

УДК 159.922.5:316.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-3>

**Калька Наталія Миколаївна,**

старший викладач кафедри практичної психології,  
Інститут управління, психології та безпеки  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СКЛАДНИКІВ ЕКЗИСТЕНЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

**Анотація.** У статті наведено результати емпіричного дослідження складників екзистенції здобувачів вищої освіти залежно від рівня прояву стресу внаслідок впливу життєвих подій різної модальності. У різних груп досліджуваних із середнім (група 2), пороговим (група 3) та високим рівнями стресу (група 4) визначено особливості прояву самотрансцендування, самотрансценденції, свободи та відповідальності.

З'ясовано, що найвищий рівень прояву середніх показників зафіксовано за шкалою «Самотрансценденції» і відмінності між групами не спостерігається, найнижчий рівень прояву шкали «Самотрансцендування» (проте у групі 2 середній бал серед двох інших найвищий). Середні показники за шкалою «Свобода» (F) у групах 2, 3, 4 вище середнього, проте найбільш виражений у групі 2 і найменш виражений у групі 3. За шкалою «Відповідальність» (V) найвищий рівень її прояву відстежується у групі 2, а у групах 3, 4 показник знижується.

Результати кореляційного аналізу у виокремлених підгрупах 2, 3, 4, об'єднаних в одну групу, вказує на наявність таких кореляційних зв'язків: шкала «Самотрансцендування» (SD) має прямі зв'язки зі шкалами «Толерантність», «Прихильність світу», «Цінність Я», «Ступінь самоконтролю», «Удача», «Самостійність», «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення», а непрямі зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє»; шкала «Самотрансценденція» (ST) має прямі зв'язки зі шкалами «Цінність Я», «Удача», «Універсалізм», «Прихильність світу»; шкала «Свобода» (F) має прямі зв'язки зі шкалами «Цінність Я», «Ступінь самоконтролю», «Удача», «Самостійність», «Стимуляція», «Гедонізм», «Прихильність світу», «Контрольованість світу», а обернені зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє», шкала «Відповідальність» (V) має прямі зв'язки зі шкалами «Цінність Я», «Прихильність світу», а обернені зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє».

**Ключові слова:** екзистенція, стрес, кризовий період, рівень стресостійкості, самотрансцендування, самотрансценденція, свобода, відповідальність, здобувачі вищої освіти.

### **Kalka Nataliya. Peculiarities of existential manifestations in students in war conflict in Ukraine: an empirical study**

**Abstract.** The article presents the results of an empirical study of the components of the existence of higher education students depending on the level of stress manifestation due to the influence of life events of various modalities. In different groups of subjects with medium (group 2), threshold (group 3) and high levels of stress (group 4), features of the manifestation of self-distancing, self-transcendence, freedom and responsibility were determined.

It was found that the highest level of manifestation of average indicators was recorded on the scale "Self-transcendence" and no difference between groups was observed, the lowest level of manifestation of the scale "Self-distancing" (however, the average score of the other two is the highest in group 2). The average indicators on the scale "Freedom" (F) in groups 2, 3, 4 are above average, but the most pronounced in group 2 and the least pronounced in group 3. According to the scale "Responsibility" (V), the highest level of its manifestation is observed in group 2, and in groups 3 and 4, the indicator decreases.

The results of the correlation analysis in the isolated subgroups 2, 3, 4 combined into one group indicate the presence of the following correlations: the scale "Self-distancing" (SD) has direct connections with the scales "Tolerance", "Adoption of the world", "Value I", "Degree of self-control", "Luck", "Independence", "Stimulation", "Hedonism", "Achievement", and indirect connections with the scales "Negative past" and "Fatalistic present";

the scale "Self-transcendence" (ST) has direct connections with the scales "Self-worth", "Luck", "Universalism", "Advancement of the world"; the scale "Freedom" (F) has direct connections with the scales "Self-worth", "Degree of self-control", "Luck", "Independence", "Stimulation", "Hedonism", "Commitment to the world", "Control of the world", and inverse relations with the scales "Negative past" and "Fatalistic present", the scale "Responsibility" (V) has direct relations with the scales "I value", "Commitment to the world", and inverse relations with the scales "Negative past" and "Fatalistic present".

