

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Тетяни ЛУЧКИ

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Ольга УГРИН

Рецензент

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

АНОТАЦІЯ

ЛУЧКА Тетяна Миронівна. Формування зрілої особистості в кризових умовах життя.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженні формування зрілої особистості в кризових умовах життя.

Першому розділі проаналізовано в працях українських та зарубіжних дослідників поняття та особистісні риси «зрілої особистості» та розглянуто динаміку формування зрілої особистості в кризових умовах життя.

Другому розділі описано результати емпіричного дослідження з'ясовано рівень розвитку особистісної зрілості в молоді, виявлено взаємозв'язки між рисами особистості та вибором стратегій подолання стресу й порівняно їх між двома віковими групами. Встановлено шість латентних факторів за допомогою факторної структури: «гнучкість», «конгруентність», «проникливість», «знання», «креативність», «контактність».

Ключові слова: особистість, особистісна зрілість, формування особистості, динаміка особистості, кризові умови життя, молодь.

Рецензент: кандидат психологічних наук КУЗЬО Олександра Борисівна.

ANNOTATION

LUCHKA Tetyana Myronivna. Formation of a mature personality in crisis living conditions.

Personality is a psychological construction for which there is a great variety of definitions, but all point as constitutive elements to a set of immanent, stable qualities and characteristics of personality, which are called traits and manifested through behavior.

The first section analyzes the concepts and personality traits of «adult personality» in the works of Ukrainian and foreign researchers and considers the dynamics of the formation of adult personality in crisis living conditions.

The second section describes the results of an empirical study, clarifies the level of development of personal maturity in youth, identifies the relationship between personality traits and the choice of strategies for coping with stress and compares them between the two age groups. Six latent factors have been identified using a factor structure: «flexibility», «congruence», «insight», «knowledge», «creativity», «contact».

Key words: personality, personal maturity, personality formation, personality dynamics, crisis living conditions, youth.

Reviewer: candidate of psychological sciences KUZO Oleksandra Borysivna.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ	4
<i>Увага! Закладка не определена.</i>	
1.1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння поняття «зрілої особистості»: від історії до сучасності	8
1.2. Динаміка та особливості формування зрілої особистості в кризових умовах життя	18
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	28
2.1. Характеристика групи досліджуваних та методики дослідження	28
2.2. Аналіз отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження ...	33
2.2.1. Описова статистика	33
2.2.2. Кореляційний аналіз	39
2.2.3. Порівняльний аналіз даних	48
2.2.4. Факторний аналіз даних	53
Висновки до розділу 2	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження: особистісна зрілість та особливості її формування в кризових умовах життя, вимагає особистісних трансформацій та активації ресурсів.

Дослідження проблеми особистісної зрілості здійснено науковцями в багатьох напрямках психології, включаючи: психоаналіз, біхевіоризм, когнітивна психологія, гуманістична психологія, психологія розвитку, вікова психологія, психологія особистості, соціальна психологія, акмеологія та ін.. Феномен особистісної зрілості вивчали, як зарубіжні дослідники (психоаналізі Зигмунд Фройд, в індивідуальній психології Альфред Адлер, в теорії конвергенції Вільям Штерн, теорії особистісних рис Гордон Оллпорт, гуманістичній психології основоположник «Ієрархії потреб» Абрагам Маслоу, пост фройдизмі Ерік Фром, в феноменологічній теорії Карл Роджерс, в теорії розвитку особистості Ерік Еріксон, в логотерапії Віктор Франкл), українських науковців (в дослідженнях розвитку обдарованої дитини Юрій Гільбух, в віковій психології Мирослав Боришевський, в генетичній психології Сергій Максименк, в освітній психології Любов Долинська, в напрямку екофасилітації Павло Лушин, в гуманістичній психології Ганна Меднікова, в особистісно-орієнтованому підході Світлана Панченко, в віковій психології арт-терапевт Ганна Дьоміна, в психології творчості Ольга Саннікова, в кризовій психології Тетяна Титаренко, в психології особистості Оксана Лукасевич, в гуманістичній психології автор двох тренінгів «Актуалізація особистісної зрілості» та «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» Олена Штепа, в соціально-психологічному напрямку Олена Чуйко та ін.).

Війна розпочата 24 лютого 2022 року російською федерацією на теренах України чи найбільше жахіття, яке спричинене рукою людини розворушивши всі сфери життя, порушивши повсякденний розпорядок людей і наповнивши їх життя значною невпевненістю та невизначеністю.

Багато психологів, які досліджують вплив війни на життєдіяльність людини підкреслюють на зміні особистісного розвитку, яка може залишити як

невидимі рани на психіці особистості так і мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, аби захистити психіку. Тобто, війна може сприяти особистісному зростанню людини, бути відкритим до змін і поводитись у нетиповий спосіб.

Зміни, що пов'язані з військовим станом стали поштовхом для усвідомлення та актуалізації ресурсів, навиків, досвіду, трансформації цінностей для особистісної адаптації до зовнішніх умов, викликів суспільства. Особистісна зрілість характеризується багатьма явищами, що проявляються позитивному самоставленні, гнучкістю, автономністю, уважною поведінкою до інших, відкритістю до досвіду та здатність формувати близькі стосунки.

Отож, розуміння принципів розвитку, факторів і характеристик, які беруть участь у формуванні особистісної зрілості має велике значення у життєтворенні особистості.

Мета: вивчення особливостей формування зрілої особистості.

Відповідно до поставленої мети нами було сформульовано наступні **завдання:**

1. Теоретично проаналізувати особливості формування зрілої особистості в кризових умовах життя.
2. Описати динаміку та особливості формування зрілої особистості в кризових умовах життя.
3. Підібрати відповідний методичний інструментарій та провести емпіричне дослідження.
4. Проаналізувати отримані результати.

Об'єкт дослідження: зріла особистість.

Предмет дослідження: формування зрілої особистості в кризових умовах життя.

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза №1: припустимо, що молодь характеризується глибинністю переживань, відкритістю до досвіду.

Гіпотеза №2: припустимо, що існує зв'язок між рисами зрілої особистості та вибором стратегій подолання стресу.

Гіпотеза №3: припустимо, що особи, вікова категорія яких 21 – 25 років, краще проявлять стресосійкість та активізують ресурси в кризовій умовах життя, на відміну від молодшої вікової групи.

Теоретико-методологічна основа: феномену формування зрілої особистості присвячена велика кількість наукових робіт, зокрема, зарубіжних дослідників (Зигмунд Фройд, Альфред Адлер, Вільям Штерн, Абрагам Маслоу, Ерік Фром, Карл Роджерс, Ерік Еріксон, Віктор Франкл), українських науковців (Юрій Гільбух, Мирослав Боришевський, Сергій Максименк, Любов Долинська, Павло Лушин, Ганна Меднікова, Світлана Панченко, Ганна Дьоміна, Ольга Саннікова, Тетяна Титаренко, Оксана Лукасевич, Олена Штепа, Олена Чуйко та ін.).

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає в науковому обґрунтуванні обраної теми дослідження, вирішенні її основних проблем, розкритті визначених компонентів, які стосуються формування особистісної зрілості в кризових умовах життя. Представлені в кваліфікаційній роботі нами важливі наукові положення можуть стати теоретичною основою для подальшого розгляду означених проблем у майбутніх наукових пошуках.

Практичне значення: результати дослідження і сформовані на їх основі висновки можуть бути використані науковцями, психологами, педагогами, широким колом фахівців у практичній роботі при розв'язанні проблем становлення особистості, а також у наданні психологічної допомоги у питаннях переживання особистістю криз.

Організація та база дослідження. Дослідження проводилось упродовж січня – квітня 2022 року серед здобувачів вищої освіти львівських закладів вищої освіти. Загальна кількість респондентів – 106 осіб. Віком від 15 до 25 років, з них від 15 до 20 становить 48%, від 21 до 25 – 52%, у тому числі жінок – 86 (81,1%) осіб, чоловіків – 20 (18,9%) осіб.

Методологія:

– *теоретична:* теоретичний аналіз, узагальнення, систематизація на базі джерел психологія особистості та психологія кризи.

– *емпірична*: опитувальник особистісної зрілості О. Штепа, опитувальник великої п'ятірки, тестова багатовимірна методика BASIC Pn.

– *статистичні*: методи математичної статистики та статистичної обробки результатів. Використано статистичний пакет комп'ютерних програм SPSS 19. Застосовано описову статистику, кореляційний (лінійна кореляція Пірсона), порівняльний (t – критерій Стьюдента) та факторний аналіз.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечено методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики. Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію результатів здійснено за допомогою статистичної програми «SPSS» v. 21.0 for Windows.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 60 найменувань, 9 додатків. Основний обсяг роботи складає 66 сторінки. Кваліфікаційна робота містить 7 таблиць та 17 рисунків на 19 сторінках. Повний обсяг роботи складає 102 сторінок, із них 36 сторінок – додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння поняття «зрілої особистості»: від історії до сучасності

Особистість – це психологічна конструкція, щодо якої існує велика різноманітність визначень, але всі вказують як конститутивні елементи на сукупність іманентних, стійких якостей і характеристик особистості, які називаються рисами і проявляються через поведінку [11, 14, 51].

Під терміном «зріла особистість» розуміється, як ресурс і результат особистісного розвитку, зумовлений активністю особистості, її здатністю до самопізнання, саморегуляції, самодетермінації, вищій потреби в самоактуалізації і розвитку, прагнення до смислу. Особистість, що виступає суб'єктом свого саморозвитку та власних змін досягає особистісної зрілості [10, 33, 59, 60].

Окреслимо головні ідеї дослідників про особистісну зрілість з початку психоаналітичного підходу до сучасних гуманістичних підходів:

Зигмунд Фройд, засновник психоаналітичної теорії, вважав, що зрілій особистості характерне прагнення бути продуктом діяльності, робити корисне та цінне й проявляти любов [53].

Альфред Адлер був послідовником Зигмунда Фрейда, але він розробив власну інтерпретацію теорії З. Фрейда. А. Адлер припустив, що основною мотивацією людської особистості є прагнення до переваги. За словами А. Адлер, людина прагне бути кращою і досягає цієї мети, створюючи унікальне та цінне життя. Він вказував, що особистість з високим соціальними почуттями з активною продуктивністю, яка має великий інтерес та міцні взаєностосунки з іншими, можна вважати зрілою особистістю [7].

Вільям Штерн, розглядає людину як первісну єдність і центральну категорію, як неповторне, живе і справжнє ціле, що прагне до мети, замкнене, внутрішньо визначене і відкрите світу. Він стверджував, що особистісний розвиток – це не механічний обмін між людиною та її оточенням, а передбачає

готовність усвідомлювати цінності, які пропонує оточення. Вільям Штерн приділяє велику увагу взаємодії особистості та навколишнього світу. Він представив «теорію конвергенції», що особистість формується взаємодією між дозріванням і соціальним середовищем [8].

В наукову площину термін «особистісна зрілість» вказав американський психолог Гордон Оллпорт. Він вбачав, що зрілій особистості характерно розвинуті соціальні навички, стійкість особистісних характеристик, прагнення самопізнання та розуміння інших. Г. Оллпорт виділив 6 рис психологічно зрілої особистості:

1. Зріла особистість має автономні інтереси, відрізняється широкими межами власного «Я». Це означає, що вона може заглибитись у роздуми, працю, розваги та взаємодію з іншими людьми. Він вважав, що інтереси – це прекрасний ключ до особистості. Особистісно зріла людина є суб'єктом, має хобі, проявляє активність у соціальних, сімейних, трудових стосунках, прагне розвиватися у всіх сферах життя, має широке коло інтересів, цікавиться релігійними та політичними питаннями. Життєдіяльність зрілої особистості не обмежене обов'язками та потребами, така людина задіяна в соціальній інституції й їй властива широке коло діяльності, в неї різноманітні задоволення та фрустрації. Здорова людина здатна любити і розширювати себе до значущої роботи та глибоко турботливих стосунків з іншими, так що зростання та самореалізація інших стає принаймні таким же важливим, як її власний ріст і розвиток. Повністю інвестовані в ці види діяльності, вони стають розширенням самопочуття.
2. Зріла особистість здатна підтримувати теплі стосунки з собою та іншими. Співчуття та близькість – це трансперсональні емоції, які виводять людину поза її межі до ідентифікації з іншою живою істотою, яка може бути відокремлена від себе у часі та просторі. Здатність до інтимності та співчуття породжує добре розвинене почуття себе та саморозширення. Емпатія передбачає розуміння основних

людських умов і відчуття спорідненості з усіма людьми, яке виникає через «уявне розширення» власних почуттів на людство в цілому. Здорова зріла особистість визнає, що живе у всесвіті, в якому всі інші особи володіють такою ж незаперечною індивідуальністю та самооцінкою, які ми відчуваємо. Таким чином, зріла особистість не принижує цінності інших і не наполягає на тому, щоб інші піклувались про потреби. Любов завжди передбачає свободу. Благополуччя інших є таким же важливим, як і власне.

3. Зріла особистість відзначається адекватною самооцінкою, притаманне здорове самоприйняття та самоствердження. Зрілі, здорові особистості здатні приймати всі сторони свого існування, включаючи слабкості й недоліки, невпевненість і страхи, не змиряючись з ними пасивно. Незважаючи на невдачі та розчарування, і навіть не зважаючи на те, що засоби досягання цілі на той час можуть бути невідомими, здорові, зрілі особистості вірять, що бажані цілі справді будуть досягнуті, якщо їх шукати з наполегливістю, зусиллями та дисципліною. Вони дізналися, що життєві проблеми та виклики є методами навчання, встановленими внутрішніми «Я». Спроможні сприймати людські емоції, вони не є власними в'язнями, не бояться й не намагаються від них сховатися. Незважаючи на те, що вони не вільні від життєвої невпевненості та страхів, вони відчувають себе менш загрозливими й краще справляються з ними, ніж менш здорові зрілі особистості.
4. Зріла особистість має здорове реалістичне сприйняття. Їй невластивий нереалістичний оптимізм і вона не очікує загрози від кожної ситуації. Вони бачать речі, включаючи людей, такими, як вони є. Здорові люди можуть розпізнати те, що вони не можуть змінити, змінити те, що не можуть і навчитися їх відрізнити. Їх сприйняття реальності має тенденцію точно відобразити природу речей. Вони менш схильні спотворювати своє сприйняття подій та інших, щоб зробити його сумісним із їхніми бажаннями, потребами та страхами.

5. Зрілої особистості розвинуте почуття гумору і характерною ознакою є здатність до самопізнання, самооб'єктивність. Вона має ясні уявлення про свої сильні та слабкі якості. Адекватне розуміння і знання самого себе вимагає розуміння того, що людина думає, що він є, і що він є насправді, між своїми ідеальним «Я», між тим, що він думає, та яким є інші. Чим тісніша відповідальність між цими двома ідеями, тим більша зрілість особистості. Мета – досягти певної міри самооб'єктивність, або самоосмислення, щоб сформулювати об'єктивну картину самого себе. Людина, яка володіє високим ступенем самооцінки, рідше проектує особисті негативні якості на інших людей, радше має відчуття справедливості та володіє почуттям гумору, яке дозволяє сміятися над собою і над тим, що виглядає життям.
6. Зріла особистість має цілісний погляд на сенс життя. Зрілість вимагає відчуття мети життя. Це відчуття мети можна знайти в чіткому напрямі свого життя, в сильній орієнтації на цінності, в своїх релігійних почуттях або через загальне сумління [1].

Він дійшов висновку, що інтегроване почуття морального обов'язку може створити об'єднуючу філософію життя.

Одним із найважливіших гуманістів Абрахам Маслоу (1908-1970) концептуалізував особистість у термінах ієрархії мотивів у формі піраміди, яку, також, називають ієрархію потреб. В основі піраміди лежать мотивації найвищого рівня, включаючи голод і спрагу, а також безпеку і приналежність. А. Маслоу стверджував, що тільки тоді, коли люди здатні задовольняти потреби нижчого рівня, вони здатні рухатися далі, щоб досягти потреб вищого рівня в самооцінці й зрештою, до самоактуалізації, що є мотивацією для розвитку вродженого потенціалу до максимально можливої міри. А. Маслоу вважав, що самоактуалізовані особистості творчі, спонтанні та люблять себе. Вони як правило, мають кілька глибоких дружніх стосунків, а не багато поверхневих, і, як правило, приватні. Він вважав, що цим людям не потрібно підкорятися думці інших, оскільки вони дуже впевнені в собі, а отже, вільні висловлювати

непопулярні думки. Люди, що реалізуються, відчують вершинні переживання або трансцендентні моменти спокою, які супроводжуються сильним відчуттям зв'язку з іншими. Ієрархію потреб можна розглядати як модель зрілості, оскільки найвищий її рівень є потреба самореалізації. Бути повноцінною здоровою людиною, означає бути самоактуалізованою особистістю [4].

За точки зору Еріка Фромма, зрілій особистості характерним є відповідальність, любов, повага, чесність, незалежність і прагнення пізнавати партнера, почуття єдності зі світом. Наявність продуктивного характеру, що проявляється в задатках до творчого самовиявлення, критичного мислення, здатності безкорисливо любити все живе на Землі, адже саме це є ключовим фактором розвитку особистісної зрілості. Ерік Фромм постулює п'ять людських потреб, а саме: спорідненість, укоріненість, трансцендентність, почуття ідентичності [54].

Мабуть, найвідомішим гуманістичним теоретиком є Карл Роджерс. У своїх роботах Карл Роджерс особистісну зрілість виділяє через особистісну ідентичність, яка проявляється при взаємодії з іншими. В основі особистісної ідентичності лежить стійке почуття себе, відчуття своєї цінності та цінності інших. Зрілість розглядає коли особистість готова брати на себе відповідальність за свої дії. К. Роджерс позитивно ставився до людської природи, вважаючи людей насамперед моральними та корисними для інших, і вважав, що зріла особистість досягає свого потенціалу для емоційної реалізації, якщо Я-концепція характеризується беззастережним позитивним ставленням до набору поведінки, включаючи щирість, відкритість, доброзичливість, досвідченість, прозорість, здатність вислухати інших, чуйність і саморозкриття [5].

Багато сучасних науковців схиляють до поглядів Еріка Еріксона про зрілу особистість. Він вказував, що зрілою особистість стає при формуванні нових якостей в процесі особистісних трансформацій. Е. Еріксон вважав, що особистість людини продовжує розвиватися після п'яти років, і він вважав, що розвиток особистості безпосередньо залежить від вирішення екзистенційних

криз, таких, як довіра, автономія, інтимність, індивідуальність, цілісність та ідентичність [2].

Віктор Франкл у наукову площину вів термін логотерапія, він вказував, що рушійною силою в розвитку особистості є прагнення й розуміння смислу життя, пошуку логосу та свободу волі [52].

Великої кількості зарубіжних авторів особистісна зрілість розглядається як основна складова покращення діяльності, її особистісних трансформацій та відносин суб'єкта.

Юрій Гільбух феномен особистісної зрілості описував за допомогою п'яти складових: мотивація досягнень, ставлення до власного Я, почуття громадського обов'язку, життєва позиція і здатність до психологічної близькості з іншою людиною [17].

Дослідник Мирослав Боришевський говорить про те, що самосвідомість є одною із вагомих характеристик у формуванні зрілої особистості. Можемо бачити, що людина має розвинутий мислиневий апарат, розвинуту рефлексивність. Таким чином людині вдається стати суб'єктом, та перенаправляти всі свої потяги, рушійні сили, в потрібний, корисний напрямок, самозмін, самотворення. Самосвідомість відноситься до індивідуального усвідомлення думок, спогадів, почуттів, відчуттів [12, 13].

Сучасний дослідник широко підійшовши до вивчення та аналізу особистості, Сергій Максименко, крізь призму генетико-психологічного погляду, вказував, що природа особистості існує як факт при русі-поступі, в процесі розвитку. Що психічні явища утворюють психологічну цілісність людини. Що особистість – це буттєва форма існування психіки, яка формує цілісність особистості, придатну до самомовизначення, саморозвитку, саморегуляції, свідомої предметної діяльності, незалежний внутрішній світ [31, 32].

Любов Долинська, досліджує та підкреслює важливість в особистісної зрілості володіння визначення життєвої та громадської позиції, любов до себе та

інших, що проявляється в самоприйнятті та безумовному прийнятті інших, така особистість адаптивна докладає зусилля в самореалізації та прагне професійного зростання [20].

Професор Павло Лушин, продовжував погляд на зрілу особистість Карла Роджерса про фасилітації, запровадивши термін екофасилітація, що полягає в делікатному ставленні до себе та інших, збереженню екосистеми особистості відкритого динамічного саморозвитку. Фасилітація особистості – це управління особистістю, не безпосередньо іншими [30].

Ганна Меднікова вказує, що зрілість – це динаміка психіки і якість особистості [33]. З точки зору дослідниці, зрілість формується в процесі розвитку онтогенезі, в ході чого проявляються функції людини до самовизначення, що вказує на здатність людини робити вибір і керувати власним життям. Вона відіграє важливу роль у психологічному здоров'ї та добробуті. Самовизначення дозволяє людям відчувати, що вони контролюють свій вибір і життя. Це також впливає на мотивацію. Оскільки, самовизначення мотивує до зростання і змін вроджених і універсальних психологічних проблем. Люди повинні відчувати наступне, щоб досягти особистісного зростання: автономію (особистість, що відчуває контроль над своєю поведінкою), компетентність (особистість, котра відчуває, що має навички, необхідні для успіху, вона з більшою ймовірністю зробить дії, які допоможуть досягти поставлених цілей), зв'язок або спорідненість (базова потреба в відчувати приналежність та спорідненість з іншими).

