;

е) один раз на місяць;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. *Ч (варіант для чоловіків). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливого суперника, у перевагах якого ви дуже сумніваєтеся:*

а) змирилися б і намагались якомога швидше погасити своє почуття, шукаючи заміну середу інших дівчат;

б) доклали всіх зусиль для дискредитації конкурента в очах вашої обраниці;

в) зберігали б і не приховували своє почуття, але трималися б із гідністю, ніяк його не нав'язуючи;

г) погодилися б із роллю відданого друга, з яким ваша обраниця скаржиться на те, що їй не відповідають взаємністю (робили б це, сподіваючись на її прозріння);

д) постаралися б стати для цієї пари відданим другом, аби мати можливість частіше зустрічатися з предметом свого кохання;

е) мовчки і безсило страждали б від горя на самоті;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. *Ж (варіант для жінок). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливої суперниці, у перевагах якої ви дуже сумніваєтеся:*

11. (а) +1 (б) +3 (в) -2 (г) -3 (д) -1 (е) +2 (ж) 0	12. (а) +1 (б) -2 (в) -1 (г) +3 (д) +2 (е) -3 (ж) 0	13. (а) -3 (б) -1 (в) +2 (г) +3 (д) -2 (е) +1 (ж) 0	14. (а) -2 (б) +1 (в) +2 (г) +3 (д) -3 (е) -1 (ж) 0	15. (а) -3 (б) -2 (в) +1 (г) +2 (д) +3 (е) -1 (ж) 0	16. (а) +3 (б) +2 (в) +1 (г) -1 (д) -3 (е) -2 (ж) 0	17. (а) -1 (б) -2 (в) -3 (г) +3 (д) +2 (е) +1 (ж) 0	18. (а) -1 (б) +1 (в) +2 (г) +3 (д) -2 (е) -3 (ж) 0	19. (а) -3 (б) -2 (в) -1 (г) +1 (д) +2 (е) +3 (ж) 0	20. (а) +3 (б) -1 (в) -2 (г) +2 (д) +3 (е) +1 (ж) 0
21. (а) +3 (б) +1 (в) +2 (г) -2 (д) -1 (е) -3 (ж) 0	22. (а) -3 (б) +2 (в) -2 (г) -1 (д) +1 (е) +3 (ж) 0	23. (а) -3 (б) -2 (в) -1 (г) +3 (д) +1 (е) +2 (ж) 0	24. (а) -3 (б) -2 (в) +3 (г) -1 (д) +2 (е) +1 (ж) 0	25. (а) -2 (б) -1 (в) -3 (г) +3 (д) +2 (е) +1 (ж) 0	26. (а) -2 (б) -1 (в) +3 (г) +2 (д) +1 (е) -3 (ж) 0	27. (а) -2 (б) +1 (в) +2 (г) +3 (д) -3 (е) -1 (ж)	28. (а) -3 (б) +2 (в) -1 (г) +3 (д) +1 (е) -2 (ж) 0	29. (а) +3 (б) +2 (в) -1 (г) +1 (д) -2 (е) -3 (ж) 0	30. (а) +1 (б) -1 (в) +3 (г) -3 (д) -2 (е) +2 (ж) 0
31. (а) +3 (б) +2 (в) +1 (г) -1 (д) -2 (е) -3 (ж) 0	32. (а) +3 (б) +2 (в) +1 (г) -1 (д) -2 (е) -3 (ж) 0	33м. (а) +1 (б) -3 (в) +3 (г) +2 (д) -1 (е) -2 (ж) 0	33ж. (а) -2 (б) -3 (в) +2 (г) -1 (д) +1 (е) +3 (ж) 0						

Аналогічним чином визначаються оцінки за окремими шкалами тесту.

1. Мотивація досягнень. Питання: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

+33 ... +24 – дуже високий рівень;

+23 ... +15 – високий;

+14 ... +7 – задовільний;

менше +7 – незадовільний.

2. Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Питання: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

+54 ... +42 – дуже високий рівень;

+41 ... +30 – високий;

+29 ... +20 – задовільний;

менше +20 – незадовільний.

3. Почуття громадянського обов'язку. Питання: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

+18 ... +12 – дуже високий рівень;

+11 ... +7 – високий;

+6 ... +4 – задовільний;

менше +4 – незадовільний.

4. Життєва установка. Питання: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28.