**Key words:** existence, stress, crisis period, level of stress resistance, self-distancing, self-transcendence, freedom, responsibility, students.

**Вступ.** У періоди кризових подій для особистості особливо гостро постає питання екзистенції як усвідомлення себе як смертної людини, що живе у жорстокому та несправедливому світі. Проте саме екзистенція дає можливість відчувати особистості власну унікальність та неповторність, реалізовувати свободу вибору та відповідальність за свої вчинки. Екзистенція у період війни як кризового періоду для особистості та країни супроводжується низкою негативних переживань, що пов'язані із загостренням почуття небезпеки, втратою ідентичності, зневірою та відчуттям безнадії. Особи юнацького віку особливо гостро переживають такі події через активізацію процесів самовизначення, самоактуалізації, формуванням особистісної зрілості та ідентичності. Вплив стресових подій, якими супроводжується війна, чинить неабиякий вплив на ці процеси, водночас торкаючись і глибинних, а саме екзистенції.

Як зазначає Т. Сватенкова, на сучасному етапі соціального розвитку суспільства відбувається «зсув» у сторону раннього дорослішання юнацтва через переживання кризових періодів у суспільстві та інтенсивності стресовості життєвого фону [1, с. 120].

Спираючись на праці А. Ленгле, можна твердити, що всі складники екзистенції (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода та відповідальність) є необхідними і важливими для повноцінного людського життя, адже допомагають самоусвідомленню і відчуттю повноти життя [2].

Самодистанціювання є здатністю людини відсторонитися від своїх думок, почуттів та дій і поглянути «з боку» на них. Саме у такий спосіб вона може усвідомити власні особливості, можливості та обмеження і прийняти власне «Я». А. Ленгле наголошував, що

самодистанціювання є необхідною умовою для самоактуалізації. У самодистанціюванні він виокремлював спостереження як уміння бачити власні думки, дії, почуття, не засуджуючи їх, їхнє розуміння та прийняття.

Самотрансценденція розглядається як прагнення людини, які виходять за межі її індивідуального буття. А. Ленгле підкреслює важливість таких складників самотрансценденції, як сенс, цінності, любов та творчість [2]. Сенс надає значення людському життю і робить його змістовним та наповненим, цінності визначають важливість певних аспектів життя людини (особисте або загальнолюдське), любов дає відчуття прийняття інших, прихильності та турботи про них, а творчість спрямовує особистість до нового, незвіданого та цікавого.

Однією з найважливіших складових частин екзистенції А. Ленгле вважав свободу, адже вона вселяє відчуття вільних рішень та дій та відповідальності за наслідки. Він зазначав, що свобода – це не абсолютна величина. Людина обмежена своїми можливостями, обставинами, а також моральними нормами. Однак навіть у рамках цих обмежень людина має певний простір для вибору. Завдяки свободі людина є творцем власного життя і має потенціал для реалізації цілей, хоча водночас може стати носієм тривоги і страху.

Інший складник екзистенції – відповідальність, що дає можливість усвідомлювати вимоги та правила. На думку А. Ленгле, відповідальність – це не обов'язок, а радше виклик. Людина має відповідати за свої дії, навіть якщо вони були зроблені під впливом обставин або інших людей. Відповідальність допомагає людині розвивати почуття самоповаги та гідності.

Тому метою статті є емпіричне дослідження особливостей складових частин екзистенції в

умовах переживання стресових подій у період воєнних дій в Україні та визначення їхнього взаємозв'язку з показниками різних особистісних структур.

**Матеріали та методи.** З метою проведення емпіричного дослідження було використано методику «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер), методику «Портрет цінностей» В. Шварца (адаптація І. Семків), опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо, опитувальник особистісної зрілості О. Штепи, методику оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, опитувальник «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) Р. Янов-Бульман [3, с. 17; 4].

**Результати дослідження.** Для визначення особливостей екзистенційних переживань під впливом кризових подій, якими супроводжується життя в час воєнного конфлікту в Україні, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 376 здобувачів вищої освіти, що навчаються у закладах зі специфічними умовами навчання (Львівський державний університет внутрішніх справ, Одеський державний університет внутрішніх справ, Національна академія внутрішніх справ). Досліджувані навчаються на I–V курсах вищезгаданих закладів за спеціальностями «Право» та «Психологія».