Ольга Панченко говорить, що особистість формується за вимогами суспільства, яке в процесі свого розвитку задає патерни та для розвитку людини [41].

Ганна Дьоміна розглядає соціокультурне середовище, як чинник становлення особистості впливаючи на конкретні елементи [21].

Ольга Саннікова досліджує прояви індивідуально-типологічні особливостей людини у професійній, трудовій діяльності. Вона розглядала

готовність до дії, пропонуючи континуально-ієрархічну модель, яка полягає в важливості взаємодії з оточенням [46].

Сучасна українська дослідниця Тетяна Титаренко, вказує долаючи етап морального розвитку, людини формується особистісна зрілість. Зрілу особистість характеризують здійснення тих планів, що виникають. Така особистість стає толерантнішою та відкритою для інших. Людина стає суб'єктом діяльності, виражається самостійність, відповідальність, самотвердження [49].

Оксана Лукасевич, запропонувала розглядати особистісну зрілість крізь призму поведінкового підходу в психології. Автор виділяє основні критерії зрілої особистості наступним чином: самостійність, відповідальність, альтруїстичність, цілеспрямованість, впевненість, креативність, мудрість [29].

Великі внески в наукову площину про зрілість особистості внесла Олена Штепа, вона вбачає, що важливим для формування зрілої особистості є прожиття нею кризи ідентичності. О. Штепа, виділила десять рис зрілої особистості за допомогою контент-аналізу: автономність, толерантність, синергічність, глибинні почуття, контактність, життєва філософія, креативність, децентрація, відповідальність, самоприйняття [57].

Олена Чуйко, досліджуючи професійну та особистісну зрілість, підкреслює, що вони існують, як автономне утворення. О. Чуйко виділяє критерії зрілої особистості: усвідомлення своєї самоцінності; прийняття інших та самоприйняття, що сприяє особистісному зростанні самоактуалізації; довіра до людської природи; почуття приналежності до суспільства; почуття реальності; соціальне почуття; співпереживання; конструктивні взаємовідносини; уміння використовувати різні ролі; рефлексивність; бути толерантним; его-ідентичність; особистісна гнучкість; свідома життєва позиція [9, 55].

Отже, особистісна зрілість – це вищий рівень розвитку особистості, що виражається в готовності і здатності особистості здійснювати вільні, самостійні, відповідальні, ціннісні вибори і вчинки.

На основі теоретичного аналізу найбільш загально визнані критерії особистісної зрілої можемо представити наступним чином, див. табл. 1.

Таблиця 1. Узагальнений теоретичний аналіз характеристик зрілої особистості

№	Характеристики зрілої особистості	Дослідники
1.	Відповідальність	Е. Фром, Е. Еріксон, А. Реан, А. Маслоу, К. Роджерс, П. Лушин, Г. Меднікова, О. Лукасевич, О. Штепа
2.	Рефлексивність, усвідомленість	Г. Оллпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Ю. Гільбух, М. Боришевський, П. Лушин, О. Лукасевич, О. Чуйко
3.	Саморозвиток	А. Маслоу, К. Роджерс, М. Боришевський, С. Максименко, П. Лушин, Т. Титаренко
4.	Самоприйняття і самоповага	Г. Оллпорт, К. Роджерс, Ю. Гільбух, Л. Долинська, П. Лушин, Т. Титаренко, О. Штепа, О. Чуйко
5.	Автономія	К. Роджерс, С. Максименко, П. Лукшин, Г. Меднікова, О. Чуйко, Т. Титаренко, О. Лукасевич, О. Штепа
6.	Життєздатність	К. Роджерс, Г. Оллпорт, Л. Долинська, Г. Меднікова, Т. Титаренко, О. Чуйко
7.	Самоуправління та організація життя	Ю. Гільбух, Л. Долинська, Г. Меднікова, О. Санікова, Т. Титаренко
8.	Цілісність і конгруентність	К. Роджерс, Е. Еріксон, П. Лушин, Т. Титаренко
9.	Соціальні навички	Г. Оллпорт, Ю. Гільбух, Г. Меднікова, О. Санікова, Т. Титаренко, О. Штепа
10.	Толерантність, моральна свідомість, гуманістичні цінності	В. Штерн, Г. Оллпорт, С. Панченко, Г. Дьоміна, Т. Титаренко, О. Штепа, О. Чуйко
11.	Позитивні соціальні відносини	З. Фройд, Г. Оллпорт, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Роджерс, П. Лушин, Ю. Гільбух, О. Панченко, О. Санікова, Т. Титаренко

У наведеній класифікації перші дев'ять критеріїв характеризують внутрішньоособистісні аспекти зрілості, а останні два (10 і 11) складають міжособистісні характеристики особистісної зрілості.

З узагальненої точки зору особистісну зрілість можна розглядати як інтеграцію за трьома блоками:

- Перший «Ціннісно-смісловий» якому характерно: а) ясність життєвого смислу; б) свідомо жити, відповідно власним життєвим цінностям; в) внутрішній локус контролю за життєвими ситуаціями; г) вищі моральні цінності та смисли; д) прибігає вирішення життєвих проблем творчим шляхом, відкритість прийняття життєвого досвіду; е) спрямованість на особистісний зріст, смислотворення себе і самореалізація при усвідомленні особистості себе; ж) оптимістичний, але адекватний погляд на світ та на себе в ньому.
- Другому блоці «Ставлення до інших» виступають: а) емпатійсть; б) емпатійна децентрація, спільне переживання, бачити афекти; в) толерантність до інших, здатність свідомо звільнитися від образ або помсти по відношенню до інших людей – прощати.
- Третьому блоці «Ставлення до свого Я» включені: а) високе психологічне почуття, люди з ним відчують себе більш здатними, щасливими, добре підтриманими та задоволеними життям; б) гнучкий і динамічний реалістичний образ себе; в) автентичність (справжність), внутрішня цілісність, конгруентність, як відповідність між психологічними ознаками та поведінкою; г) високий рівень саморегуляції (самоконтролю), як здатність усвідомлювати поведінку, щоб співвідносити її з суспільними нормами, окрім цього розуміти, як інші реагують на їхню поведінку, щоб передбачити, як реагуватимуть на них; д) особистісна диференційованість, зберігати своє відчуття себе, ідентичності, думки та емоції; е) спроможність до побудови моделей «Я».

Отже, погляд зарубіжних та українських науковців на феномен особистісної зрілості, підкреслює, що особистісна зрілість є вищим рівнем розвитку особистості. Її можна систематизувати за трьома блоками: ціннісно-сміслові трансформації відносин особистості; самоствавлення; ставлення до інших.

1.2. Динаміка та особливості формування зрілої особистості в кризових умовах життя

Доцільно розглянути умови при яких формуються риси особистісної зрілості.

Особистість відображає спосіб мислення, почуттів і дій людини, структури мозку, які забезпечують ці функції, знаходяться в когнітивній, емоційній та моторній системах [35].

Основна функція трьох систем полягає:

1. Когнітивна система: здатність інтерпретувати й оцінювати події в навколишньому середовищі та сприймати власні психічні стани, що виникають у результаті цієї роботи.
2. Емоційна система: здатність розпізнавати та висловлювати емоції, бути сприйнятливим до емоцій інших і розділяти їх.
3. Рухова система: здатність належним чином реагувати на поданий стимул урахуванням обставин, в який він виникає.

Формувальним фактором обробки та передачі інформації є тип і концентрація нейромедіаторів і синаптичних рецепторів, які виконують роль медіаторів у когнітивних, емоційних і рухових процесах, що втручаються у формування [25, 26, 36]. Рушійною силою в становленні особистості є вплив внутрішніх, зовнішніх, органічних та суспільних чинників.

Середовище, в якому розвивається людина є джерелом знань, вірувань, традицій, досвіду, моральних цінностей, мотивацій, які сприяють формуванню [19].

Криза (від грецького *krestis* – вибір, рішення, зміна напрямку, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важливий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя. Синоніми поняття «криза» в психологічній літературі є «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі) [22, 18].

Т. Титаренко, виділяє, що серед перекладів слова «криза» зустрічається значення «суд». У кризовій ситуації людина стає власним прокурором, суддею і

адвокатом. Вона спочатку завзято звинувачує себе, потім починає потроху виправдовувати і нарешті вносить вирок, як їй жити далі.

Кризую називають такий поворот на життєвій дорозі, коли під небезпекою потрапляється життєвий замисел грядущої світобудови. Старий життєвий світ розпадається. Особистість змінює розуміння про цінності, стандарти, погляди [56].

Особистісна криза міцно споріднена, зі рівнем розуміння кризового стану. Розуміння кризових ситуацій зростає з збільшенням рівня особистої зрілості, з можливістю до аналізування, роздумування [15]. Ця здатність у кожної особистості індивідуальна. Враховуючи можливості, особистісний досвід, індивідуальний стиль розв'язання складних життєвих ситуацій особистісні риси можна скристалізувати [50].

Дослідники в клінічній психології серед яких Р. Ранге та Т. Холмс життєві події вважають, як довколишні явища життя особистості, пов'язані з виникненням стресу, як об'єктивні явища життєдіяльності людини, споріднені з утворенням стресових і кризових станів. Об'єктивні зміни переважно наявні в життєвому плині і істотно відбиваються на суб'єктивний світ і особистісний досвід. Серед об'єктивних вагомих характеристик подій виділяють:

- Інтервал, тривалість події;
- Тип події;
- Силу напруження події;
- Інтенсивність змін, передбачених подією;
- Часовий проміжок, до якого належить подія (минуле, теперішнє, майбутнє).

Ті ж дослідники виділяють три критерія кризових подій: їм можна виставляти дату в часі та просторі; вони виставляють вимогу якісної перебудови індивідуального світу, і тим самим різняться від тимчасової, етапної адаптації; супроводжується афектом, а не лише короточасними емоціями. Отже, на пристосування особистості необхідно більше часу та емоційної стійкості на таку

подію, ніж це потрібно у випадку щоденних ситуацій, через те, їх зазначають макростресовим [22].

Г. Сельє обрано порівняв три фази загального адаптаційного синдрому зі стадіями людського життя: дитинство (з властивою цьому віку низькою опірністю і надмірними реакціями на подразники), зрілість (коли відбувається адаптація до найбільш частих впливів і збільшується опірність) і старість (з нервовною втратою опірності і поступливим старінням, що закінчується смертю) [39].

Стійкість – це особлива якість, яка дозволяє відновитися після стресу, що спричинені життєвими ситуаціями, є певна кількість категорії особистостей, які за своєю природою є більш стійкими [28, 48].

Цикл стійкості охоплює постійні взаємодії між складним набором біологічних (наприклад, генетичних, епігенетичних), нейропсихологічних (наприклад, когнітивних, емоційних), та екологічних (наприклад, соціальних, економічних і культурних) факторів, які впливають на те, як індивід реагує на певний стресовий досвід. Стійкий (витривалий) індивід зберігає адаптивний рівень фізичного та психологічного функціонування, коли стикається з подіями. Дослідження вказують важливість помірно стресових подій (терпимого стресу) для підвищення рівня стійкості особистості. Події, які викликають незначний стрес не забезпечують підвищення стійкості. Події, які викликають дуже високий рівень стресу, можуть перевантажити здатність людини подолати, принаймі тимчасово стрес. Від тяжкості пережитого стресу також залежить процес та результат адаптації [37]. На противагу цьому, багато лонгітюдних досліджень підкреслюють, що будь який рівень важкості події впливає на особистість позитивно адаптуючи її до умов й збільшуючи удосконалюючи стресостійкість [47].

Охарактеризуймо вагомні чинники з приводу переживання та усвідомлення молоддю кризових життєвих подій, до яких зараховуємо:

- 1) Соціальні чинники, що характеризуються, як особливості взаємопідтримки у взаємовідносинах, зокрема це торкається переживання та усвідомлення особистістю низкою особливостей з котрими зустрічається особистість в кризових умовах життя; [43]
- 2) Індивідуальні чинники, психічні процеси серед яких виокремлюємо когнітивні (інтелект, думки, переконання, знання та ін);
- 3) Емоційні (резильєнтність, емоційне відреагування, ідентифікування та усвідомлення емоцій);
- 4) Особистісні – спосіб відреагування.

Особистісні включають властивості й характеристики, котрим характерно проявлятися в діапазоні кризових ситуацій. До основних особистісних чинників переживання та усвідомлення кризових життєвих умов зараховуємо рівень рефлексивності, взаємовідносини, в тому числі структура «Я». Окреслені чинники включають суттєве значення для формування особистісної зрілості.

Олена Штепа пропонує розглядати особистісну зрілість у людини як особистісну динамічну структуру, що обумовлюється певними механізмами, а її змістом є особистісні риси, які вносять вплив одні на одних й при цьому їх активують. Динамічність особистісної зрілості людини полягає в взаємодії особистісних рис, саме тому важливо досліджувати впливи механізмів захисту й те як вони формують риси.

Наявність особистісного потенціалу чогось більшого, але ще нездійсненого в житті забезпечує природність особистісного зростання. Тобто людина розвивається та самоактуалізується, виявляє таланти, дари здібності, уміння за рахунок внутрішніх ресурсів. Простежується, що зміст особистісного потенціалу, є вагомою першою причиною особистісної зрілості, створюють обов'язок, сенс та віру.

Людина сама по природі має як внутрішні так і зовнішні інструменти-ресурси, й особистісно зрілій особистості характерними є вміння долати життєві труднощі, знаходити альтернативи у способах вирішення поставлених життєвих

задач. Така людина виявляє сили для руху в житті, а культивує внутрішні та зовнішні ресурси.

Ресурси допомагають людині стабілізуватися, заземлятися, відчувати час, бачити ціліснішим життя.

Під час кризових умовах життя формується новий погляд на дійсність. Зріла особистість намагається зрозуміти саму себе, свій світогляд, її погляд поглянутий на себе [38], здійснює трансценденцію, адаптовуватись до ситуацій шляхом самовдосконалення. Особистісно зріла особистість творить саму себе.

Видимим знаком особистісної зрілості є самовизначення, яку можна віднести до виявлення у взаємоактивації свободи і відповідальності, здатності робити вибір і керувати власним життям, що є інструментом побудови світогляду.

Проходячи етапи особистісної зрілості людина вчиться розуміти, аналізувати й адекватно ставитися до світу, себе та інших. Автономність, компетентність і спорідненість є в основі особистісного розвитку. Самодетермінація визначається як навички, знання та переконання, які сприяють цілеспрямованій, саморегульованій та автономній поведінці.

Особистісну трансформацію розглядають, коли люди долають життєві перешкоди, які стоять на шляху [24]. Особистісна трансформація – це безперевний процес утворення особистості більш гармонійною. Коли особистість трансформується на неї впливає особистісні спостереження та зовнішнє середовище, у формуванні особистісної зрілості є важливий позитивний світогляд, мислення щодо зростання та самоаналіз.

Визначивши процеси динаміки формування особистісної зрілості, можемо вирізнити і проінтерпретувати п'ять етапів трансформації особистості на шляху до зрілості:

- 1) Перша проявляється в період, коли найбільш гостро з'ясовується конфлікт протилежностей, людина відчуває роздвоєння, що випереджує формуванню Я-концепції;

- 2) На другому етапі особистість є дуже сфокусованою на власних думках, відчуттях, почуттях, вона відчуває втрату першої цілісності і в той же час у неї з'являється відчуття відновлення;
- 3) На третій характерне переживати переживання пригніченості, через те що особистість індивідуально диференціюється від оточення. Саме тоді вона накопичує незалежності; розуміючи себе не суб'єктом побічного дії, а вільно активним суб'єктом, відповідальним за себе;
- 4) При четвертому етапі особливо яскраво досвідчується особистісна трансформація, особистість виходить за рамки приватних установок, шаблонів, догмат, правил, які нових обставинах виявилися недієвими. Означений етап виділяється переживанням «пікового» здобутків у житті, внаслідок чого особистість усвідомлює себе як «генератора» життєвої енергії, у неї проявляється відчуття, що вона добула для себе квінтесенцію буття.
- 5) Завершальний п'ятий, вказує на те, що поки в особистості формується установка на те щоб «бути» (існувати), а не володіти. Найяскравіший еталон результативності трансформації з'ясовується саме на цьому етапі – здійснюється гармонізація взаємин з іншими людьми [6].

Особистість не демонструє основні етапи змін поетапно. Однак, коли на дорозі трансформації пройдений кожний етап і формується основний логічний напрям перемін, можна вірно вказувати про завершеність особистісних трансформацій на декотрому етапі саморозвитку.

Особистість може диференціювати трансформацію як внутрішні перебудови. Вірогідно, зміни мають індивідуальний початок і кінець. Початок – це кризові умови, внутрішня боротьба, час появи якого особистість не завжди розуміє. Кінцевим етапом є усвідомлення особистістю нового образу-Я.

Юнацькому періоді яскраво проявляється як психологічна так і соціальна зрілість особи. Охарактеризоване питання формування особистісної зрілості досліджується Ж. Піаже, Г. Саллівіною, Л. Колбергом [44].

Феномен зрілості прямує разом з саморозумінням, який є одним з чинників особистісної зрілості, фундаментальних змін та ясністю Я-концепції [34].

Українська дослідниця О. Штепа, припускає, що молода людина, яка відчуває саморозуміння, береться більш природньо усвідомлювати риси власності особистості, стиль взаємодії з оточенням і фахові здібності. Це зумовлює деякі трансформації, які, за К. Юнгом, супроводжують особистість до надбання цілісності, кульмінації [58].

Особистісна зрілість як наслідок формування особистості завершує юнацьку кризу (в період 19-20 років). А особистісна зрілість, як процес особистості у зрілий період життя (20-65 років) – це динамічна особистісна побудова, вагома для виконання особистістю бути самою собою, що здійснюється у покладених на неї дій і акцентованих цілей [40].

Формування та зростання пов'язують з ефектом самореалізацією, концепція процесу, за допомогою якої особистість досягає свого повного потенціалу. Самореалізація – це повна реалізація власних можливостей, розвиток здібностей і цінності життя. Особистостям характерно розвивати глибокі й люблячі взаємини з іншими. Досягнення самоактуалізації передбачає повне залучення людини до життя та усвідомлення того, на що вона спроможна. Карл Роджерс описав самоактуалізацію як безперевний процес протягом усього життя, за допомогою якого Я-концепція індивіда підтримується та вдосконалюється за допомогою рефлексії та переосмислення різноманітного досвіду, що дозволяє індивіду відновлюватися, змінюватися та розвиватися (К. Роджерс, 1951).

Згідно з К. Роджерсом (1967), людський організм має основну «тенденцію до актуалізації», яка спрямована на розвиток усіх здібностей таким чином, щоб підтримувати або покращувати організм і рухати його до автономії.

Карл Роджерс вважав, що для самореалізації людина повинна перебувати в стані конгруентності. Це означає, що самореалізація відбувається тоді, коли «ідеальне-Я» людини (тобто, ким вона хотіла б бути) співпадає з її фактичною поведінкою (Я-образом) [5].

Особистість, яка перебуває в процесі самоактуалізації, активно досліджує потенціали та здібності, вона переживає збіг між реальними та ідеальними сторонами, є повністю функціонуючою людиною [45, 23].

Актуалізація – поновлення в особистості навички, знання, поведінкові й емоційні стани, якими оперує, й так само їх переведення з латентного, можливого стану в подальшу дію [27].

Отже, динамікою рівня особистісної зрілості відображає зростання рівня особистісної зрілості за допомогою самодетермінації, що споріднена з актуалізацією.

Висновки до розділу 1

1. Феномен особистості визначається, як структура відносно стабільних якостей та особистісних характеристик, які розвиваються внаслідок біологічних факторів та факторів навколишнього середовища. Зарубіжні та українські науковці розуміють «зрілісну особистість», як зміну та розвиток психологічних рис, як особистісне становлення людини, котра спроможна цілісно сприймати світ (Г. Оллпорт, Е. Еріксон), себе та людей в ньому, вона характеризується вищими почуттями (Ю. Гільбух), здатна до саморефлексивності, самосвідомості (М. Боришевський), самопізнання, саморозвитку (О. Панченко), саморегуляції (С. Максименко), самоконтролю, самодетермінації, творче самовиявлення, самореалізації та самоприйняття (Л. Долинська), самовизначення (Г. Меднікова), самоствердження (Т. Титаренко) самоактуалізації (А. Маслоу), виявляє автономність (О. Штепа), конгруентність (К. Роджерс), емоційно позитивне відношення до себе та людей навколо (П. Лушин), прагне до пошуку сенсу (В. Франкл), відкрита новому досвіду, проявляє стійкість у життєвих подіях та приналежність до суспільства (О. Чуйко). На основі теоретичного аналізу наукових праць узагальнили дев'ять характеристик, що визначають особистісну зрілість (відповідальність, рефлексивність, усвідомленість, саморозвиток, самоприйняття і самоповага, автономія, життєздатність, самоуправління та організація життя, цілісність і конгруентність, соціальні

навички), що характеризують внутрішньоособистісні аспекти зрілості й два критерія, що складають міжособистісні характеристики особистісної зрілості (толерантність, моральна свідомість, гуманістичні цінності та позитивні соціальні відносини).