+36 ... +27 – дуже високий рівень;

+26 ... +19 – високий;

+18 ... +11 – задовільний;

менше +11 – незадовільний.

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Питання: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м або 33ж.

+21 ... +15 – дуже високий рівень;

+14 ... +10 – високий;

+9 ... +7 – задовільний;

менше +7 – незадовільний.

Загальна характеристика шкал

1. Мотивація досягнень. Під цим терміном мають на увазі загальну спрямованість діяльності індивіда на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, досягнення високих результатів.

2. Ставлення до свого «Я» («Я»-концепція). Ця шкала оцінює особистість людини за такими характеристиками зрілості, як упевненість у своїх можливостях, задоволеність своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, уміннями й навичками. Водночас цей аспект передбачає такий істотний параметр поведінки, як адекватну самооцінку, високу вимогливість до себе, відсутність самовдоволення, скромність, повагу до інших людей. Усі ці якості несумісні з так званим комплексом неповноцінності, нерідко виявляється в неусвідомленому прагненні підбадьорити себе похвалами, бравадою, саморекламою і т. ін.

3. Почуття громадянського обов'язку. Із цим поняттям пов'язані такі якості, як патріотизм, інтерес до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба в спілкуванні, колективізм.

4. Життєва установка. У цей досить умовний термін вкладають такі узагальнені якості, як розуміння відносності всього суцього, переважання інтелекту над почуттям, емоційну врівноваженість, розсудливість (на противагу імпульсивності).

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Це поняття включає такі особистісні якості, як доброзичливість до людей, емпатія (здатність до співчуття і співпереживання), вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми.

ДОДАТОК Б
МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ
(РСК) ДЖ. РОТТЕРА

Методика дозволяє порівняно швидко й ефективно оцінити сформований у респондента рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями.

Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень.

Респондент послідовно читає твердження та висловлює своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу оцінок від -3 («повністю не згоден») до +3 («повністю згоден»). Бали заносяться респондентом у реєстраційний бланк.

Тестування може проводитися як індивідуально, так і в групі. В останньому випадку необхідно вжити заходів, що виключають вплив на відповіді інших учасників.

Інструкція: «Вам буде запропоновано 44 твердження. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який Вам найбільш підходить:

- 3 – не згоден повністю;
- 2 – не згоден частково;
- 1 – скоріше не згоден, ніж згоден;
- 0 – важко відповісти;
- +1 – скоріше згоден, ніж не згоден;
- +2 – згоден частково;
- +3 – згоден повністю.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника:

1. Просування по службі залежить більш за все від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.

2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одна до одної.
3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки й добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Успіх у моїх діях обумовлений моїми власними зусиллями.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, бо багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.

21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що та як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Врешті-решт за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я захочу, то зможу прихилити до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не домоглася успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.
32. Частіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за ним стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої роботи та мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

Інтерпретація результатів

Проаналізуйте кількісно та якісно отримані показники РСК за 7 шкалами, порівнюючи результати (отриманий “профіль”) з нормою. Відхилення праворуч ($> 5,5$ стенів) свідчить про інтернальний тип контролю (РСК) у відповідних ситуаціях. Відхилення ліворуч від норми ($< 5,5$ стенів) свідчить про екстернальний тип РСК.

Переклад «сірих» балів у стандартні оцінки

Стени	«Сирі» бали													
	Ізаг інтервал		Ід інтервал		Ін інтервал		Іс інтервал		Ів інтервал		Ім інтервал		Ізд інтервал	
	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

Шкала загальної інтернальності (Ізаг). Високий показник за цією шкалою відповідає інтернальності в різноманітних життєвих ситуаціях, тобто шкала Ізаг. – транситуативна для респондентів із високим рівнем суб’єктивного

контролю; такі люди вважають, що більшість важливих подій у їх житті були результатом їх власних дій. Вони вважають себе відповідальними за те, що відбувається з ними, встановлюють зв'язок між власними якостями та проявленими зусиллями з результатами діяльності. Респонденти з низьким показником Ізаг. схильні приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішнім силам. Такі респонденти вважають, що результати діяльності та значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності.

Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід). Високий рівень Ід відповідає схильності респондента вважати досягнуті успіхи результатом власних якостей і проявленої активності. Такі люди впевнені в здатності досягати успіху на шляху до мети. Низький рівень Ід свідчить про відмову вважати досягнення наслідком власних дій. Такі респонденти пояснюють позитивні події результатом везіння чи допомоги інших людей.

Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін). Високий показник Ін виявляє внутрішній контроль над негативними подіями. Респонденти з високим рівнем Ін звинувачують себе в неприємних подіях власного життя. Низький показник шкали свідчить про те, що респондент схильний приписувати відповідальність за такі події іншим людям чи вважати їх результатом невезіння.

Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин (Іс). Шкала містить пункти, пов'язані з подіями сімейного життя. Високий показник Іс говорить про почуття відповідальності респондента за значущі події, що відбуваються в сім'ї. При низькому значенні Іс респондент переносить відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї.

Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів). Високий показник Ів свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, у відносинах, які складаються в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький показник Ів вказує на те, що респондент схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Ім).

Високий показник Ім свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію і т. д. Низький Ім, навпаки, вказує на те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування й схильний вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Ізд.). Високий показник за цією шкалою говорить про те, що респондент вважає себе відповідальним за стан свого здоров'я. Люди з низьким рівнем Ізд. вважають стан здоров'я і хворобу результатом випадку, долі. Вони схильні вірити, що одужання відбудеться або спонтанно, або в результаті дій лікарів.

ДОДАТОК В

ТЕСТ «СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ» (СЖО)

АВТОРИ: ДЖЕЙМС КРАМБ І ЛЕОНАРД МАХОЛІК,

АДАПТАЦІЯ Д. ЛЕОНТЬЄВА

Інструкція. Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).

Зміст тверджень:

1.	Зазвичай мені дуже нудно	3210123	Зазвичай я сповнений енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним
3.	У житті я не маю певних цілей та намірів	3210123	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздим та безцільним	3210123	Моє життя видається мені цілком осмисленим та цілеспрямованим
5.	Кожен день здається мені завжди новим та несхожим на інші	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3210123	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв

8.	Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя
9.	Моє життя порожнє та нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами
10.	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумки мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3210123	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумки мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене до розгубленості і занепокоєння	3210123	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння та розгубленості
13.	Я людина дуже обов'язкова	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через впливу природних здібностей та обставин
15.	Я впевнено можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною

16.	У житті я ще не знайшов свого покликання та ясних цілей	3210123	У житті я знайшов своє покликання та мету
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди цілком визначилися
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті	3210123	Я навряд чи здатен знайти покликання та цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках і я сам керую ним	3210123	Моє життя не підвладне мені та воно управляється зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Ключі:

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення. Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені досліджуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричною шкалою за таким правилом:

У висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після переведення всіх двадцяти пунктів в висхідні або низхідні шкали підсумовуються бали за відповідними субшкалам і заносяться в таблицю.

Субшкала 1 (Цілі) - розраховується підсумовуванням пунктів (пп.) 3, 4, 10, 16, 17, 18;

Субшкала 2 (Процес) - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9;

Субшкала 3 (Результат) - пп. 8, 9, 10, 12, 20;

Субшкала 4 (Локус контролю - Я) - пп. 1, 15, 16, 19;

Субшкала 5 (Локус контролю - життя) - пп.7, 10, 11, 14, 18, 19.

Субшкали	Бали
1. (Цілі)	
2. (Процес)	
3. (Результат)	
4. (Локус контролю - Я)	
5. (Локус контролю - життя)	
6. Загальний показник ОЖ	

Для підрахунку загального показника ОЖ необхідно підсумувати бали за всіма 20 шкалами тесту.

Інтерпретація результатів:

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті досліджуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість та тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть притаманні людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але і прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає досліджуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою та низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, що живе

сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина, високі бали за цією шкалою та низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю-Я (Я – хазяїн життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю-життя або керованість життя. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Норми, необхідні для оцінки результатів, наведені в таблиці.

Середні і стандартні відхилення субшкал
та загального показника ОЖ (N = 200 чол.)

Шкали	Чоловіки середнє	Чоловіки стандартне відхилення	Жінки середнє	Жінки стандартне відхилення
1. Цілі	32,9	5,92	29,38	6,24
2. Процес	31,09	4,44	28,8	6,14
3. Результат	25,46	4,3	23,3	4,95

4. ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
5. ЛК-життя	30,14	5,8	28,7	6,1
6. Загальне	103,1	15,03	95,76	16,54