Для визначення специфіки прояву та зв'язку складників екзистенції та їхнього



Рис. 1. Показники життєвих подій у здобувачів вищої освіти за 2023 р.

взаємозв'язку зі шкалами інших методик здійснено порівняльний та кореляційний аналізи. Кореляційний та порівняльний аналіз було проведено для загальної вибірки досліджуваних та виокремлених груп, базуючись на розподілах рівнів стресостійкості за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Праге. Із загальної вибірки 376 осіб виокремлено 4 групи досліджуваних:

I група (230 осіб) (0–150 б.) – дуже високий рівень стресостійкості;

II група (56 осіб) (150–199 б.) – досить високий рівень стресостійкості;

III група (56 осіб) (200–299 б.) – пороговий рівень стресостійкості;

IV група (34 особи) – (300 і більше) – низький рівень стресостійкості.

Сукупність життєвих подій, що породжували інтенсивні переживання стресу у здобувачів вищої освіти, подано на рис. 1.

Можна помітити, що найбільша кількість досліджуваних за останній рік переживала стрес, пов'язаний зі смертю близьких членів сім'ї (98 осіб (26%)), змінами у стані здоров'я членів сім'ї (77 осіб (21%)), зміною умов життя (77 осіб (39%)), відмовою від певних звичок, зміною стереотипів поведінки (127 осіб (34%)), зміною місця проживання (129 осіб (35%)), зміною індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушенням

сну (91 особа (47%)), відпусткою (97 осіб (26%)) та святкуванням Різдва і Нового року (176 осіб (47%)) (швидше за все характеризує позитивний стрес).

Помітно, що здобувачі вищої освіти перебувають під впливом постійних зовнішніх стресових чинників, зумовлених воєнними діями, що призвели до зміни місця проживання, навчання, втрати близьких, змін у поведінці, і є постійним викликом для молодої людини, оскільки змушують її адаптуватися до мінливих умов соціального середовища.

Середні показники за шкалами екзистенції у вищезгаданих груп розподілилися таким чином: шкала «Самодистанціювання» (SD) має найнижчі показники серед усіх складників екзистенції, проте досліджувані групи 2 мають її найвищі прояви ( $M = 32,8$ ,  $S.D = 6,1$ ) порівняно з групою 3 ( $M = 30,1$ ,  $S.D = 6,0$ ) та групою 4 ( $M = 30,9$ ,  $S.D = 8,0$ ) (табл. 1 і рис. 2).

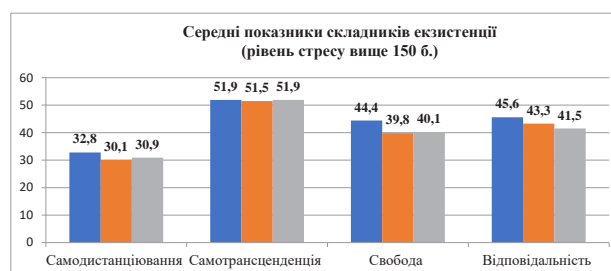


Рис. 2. Середні показники складників екзистенції (групи 2, 3, 4)

Таблиця 1

Середні показники складників екзистенції (відповідно від рівня стресу)

Шкали	Групи	К-ть (N)	Мінімум (Min.)	Максимум (Max.)	Середнє (M)	Станд. відхилення (S.D.)
Самодистанціювання (SD)	2,00	56	17,00	43,00	32,7500	6,10291
	3,00	56	16,00	41,00	30,1250	5,95762
	4,00	34	13,00	43,00	30,9118	8,01653
Самотрансценденція (ST)	2,00	56	33,00	70,00	51,8929	7,41664
	3,00	56	34,00	69,00	51,4821	6,82240
	4,00	34	38,00	64,00	51,8824	6,54479
Свобода (F)	2,00	56	26,00	61,00	44,4107	7,77590
	3,00	56	25,00	61,00	39,8393	7,93560
	4,00	34	24,00	61,00	40,0588	9,55349
Відповідальність (V)	2,00	56	25,00	68,00	45,6429	8,29113
	3,00	56	20,00	64,00	43,3214	8,50264
	4,00	34	17,00	68,00	41,4706	10,01283



Тому можна твердити, що вплив стресових ситуацій і переживання кризових подій значним чином блокує прояв здатності до повноти усвідомлення та вираження емоцій. Відповідно, це може призвести до відчуття емоційного виснаження і бути показником дефіциту самоусвідомлення.