2. Становлення особистості відбувається під впливом внутрішніх, зовнішніх, біологічних та суспільних чинників. Середовище, в якому розвивається особистість є джерелом звичаїв, знань, вірувань, традицій, досвіду, моральних цінностей і мотивацій, які її формують. Криза визначається як різка зміна важливого стану чи особистої життєвої ситуації з будь-якої причини. Старий життєвий світ руйнується. Особистість змінює розуміння цінностей, стандартів, думок. Розуміння кризових ситуацій зростає з підвищенням особистісної зрілості та аналітичних, рефлексивних навичок. Особистісні риси можуть бути матеріалізовані з урахуванням можливості вирішення складних життєвих ситуацій, особистого досвіду, особистого стилю. Пристосування до таких подій вимагає більше часу та емоційної стійкості, ніж повсякденні ситуації, оскільки вони позначаються як макростреси. Цикл стійкості включають постійні взаємодії між складним набором біологічних (наприклад, генетичних, епігенетичних), нейропсихологічних (наприклад, когнітивних, емоційних), та екологічних (наприклад, соціальних, економічних і культурних) факторів, які впливають на реакцію індивіда на подію. Стійка людина зберігає адаптивний рівень фізичного та психічного функціонування перед обличчям подій. Події будь-якої тяжкості можуть вплинути на людину, активно адаптуючись до умов і збільшуючи тяжкість події за рахунок підвищення стійкості. Зрілість особистості людини, як динамічна структура людини, визначається певним механізмом, зміст якого полягає в тому, що особистісні риси впливають одна на одну і водночас їх активізують. Рушійною силою особистісної зрілості людини є взаємодія рис особистості. Наявність більшого особистісного потенціалу, але ще нереалізованого в житті, забезпечує природність особистісного зростання. Зміст особистісного потенціалу є важливою першопричиною особистісної зрілості, що створює відповідальність, зміст і переконання. У кризі життя формується новий

погляд на дійсність. Зріла людина через самовдосконалення намагається зрозуміти себе, зрозуміти свій світогляд, свій погляд на себе, пристосуватися до ситуації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Характеристика групи досліджуваних та методики дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалося з 12 січня по 29 квітня 2022 року. У дослідженні взяло участь 106 осіб віковий діапазон від 15 до 25 років, з них 86 (81,1%) осіб жіночої статі та 20 (18,9%) – чоловічої статі (див.рис 2.1). Можна стверджувати, що у вибірці респондентів за віковою категорією дослідження є валідне та надійне.



Рис 2.1. Стать досліджуваних.

У психологічному дослідженні було використано такі психодіагностичні методики, як: опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепа, опитувальник великої п'ятірки, тестова багатовимірна методика BASIC Pn. Питання, які ми внесли в створену онлайн-анкету (Google Forms: <https://forms.gle/Ptur4BPE85WrMmJaA>) та запросили молодь з закладів вищої освіти м. Львова взяти участь.

Для дослідження рівня особистісної зрілості респондентам був запропонований опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи. Який спрямований на виявлення 10 особистісних рис, котрі слугують основними критеріями особистісного зростання людини. Використовуючи 10 шкал: свідома

відповідальність, децентрація, вищі глибини переживання, життєва філософія, толерантність (повага, стійкість, терпимість), автономність, тобто незалежність від чинників, контактність, як властивість до взаємодії з іншими, самоприйняття, риса яка проявляється цілісному розумінні себе, креативність, тобто новотворення, синергічність. ОЗО передбачений для осіб, віковий діапазон, яких становить від 15 років, й на проходження якого виділяється 25-30 хв. Авторка опитувальника Олена Штепа виділила 85 структурованих тверджень, одне з яких, а саме 85 твердження має проєктивний, творчо-розвиваючий характер для респондентів. Нами було використано для організації й проведення емпіричного дослідження із даного опитувальника 84 стандартизованих тестів, котрі оцінюються стенами (1 – 10). Досліджуваним були запропоновані закриті запитання, на які відповідь «так» або «ні». Після збору даних, ми перенесли результати в Excel таблицю, та за допомогою ключа методики перевели відповідь «так» і «ні» у бали при співпадінні з ключем нараховували 1 бал, при неспівпадінні 0 балів, далі сирі бали перевели у стени групуючи з шкалами рівня особистісної зрілості.

Для визначення загальної структури особистості, нами був запропонований респондентам опитувальник великої п'ятірки, ОВП О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото (модифікований В. Барко). Методика спрямована на виявлення рівня п'яти особистісних характеристик:

Перший показник «екстраверсія» (дозволяє виявити особистісну комфортність та спрямованість у зовнішньому світі, взаємодії із іншими, активність, відкритість, товарицькість, комунікабельність, гнучкість, енергійність, імпульсивність, розвиток соціальних навиків, протилежність цьому інтроверсія).

Поступливість (вказує на гнучкість, альтруїстичність, доброзичливість, сердечність, гуманність, не конфліктність, надавати іншим право власності, рівень довірливості, емпатії, сензитивність, протилежністю чого є не поступливість, котра може проявитися впертості, байдужості, закритості, авторитаризмі).

Сумлінність (таким особистостям характерним є наполегливість, структурованість, завзятість, відчуття суспільної відповідальності, проявляється в делікатності, чіткості, старанності, ретельності, послідовності думок і дій, такі особистості добрі працівники, адже схильні довершувати розпочаті справи).

Нейротизм (людям із нейротизмом притаманно турбуватися за все і за всіх, наявна внутрішня та поведінкова тривожність, надмірна чутливості до стресогенних ситуацій, гіперболізація, емоційне зараження, такі особи більш схильні фокусуватися на негативних подіях, бути інформаційним носієм).

Відкритість досвіду (це добре відчувати реальність, проявляти неупередженість, зацікавленість, спокій, приймати будь якої важкості ситуацію, та підбирати необхідні способи її вирішення, таким особистостям характерне широке коло інтересів, також критичне мислення, котре може проявлятися в пошуку першоджерел, їм притаманне прагнення компромісу, адаптивність, можливість поставити себе на місце іншої людини).

Для проходження опитувальника респондентам передбачалось 10-15 хвилин. Методика складається з 44 запитань-характеристик, з використанням 5-бальної шкали: 1 (якість відсутня або дуже слабо виражена) – 5 (якість виражена дуже яскраво). При цьому опитувальнику знаходяться реверсні шкали, в яких основний бал за допомогою ключа змінюємо на протилежний: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2, 5 на 1, бал 3 не підлягав зміні.

Для виявлення існуючих способів та актуалізації ресурсів у проходженні кризових умов життя, нами було запропоновано тестову методику BASIC Pn, розроблена професором Мулі Лаадом.

Опитувальник складений з шести основних поведінкових патернів, копінг стратегі, котрі активізовує й котрим прибігає людина у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі BASIC Pn означає особистісний ресурс).

1. Belif (віра): спосіб світобачення, сталі переконання, духовно-моральні цінності. Особистість характерно у проходженні складних етапів покладатися на себе, рідних, друзів, Бога. Надання матеріальним чи не матеріальним речам сакрального значення. Можемо спостерігати, що опираючись на щось людина

може відчувати безпеку, опору, захист, це допомагає бути більш впевненим. У час війни багато людей досвідчують втрату безпеки та життя набирає більшої цінності, люди які спираються на віру здатні продовжувати залишатися у часі тут і тепер, та діяти в міру можливості, проявляти звичну поведінку [42].

2. Affect (афект): почуття, емоції. Проявлення афективної сфери є дуже важливою стратегією подолання стресових ситуацій. Емоція сама по собі є результатом на подразника й можуть провести людину до пізнання самого себе. В час війни люди можуть переживати таку емоцію як злість та гнів, котра може свідчити про порушення особистісних, фізичних, духовних кордонів. Сильні стресові події впливають на психіку людини, відключаючи в неї критичне мислення та запускаючи інстинктивні (автоматичні) дії, тому то дуже важливо звернути увагу на все що оточує сфокусуватися на тут і тепер та на які емоції відчувається. При цьому усвідомлення емоційної сфери дозволяє не тільки зниження рівня напруги, ай швидшій стабілізації. Не меш цілющими та важливими для особистості є вищі емоції, як любов, радість. Людям характерно вести щоденник емоцій, які слугують великим ресурсом допомагають простежувати емоційну шкалу й краще усвідомлювати та називати проявлену емоцію.

3. Social (контакти, суспільство): сюди можемо віднести всі сфери де задіяні люди й відбувається взаємодія. При цій стратегії подолання кризи спрямованість до контактів з друзями, родиною, спільнотою, колективом, коханою людиною. Людина схильна шукати підтримку як в близькому оточенні так і звертатися до психологів. Бути активним у соціальних мережах. Проявляти допомогу тим особистостям котрі, зазнали матеріальних та нематеріальної шкоди спричиненої російсько-українською війною.

4. Imagination (уява): творчий спосіб подолання надзвичайних ситуацій. Таким особистостям характерно планувати щасливе майбутнє те як і що можна змінювати, занурюватися в глибину душі, створювати імпровізовані місця в яких добре, і безпосередньо творча діяльність, як малювання, ліплення, гончарство, вишивання.

5. Cognition (проникливість, знання, думка, свідомість, ментальність когніція). Вид психологічного копінгу в проходженні кризи через проявлення ментальних здібностей, що може проявитися в рефлексіях, плануванні, організованості, складанні.

6. Physiology (фізична активність). Вправи, спорт, йога, медитація, прогулянки, зменшують чутливість до реакції організму на тривогу, знизують гормони стресу, відволікають від негативних думок та емоцій, сприяють впевненості, створюють «захисну оболонку» від стресогенних чинників [3, 16].

На проходження цієї методики дається 10-15 хвилин. Опитувальник містить 36 тверджень, відповіді надаються за семибальною шкалою від 0 (не користуюсь цим способом, щоб впоратися ситуацією) до 6 (завжди користуюсь цим способом, щоб впоратися з ситуацією).

Також, були запропоновані авторські питання для досліджуваних на з'ясування емоційного відреагування, пошуку підтримки та особистісних ресурсів в період російсько-української війни.

Що найчастіше відчуваєте в час російсько-української війни?

1. Гнів;
2. Напруження;
3. Страх;
4. Паніка;
5. Безсилля;
6. Спокій;
7. Впевненість;
8. Сором;
9. Надія;
10. Нічого зі зазначеного.
11. Ваш варіант ____.

До кого Ви звертаєтесь, коли Вам важко на душі?

1. Друзі;

2. Рідні;
3. Психолога;
4. Священника/пастора;
5. Цілителів, екстрасенсів;
6. Не звертаюсь.
7. Ваш варіант ____.

Що дає сили та ресурс? _____

2.2. Аналіз отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження

2.2.1. Описова статистика

Результати описової статистики дозволяють нам робити висновки про середнє значення прояву показників особистісної зрілості (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Описова статистика прояву особистісної зрілості

Показники	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Глибинність переживань	106	3.00	10.00	7.2264	1.44935
Відповідальність	106	2.00	10.00	6.2264	1.65778
Децентрація	106	2.00	10.00	5.6038	1.65431
Толерантність	106	1.00	8.00	5.2264	1.58134
Автономність	106	3.00	8.00	5.2075	1.22449
Контактність	106	2.00	8.00	5.1981	1.28300
Самоприйняття	106	2.00	8.00	5.1321	1.49969
Життєва філософія	106	1.00	8.00	4.5943	1.41945
Синергічність	106	1.00	7.00	3.6509	1.26523
Креативність	106	.00	6.00	3.5377	1.38133

Відтак, досліджувані демонструють високий показник за шкалою «глибинність переживань» ($M = 7.23$) та «відповідальність» ($M = 6.23$), що виявляється у здатності респондентів досвідчувати життєві контакти, проявляти

зацікавленість, виявляти активний інтерес до життя. В соціальній взаємодії бути людяним, проявляти любов, увагу та повагу до особистості, здатність створювати і підтримувати теплі стосунки з іншими людьми. Їм характерно переживати духовний досвід, вірити в сенс життя. Досліджуваним притаманно відчуття реального часу, усвідомлювати момент за моментом. Спиратися на досвід, справлятися зі змінами та невизначеністю й керувати ними. Здатні приймати життєві негаразди і навчаються з цього, рухаючись далі. Тобто, така особистісно зріла риса переважає в досліджуваних осіб.

Але разом з цим, для них не характерною є «креативність» ($M = 3.54$) та «синергічність» ($M = 3.65$), що може свідчити про складність користуватися власним потенціалом. Що особистостям характерно цінувати, правила та норми і дотримуватися випробовуваного. Вони, як правило більш стримані, консервативні та обережні. Багато досліджень в психології та нейронауці процеси мислення пов'язують з особливістю роботи мозку, що такі люди більш повільніші, стабільніші, їм властива сумлінність. Особистостях нестійкі принципи, можливий не цілісний рівень психологічної культури, що проявляється в труднощах уявлень про самого себе і морально-психологічних компонентів.

Також, нами було проаналізовано середні значення показників загальної структури особистості за допомогою п'яти факторів: відкритість досвіду, поступливість, сумлінність, екстраверсія, нейротизм (див. табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Описова статистика структури особистості

Показники	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Відкритість досвіду	106	18.00	48.00	35.2547	5.84899
Поступливість	106	17.00	43.00	31.9245	5.21298
Сумлінність	106	16.00	43.00	31.5472	5.48614
Екстраверсія	106	13.00	40.00	26.6226	5.36737
Нейротизм	106	10.00	37.00	24.1509	5.82571

Відтак, досліджувані демонструють високі показники за шкалою «відкритість досвіду» ($M=35.25$), респондентам характерно інтерес, допитливість, рефлексивність, самоаналіз. Відкриті люди, як правило інтелектуально допитливі, творчі. Внутрішньо мотивовані на пошук нових знань, це допомагає краще адаптуватися та процвітати коли стикаються зі змінами у середовищі. Відкритість до досвіду співвідноситься з прагненням до новизни, що може свідчити про схильність до ризикованої поведінки. Також, можемо говорити що респондентам характерно проникливий стиль свідомості, в якому створюються віддалені асоціації, характерна чутливість до краси.

І в той же час для них не характерний показник «нейротизм», ($M=24.15$), це показує те, що досліджуваним притаманно стійкіший рівень емоційної стабільності.

Разом з цим, нам було цікаво дослідити копінг стратегії, які застосовують респонденти у кризових умовах життя (див. табл. 2.3)

Таблиця 2.3.

Описова статистика копінг стратегій

Показники	К-сть осіб (N)	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Знання	106	9.00	36.00	25.3679	6.48563
Віра	106	7.00	35.00	24.0283	5.70289
Уява	106	5.00	36.00	22.6981	6.30067
Емоції	106	4.00	34.00	21.0377	6.40376
Фізична активність	106	.00	33.00	20.0755	6.15467
Контакти	106	4.00	36.00	19.9245	6.92916

Спостерігаємо, що у досліджувані в найбільшій мірі застосовують такі копінг стратегії як «знання» ($M=25.37$) та «віра» ($M=24.03$), що проявляється в тому, що їм притаманно використовувати внутрішній копінг – ментальна діяльність для управління стресовою подією, ситуацією за допомогою різних форм. Наприклад: аналіз досвіду, прагнення розуміти причини ситуацій, аналізувати проблеми, обдумування, планування кроків, складання списків для вирішення ситуацій. Для досліджуваних з високим показником когнітивного

копінгу притаманно важливою ознакою є реальність інтерпретації подій, думок, почуттів, а також поведінку. Практично це проявляється в актуалізації критичного мислення та знаходження внутрішньої сили в релігійних переконаннях. Поряд з цим, для них важливим є і надання мети, сенсу та сакрального значення життєвому шляху, операючись на Бога, себе, рідних чи друзів, що дозволяє воєнний період відчувати час, зосереджуватись на теперішньому та зважено діяти.

У кризових умовах життя досліджуванні менше схильні використовувати «контакти», як спосіб подолання зі стресом ($M = 19.92$), що може підтверджувати про внутрішні ресурси в проходженні стресових етапів. Респонденти не схильні звертатися за допомогою до інших. Припускаємо, що на це могли вплинути низка обмежень спричинених глобальною пандемією, розпочатою 2020 році та розірваністю зав'язків спричинених російсько-українською війною. Внесення у життя дистанційного навчання, роботи, служіння. Розвиток самостійної діяльності, самонавчання, самоорганізації. Уміння бути самим з собою, та відчувати при цьому комфорт.

Таким чином, аналізуючи відповіді досліджуваних на запропоновані нами запитання про особистісне відреагування в кризових умовах життях, в період російсько-українською війни, нами було виявлено наступні результати.

На запитання «Що найчастіше відчуваєте в час російсько-української війни?» (див рис.2.1.) відповіді респондентів вийшли наступним чином: 26,5% (30 осіб) найчастіше відчувають гнів. Також, нами виявлено, що 18,6% (21 осіб) респондентів переживають надію, 17,7% (20 осіб) мають напруження, 9,7 (11 осіб) впевненість, 8,8% (10 осіб) відчувають безсилля, 8% (9 осіб) переживають найчастіше страх, 4,4% (5 осіб) часто мають паніку, 3,5% (4 осіб) спокійні, 2,7% (3 особи) вибрали, що нічого зі зазначеного в переліку вони не відчувають, втому числі одна особа відповіла, що вона не відчуває жодної емоції, слід також сказати, що запропоновану емоція сором котра була серед переліку ніхто не вибрав.

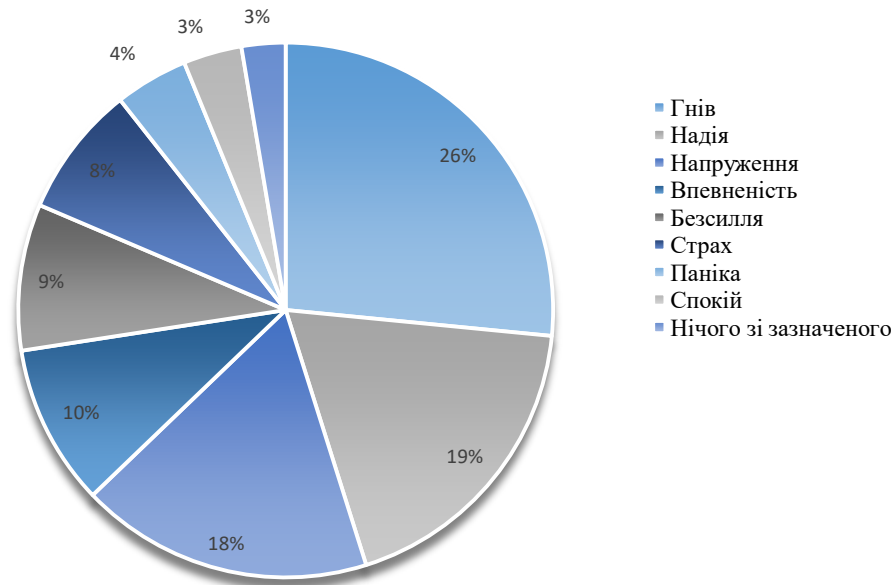


Рис.2.2. Що найчастіше відчуваєте в час російсько-української війни?

Отримані результати зазначають, що люди найчастіше відчувають гнів у період російсько-української війни. Гнів може бути відповідною реакцією на несправедливість й відчуватися, як колективно так і індивідуально, він є природньою частиною сторони особистості, тому-то, це нормальна реакція на ненормальну, нетипову подію, адже є порушення психологічних, особистісних чи духовних кордонів. При цьому, гнів здатен розвиватися у відповідь на небажані дії інших людей, які сприймаються як неповажні, принизливі, погрозливі чи на реакцію нехтування. Гнів надає сил, енергії діяти, заряджає і мотивує, як колективна емоція може посилити сенс життя, та надати значення особистісним цінностям, забезпечувати відчуття мети, представляючи ворога, якого потрібно зупинити. Отож, при правильному спрямуванні переживання гніву допомагати особистісному зростанню, або шкодить психічному здоров'ю особистості.

На запитання «До кого Ви звертаєтесь, коли Вам важко на душі?» (див.рис.2.3.) у 32 респондентів (28,3%) вибрали категорію друзі, рідних вибрали 30 осіб (26,5%), 26 (23%) досліджуваних вказали, що не звертаються ні до кого коли важко на душі, 13 респондентів вибрали особистий варіант, з них 10 осіб (72%), вказавши що у важкий час вони звертаються до Бога, двоє (14%)

досліджуваних написали, що звертаються до хлопця/чоловіка, один (7%) респондент вказав що звертається до монахів, та що є цікавим одна досліджувана особистість (7%) відповіла до себе, подовжуймо, 11 особам (9,7%) характерно звертатися до священників/пасторів, з вибірки 106 осіб однин досліджуваний (0,9%) вказав, що звертається до психолога, та досліджуваним не виявилось характерне звернення до цілителів чи екстрасенсів.