Шкала «Самотрансценденція» (ST) має найвищі середні показники прояву і суттєвих відмінностей серед груп 2 ( $M = 51,9$ ,  $S.D = 7,4$ ), 3 ( $M = 51,5$ ,  $S.D = 6,8$ ), 4 ( $M = 51,9$ ,  $S.D = 6,5$ ) не виявлено. Саме завдяки таким показникам можна вважати, що у здобувачів вищої освіти досить сформованим є стан цілісності, сенсу та мети у житті, який допомагає їм відчувати екзистенційну наповненість та насиченість.

Середні показники за шкалою «Свобода» (F) вище середнього, проте найбільш виражений у групі 2 ( $M = 44,1$ ,  $S.D = 7,8$ ) і найменш виражений у групі 3 ( $M = 39,8$ ,  $S.D = 7,9$ ). Помірний рівень стресу не перешкоджає проявам контрольованості власного життя молодими людьми і здатності робити вибори. Проте зростання рівня стресових подій призводить до внутрішнього відчуття «заручника обставин» і відповідно обмежує прояви свободи.

Схожі середні показники можна відзначити за шкалою «Відповідальність» (V), а саме найбільший рівень її прояву відстежується у групі 2 ( $M=45,6$ ,  $S.D=8,3$ ), а у наступних групах показник знижується (група 3 – ( $M = 43,3$ ,  $S.D = 8,5$ ), група 4 – ( $M = 41,5$ ,  $S.D = 10,0$ )). Можна зазначити, що наявність стресу знижує показник відповідальності, оскільки у таких ситуаціях особа відчуває нижчу спроможність впливати на події і контролювати їх, що відповідно має прояв у вираженні відповідальності.

Щодо показників за результатами кореляційного аналізу для груп 2, 3, 4, що переживають інтенсивний стрес і відповідно демонструють менші рівні опірності, отримано такі показники за основними шкалами екзистенції.

Шкала «Самодистанціювання» (SD) має прямі зв'язки зі шкалами «Толерантність» ( $r=0,193$ ,  $p\leq 0,05$ ), «Прихильність

світу» ( $r=0,426$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Цінність Я» ( $r=0,503$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Ступінь самоконтролю» ( $r=0,277$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Удача» ( $r=0,316$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Самостійність» ( $r=0,215$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Стимуляція» ( $r=0,243$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Гедонізм» ( $r=0,289$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Досягнення» ( $r=0,1192$ ,  $p\leq 0,05$ ), а непрямі зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» ( $r=-0,165$ ,  $p\leq 0,05$ ) та «Фаталістичне теперішнє» ( $r=-0,192$ ,  $p\leq 0,05$ ) (рис. 3). Наявність таких прямих зв'язків можна інтерпретувати таким чином:

– Толерантність. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем самодистанціювання більш толерантні до різних думок, почуттів та поведінки як власних, так і інших людей. Вони не схильні до емоційних крайнощів.

– Прихильність світу. Особи з високим рівнем самодистанціювання відчувають більшу прихильність до світу та людей навколо них. Вони бачать світ як безпечне та позитивне місце і відчувають себе його частиною.

– Цінність Я. Люди з високим рівнем самодистанціювання мають більш високу самооцінку та цінують себе. Вони відчувають себе гідними щастя та успіху.

– Ступінь самоконтролю. Молоді особи з високим рівнем самодистанціювання мають більш розвинений самоконтроль. Вони здатні керувати своїми думками, почуттями та поведінкою і не дозволяють їм захоплювати себе.

– Удача. Люди з високим рівнем самодистанціювання більш схильні вірити у власну удачу. Вони впевнені у своїх силах і в тому, що зможуть досягти успіху.

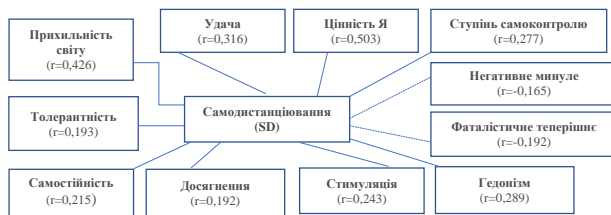
– Самостійність. Такі особи не шукають схвалення інших і не дозволяють їм контролювати своє життя.