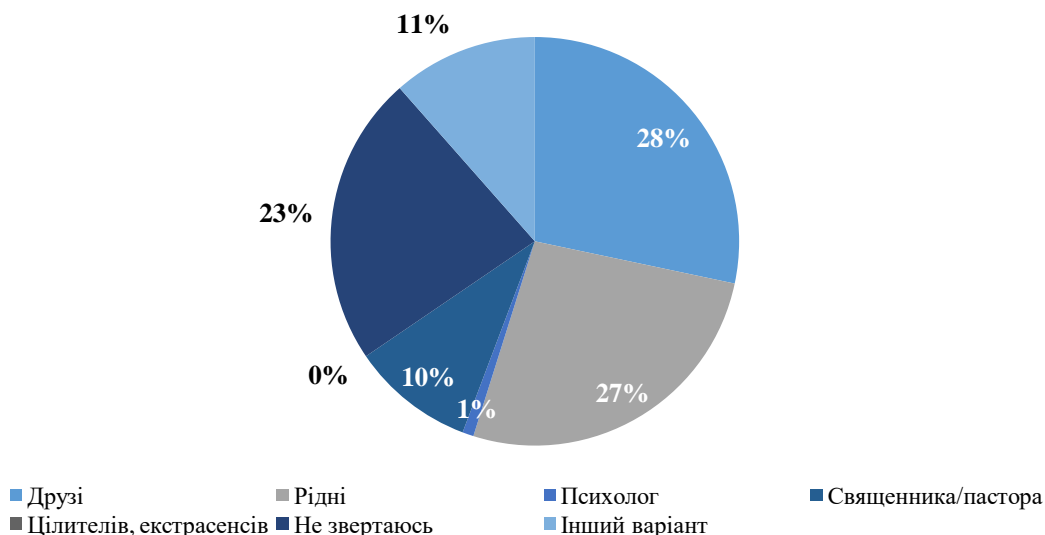


Рис. 2.3. До кого Ви звертаєтесь, коли Вам важко на душі?

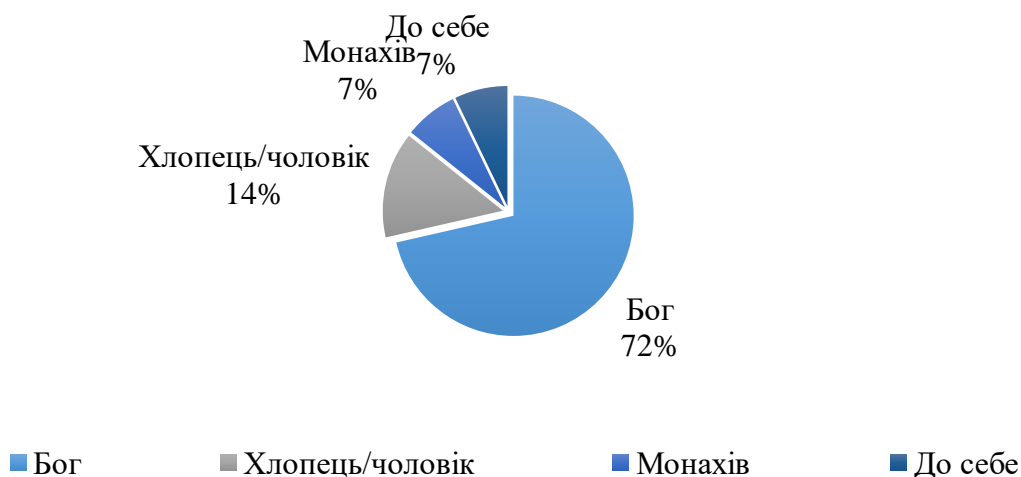


Рис. 2.4. Інші відповіді, які зазначили респонденти.

Цікавим вважаємо 24 питання «Що дає сили та ресурс?» на яке респонденти давали розгорнуті відповіді (Додаток А). Найбільша кількість

досліджуваних осіб писали, що силу та ресурс черпають у «вірі», описуючи її як віра в Бога, в себе, віра в краще майбутнє, віра в народ, ЗСУ. Також, важливо зазначити, що більшість респондентів підкреслили важливість соціальної взаємодії (21 осіб), з них: спілкування (9 осіб), підтримка (12 осіб). Великого значення відіграє для досліджуваних діяльність (45 осіб), праця (6 осіб), фізична активність (14 осіб), творчість (8 осіб), читання книг 8 осіб, перегляд фільмів (5 осіб), прослуховування музики (4 особи). Одною з характерною рисою зрілої особистості є глибинність переживань, в ході відповіді на питання 30 досліджуваних осіб вказали духовність, як джерело сили та ресурсу. Для 20 респондентів, також, характерно рефлексивне мислення: прагнення бути на самоті (4 осіб), міркування (9 осіб), мріяти (2 осіб), знаходити мотивацію (5 осіб). Надію вибрало 8 осіб. Емоції 9 осіб. Чотирьом особам було важко відповісти на запитання.

Отже, здатність особистості діяти в кризових умовах життя, а саме під час російсько-української війни може значною мірою залежати від зовнішніх та внутрішніх ресурсів. Для досліджуваних характерними зовнішніми ресурсами для подолання та адаптації є міжособистісний ресурс - соціальна підтримка, діяльність, внутрішніми ресурсами є позитивні мислення, духовність (віра, переконання, надія, світогляд).

Таким чином, наша перша гіпотеза про те, що молодь характеризується глибинністю переживань та відкритістю до досвіду підтвердилась.

2.2.2. Кореляційний аналіз

Кроскореляція емпіричних даних представлена у Додатку Б .

За результатами кроскореляції можна зробити висновок, що чим більше людина є відповідальною, тим більше в неї проявлятиметься такі копінг стратегії, як контакти ($r = 0,23$ при $p < 0,01$), уява ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), а також проявлятиметься така особистісна риса, як невротизм ($r = 0,33$ при $p < 0,00$) (див. рис.2.5).

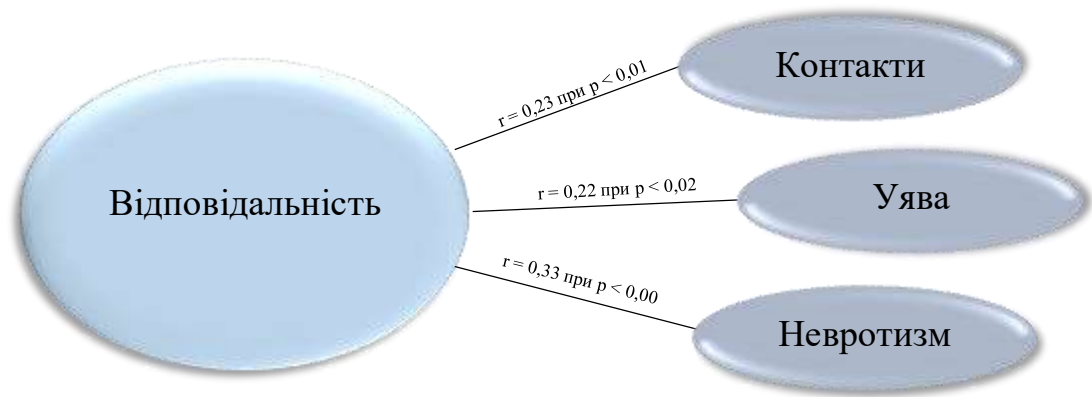


Рис.2.5. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Відповідальність» та структурами особистості.

Встановлено, що чим більше виражена в людини децентрація, тим більше для неї будуть притаманна така копінг стратегія, як уява ($r = 0,21$ при $p < 0,03$). І разом з цим характерними буде риса поступливість ($r = 0,26$ при $p < 0,00$) та відкритість до досвіду ($r = 0,20$ при $p < 0,03$) (див. рис. 2.6).

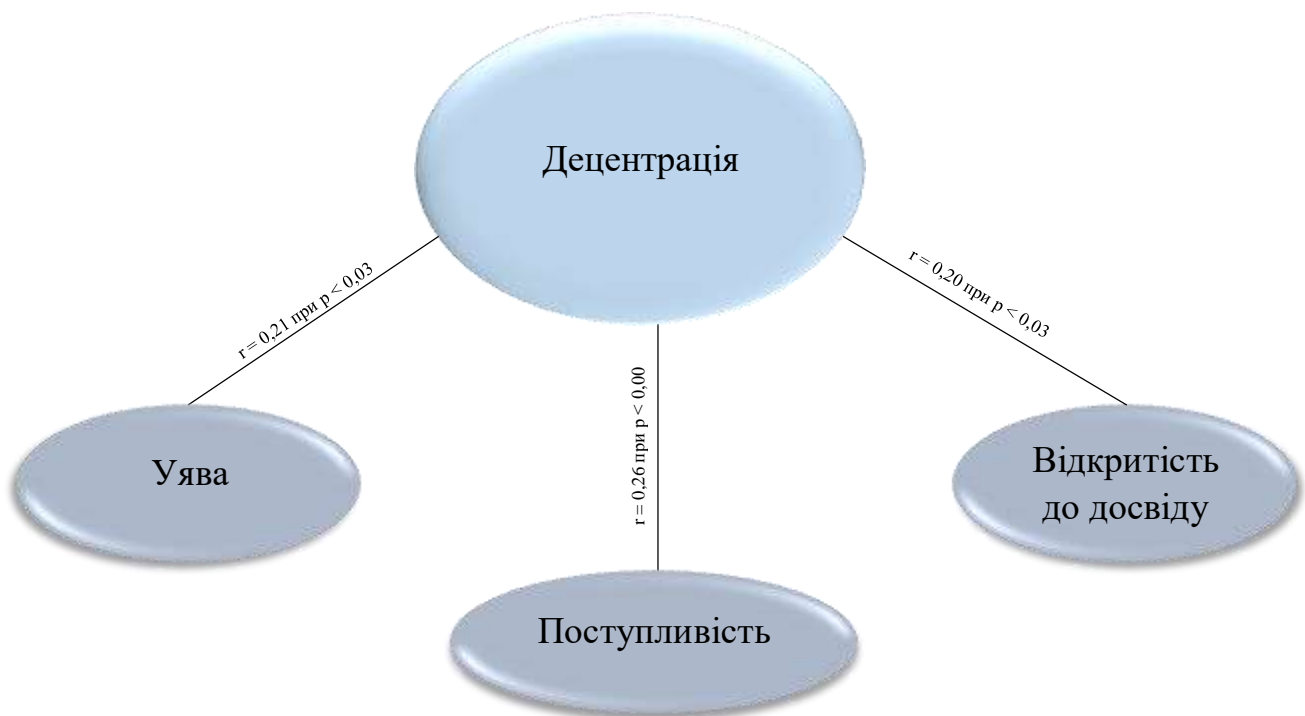


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Децентрація» та структурами особистості.

Нами було виявлено за допомогою кореляційного аналізу тісний зв'язок по шкалі «Глибинність переживань» з такими показниками, як екстраверсія ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), поступливість ($r = 0,59$ при $p < 0,00$), сумлінність ($r = 0,22$ при $p <$

0,02), відкритість досвіду ($r = 0,38$ при $p = 0,00$), а також способи подолання стресу через віру ($r = 0,52$ при $p < 0,00$), емоції ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), контакти ($r = 0,50$ при $p < 0,00$), уяви ($r = 0,21$ при $p < 0,02$), знання ($r = 0,26$ при $p < 0,00$), фізичну активність ($r = 0,35$ при $p < 0,00$).

Таким чином, це демонструє, що чим більше особистості характерний досвід глибинних переживань, відчуття взаємовідношень між різними сферами життя, тим більше людині притаманно особистісні риси, як екстраверсія (комунікабельність, енергійність), поступливість (гнучкість), сумлінність, відкритість досвіду, крім того користуватися такими стратегіями у кризових умовах життя, як вірою, емоціями, контактами, уявою, знаннями та фізичною активністю (див. рис. 2.7).



Рис. 2.7. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Глибинність переживань» та структурами особистості.

У процесі дослідження встановлено, що чим більше особистості характерною є життєва філософія тим, більше в неї домінують такі риси, як екстраверсія ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), поступливість ($r = 0,23$ при $p < 0,01$),

сумлінність ($r = 0,27$ при $p < 0,00$) та відкритість до досвіду ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), до того ж й особистісними засобами в реагуванні на стрес може бути віра ($r = 0,37$ при $p < 0,00$), уява ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), знання ($r = 0,30$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.8).



Рис. 2.8. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Життєва філософія» та структурами особистості.

Показники кореляційного аналізу по шкалі «Толерантність» продемонстрували прямолінійні взаємозв'язки з такими властивостями особистісного профілю як поступливість ($r = 0,46$ при $p < 0,00$), й з психологічними стратегіями при подоланні стресу є віра ($r = 0,37$ при $p < 0,00$), контакти ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), знання ($r = 0,32$ при $p < 0,00$) та фізична активність ($r = 0,22$ при $p < 0,02$). Разом з цим, чим більше людина є толерантною, тим менше в неї виражений нейротизм ($r = -0,329$ при $p > 0,00$) (див. рис. 2.9).

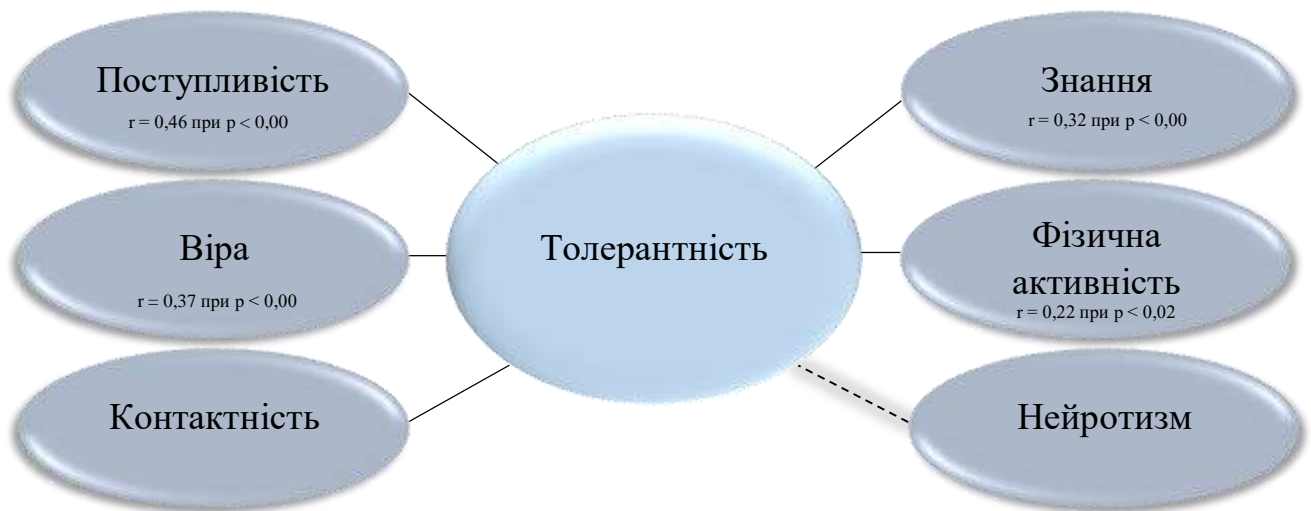


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Толерантність» та структурами особистості.

Виявлено, що чим більше особистість автономна, тим більше для неї характерним є екстраверсійність ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), поступливість ($r = 0,30$ при $p < 0,00$), сумлінність ($r = 0,29$ при $p < 0,02$), відкритість до досвіду ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), оперування вірою ($r = 0,33$ при $p < 0,00$) та знаннями ($r = 0,29$ при $p < 0,00$). Крім цього, чим більше людина є автономною тим менше притаманно нейротизм ($r = - 0,36$ при $p > 0,00$) (див. рис. 2.10).

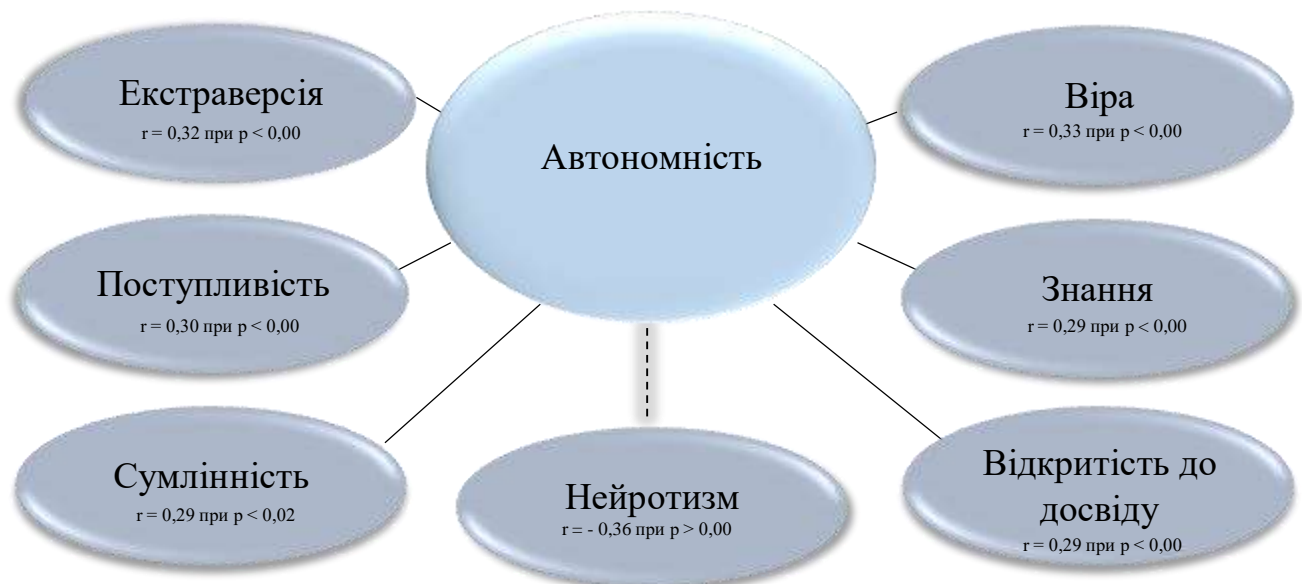


Рис. 2.10. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Автономність» та структурами особистості.

В результаті кореляційного аналізу ми дослідили, що чим більше для особистості своєрідна контактність тим більше для неї характерно екстраверсія (r

= 0,32 при $p < 0,00$) та сумлінність ($r = 0,21$ при $p < 0,02$), та спосіб подолання кризи через актуалізацію віри ($r = 0,19$ при $p < 0,04$) та емоцій ($r = 0,22$ при $p < 0,02$) (див рис. 2.11).

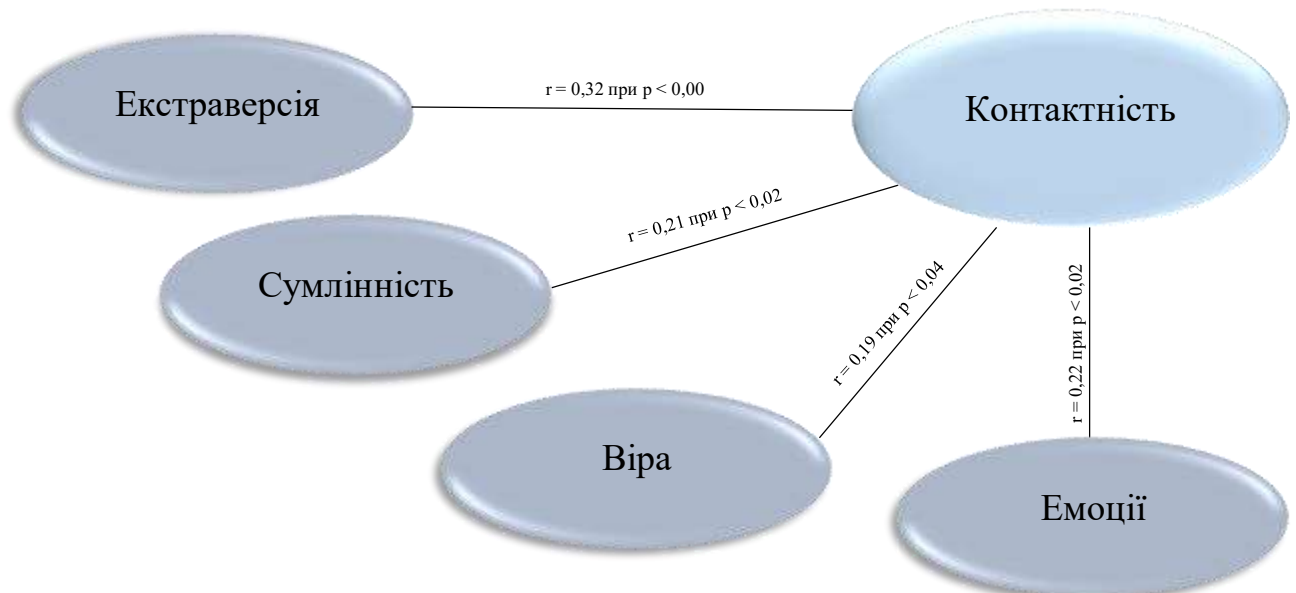


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Контактність» та структурами особистості.

Кореляційний аналіз за шкалою «Самоприйняття» дозволяє зробити наступний висновок, що чим більше особистість приймає себе таким як є, тим більше виражається екстраверсія ($r < 0,46$ при $p < 0,00$), сумлінність ($r = 0,43$ при $p < 0,00$) та можливість застосовувати у стресових ситуаціях фізичну активність ($r = 0,25$ при $p < 0,00$). У той же час, чим більше у людини явне самоприйняття, тим менше характерним є нейротизм ($r = -0,27$ при $p > 0,00$) (див. рис. 2.12).



Рис. 2.12. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Самоприйняття» та структурами особистості.

Виявлено, що чим більше виражено в особистості риса креативність тим більше вона екстраверсійна ($r = 0,26$ при $p < 0,00$) та відкрита до досвіду ($r = 0,30$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.13).



Рис. 2.13. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Креативність» та структурами особистості.

Згідно кореляційного аналізу ми робимо висновок, що пошук новизни пов'язаний з відкритістю досвіду та екстраверсією, і що він може призвести до більш дивергентного мислення. Екстраверти, швидше за все, більш успішні при виконанні творчих завдань, оскільки в них в мозку вищий за середній рівень дофаміну, «хімічної речовини щастя», ніж інтроверти й ця хімічна речовина наповнює мозок ще більшими дозами, коли в хорошому настрої. У часи складних проблем дивергентний мислитель сприяє активному вирішенню проблем замість обмежувального вирішення проблем. При цьому стрес як джерело зовнішньої мотивації, підвищує рівень збудження, тому, коли люди піддаються стресу, вони можуть використовувати цілеспрямовану стратегію вирішення проблем, що веде до посилення креативності.

Встановлено, що чим більше в респондентів синергічність, тим більше в особистості проявлено екстраверсія ($r = 0,22$ при $p < 0,02$), поступливість ($r = 0,22$

при $p < 0.02$), сумлінність ($r = 0,19$ при $p < 0,04$), віра ($r = 0,30$ при $p < 0,21$), нейротизм ($r = -0,20$ при $p > 0,04$) (див. рис. 2.14).

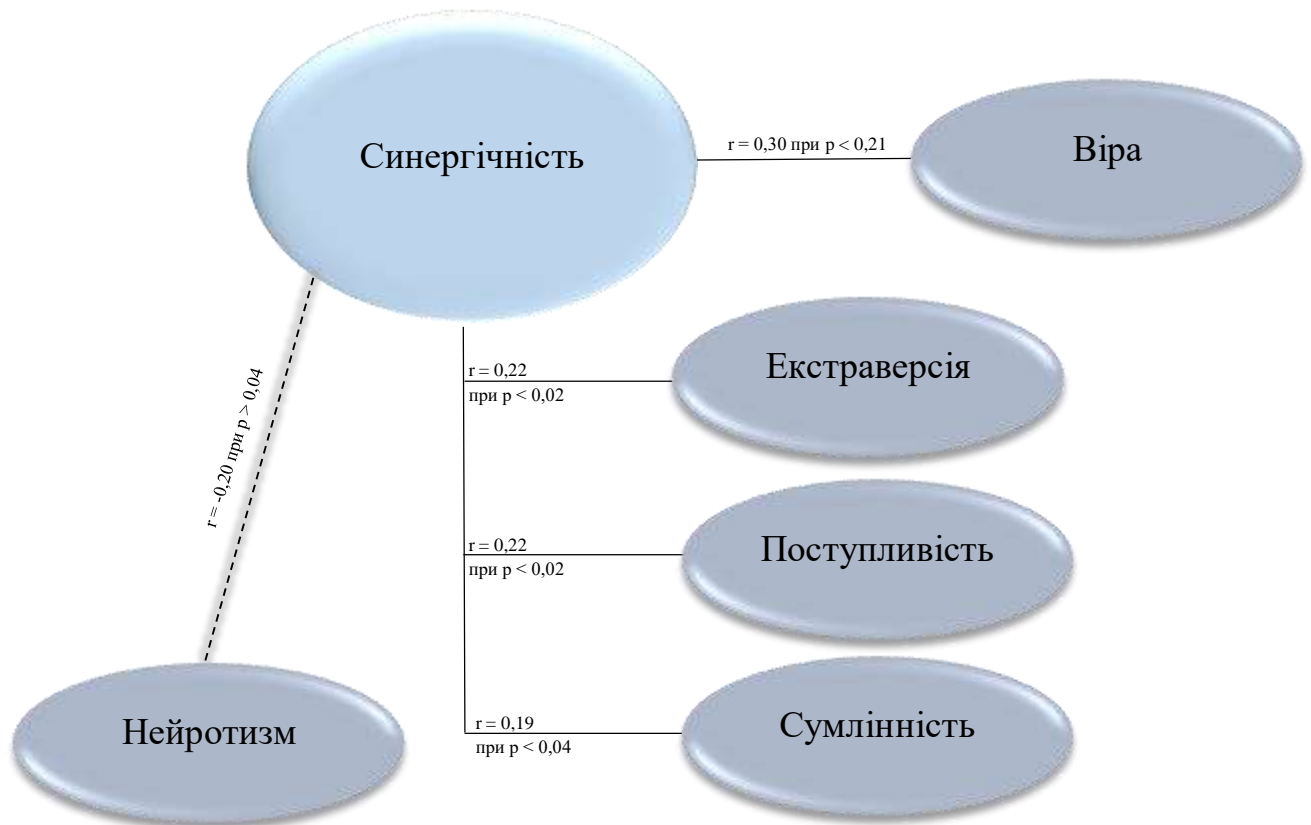


Рис. 2.14. Кореляційна плеяда між рисою особистісної зрілості «Синергічність» та структурами особистості.

Виходячи з результатів кореляційного аналізу, можна зробити наступні висновки: виявлено, що від особистісних характеристик залежить вибір людиною стратегії поведінки у кризових умовах життя.

Є дослідження, що автономна особистість характеризується низькою екстраверсією, кореляційний аналіз спростував це дослідження, вказуючи на наявну зв'язку, що екстравертним особистостям характерною є автономність.

По шкалі «Відповідальність» встановлено зв'язок з контактами, уявою, невротизмом. Це вказує, що респондентам характерно брати відповідальність за свої соціальні стосунки, відокремлювати власну уяву від чужої, розвивати свою стресостійкість.

Виявлено зв'язок між шкалою «Децентрації» з уявою, поступливістю та відкритістю до досвіду. Це може вказувати на здатність прагнення бачити різні

способи вирішення ситуації, бути відкритим й приймати новизну, а також координувати різноманітні погляди та їх пояснювати. При цьому, важливо фокусуватися на проблемі та розв'язувати завдання. Такі особистості добрі організатори волонтерської діяльності, адже їм легко сконцентруватися на одному напрямку, виконуючи одне завдання.

Нами було виявлено взаємозв'язок по шкалі «Глибинних переживань» з екстраверсією, поступливістю, сумлінністю, відкритістю досвіду, вірою, емоціями, контактами, уявою, знаннями та фізичною активністю. Респондентам характерно цікавитись всім навколо, бути позитивно прихильним до інших, проявляючи турботу, любов, зацікавленість. Надавати сенс ситуаціям з якими стикається на життєвому шляху, при усвідомленні та зустрічі з стресовими ситуаціями знаходить розвантаження в фізичній активності, схильні до аналізу ситуацій та планування майбутнього.

У процесі дослідження встановлено, взаємозв'язок по шкалі «Життєва філософія» з екстраверсією, поступливістю, сумлінністю та відкритістю до досвіду, вірою, уявою, знаннями. Це може свідчити про прагнення з іншими обговорювати життєві цінності, смисли життя, такі особистості можуть характеризуватися високою духовністю, оптимістичним але реальним поглядом на життя.

За показником по шкалі «Толерантність» встановлено взаємозв'язок з поступливістю, з вірою, контактами, знаннями та фізичною активністю. Коли особистість характеризується стійкою рисою толерантність, їй притаманно бути прихильним до інших, проявляючи повагу, готовим приймати та вислуховувати протилежні ідеї. При стресових подіях опиратись на віру, активізувати когнітивні навички, входити у діяльність та шукати розради в підтримці. Встановлено, що чим більше проявляється особистісна риса толерантність тим особистість краще досвідчує емоційну стійкість у кризових умовах життя.

Виявлено, зв'язок по шкалі «Автономність» з екстраверсійністю, поступливістю, сумлінністю, відкритістю до досвіду, вірою та знаннями. Можемо, зробити висновок чим більше для особистості характерна зрілісна риса

особистості «Автономність» тим більше вона стресостійка, оперативніше реагує на стресові чинники, активізовує необхідні ресурси та копінг стратегії. Таким чином проявляючи самостійність, прислухаючись до власного досвіду, відчувати цілісно теперішнє життя та діяти відповідно до власного світогляду.

По шкалі «Контактність» з екстраверсією, сумлінністю, вірою та емоціями. Це може проявлятися високою адаптивністю до життя. Відповідно здорові контакти впливають на відкриту, чесну, надійну поведінку особистості, а також на потребу соціального служіння й відчуття громадського обов'язку.

За шкалою «Самоприйняття» з екстраверсією, сумлінністю та фізичною активністю. Образ тіла тісно пов'язаний із самооцінкою. Тобто, самоприйняття виражене через самооцінку має зв'язок із фізичною активністю. Самооцінка – це емоційна оцінка позитивної чи негативної сторони особистості та є важливим фактором, що прогнозує впровадження здорової поведінки. Є низка досліджень (Лю, Ж. 2020), котрі показали позитивний взаємозв'язок самооцінки і міжособистісних стосунків та в цілому задоволеністю до життя. При цьому, самоприйняття впливає на емоційну стабільність особистості.

По шкалі «Креативність» зв'язок з екстраверсією та відкритістю до досвіду. Що може проявлятися здатністю застосовувати власний потенціал, можливістю ділитися власними поглядами та при цьому задумуватися над сенсом того про що говорять інші.

Цікавий взаємозв'язок виявлений по шкалі «Синергічність» з екстраверсією, поступливістю, сумлінністю, вірою, нейротизмом. Що вказує на те, що цілісне сприйняття себе пов'язане особливістю взаємодії між людьми.

Таким чином, наша друга гіпотеза про те, що існує взаємозв'язок між рисами особистості та вибором стратегій подолання стресу знайшла своє підтвердження.

2.2.3. Порівняльний аналіз даних

1) Для порівняння показників особистісної зрілості, особистісної структури та використання копінг стратегій при різній віковій категорії

застосовано порівняльний аналіз t – критерієм Стьюдента, ми виокремили дві вікові групи: перша – від 15 до 20 років, друга – від 21 до 25 років (див. табл. 2.4. Додаток В)

Таблиця 2.4

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп – ті, хто 15 – 20 років, друга – ті, хто 21 – 25 років

Показники	М 15 – 20 років	М 21 – 25 років
Глибинність переживань	6.1667	6.2400
Відповідальність	5.2407	6.0000
Децентрація	7.1667	7.3000
Толерантність	4.5370	4.6400
Автономність	4.9444	5.5000
Контактність	5.1852	5.2200
Самоприйняття	5.2037	5.2000
Життєва філософія	5.2778	4.9800
Синергічність	3.6296	3.4600
Креативність	3.5185	3.7600

Між людьми котрим від 15 до 20 років та від 21 до 25 років, виявлено незначні відмінності у рисах зрілої особистості: відповідальність, автономність, життєва філософія (див. рис. 2.15). Відповідальність та автономність виражена більше у старшій віковій групі. Це означає, що старшим особистостям характерно краще розуміти свій сенс життя, свої життєві цілі, усвідомлення власного життєвого шляху, придумування власні ідеї, уміють сприймати свої потреби, мотиви, уподобання та поведінку як узгоджені один з одним, почуватися режисерами власного життя і жити відповідно до своїх інтересів. На формування цих особистісних характеристик могло вплинути життєві зміни та бажання й прагнення змінюватися, уміння приймати досвід та шукати нові способи вирішення ситуацій, розвиток навичок. Люди в 21 років завершують навчання у ВНЗ та входять у трудову діяльність. Таким чином, стають у фінансовій сфері незалежними від батьків, що призводить до більш глибокого відчуття самостійності й у інших сферах. Їм характерно рефлексувати над тим, чим можуть послужити суспільству та здійснювати цю діяльність.

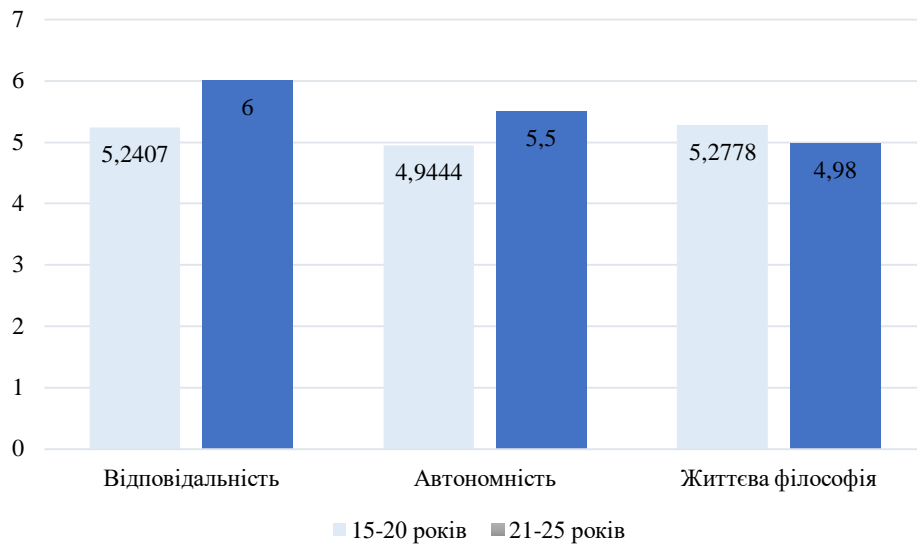


Рис. 2.15. Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

Проте, життєва філософія більше характерна для молодшої групи віком від 15 – 20 років. Це свідчить, про потребу пізнанні себе, сенсу свого життя, самовизначення, прийняття нових життєвих, соціальних ролей, їм характерно вибирати коло свого оточення, друзів, спільноти. Основному їхня особливість в пошуку себе. Причинами цього можуть бути закінчення школи, вибір професії, нового місця проживання, сепарація від батьків. Інтелектуальний, духовний, психологічний, особистісний розвиток. Формування цілісного погляду «Я», переконань світогляду.

Незначні відмінності виявлені між двома віковими групами щодо таких особистісних характеристик як: екстраверсія, поступливість, сумлінність, відкритість досвіду (див. табл. 2.5, рис.2.16).

Таблиця 2.5

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених груп: перша – віком від 15 до 20 років, друга від 21 до 25 років

Показники	М 15 – 20 років	М 21 – 25 років
Екстраверсія	27.2963	25.9400
Поступливість	31.4815	32.4000

Сумлінність	32.6852	30.4200
Нейротизм	24.4815	24.0000
Відкритість досвіду	35.6852	34.7800

Виходячи з цього першій групі віком від 15 до 20 років характерною є екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду, їх можна охарактеризувати як товариських людей, котрі цінують контакти з іншими людьми та спрямовані на глибокий розвиток стосунків.

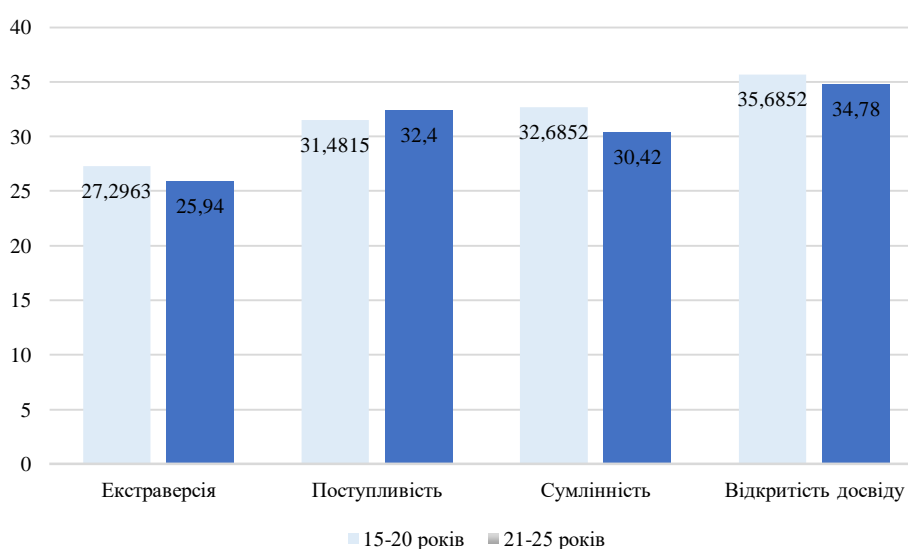


Рис. 2.16. Гістограма середніх значень у діагностичних показниках двох груп

Відносини на цьому віковому етапі стають більш важливими, оскільки особистість характеризується підвищеною індивідуальністю від батьків, проведення більшого часу з однолітками, в процесі чого удосконалюють свої навички міркування та здібності до обробки інформації, а також набувають досвіду у сферах що їх цікавить. Це може бути спричинене розвитком абстрактного та гіпотетичного мислення. Щодо другої групи, то їм більш характерною є поступливість, мати високий інтерес до інших, турбуватися, допомагати, виявляти співчуття до інших. Ставити чужі потреби вище власних, проявляючи симпатію й повагу. Таких людей краще психологічне самопочуття, краще здоров'я, кращі романтичні стосунки. Така свого роду альтруїстична поведінка може бути причиною власною потребою безкорисливо допомагати

комусь, бо таке любе бажання. Вбачаємо, що можуть бути як внутрішні так і зовнішні мотиви, адже більшість людей з початком російсько-української війни долучилось до, будь якого, роду волонтерської діяльності, яка може надавати відчуття контакту з реальності, заземлювати «тут і тепер», давати змогу проявляти комусь любов та турботу, також, давати й відчуття важливості та безпеки.

Нами було виявлено незначні відмінності вибору поведінки у проходженні кризових умов життя, оперуючись на таких копінг стратегіях, як: віра, емоції, контакти, уява, знання, фізична активність (див. табл. 2.6 рис. 2.17).

Таблиця 2.6

Результати порівняльного аналізу отриманих даних на основі виокремлених вікових груп: перша – від 15 до 20 років, друга від 21 до 25 років

Показники	М 15 – 20 років	М 21 – 25 років
Віра	23.5926	24.4600
Емоції	20.6296	21.5800
Контакти	19.1111	20.8400
Уява	22.1667	23.3400
Знання	24.9444	25.9200
Фізична активність	19.5000	20.7200

Виходячи з цього, можемо сказати, що респондентам віковий період, який від 21 до 25 років більш характерно активізувати копінг стратегії, як віра, емоції, контакти, уява, знання, фізична активність та направляти ресурси для переживання кризових періодів. Вони краще перед молодшою віковою групою передбачають стресові події й реагують на них, використовуючи стратегії, щоб зменшити вплив негативних подій або повністю їх уникнути.

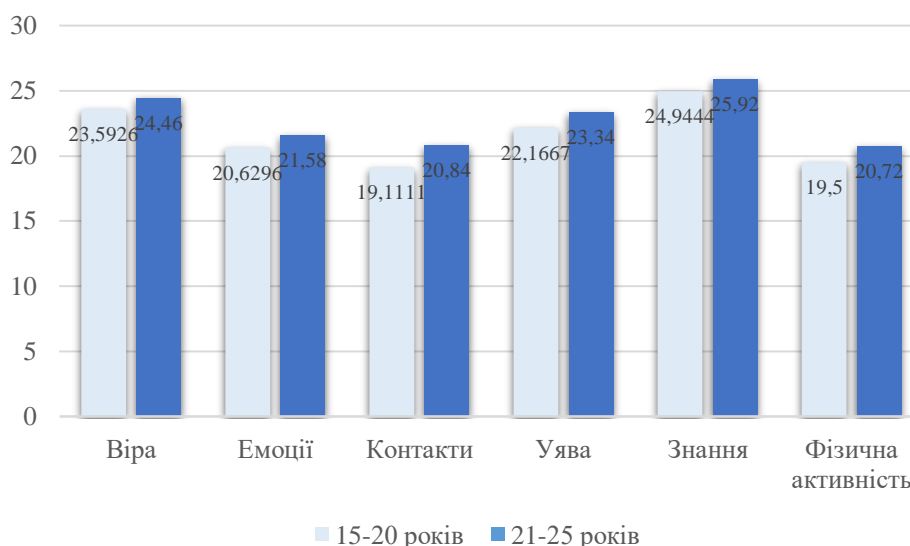


Рис. 2.17. Гістограма середніх значень у діагностичних показників двох груп

Стратегії подолання можуть відрізнятися залежно від різних типів стресових факторів. З віком люди краще можуть долати труднощі, адже цьому можуть сприяти наявний досвід (пов'язаний з широким спектром переживань у молодшому віці), бажання долати труднощі й знаходити способи самопомоги, налагоджені близькі взаємовідносини з іншими, які слугують доброю підтримкою, більшість старших людей працює, а це означає що люди можуть знаходити себе в діяльності, та робота може приносити великий ресурс для людини. Поясненням цього ми й вважаємо відмінності в емоційній реакції на події.

Відтак, наша третя гіпотеза про те, що старші особи краще проявляють стресостійкість та активізують ресурси в подоланні стресових подій знайшла своє підтвердження.