– Стимуляція. Особи з високим рівнем самодистанціювання шукають нових вражень і стимулів. Вони не бояться ризикувати і пробувати нове.

– Гедонізм. Молоді люди з високим рівнем самодистанціювання вміють отримувати задоволення від життя і не заціклюються на негативних думках та почуттях.

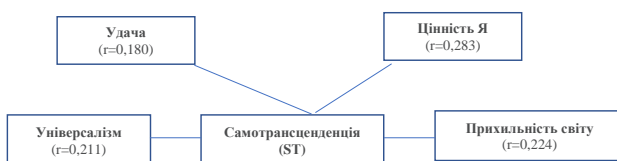
– Досягнення. Досліджувані вибірки з високим рівнем самодистанціювання мають чіткі цілі і докладають зусиль для їх досягнення.

Непрямі зв'язки шкали «Самодистанціювання (SD)» зі шкалами «Негативне минуле» та «Фаталістичне теперішнє» свідчать про те, що молоді люди з високим рівнем самодистанціювання менше зацікавлені в негативному минулому, беруть до уваги негативний досвід, але не дозволяють йому визначити власне життя, а, навпаки, контролюють життєві процеси і прагнуть впливати на їх перебіг.



**Рис. 3. Кореляційна плеяда за шкалою «Самодистанціювання» (групи 2, 3, 4)**

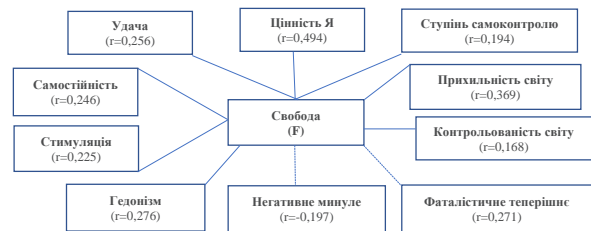
Шкала «Самотрансценденція (ST)» має прямі зв'язки зі шкалами «Цінність Я» ( $r=0,283$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Удача» ( $r=0,180$ ,  $p\leq 0,05$ ), «Універсалізм» ( $r=0,211$ ,  $p\leq 0,05$ ), «Прихильність світу» ( $r=0,224$ ,  $p\leq 0,01$ ) (рис. 4). Наявність зв'язків такого характеру є свідченням того, що самотрансценденція сприяє зростанню віри у себе та відчуття сили «Я», зростанню переконань у прихильності світу, справедливості та толерантності у взаєминах між людьми так переконаності у присутності везіння у житті.



**Рис. 4. Кореляційна плеяда за шкалою «Самотрансценденція (ST)» (групи 2, 3, 4)**

За шкалою «Свобода» (F) наявні прямі зв'язки зі шкалами «Цінність Я» ( $r=0,494$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Ступінь самоконтролю» ( $r=0,194$ ,  $p\leq 0,05$ ), «Удача» ( $r=0,256$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Самостійність» ( $r=0,246$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Стимуляція» ( $r=0,225$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Гедонізм» ( $r=0,276$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Прихильність світу»

( $r=0,396$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Контрольованість світу» ( $r=0,168$ ,  $p\leq 0,05$ ), обернені зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» ( $r=-0,197$ ,  $p\leq 0,05$ ) та «Фаталістичне теперішнє» ( $r=-0,271$ ,  $p\leq 0,01$ ) (рис. 5).

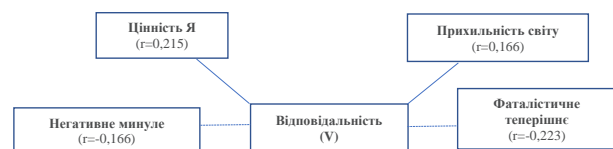


**Рис. 5. Кореляційна плеяда за шкалою «Свобода (F)» (групи 2, 3, 4)**

Це означає, що люди, які відчувають себе більш вільними, також схильні мати більш високу самооцінку, почуття контролю над своїм життям, відчуття удачі, почуття автономії, прагнення до нових вражень, задоволення від життя, віру в доброзичливість світу та впевненість у своїх силах.