2.2.4. Факторний аналіз даних

Для дослідження факторної структури отриманих даних та вагомості окремих показників було застосовано факторний аналіз із використанням методу головний компонент (обертання осей Varimax). Рішення про кількість факторів приймалося на основі аналізу точкової діаграми і власних значень (див. Додаток Г).

За допомогою факторної структури було встановлено 6 латентних факторів, що пояснюють 63% сукупної дисперсії даних.

Перший фактор «Гнучкість» охоплює 21,1% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Контакти» (0,510), «Глибинність переживань» (0,787), «Толерантність» (0,627), «Синергічність» (0,504), «Поступливість» (0,814).

Другий фактор «Конгруентність» охоплює 11,8% генеральної сукупності, складається з таких шкал, як: «Самоприйняття» (0,771), «Екстраверсія» (0,644), «Сумлінність» (0,719).

Третій фактор «Проникливість» охоплює 8,87% генеральної сукупності, складається з таких шкал: «Емоції» (0,753), «Уява» (0,625), «Нейротизм» (0,562).

Четвертий фактор «Знання» охоплює 6,71% генеральної сукупності, складається з шкали «Знання» (0,885).

П'ятий фактор «Креативність» охоплює 5,21% генеральної сукупності, складається з шкали «Креативність» (0,825).

Шостий фактор «Контактність» охоплює 5,04% генеральної сукупності, складається з шкали «Контактність» (0,806).

Таким чином, на основі факторного аналізу ми виокремили риси особистості, котрі впливають на формування особистісної зрілості молоді в кризових умовах життя:

1. Гнучкість – як риса особистості, котра вказує на можливість людини впоратися зі змінами обставин і мислити про проблеми та завдання новими, творчими способами. Ця риса використовується, коли виникають стресові фактори або несподівані події, які вимагають від людини змінити свою позицію, погляди або зобов'язання. Це здатність адаптувати поведінку для досягнення цілей у новому середовищі і коригувати думки у відповідь на зміну вимог. Тобто, гнучкість широко визначається як розумова здатність перемикатися між мисленням про дві різні концепції відповідно до контексту ситуації, гнучкість поведінки» означає адаптивну зміну поведінки у відповідь на зміну непередбачених умов довкілля.

Когнітивна гнучкість широко розвивається та зростає, віддзеркалюючи зростання нейронних мереж, що залучають префронтальну кору.

2. Конгруентність – коли людина досягає певного рівня зрілості, людина глибше сприймає відповідальність – бути людиною. Бере відповідальність за свій власний вибір і ширший вплив, який може мати на світ. Робить кроки, щоб змінити своє становище, де це необхідно. Це люди котрі піднімаються над своїми обставинами та демонструють незалежність, необхідну для досягнення бажаних результатів.
3. Проникливість – характерно мати унікальну точку зору, досліджують нове і понурюються глибоко в справу, отримують розуміння зі свого досвіду, здатні бачити краще в інших і виявляють це, часто є мотивацією для інших, розуміють їх.
4. Знання – зрілість виростає із насінин усвідомлення, усвідомлення себе і своїх дій. Будучи самосвідомим людина дивиться на себе очима спостерігача, займаючи нейтральну позицію, в спостереженні за своїми думками, діями та емоціями, перш ніж застосувати до них раціональний фільтр.
5. Креативність – в активний процес при якому зосереджується увага на свідомій, творчій і цілеспрямованій роботі над собою та над справами, котрі їх цікавлять. Незалежна робота дозволяє прийняти особистісну свободу, при якій можуть приймати власні рішення про те, як робити речі, без інструкції чи вимог інших, при цьому характерно відчувати себе комфортно самостійно приймати виклики. Маючи свободу, вони можуть тривати стільки часу, скільки їм потрібно, щоб зрозуміти завдання та як його виконати. Вони можуть розглядати ці проблеми як можливість для професійного зростання та розвитку своїх навичок.
6. Контактність – це безумовна позитивна повага, справжність, відповідальність, емпатичне розуміння, демонстрація щирості, підтримки, турботи. Зрілісна особистість характеризується конгруентністю (автентичність, відкритість, правдивий під час взаємодії з людиною),

емпатичним розумінням, рефлексивним слуханням, беззастережним позитивним ставленням.

Висновки до розділу 2

Другому розділі здійснили емпіричне дослідження в якому простежували рівень зрілої особистості в кризових умовах життя та чинників, котрі впливають на її формування. Дослідження організували з 12 січня по 29 квітня 2022 року, в якому взяло участь 106 молодих осіб. Респондентам запропонували онлайн-анкету, яка вміщала три методики: опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепа, опитувальник великої п'ятірки та тестову методику BASIC Pn, а також, авторські питання на з'ясування емоційного відреагування, пошуку підтримки та особистісних ресурсів в період російсько-української війни.

Використовуючи описову статистику було виявлено, що досліджуваним характерні зрілісні особистісні риси такі, як: «глибинність переживань» та «відповідальність», при цьому їм не характерними виявились «креативність» та «синергічність», у більшості респондентів було виявлено високий показник за шкалою «відкритість досвіду», але разом з цим нижчий показник за шкалою «нейротизм». І в той же час у кризових умовах життя активізують та використовують такі копінг стратегії, як: «знання» та «віра», а «контакти» як стратегію в подоланні стресових ситуацій використовують рідше. Під час дослідження встановили, що в опитуваних осіб у зв'язку російсько-української війни найчастіше проявляється відчуття гніву. Яке при правильному спрямуванні допомагає особистісному зрості. Підтримку та розраду емоційної напруги схильні шукати в друзів та рідних. А особистісними ресурсами для більшості респондентів виявилась віра, у якій особистість у життєдіяльності опирається на Бога, людей, Збройні сили України, та на те що майбутнє буде кращим.

В ході кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки між рисами особистісної зрілості, екстраверсією, поступливістю, сумлінністю, відкритість

до нового досвіду та такими копінг стратегіями як віра, знання, уява та фізична активність.

Поділивши досліджуваних на дві групи за віковою категорією ми виявили, що молодший період віком від 15 до 20 років переважають такі риси, як життєва філософія, екстраверсія, сумлінність та відкритість досвіду. Натомість старша вікова група, молодь віковий діапазон який становив від 21 до 25 років проявляє такі риси особистісної зрілості, як відповідальність, автономність, поступливість, й при цьому краще вибирають необхідну поведінку для управління стресом та проходження кризових умов життя.

За допомогою факторного аналізу було встановлено шість латентних рис, котрі охарактеризовують зрілісну особистість: гнучкість, конгруентність, проникливість, знання, креативність, контактність.

Припущені гіпотези про те чи молодь характеризується глибинністю переживань та відкритістю до досвіду, про існування зв'язку між особистісними характеристиками та вибору копінг стратегії, крім цього старші краще їх використовують в ході організації та проведенні наукового дослідження були підтверджені.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано особливості формування зрілої особистості в кризових умовах життя: дослідники одноголосно вказали, як структура відносно стабільних якостей та особистісних характеристик, які розвиваються внаслідок біологічних, психологічних, соціальних факторів та умов навколишнього середовища. На основі теоретичного аналізу наукових праць зарубіжних та українських психологів виділили дев'ять характеристик, що визначають особистісну зрілість (відповідальність (Е. Фром, Е. Еріксон, А. Реан, А. Маслоу, К. Роджерс, П. Лушин, Г. Меднікова, О. Лукасевич, О. Штепа), рефлексивність та усвідомленість (Г. Оллпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Ю. Гільбух, М. Боришевський, П. Лушин, О. Лукасевич, О. Чуйко), саморозвиток (А. Маслоу, К. Роджерс, М. Боришевський, С. Максименко, П. Лушин, Т. Титаренко), самоприйняття і самоповага (Г. Оллпорт, К. Роджерс, Ю. Гільбух, Л. Долинська, П. Лушин, Т. Титаренко, О. Штепа, О. Чуйко), автономія (К. Роджерс, С. Максименко, П. Лукшин, Г. Меднікова, О. Чуйко, Т. Титаренко, О. Лукасевич, О. Штепа), життєздатність (К. Роджерс, Г. Оллпорт, Л. Долинська, Г. Меднікова, Т. Титаренко, О. Чуйко), самоуправління та організація життя (Ю. Гільбух, Л. Долинська, Г. Меднікова, О. Санікова, Т. Титаренко), цілісність і конгруентність (К. Роджерс, Е. Еріксон, П. Лушин, Т. Титаренко), соціальні навички (Г. Оллпорт, Ю. Гільбух, Г. Меднікова, О. Санікова, Т. Титаренко, О. Штепа)), що характеризують внутрішньоособистісні аспекти зрілості й два критерія, що складають міжособистісні характеристики особистісної зрілості (толерантність, моральна свідомість, гуманістичні цінності (В. Штерн, Г. Оллпорт, С. Панченко, Г. Дьоміна, Т. Титаренко, О. Штепа, О. Чуйко) та позитивні соціальні відносини (З. Фройд, Г. Оллпорт, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Роджерс, П. Лушин, Ю. Гільбух, О. Панченко, О. Санікова, Т. Титаренко)).

2. Описано динаміку та особливості формування зрілої особистості в кризових умовах життя: в ході якого виявили, що особистісне становлення відбувається під впливом внутрішніх, зовнішніх, біологічних чинників. У

кризових умовах життя людина може проявляти різну модель поведінки, котра формується відповідно до соціокультурних чинників, при цьому для особистості характерно трансформація цінностей, переконань, способу світобачення, та в цілому нового бачення на дійсність. При цьому особистісні риси здійснюють взаємний вплив між собою.

3. Для виявлення рівня зрілої особистості та її характеристик в кризових умовах життя з організували та провели емпіричне дослідження з 12 квітня по 29 квітня 2022 року, в якому брало участь 106 студентів з Львівських вищих навчальних закладів. Для з'ясування поставленої мети запропонували: опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепа, який дозволить виявити рівень особистісної зрілості молоді, опитувальник великої п'ятірки, що спрямована на визначення структурних характеристик котрі характерні для студентів та тестову методику BASIC Pn, котра дозволяє простежити які копінг стратегії активізовує молодь для проходження кризових умов життя, а також, створили питання на з'ясування емоційного відреагування, в кого шукають допомогу та якими особистісними ресурсами користується молодь в період російсько-української війни.

4. На основі проаналізованих результатів описової статистики, ми виявили, що молодим особам характерні такі зрілі особистісні риси, як: «глибинність переживань» та «відповідальність», «відкритість досвіду», притому не характерною є «нейротизм», у стресових подіях керуються «знання» та «віра», схильні шукати підтримки в друзів та рідних. Це вказує, що в час російсько-української війни особи проявляють емоційну стійкість та діють в міру своїх можливостей, характеризуються цілісним спогляданням на світ. Перша гіпотеза про переживання молоддю вищих почуттів та їх відкритістю до досвіду підтвердилась.

В ході кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки між рисами особистісної зрілості, екстраверсією, поступливістю, сумлінністю, відкритістю до нового досвіду та такими копінг стратегіями як віра, знання, уява та фізична активність. Таким чином друга гіпотеза була підтверджена.

За результатами порівняльного аналізу, було виявлено, що молоді характерно як життєва філософія (що бути спричиненим формуванням світогляду та становленням «Я-концепції»), екстраверсія (такі особи вже менш схильні слідувати за авторитетами, натомість готові дбати про теплі взаємовідносини з оточенням та ровесниками), сумлінність та відкритість досвіду. При цьому старшій віковій групі характерна автономність (на що може вплинути вхід в доросле життя, завершення навчання, працевлаштування, та повна незалежність від батьків), відповідальність, поступливість. Третя гіпотеза, про те що дорослі на протигагу молодшим краще підбирають необхідну стратегію поведінки знайшла своє підтвердження.

Аналізуючи результати факторного аналізу виявили 6-сть латентних рис: гнучкість (яка охарактеризує осіб, як творчих котрі можуть впоратись із життєвими обставинами, адаптуватись до навколишнього середовища), конгруентність (про те, що особистість характеризується реальним розумінням про себе), проникливість (що проявляється в спроможності розуміти інших людей, ставити себе на їх місце), знання (як з готовністю бути відкритим до новизни та з розуміння самого себе та світу), креативність (характеризуються з можливістю об'єктивний спосіб вирішувати завдання, які їх цікавлять), контактність (активність у соціальній сфері).

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press. 1955. 462 p.
2. Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. Norton Company, 1968. 352 p.
3. Laha M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Pn» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013. P. 53 – 68
4. Maslow, A. H. Motivation and Personality. New York, NY: Harper & Row Publishers. 1954. 478 p.
5. Rogers, C R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. London: Constable. 1961. P. 234 – 247.
6. Satir V (1983). Conjoint family therapy. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc., Palo Alto, California, 1983. P. 56-74.
7. Shulman, B. H. (1973) Contributions to Individual Psychology, Chicago: Alfred Adler Institute, 1973. P. 107 – 221.
8. Stern W. Die differentielle Psychologie : in ihren methodischen Grundlagen. Leipzig : J.A. Barth, 1921. 46 p.
9. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1997. № 1. С. 130 – 137.
10. Боришева О.І. Становлення потребово-мотиваційній сфери як показник особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. Наук. Праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т.5. Ч.5. С. 20 – 25.
11. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
12. Боришевський М. Й. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: 2-х томах. К.: Дніпро, 2001. С. 43 – 47.
13. Боришевський М. Й. Традиції в українській психологічній науці та їх розвиток у сучасному контексті // Спадкоємність та інновації в українській

психологічній науці (Матеріали міжнародної науково-практичної конференції) (частина 1), Київ – Хмельницький – Кам'янець-Подільський, 2002. С. 9 – 15.

14. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. пос. Київ, 2008. 592 с.

15. Вдовіченко О. В. Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2019. 456 с.

16. Гавриловська К.П. Модель BASIC Pn у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с.

17. Гільбух Ю. З. Тест-опитувальник особистісної зрілості. К.: Науково-практичний центр «Психодіагностика та диференційоване навчання», 1994. 24 с.

18. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.

19. Горностаї П. П. Колективна травма та групова ідентичність. Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. Київ, 2012. С. 89 – 95.

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

21. Дьоміна Г.А. Розвиток особистісної зрілості старшокласників щодо подружнього життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К.: 2008. 23 с.

22. Зливков В. Л. Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

23. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога. Монографія докт. Дисертації. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2013. 405 с.

24. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія. Житомир: Видав-во ЖДУ ім І. Франка, 2020. 245 с.
25. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія / Кокун О.М. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
26. Копець Л. Психологія особистості. К.: Києво-Могилянська академія, 2007. С. 50-69.
27. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студентів в ситуації неуспіху : Монографія / І. О. Корнієнко. Мукачево, 2011. 292 с.
28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
29. Лукасевич, О. А. (2009) Особливості досягнення особистісної зрілості студентами вищого навчального закладу. Науковий часопис НПУ імені П. Драгоманова. Психологічні науки: зб. наук. праць. №21 (45). Серія №12. 117 с.
30. Лушин П. В. Психологія педагогічної зміни (екофасилітація) : наук. метод. пос. для студ. вищ. навч. закл. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2002. 76 с.
31. Максименко С.Д. Психологія особистості: парадигма життєтворення // Психологія і суспільство. 2006. № 4. С. 8 – 52.
32. Максименко С.Д. Соціально-психологічний вимір демографічних перетворень в Україні. Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 276 – 331.
33. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Психологія. 2012. № 44 (2). С. 127 – 134.
34. Михайличенко В. Є. Психологія розвитку особистості: монографія. Харків: НТУ «ХП», 2015. 388 с.
35. Мірошник З. М. Взаємодія основних компонентів рольової структури особистості з чинниками, що її детермінують. / З.М. Мірошник. // Вісник національної академії Державної прикордонної служби України, 2014. Вип. 1. С. 71 – 77.

36. Москалець В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с
37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с
38. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Роенця. К.: Либідь, 1999. 513 с.
39. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. пос. / Запорожець О., Креймеєр Д., Гридковець Л., Царенко Л., Ковальчук О. та ін. Київ, 2018. Т. 1. С. 8 – 23.
40. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. 1998. №4. С.5 7, №5. С. 4 – 6.
41. Панченко О. А. Соціалізація особистості в умовах інформаційної турбулентності. Актуальні проблеми психології. Том І. Вип. 52. С. 87 – 92.
42. Предко Д. Є., Д. (2017). І. Ларін Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. Психологічний часопис. 4(8). С 76-86.
43. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. метод. посіб. / ред. : Л. М. Вольнова ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Ін-т соц. роботи та упр. К. : Вид-во НПУ ім М.П. Драгоманова, 2012. 273 с.
44. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості [Текст] : монографія за ред. Н. В. Чепелевої ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К. : [б. в.], 2013. 275 с.
45. Савчук З.С. Професійна ідентичність як аспект формування особистості майбутнього психолога. 2016. № 5 (59). С. 175 – 184.
46. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференційно-психологічний аналіз. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 16 – 22.
47. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 105 с.

48. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості псоціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. н. / Ю.О. Тептюк. - К., НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 272 с.
49. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Марич, 2009. 232 с.
50. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. К.: Агропром видав України, 1998. 348 с.
51. Турбанов В. В. Проблема становлення поняття «особистість» в українській психології другої половини ХІХ – початку ХХІ століть. Актуальні проблеми психології : збірник наук. Праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН Ураїни. Київ, Ніжин, 2018. Т. ІХ. Вип. 11. С. 204 – 205.
52. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ О. Замойська. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. С 56-68.
53. Фройд З. Тотем і табу: пер. З нім. та передмова В. Б. Чайковського. Харків: Фоліо, 2019. 267 с.
54. Фромм Е. Мистецтво любові : пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
55. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: Монографія К.: АДЕФ-Україна, 2013. 280 с.
56. Швалб Ю.М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 19–39.
57. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості. Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / О. С. Штепа; Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2006. 17 с.
58. Штепа О. С. Модель особистісної зрілості. Проблеми гуманіт. наук: Наук. Зап. ДДПУ. Дрогобич: Вимір, 2004. Вип. 13. Психологія. С. 130 – 140.
59. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 47. 2020. С. 231 – 252.

60. Ямницький В. М. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості. Психологія і суспільство. 2009. №4 (38). С. 145 – 153.

ДОДАТКИ

Додаток А
Питання 24. Що дає сили та ресурс?

Що дає сили та ресурс?					
		Частота	Відсоток	Дійсний відсоток	Сукупний відсоток
Valid	☺	2	1.9	1.9	1.9
	Важко відповісти!	1	.9	.9	2.8
	Мотивація	1	.9	.9	3.7
	☺	1	.9	.9	4.6
	Бажання змінити щось в своєму житті	1	.9	.9	5.6
	Близькі які мене підтримують, мої мрії до яких маленькими кроками я йду, друзів на яких	1	.9	.9	6.5
	Бог	3	2.8	2.8	9.3
	Бог дає мені сили коли молюся і надіюся на Нього	1	.9	.9	10.2
	Бог, друзі, рідні	1	.9	.9	11.1
	Божі обітниця	1	.9	.9	12.0
	Важко відповісти. Настрій як американські гірки. Сили та ресурс дає фізична активність	1	.9	.9	13.0
	Весна	1	.9	.9	13.9
	Відпочинок	2	1.9	1.9	15.7
	Віра	2	1.9	1.9	17.6
	віра в краще	1	.9	.9	18.5
	Віра в краще	1	.9	.9	19.4
	Віра в краще майбутнє	1	.9	.9	20.4
	Віра в краще майбутнє і віра в наш народ, зсу і Бога	1	.9	.9	21.3
	Віра в себе, молитва, надія	1	.9	.9	22.2
	Віра в себе. Природа та тварини - те що дав нам Бог. Спокій із самим собою. Роздуми	1	.9	.9	23.1
	Віра й упевненість що у Бога все під контролем	1	.9	.9	24.1
Віра у краще майбутнє	1	.9	.9	25.0	
Віра, друзі, любов, молитва.	1	.9	.9	25.9	
Віра, молитва і любов	1	.9	.9	26.9	
Воля	1	.9	.9	27.8	

впевненість в кращому майбутньому	1	.9	.9	28.7
Впевненість в українському народі	1	.9	.9	29.6
Добре слово від інших і власна мотивація	1	.9	.9	30.6
думка про те,що мене люблять	1	.9	.9	31.5
Думки	1	.9	.9	32.4
Думки про майбутнє та про те до чого вже вдалось дійти, самопохвала, йога, читання книг	1	.9	.9	33.3
Заняття різною діяльністю	1	.9	.9	34.3
знаходжу мотивацію в оточуючих та у відео	1	.9	.9	35.2
Значення	1	.9	.9	36.1
ЗСУ	1	.9	.9	37.0
Книги, комікси, фільми	1	.9	.9	38.0
Кохання	1	.9	.9	38.9
Ліс, молитва	1	.9	.9	39.8
Любов	1	.9	.9	40.7
Люди	1	.9	.9	41.7
Малювання, фотографування	1	.9	.9	42.6
Мета до якої я йду	1	.9	.9	43.5
Мої друзі та рідні	1	.9	.9	44.4
Молитва	1	.9	.9	45.4
Молитва щира!	1	.9	.9	46.3
Молитва, люди, природа.	1	.9	.9	47.2
Молитва, обійми і розмови з друзями	1	.9	.9	48.1
Молитва, сім'я	1	.9	.9	49.1
Молитва, спілкування, Біблія	1	.9	.9	50.0
Молитва, тренування, інформація	1	.9	.9	50.9
молитва, хобі, готування їжі, спілкування з рідними	1	.9	.9	51.9
Мотивація	1	.9	.9	52.8
Моя віра. Молитва. Любов до Бога, бажання формувати та любити себе, люди, які є біля мене,	1	.9	.9	53.7
Музика, мотивуючі відео, книжки	1	.9	.9	54.6
Музика, спорт, прогулянки з собакою	1	.9	.9	55.6
Надія	2	1.9	1.9	57.4
Надія і Віра	1	.9	.9	58.3

Надія на краще	1	.9	.9	59.3
надія на хороше майбутнє	1	.9	.9	60.2
Надія, праця	1	.9	.9	61.1
Надія, що коли небудь все буде добре	1	.9	.9	62.0
Нахнення від друзів, творчість, музика, молитва	1	.9	.9	63.0
Не знаю	1	.9	.9	63.9
Не можу дати точної відповіді	1	.9	.9	64.8
Незнаю	1	.9	.9	65.7
Підтримка	1	.9	.9	66.7
Підтримка близьких	1	.9	.9	67.6
Підтримка коханої	1	.9	.9	68.5
Підтримка рідних	1	.9	.9	69.4
Підтримка рідних і друзів, і їхня мотивація	1	.9	.9	70.4
Підтримка рідних тобі людей	1	.9	.9	71.3
Підтримка та віра	1	.9	.9	72.2
позитивні емоції	1	.9	.9	73.1
Позитивні емоції	2	1.9	1.9	75.0
Позитивні емоції та творчість	1	.9	.9	75.9
Прагматизм і багатство як сенс життя.	1	.9	.9	76.9
Праця	1	.9	.9	77.8
Праця, заняття, книги, люди	1	.9	.9	78.7
Прогулянка на природі, або побути на однині і шум вітру.	1	.9	.9	79.6
Прогулянка, час на одинці	1	.9	.9	80.6
Прогулянки	2	1.9	1.9	82.4
Прогулянки, сон , гарна погода	1	.9	.9	83.3
Результат	1	.9	.9	84.3
Робота	1	.9	.9	85.2
розмови з людьми	1	.9	.9	86.1
Розмови, фільми, книги	1	.9	.9	87.0
Розуміння того, що попри все життя триває	1	.9	.9	88.0
Сім'я, друзі	1	.9	.9	88.9
Сім'я	1	.9	.9	89.8
Смачна їжа і спілкування з приємними людьми	1	.9	.9	90.7

Сон	1	.9	.9	91.7
Спілкування з людьми	1	.9	.9	92.6
Спілкування з спільнотою , до якої належу	1	.9	.9	93.5
Спорт	1	.9	.9	94.4
Творчість, книги	1	.9	.9	95.4
Усвідомлення того що чекає в майбутньому	1	.9	.9	96.3
Фізичні навантаження, спілкування з друзями, перегляд фільмів	1	.9	.9	97.2
Хороші новини	1	.9	.9	98.1
Час на одинці з самим собою	1	.9	.9	99.1
Час на одинці, перегляд фільмів, читання книг	1	.9	.9	100.0
Total	108	100.0	100.0	

КОРЕЛЯЦІЙНА МАТРИЦЯ ДАНИХ				
Емоції	Віра			
	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	
Кореляція Пірсона				
.287**	106		1	Віра
1	106	0,003	.287**	Емоції
.376**	106	0,000	.452**	Контакти
.456**	106	0,001	.324**	Уява
0,185	106	0,000	.445**	Знання
.378**	106	0,000	.488**	Фізична активність
0,182	106	0,490	0,068	Відповідальність
0,169	106	0,297	0,102	Децентрація
.220*	106	0,000	.523**	Глибинність
0,132	106	0,000	.373**	Життєва філософія
-0,025	106	0,000	.372**	Толерантність
0,050	106	0,000	.336**	Автономність
.226*	106	0,042	.198*	Контактність
0,134	106	0,104	0,159	Самоприйняття
0,024	106	0,326	-0,096	Креативність
0,036	106	0,002	.302**	Синергічність
.330**	106	0,010	.250**	Екстраверсія
0,167	106	0,000	.454**	Поступливість
0,057	106	0,005	.268**	Сумлінність
0,189	106	0,098	-0,162	Нейротизм
.333**	106	0,000	.389**	Відкритість досвіду

Уява				Контакти			
№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	№	Двостороннє значення
106	0,001	.324**	106	0,000	.452**	106	0,003
106	0,000	.456**	106	0,000	.376**	106	
106	0,000	.383**	106		1	106	0,000
106		1	106	0,000	.383**	106	0,000
106	0,005	.268**	106	0,004	.274**	106	0,057
106	0,006	.265**	106	0,000	.420**	106	0,000
106	0,021	.225*	106	0,013	.239*	106	0,062
106	0,031	.210*	106	0,056	0,186	106	0,084
106	0,028	.214*	106	0,000	.500**	106	0,024
106	0,023	.220*	106	0,491	0,068	106	0,179
106	0,379	0,086	106	0,001	.321**	106	0,797
106	0,461	0,072	106	0,059	0,184	106	0,611
106	0,398	0,083	106	0,080	0,171	106	0,020
106	0,272	-0,108	106	0,934	-0,008	106	0,170
106	0,599	0,052	106	0,842	-0,020	106	0,811
106	0,452	0,074	106	0,171	0,134	106	0,716
106	0,017	.231*	106	0,026	.216*	106	0,001
106	0,004	.278**	106	0,000	.416**	106	0,087
106	0,765	-0,029	106	0,660	0,043	106	0,561
106	0,098	0,161	106	0,924	-0,009	106	0,052
106	0,003	.284**	106	0,006	.266**	106	0,000

Відповідальність	Фізична активність			Знання		
	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона
Кореляція Пірсона						
0,068	106	0,000	.488**	106	0,000	.445**
0,182	106	0,000	.378**	106	0,057	0,185
.239*	106	0,000	.420**	106	0,004	.274**
.225*	106	0,006	.265**	106	0,005	.268**
0,039	106	0,000	.356**	106		1
0,062	106		1	106	0,000	.356**
1	106	0,529	0,062	106	0,690	0,039
0,189	106	0,232	0,117	106	0,158	0,138
0,165	106	0,000	.359**	106	0,007	.263**
-0,139	106	0,192	0,128	106	0,002	.300**
0,031	106	0,021	.223*	106	0,001	.329**
-0,084	106	0,313	0,099	106	0,002	.297**
0,001	106	0,360	0,090	106	0,406	0,082
-.208*	106	0,008	.258**	106	0,123	0,151
0,038	106	0,165	-0,136	106	0,357	-0,090
-0,044	106	0,030	.211*	106	0,780	0,027
-0,134	106	0,008	.255**	106	0,449	0,074
0,139	106	0,007	.262**	106	0,169	0,135
-0,137	106	0,008	.257**	106	0,206	0,124
.338**	106	0,955	0,006	106	0,360	-0,090
0,030	106	0,013	.240*	106	0,000	.342**

Глибинність	Делентрація			
	№	Лвостороннє значення	Кореляція Пірсона	№
Кореляція Пірсона				Лвостороннє значення
.523**	106	0,297	0,102	106
.220*	106	0,084	0,169	106
.500**	106	0,056	0,186	106
.214*	106	0,031	.210*	106
.263**	106	0,158	0,138	106
.359**	106	0,232	0,117	106
0,165	106	0,052	0,189	106
.340**	106		1	106
1	106	0,000	.340**	106
.346**	106	0,067	0,178	106
.489**	106	0,070	0,177	106
.295**	106	0,481	0,069	106
0,181	106	0,808	0,024	106
0,078	106	0,771	-0,029	106
-0,085	106	0,748	0,032	106
.345**	106	0,048	.193*	106
.293**	106	0,405	0,082	106
.596**	106	0,006	.267**	106
.224*	106	0,346	-0,092	106
-0,135	106	0,843	-0,019	106
.383**	106	0,032	.208*	106
				Лвостороннє значення
				0,490
				0,062
				0,013
				0,021
				0,690
				0,529
				0,052
				0,091
				0,156
				0,751
				0,390
				0,991
				0,033
				0,700
				0,657
				0,172
				0,156
				0,160
				0,000
				0,758

Толерантність	Життєва філософія				№	Двостороннє значення
	№	Лвостороннє значення	Кореляція Пірсона	№		
Кореляція Пірсона						
.372**	106	0,000	.373**	106	0,000	
-0,025	106	0,179	0,132	106	0,024	
.321**	106	0,491	0,068	106	0,000	
0,086	106	0,023	.220*	106	0,028	
.329**	106	0,002	.300**	106	0,007	
.223*	106	0,192	0,128	106	0,000	
0,031	106	0,156	-0,139	106	0,091	
0,177	106	0,067	0,178	106	0,000	
.489**	106	0,000	.346**	106		
0,177	106		1	106	0,000	
1	106	0,069	0,177	106	0,000	
.467**	106	0,000	.334**	106	0,002	
0,165	106	0,000	.348**	106	0,064	
0,116	106	0,002	.303**	106	0,426	
0,018	106	0,178	0,132	106	0,385	
.249**	106	0,001	.308**	106	0,000	
0,070	106	0,000	.470**	106	0,002	
.465**	106	0,017	.231*	106	0,000	
0,177	106	0,004	.279**	106	0,021	
-.329**	106	0,061	-0,183	106	0,168	
0,179	106	0,001	.323**	106	0,000	

Контактність	Автономність				№	Двостороннє значення
	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	№		
Кореляція Пірсона						Двостороннє значення
.198*	106	0,000	.336**	106		0,000
.226*	106	0,611	0,050	106		0,797
0,171	106	0,059	0,184	106		0,001
0,083	106	0,461	0,072	106		0,379
0,082	106	0,002	.297**	106		0,001
0,090	106	0,313	0,099	106		0,021
0,001	106	0,390	-0,084	106		0,751
0,024	106	0,481	0,069	106		0,070
0,181	106	0,002	.295**	106		0,000
.348**	106	0,000	.334**	106		0,069
0,165	106	0,000	.467**	106		
.240*	106		1	106		0,000
1	106	0,013	.240*	106		0,090
.199*	106	0,000	.374**	106		0,237
0,084	106	0,031	.209*	106		0,856
-0,016	106	0,000	.342**	106		0,010
.328**	106	0,001	.325**	106		0,478
0,186	106	0,002	.304**	106		0,000
.212*	106	0,002	.298**	106		0,070
-0,166	106	0,000	-.360**	106		0,001
0,167	106	0,002	.293**	106		0,066

Креативність	Самоприйняття			
	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	№
Кореляція Пірсона				
-0,096	106	0,104	0,159	106
0,024	106	0,170	0,134	106
-0,020	106	0,934	-0,008	106
0,052	106	0,272	-0,108	106
-0,090	106	0,123	0,151	106
-0,136	106	0,008	.258**	106
0,038	106	0,033	-.208*	106
0,032	106	0,771	-0,029	106
-0,085	106	0,426	0,078	106
0,132	106	0,002	.303**	106
0,018	106	0,237	0,116	106
.209*	106	0,000	.374**	106
0,084	106	0,041	.199*	106
0,126	106		1	106
1	106	0,197	0,126	106
0,168	106	0,018	.230*	106
.267**	106	0,000	.467**	106
-0,177	106	0,264	-0,110	106
-0,012	106	0,000	.433**	106
0,024	106	0,005	-.273**	106
.304**	106	0,067	0,179	106
				Двостороннє значення
				0,042
				0,020
				0,080
				0,398
				0,406
				0,360
				0,991
				0,808
				0,064
				0,000
				0,090
				0,013
				0,041
				0,390
				0,873
				0,001
				0,056
				0,029
				0,089
				0,087

Екстраверсія	Синергічність				№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	№	Двостороннє значення
	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона	№					
Кореляція Пірсона									
.250**	106	0,002	.302**	106	0,326				
.330**	106	0,716	0,036	106	0,811				
.216*	106	0,171	0,134	106	0,842				
.231*	106	0,452	0,074	106	0,599				
0,074	106	0,780	0,027	106	0,357				
.255**	106	0,030	.211*	106	0,165				
-0,134	106	0,657	-0,044	106	0,700				
0,082	106	0,048	.193*	106	0,748				
.293**	106	0,000	.345**	106	0,385				
.470**	106	0,001	.308**	106	0,178				
0,070	106	0,010	.249**	106	0,856				
.325**	106	0,000	.342**	106	0,031				
.328**	106	0,873	-0,016	106	0,390				
.467**	106	0,018	.230*	106	0,197				
.267**	106	0,084	0,168	106					
.220*	106		1	106	0,084				
1	106	0,023	.220*	106	0,006				
.196*	106	0,023	.221*	106	0,070				
.415**	106	0,045	.195*	106	0,906				
-0,111	106	0,040	-200*	106	0,806				
.535**	106	0,081	0,170	106	0,002				

Відкритість досвіду	Нейролізизм				№	Двостороннє значення	№	Двостороннє значення
	Кореляція Пірсона	№	Двостороннє значення	Кореляція Пірсона				
.389**	106	0,098	-0,162	106	0,005			
.333**	106	0,052	0,189	106	0,561			
.266**	106	0,924	-0,009	106	0,660			
.284**	106	0,098	0,161	106	0,765			
.342**	106	0,360	-0,090	106	0,206			
.240*	106	0,955	0,006	106	0,008			
0,030	106	0,000	.338**	106	0,160			
.208*	106	0,843	-0,019	106	0,346			
.383**	106	0,168	-0,135	106	0,021			
.323**	106	0,061	-0,183	106	0,004			
0,179	106	0,001	-.329**	106	0,070			
.293**	106	0,000	-.360**	106	0,002			
0,167	106	0,089	-0,166	106	0,029			
0,179	106	0,005	-.273**	106	0,000			
.304**	106	0,806	0,024	106	0,906			
0,170	106	0,040	-.200*	106	0,045			
.535**	106	0,257	-0,111	106	0,000			
.200*	106	0,057	-0,185	106	0,047			
.221*	106	0,009	-.252**	106				
-0,030	106		1	106	0,009			
1	106	0,761	-0,030	106	0,023			

№	Двосторонне значения
106	0,000
106	0,000
106	0,006
106	0,003
106	0,000
106	0,013
106	0,758
106	0,032
106	0,000
106	0,001
106	0,066
106	0,002
106	0,087
106	0,067
106	0,002
106	0,081
106	0,000
106	0,040
106	0,023
106	0,761
106	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*Додаток В.
Порівняльний аналіз*

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ					
ПОКАЗНИК	Вік	N	Середнє	Стандартне відхилення	Середнє значення похибки
Віра	1.00	54	23.5926	5.97958	.81372
	2.00	50	24.4600	5.47055	.77365
Емоції	1.00	54	20.6296	6.62555	.90162
	2.00	50	21.5800	6.27626	.88760
Контакти	1.00	54	19.1111	6.97074	.94860
	2.00	50	20.8400	6.87308	.97200
Уява	1.00	54	22.1667	6.04933	.82321
	2.00	50	23.3400	6.48266	.91679
Знання	1.00	54	24.9444	6.86643	.93440
	2.00	50	25.9200	6.19361	.87591
Фізична активність	1.00	54	19.5000	7.13151	.97048
	2.00	50	20.7200	5.01036	.70857
Відповідальність	1.00	54	6.1667	1.80931	.24622
	2.00	50	6.2400	1.50591	.21297
Децентрація	1.00	54	5.2407	1.70388	.23187
	2.00	50	6.0000	1.55183	.21946
Глибинність переживань	1.00	54	7.1667	1.42418	.19381
	2.00	50	7.3000	1.50170	.21237
Життєва філософія	1.00	54	4.5370	1.29895	.17677
	2.00	50	4.6400	1.56179	.22087
Толерантність	1.00	54	4.9444	1.40641	.19139
	2.00	50	5.5000	1.72910	.24453
Автономність	1.00	54	5.1852	1.08287	.14736
	2.00	50	5.2200	1.38932	.19648
Контактність	1.00	54	5.2037	1.32294	.18003
	2.00	50	5.2000	1.26168	.17843
Самоприйняття	1.00	54	5.2778	1.53471	.20885
	2.00	50	4.9800	1.49134	.21091
Креативність	1.00	54	3.6296	1.30740	.17791
	2.00	50	3.4600	1.47372	.20841
Синергічність	1.00	54	3.5185	1.22460	.16665
	2.00	50	3.7600	1.31801	.18639
Екстраверсія	1.00	54	27.2963	5.52056	.75125
	2.00	50	25.9400	5.25827	.74363
Поступливість	1.00	54	31.4815	5.49697	.74804
	2.00	50	32.4000	5.01019	.70855
Сумлінність	1.00	54	32.6852	5.40379	.73536
	2.00	50	30.4200	5.43642	.76883
Нейротизм	1.00	54	24.4815	6.19416	.84292
	2.00	50	24.0000	5.41728	.76612
Відкритість досвіду	1.00	54	35.6852	5.00122	.68058
	2.00	50	34.7800	6.73186	.95203

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ						
ПОКАЗНИКИ	КОМПОНЕНТ					
	1	2	3	4	5	6
Віра	.487	.297	.282	.478	-.085	.028
Емоції	.075	.178	.753	.062	.038	.150
Контакти	.510	-.004	.464	.240	-.080	.083
Уява	.206	-.110	.625	.230	.157	.100
Знання	.079	.058	.182	.885	.018	-.008
Фізична активність	.266	.425	.484	.304	-.278	-.229
Відповідальність	.237	-.427	.421	-.081	.053	-.043
Децентрація	.485	-.168	.184	-.042	.302	-.146
Глибинність переживань	.787	.167	.201	.133	.021	.037
Життєва філософія	.247	.408	.056	.194	.358	.286
Толерантність	.627	.027	-.239	.449	.057	.084
Автономність	.359	.321	-.239	.406	.372	.160
Контактність	.147	.223	.091	.008	.084	.806
Самоприйняття	-.091	.771	-.049	.142	.158	-.021
Креативність	-.124	.022	.012	-.051	.825	.002
Синергічність	.504	.383	-.082	-.080	.317	-.433
Екстраверсія	.132	.644	.318	-.066	.385	.268
Поступливість	.814	.021	.101	.035	-.134	.223
Сумлінність	.155	.719	-.035	.023	-.092	.131
Нейротизм	-.277	-.329	.562	-.212	.004	-.181
Відкритість досвіду	.177	.259	.379	.307	.496	.084

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 8 iterations.