З іншого боку, шкала «Свобода» (F) негативно корелює з такими шкалами, як «Негативне минуле» ( $r=-0,197$ ,  $p\leq 0,05$ ) та «Фаталістичне теперішнє» ( $r=-0,271$ ,  $p\leq 0,01$ ). Це означає, що люди, які відчувають себе менш вільними, також схильні перебільшувати негативні сторони свого минулого та вважати, що їхнє теперішнє життя не залежить від них самих (рис. 5).

За шкалою «Відповідальність» (V) виявлено прямі зв'язки зі шкалами «Цінність Я» ( $r=0,215$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Прихильність світу» ( $r=0,166$ ,  $p\leq 0,05$ ), а обернені зв'язки зі шкалами «Негативне минуле» ( $r=-0,166$ ,  $p\leq 0,05$ ) та «Фаталістичне теперішнє» ( $r=-0,223$ ,  $p\leq 0,01$ ) (рис. 6).



**Рис. 6. Кореляційна плеяда за шкалою «Відповідальність (V)» (групи 2, 3, 4)**

Це означає, що молоді люди, які відчувають себе більш відповідальними, проявляють тен-

денцію до високої самооцінки та віру в доброзичливість світу. Водночас менш відповідальні молоді люди перебільшують негативні сторони минулого і мають внутрішнє відчуття неможливості впливати на перебіг подій теперішнього.

**Висновки.** Результати емпіричного дослідження складників екзистенції дозволили визначити особливості їх прояву у групах здобувачів освіти, які переживають стрес на середньому, пороговому та високому рівнях.

Так, у представників цих груп найбільш вираженими є показники самотрансценденції як складової частини екзистенції, а найменш

виражений показник за шкалою самодистанціювання, а також на достатньому рівні виражені свобода та відповідальність як важливі компоненти екзистенції.

Також виявлено тенденції кореляційного зв'язку складників екзистенції (самодистанціювання, самотрансценденція, свобода і відповідальність) із цінністю Я, прихильністю світу, удачею, гедонізмом, досягненням, стимуляцією, самостійністю, ступенем самоконтролю, контрольованістю світу, толерантністю (прямі зв'язки) та негативним минулим та фаталістичним теперішнім (обернені зв'язки).

#### Список використаних джерел:

1. Сватенкова Т.І. Специфіка впровадження герменевтичного методу у дослідження екзистенційних переживань особистості у ранній юності. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки.* № 2 (15). 2015. С. 120–125.
2. Langle A. Personal Existential Analysis. *Proceedings of 16th Intern Congress Psychotherapy.* Seoul: Korea Academy of Psychotherapy. 1994. P. 318–335.
3. Субашкевич І.Р. Формування ціннісно-сислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій : практичний посібник. Львів : Растр-7, 2016. 60 с.
4. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.

#### References:

1. Svatenkova, T.I. (2015). Spetsyfika vprovadzhennia hermenevtychnoho metodu u doslidzhennia ekzystentsiinykh perezhuvan osobystosti u rannii yunosti [The specificity of the implementation of the hermeneutic method in the study of the existential experiences of the individual in early youth]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V.O. Sukhomlynskoho. Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of V.O. Sukhomlynskyi MNU. Psychological sciences,* 2 (15). S. 120–125 [in Ukrainian].
2. Langle, A. (1994). Personal Existential Analysis. *Proceedings of 16th Intern Congress Psychotherapy.* Seoul: Korea Academy of Psychotherapy. P. 318–335 [in English].
3. Subashkevych, I.R. (2016). *Formuvannia tsinnisno-smyslovoi sfery studentiv pedahohichnykh spetsialnostei zasobamy mediapsykholohichnykh tekhnolohii [Formation of the value-meaning sphere of students of pedagogical specialties by means of media-psychological technologies: praktichnyi posibnyk].* Lviv: Rastr-7, 2016. 60 s. [in Ukrainian].
4. Shtepa, O.S. (2008). *Osobystisna zrilist: Model. Opytvalnyk. Treninh [Personal maturity: Model. Questionnaire. Training].* Monohrafiia. Lviv: Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka. 210 [in Ukrainian].