*Додаток Д.
Описова статистика*

ОПИСОВА СТАТИСТИКА					
Показник	№	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Віра	106	7.00	35.00	24.0283	5.70289
Емоції	106	4.00	34.00	21.0377	6.40376
Контакти	106	4.00	36.00	19.9245	6.92916
Уява	106	5.00	36.00	22.6981	6.30067
Знання	106	9.00	36.00	25.3679	6.48563
Фізична активність	106	.00	33.00	20.0755	6.15467
Відповідальність	106	2.00	10.00	6.2264	1.65778
Децентрація	106	2.00	10.00	5.6038	1.65431
Глибинність переживань	106	3.00	10.00	7.2264	1.44935
Життєва філософія	106	1.00	8.00	4.5943	1.41945
Толерантність	106	1.00	8.00	5.2264	1.58134
Автономність	106	3.00	8.00	5.2075	1.22449
Контактність	106	2.00	8.00	5.1981	1.28300
Самоприйняття	106	2.00	8.00	5.1321	1.49969
Креативність	106	.00	6.00	3.5377	1.38133
Синергічність	106	1.00	7.00	3.6509	1.26523
Екстраверсія	106	13.00	40.00	26.6226	5.36737
Поступливість	106	17.00	43.00	31.9245	5.21298
Сумлінність	106	16.00	43.00	31.5472	5.48614
Нейротизм	106	10.00	37.00	24.1509	5.82571
Відкритість	106	18.00	48.00	35.2547	5.84899
Дійсний N (за списком)	106				

Додаток Е
Загальні результати обробки даних

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	№ пп
1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	Вкажіть
Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Чоловік	Чоловік	Чоловік	Жінка	Жінка	Жінка	Стать:
26	9	26	29	25	22	11	28	17	29	Віра
19	31	27	12	13	23	8	18	14	26	Емоції
30	13	26	33	25	14	12	21	15	26	Контакт
22	26	25	36	10	33	10	22	12	23	Уява
31	27	28	24	23	33	15	28	19	25	Знання
18	17	25	18	14	21	16	25	15	18	Фізична
8	6	5	7	5	6	6	4	5	6	Відповід
7	6	5	7	4	8	6	6	5	6	Децентр
9	4	9	9	8	7	6	9	7	9	Глибинн
4	3	6	5	4	5	4	5	2	6	Життєва
6	3	6	6	4	4	3	6	4	8	Толеран
4	4	5	6	5	4	5	5	5	5	Автоно
5	5	7	3	3	4	5	3	2	4	Контакт
2	5	6	3	3	2	5	5	6	6	Самопр
5	5	0	5	3	3	5	3	1	5	Креатив
2	1	3	5	4	4	4	5	3	4	Синергі
22	29	33	33	28	20	26	27	14	25	Екстрав
36	23	39	41	36	33	27	33	30	33	Поступл
31	20	41	16	31	33	29	33	31	34	Сумлінн
24	30	23	24	31	32	24	21	27	22	Нейроти
35	30	40	45	41	36	32	34	24	31	Відкриті
Безсилл	Гнів;	Паніка;	Надія;	Безсилл	Напруж	Гнів;	Впевнен	Страх;	Напруж	Що
Друзів;	Друзів;	Друзів	Священ	Рідних;	Не	Не	Друзів;	Бога	Друзів;	До кого
Підтрим	Прогуля	Праця,	Малюва	Віра й	Надія,	Надія	Молитва	Прогуля	Мої	Що дає
ка	нки	заняття,	ння,	упевнені	праця		, люди,	нки, сон	друзі та	сили та
рідних		книги,	фотогра	сть що у			природа.	, гарна	рідні	ресурс?
тобі		люди	фування	Бога все				погода		
людей				під						
				контрол						
				ем						

22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2
Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка
27	32	27	25	22	23	16	26	27	22	26	17
21	21	22	26	19	10	18	27	24	20	25	25
17	20	27	19	9	24	20	32	10	19	21	18
14	22	25	23	30	24	23	22	15	30	16	22
26	30	34	28	12	26	23	23	27	25	30	23
22	21	24	11	13	30	19	28	20	20	22	23
6	6	8	9	7	9	5	7	5	6	8	7
7	4	4	2	6	7	2	5	4	5	7	5
8	6	7	7	9	7	4	8	8	8	6	6
5	3	5	4	4	3	3	5	4	6	6	3
6	6	8	7	6	6	4	5	6	5	5	4
7	6	6	5	6	6	6	3	5	6	4	6
4	5	5	7	5	5	6	7	4	7	6	5
6	7	5	4	5	6	4	7	4	5	7	7
3	5	4	3	6	6	3	3	3	3	5	4
4	3	2	1	5	5	3	4	3	6	5	2
32	26	29	21	34	27	24	35	25	25	37	28
37	25	41	29	36	21	25	37	27	33	33	25
34	32	38	31	37	38	28	38	23	26	40	30
10	24	23	19	24	32	23	32	33	26	23	32
45	37	40	35	30	38	31	43	38	25	39	39
Надія;	Надія;	Страх;	Спокій;	Гнів;	Безсилл	Напруж	Страх;	Гнів;	Гнів;	Впевнен	Напруж
Рідних;	Не	Рідних;	Не	Бога	Не	Друзів;	Рідних;	Рідних;	Друзів;	Друзів;	Рідних;
Молитва	Не можуть дати точної відповіді	Підтримка рідних	Відпочинок	Надія і Віра	Важко відповісти. Настрий американські прчки. Слои та ресурсе фізична активність, та кула інших справ, які просто відволікають мене від війни	Розмови, фільми, книги	Заняття різною діяльністю	Розуміння того, що попри все життя тліває	Надія	Позитивні емоції	Любов

34		33		31	30	29	28	27	26	25	24	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка
29	18	25	20	35	28	35	28	35	29	29	20	23
19	16	34	16	13	33	30	33	30	9	29	23	26
19	16	26	9	17	29	23	29	23	23	34	21	21
17	22	29	28	16	32	36	32	36	26	34	24	26
34	15	33	15	34	33	30	33	30	34	35	27	30
14	19	29	17	32	27	24	27	24	6	29	14	21
7	6	9	8	3	8	4	8	4	5	9	7	6
5	8	6	3	4	10	3	10	3	7	8	4	7
6	7	8	5	7	9	7	9	7	9	9	7	9
5	6	6	6	5	5	7	5	7	6	6	4	5
4	3	3	2	7	6	3	6	3	6	6	5	6
6	5	5	3	5	6	6	6	6	6	6	5	5
4	6	5	5	6	5	5	5	5	5	7	4	6
6	4	7	2	6	6	7	6	7	4	5	4	5
3	3	4	5	3	3	4	3	4	4	4	5	3
2	4	3	2	2	5	5	5	5	3	4	4	2
22	33	38	18	25	27	40	27	40	25	33	20	25
24	38	36	29	34	41	29	41	29	37	34	35	35
41	33	39	24	34	36	41	36	41	30	35	25	26
30	26	37	33	17	27	28	27	28	18	23	37	25
32	30	44	33	37	36	46	36	46	43	43	35	40
Паніка;	Напруж	Безсилл	Напруж	Надія;	Надія;	Надія;	Гнів;	Гнів;	Надія;	Паніка;	Безсилл	Напруж
Не	Не	Друзів;	Не	Рідних;	Не	Рідних;	Рідних;	Рідних;	Друзів;	Священ	Не	Рідних;
Не знаю	Важко відповісти!! Можливість прожити ще один новий день-це вже велика сила та ресурс.	впевненість в крацом у майбутн ьому	Думки	Прогулянка на природі, або побути на олімпіні і	Сім'я	Весна	Сім'я	Бог, друзі, рідні	Друзів;	Священ	Не	Молитва
										Спілкування з людьми	позитивні емоції	

46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1
Чоловік	Жінка	Чоловік	Чоловік	Жінка	Чоловік	Жінка	Жінка	Чоловік	Жінка	Чоловік	Жінка
31	26	16	22	25	32	23	28	22	27	20	17
22	17	12	26	25	26	23	28	18	21	21	16
22	23	11	18	20	27	19	21	5	33	21	19
25	26	19	26	22	33	20	19	6	25	22	24
32	32	11	34	29	34	25	21	34	28	17	28
26	18	15	15	15	25	24	25	22	17	22	24
6	6	8	4	7	6	5	5	3	7	7	5
4	3	5	6	4	7	5	7	5	8	5	3
7	6	7	6	9	9	7	8	6	8	5	5
5	6	4	4	6	5	6	6	5	4	2	3
8	5	5	6	6	7	3	5	5	8	2	4
7	7	4	7	7	6	5	6	6	6	3	4
5	8	4	6	5	4	4	6	5	5	4	5
6	6	3	4	6	4	4	8	7	4	6	6
1	3	2	3	3	4	4	6	6	3	1	3
4	2	4	3	4	6	5	5	5	3	1	3
29	26	24	27	29	31	24	33	23	21	26	20
28	33	35	34	29	38	31	33	22	36	30	28
32	33	26	29	34	36	36	29	36	31	30	35
19	34	26	22	25	23	28	22	18	24	22	13
33	32	30	34	45	39	36	42	39	33	30	26
Надія;	Напруж	Напруж	Гнів;	Гнів;	Надія;	Надія;	Впевнен	Нічого,	Страх;	Страх;	Гнів;
Рідних;	Друзів;	Не	Не	Рідних;	Друзів;	Рідних;	Рідних;	Не	Не	Священ	Друзів;
Блискі які мене підрамугоють, мої мрії до яких маленькими кроками я йду, друзів на яких я можу покластися і які мені довіряють, світле майбутнє про яке я мрію.	Прогоулянка, час на одинці	Віра в краще	Надія, що коли небуде все буде добре	Віра в себе, молитва, надія	Бог	Музика, мотивуючі відео, книжки	Смачна їжа і спілкування з приємними людьми	Прагматизм багатств о як сенс життя.	Віра у краще майбутнє	Робота	знаходжу мотивацію в оточуючих та у відео

58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47
1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2
Жінка	Чоловік	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Чоловік	Жінка	Жінка	Жінка	Чоловік	Чоловік
18	22	31	25	29	29	18	23	26	25	14	24
20	8	27	20	30	21	21	30	24	20	4	16
24	20	22	22	36	20	12	9	11	18	11	20
27	17	22	21	26	25	23	20	28	18	16	18
26	24	18	23	32	28	22	30	34	33	29	21
17	13	27	18	32	24	22	20	14	31	24	21
7	4	2	7	9	5	6	8	7	5	7	5
5	4	5	6	6	7	6	7	9	6	7	5
7	4	7	8	9	9	5	7	7	10	7	8
3	3	6	5	2	6	6	5	6	5	6	5
5	5	7	5	5	6	6	4	3	8	6	6
4	3	7	5	4	6	3	5	4	5	5	7
5	2	8	6	6	5	3	6	6	4	5	6
3	5	7	7	4	6	4	3	8	6	5	7
5	4	4	5	2	1	5	3	3	4	2	4
1	2	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4
25	24	32	25	22	29	25	27	29	32	17	34
28	22	37	30	36	43	24	32	26	37	36	33
35	24	37	31	21	38	24	31	27	35	30	34
34	24	19	25	28	23	28	36	32	23	23	19
39	33	44	35	33	32	34	39	38	34	30	36
Напруж	Впевнен	Спокій;	Гнів;	Напруж	Напруж	Гнів;	Безсилл	Гнів;	Напруж	Гнів;	Гнів;
Не	Священ	Не	Рідних;	Напруж	До	Не	Хлопця	Не	Рідних;	Друзів;	Не
Відпочинок	Воля	Нагхненя від друзів, творчість, музика,	Незнаю	молитва, хобі, готування їжі, спілкування з рідними	Віра	Віра в краще майбутнє	Позитивні емоції та творчість	Час на самотності з собою	Віра в себе, Природа - те що дав нам Бог. Спокій із самим собою. Роздуми про хороше. Естетика життя. Рідні. Музика та велюспед - свобода.	Фізичні напружки, спілкування з друзями, перегляд фільмів	Музика, спорт, прогулянки з собакою

70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59
2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка
32	25	20	32	20	24	15	31	18	30	20	7
33	21	19	24	20	7	15	24	30	5	20	23
27	22	17	24	18	23	12	24	17	5	4	11
32	24	15	20	20	19	16	22	30	11	22	13
33	23	20	26	21	33	22	30	24	28	9	24
30	21	13	19	18	11	20	23	22	22	13	0
7	5	7	10	7	7	3	4	4	5	4	4
7	5	6	10	6	8	5	4	8	6	3	4
10	7	6	10	8	6	7	8	6	6	3	5
6	4	3	8	3	3	5	5	4	4	5	5
7	2	5	8	5	8	3	4	5	5	1	4
8	3	3	8	3	6	5	5	5	8	4	5
6	5	6	8	5	5	5	7	4	4	6	6
7	3	3	8	2	4	7	5	5	6	7	5
3	2	1	6	1	4	3	3	6	3	6	5
4	4	3	7	2	4	5	4	3	4	2	2
38	17	18	27	22	17	26	29	20	22	37	33
38	26	26	35	29	30	22	38	25	35	17	29
37	21	33	33	24	21	29	40	23	39	37	24
20	26	25	11	26	26	26	13	21	15	30	18
48	29	28	37	31	34	33	35	38	33	31	34
Надія;	Напруж	Безсилл	Надія;	Безсилл	Гнів;	Впевнен	Страх;	Гнів;	Безсилл	Гнів;	Впевнен
Друзів;	Друзів;	До Бога;	Бога,	Друзів;	Рідних;	Друзів;	Рідних;	Друзів;	Не	Не	Рідних;
Віра, молитва і любов	Бог	Божі обітніці	Віра, друзі, любов, молитва.	Молитва, спілкування, Біблія	Сім'я, друзі	Думки про майбутнє та про те до чого вже вдалось дійти, самопохвала, йога, читання книг	Люди	Сон	віра в краще	Мета якої йду	Впевненість в українсь кому народі

82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2
Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Чоловік	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка
22	30	34	29	20	16	11	19	29	24	15	25
12	26	30	24	19	30	8	13	26	16	14	20
6	31	32	18	21	25	8	21	15	22	19	29
27	32	33	28	18	27	13	21	29	23	24	20
26	20	36	35	18	16	30	24	26	26	13	26
9	28	33	32	20	21	2	22	27	19	7	24
5	7	8	9	9	8	7	3	5	4	7	9
7	7	5	6	4	9	3	5	4	5	6	6
7	7	9	8	7	5	5	8	8	8	7	9
4	4	5	3	1	3	4	5	4	7	5	6
4	5	5	5	2	3	3	6	6	8	5	6
3	6	5	4	3	3	6	4	5	6	6	6
5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	7	6
4	3	6	5	4	5	6	6	4	6	3	4
1	4	3	2	4	3	5	4	3	2	5	6
3	5	4	2	4	3	4	5	4	3	2	3
24	28	31	24	27	24	21	31	24	25	29	29
27	39	33	32	28	24	22	32	32	35	31	30
38	33	35	29	30	20	29	34	37	34	35	31
22	18	25	22	24	36	13	26	23	15	27	29
42	39	43	33	34	33	32	29	43	22	28	38
Просто	Гнів	Гнів;	Гнів;	Гнів;	Напруж	Впевнен	Напруж	Впевнен	Напруж	Гнів;	Надія;
Друзів;	Друзів;	Гнів;	Священ	Не	Друзів;	Не	Рідних;	Рідних;	Друзів;	Друзів;	Друзів;
Творчість,	Мотивація	Молитва, сім'я	Ліс, молитва	Підтримка	Час наодинці, перегляд фільмів, читання книг	надія на хороше майбутнє	Підтримка близьких	думка про те, що мене люблять	Підтримка рідних і друзів, їхня мотивація	Надія на краще	розмови з людьми

94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83
1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1
Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Чоловік	Жінка	Жінка
26	18	26	21	28	21	20	23	30	28	20	21
23	22	29	14	29	20	21	23	27	22	21	25
25	16	26	19	35	19	17	19	25	23	26	16
29	26	24	5	29	25	22	17	29	31	29	14
25	27	21	18	30	24	25	14	24	35	22	18
25	26	18	21	25	15	16	17	18	25	18	14
8	5	7	4	6	7	5	8	6	7	5	7
4	8	6	5	8	7	6	6	5	4	5	6
10	7	8	7	9	7	7	8	7	6	7	7
5	6	4	3	5	3	5	2	7	3	5	3
6	7	6	7	6	7	6	6	6	8	6	4
5	6	7	5	6	5	6	4	5	8	6	6
4	6	4	6	6	5	8	7	7	6	6	4
6	7	5	7	5	5	4	2	6	5	7	6
2	3	4	2	3	3	4	5	4	5	4	2
5	3	5	4	4	4	4	4	6	6	4	4
28	35	26	27	28	24	30	19	27	31	30	27
32	36	35	28	38	35	38	37	36	38	30	30
29	35	31	37	34	24	35	26	32	30	40	33
28	22	26	15	19	29	16	34	21	25	18	27
34	36	37	23	38	39	37	40	34	38	36	34
паніка	Гнів;	Нічого зі	Надія;	Гнів;	Гнів;	Надія;	Безсилл	Гнів;	Спокій;	Страх;	Гнів;
Священ	Рідних;	Не	Рідних;	Друзів;	Рідних;	Друзів;	Не	Друзів;	Священ	Друзів;	Бога
Бог	Бажання змінити щось в своєму житті	Хороші новини	Кохання	Мотивація	Позитивні емоції	Підтримка віра	Віра	Віра в краще майбутнє і віра в наш народ, зсу і Бога	Священ	Друзів;	□
									Добре слово від інших і власна мотивація	ЗСУ	

106	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96	95
2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1
Жінка	Чоловік	Жінка	Чоловік	Чоловік	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Жінка	Чоловік	Жінка
21	29	21	27	33	27	31	28	19	23	33	23
16	21	24	20	22	16	24	23	21	14	25	27
13	25	19	8	26	21	11	28	17	13	21	15
29	13	15	28	26	20	24	19	21	17	28	24
22	24	17	29	36	15	31	27	18	16	25	9
17	22	21	18	23	18	23	24	14	19	18	10
7	8	7	8	5	6	7	3	5	8	7	6
6	5	5	6	6	3	5	8	6	3	4	7
6	8	5	5	8	8	8	9	7	8	6	7
4	6	2	4	8	2	7	5	6	5	6	3
7	5	5	4	6	6	6	5	3	7	3	4
5	6	3	4	6	5	5	5	5	5	5	5
4	6	4	3	6	7	7	8	5	5	6	4
5	5	2	4	5	5	7	6	4	7	4	5
4	2	1	1	4	4	5	3	4	3	3	5
4	5	4	5	6	3	5	4	4	5	1	3
24	27	15	13	30	24	35	31	32	24	23	27
32	32	32	33	31	37	29	32	26	39	35	38
32	26	30	24	30	30	35	30	33	43	22	30
15	23	31	29	20	26	26	14	21	20	23	20
39	32	20	18	46	25	44	41	33	35	27	40
Напруж	Надія;	Страх;	Гнів;	Надія;	Напруж	Впевнен	Впевнен	Гнів;	Надія;	Надія;	Надія;
Не	Друзів;	до себе	Друзів;	Рідних;	Бог,	Рідних;	Священ	Рідних;	До Бога,	До Бога	Бога
Книги, КОМІКСИ, ФІЛЬМИ	Моя віра. Молитва. Любов до Бога, бажання формувати та любити себе, люди, які є для мене, мої друзі, рідні. Відпочинок, творчість.	спорт	Значенн я	Підтрим ка коханої	Молитва , обійми і розмови з друзями	Усвідом лення того що чекає в майбутн ьому	Спілкув ання з спільнот ою , до якої належу	Прогоула нки	Результа т	Бог дає мені сили коли молюся і надіюсь на Нього	Молитва щира!

Інструкція: Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь «так», якщо Ви з ним згодні, і «ні», якщо не згодні:

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мій погляд.
17. Я постійно відчуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.
18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.
19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.
20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.
21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.
23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.
24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.

28. Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.
30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.
33. В мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.
34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
41. Часом я впевнений у власній нікчемності.
42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.

60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.
82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

Обробка даних:

За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором.

Отримані сирі бали переводяться у стени.

Визначається рівень особистісної зрілості:

а) високий рівень – риси відповідальності, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стенив);

б) решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стенив);

в) решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени);

г) критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени);

д) решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Таблиця переведення сирих балів у стени:

Стени Риси	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Відповідальність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	0	1-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12	13-14
Толерантність	0	-	1	2-3	4	5	-	6	7	8
Автономність	-	0	1-2	3	4-5	-	6	-	7	8
Контактність	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Самоприйняття	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Креативність	-	-	0	1-2	3	4	-	5	6	7
Синергічність	-	-	0-1	2	3	4	-	5	6	7

Інструкція: оцініть ступінь прояву Ваших особистісних якостей за 5-бальною шкалою від 1 (якість відсутня або дуже слабо виражена) до 5 (якість виражена дуже яскраво).

1. Балакуча і комунікабельна.
2. Бачить недоліки інших.
3. Прагне робити все досконало і ретельно.
4. Засмучена, пригнічена.
5. Сповнена новими ідеями.
6. Замкнена і стримана.
7. Безкорисно допомагає іншим.
8. Недостатньо старанна.
9. Спокійна і стресостійка.
10. Багато чим цікавиться.
11. Сповнена енергії.
12. Сперечається і свариться з іншими.
13. Надійна в роботі.
14. Напружена.
15. Творча і вдумлива.
16. Сповнена ентузіазму.
17. Здатна прощати.
18. Неорганізована.
19. Надмірно тривожна.
20. Має яскраву уяву.
21. Спокійна.
22. Довірлива.
23. Ледаща.
24. Емоційно стійка, особливо не засмучується.
25. Винахідлива.
26. Позитивна і життєстверджуюча.
27. Холодна та байдужа.
28. Наполеглива у досягненні результату.
29. Схильна до раптових змін настрою.
30. З розвинутим почуттям естетичного, артистизму.
31. Сором'язлива, стримана.
32. Делікатна й уважна майже до кожного.
33. Ефективна й продуктивна.
34. Зберігає спокій у напружених ситуаціях.
35. Добре виконує одноманітну роботу.
36. Активна і товариська.
37. Різка і нестримана з іншими.

38. Все планує і дотримується запланованого.
 39. Легко нервується.
 40. Любить розмірковувати, аналізувати ідеї.
 41. Мало цікавиться мистецтвом.
 42. Любить співпрацювати з іншими.
 43. Легко відволікається.
 44. Є витонченою у питаннях мистецтва, музики та літератури.

Обробка даних

При співпадинні відповіді з ключем зараховуються бали, залежно від наданої оцінки. Далі підраховують загальну кількість балів за кожною шкалою.

Екстраверсія	1	6R	11	16	21R	26	31R	36		
Поступливість	2R	7	12R	17	22	27R	32	37R	42	
Сумлінність	3	8R	13	18R	23R	28	33	38	43R	
Нейротизм	4	9R	14	19	24R	29	34R	39		
Відкритість досвіду	5	10	15	20	25	30	35R	40	41R	44

Примітка: літерою R позначені реверсні шкали, в яких бал змінюється на протилежний: 5 на 1; 1 на 5; 4 на 2; 2 на 4; бал 3 не змінюється.

Інструкція: подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі, сильному стресі. Зважте кожен вислів і поставте вибір у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ						
	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми						
	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе						
	Я шукаю підтримки інших людей						
	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми						
	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди						
	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
	Я веду бесіди з друзями по телефону						
	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми						
	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака						
	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї						

Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
Я використовую вправи для розслаблення							
Я прошу допомоги у Бога в молитві							
Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу							
Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще							
Насамперед я намагаюся зрозуміти, щó, власне, відбувається							
Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем							
Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб							
Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них							
Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю							
Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
Я даю вихід моїм емоціям							
Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь							
Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх							
Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них							
Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії							

ВІРА	ЕМОЦІЇ	КОНТАКТИ	УЯВА	ЗНАННЯ	ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