

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ В
ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Оксани ЧУРЕВИЧ

Науковий керівник:
старший викладач кафедри
практичної психології
Андріана ЛЕГКА

Рецензент:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2026 р., протокол № _____

Завідувач кафедри практичної психології

Галина ОДИНЦОВА

(підпис)

Львів 2026

Оксана ЧУРЕВИЧ. Фактори розвитку психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці, а також виявленню факторів, що впливають на її формування. У роботі розкрито сутність поняття психологічної зрілості, проаналізовано її структурні компоненти, охарактеризовано особливості розвитку особистості в юнацькому віці та визначено ключові критерії зрілості дорослої людини. Теоретичний аналіз ґрунтується на сучасних підходах до розуміння самосвідомості, емоційної регуляції, соціальної компетентності та ціннісно-сміслової сфери особистості.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення рівня психологічної зрілості молоді та визначення взаємозв'язків між її окремими компонентами. Для цього використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволило отримати об'єктивні дані та здійснити їх кількісну й якісну інтерпретацію. Результати дослідження засвідчили, що юнацький вік є періодом активного становлення зрілості, а такі характеристики, як відповідальність, самостійність, емоційна стабільність і рефлексивність, відіграють провідну роль у цьому процесі.

Ключові слова: психологічна зрілість, юнацький вік, дорослий вік, емоційна стабільність, самостійність.

Oksana CHUREVYCH. Factors of Psychological Maturity Development in Adolescence and Adulthood

The qualification paper is devoted to the study of psychological maturity in adolescence and adulthood, as well as to identifying the factors influencing its formation. The paper reveals the essence of the concept of psychological maturity, analyzes its structural components, characterizes the peculiarities of personality development during adolescence, and determines the key criteria of a mature adult personality. The theoretical analysis is based on modern approaches to

understanding self-awareness, emotional regulation, social competence, and the value-semantic sphere of personality.

The empirical study is aimed at investigating the level of psychological maturity of young people and identifying the relationships between its individual components. For this purpose, a set of psychodiagnostic methods was used, which made it possible to obtain objective data and carry out their quantitative and qualitative interpretation. The results of the study showed that adolescence is a period of active formation of psychological maturity, while such characteristics as responsibility, independence, emotional stability, and reflexivity play a leading role in this process.

Keywords: psychological maturity, adolescence, adulthood, emotional stability, independence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Поняття психологічної зрілості в сучасній психологічній науці.....	8
1.2. Особливості розвитку особистості в юнацькому віці.....	13
1.3. Психологічна характеристика дорослого віку та критерії зрілості.....	16
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	22
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження факторів психологічної зрілості.....	25
Висновки до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці зумовлена сучасними суспільними змінами, які впливають на формування особистості, її цінностей, життєвих орієнтирів та здатності адаптуватися до нових умов життя.

Сьогодні людина постійно стикається з високим рівнем емоційного напруження, невизначеністю майбутнього, соціальними труднощами, швидким розвитком технологій та змінами у міжособистісних взаєминах. У таких умовах особливо важливого значення набуває психологічна зрілість як одна з ключових характеристик гармонійно розвиненої особистості.

Юнацький та дорослий вік є важливими етапами становлення людини, адже саме в цей період відбувається формування світогляду, усвідомлення власної відповідальності, розвиток самостійності, здатності приймати рішення та будувати стосунки з іншими людьми. Психологічна зрілість проявляється у вмінні контролювати власні емоції, адекватно оцінювати життєві ситуації, нести відповідальність за власні вчинки, а також у готовності до саморозвитку й самореалізації. Недостатній рівень психологічної зрілості може призводити до труднощів у спілкуванні, професійній діяльності, створенні сім'ї та подоланні життєвих криз.

Особливої актуальності проблема розвитку психологічної зрілості набуває серед молоді.

Сучасні юнаки та дівчата часто перебувають під впливом соціальних мереж, інформаційного перевантаження та суспільних стереотипів, що нерідко ускладнює процес формування стабільної особистості. Крім того, сучасне суспільство висуває до молодої людини високі вимоги щодо успішності, професійної реалізації та соціальної активності. Це може

викликати внутрішні конфлікти, невпевненість у собі та емоційну нестабільність. Саме тому дослідження факторів, які впливають на розвиток психологічної зрілості, є необхідним для кращого розуміння процесу становлення особистості.

У дорослому віці психологічна зрілість також відіграє важливу роль, оскільки від неї залежить здатність людини ефективно виконувати соціальні ролі, підтримувати стабільні міжособистісні стосунки, долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя. Людина з високим рівнем психологічної зрілості здатна критично мислити, приймати виважені рішення та адаптуватися до змін у житті без значних внутрішніх потрясінь.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні факторів розвитку психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці, а також визначенні особливостей її прояву на різних етапах розвитку особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття психологічної зрілості в сучасній психологічній науці.
2. Визначити особливості розвитку особистості в юнацькому віці.
3. Охарактеризувати психологічні особливості дорослого віку та основні критерії зрілості особистості.
4. Обґрунтувати організацію та методику емпіричного дослідження факторів психологічної зрілості.
5. Здійснити підбір психодіагностичного інструментарію для дослідження психологічної зрілості.
6. Провести аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження факторів розвитку психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці.

Об'єкт дослідження: психологічна зрілість особистості в юнацькому та дорослому віці.

Предмет дослідження: фактори розвитку психологічної зрілості та особливості їх впливу на формування особистості в юнацькому та дорослому віці.

Теоретичну основу роботи становлять положення сучасної вікової та особистісної психології, концепції психологічної зрілості (М.Боришевського, Г. Меднікової, Л. Лепіхової), теорії розвитку самосвідомості, емоційної регуляції, соціальної компетентності та ціннісно-смиислової сфери особистості. Використано підходи до розуміння юнацького та дорослого віку як ключових етапів становлення зрілої особистості.

Наукова новизна полягає в уточненні факторів, що впливають на розвиток психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці, а також у виявленні специфічних особливостей прояву зрілості у молоді. У роботі уточнено структуру психологічної зрілості та визначено взаємозв'язки між її компонентами на основі емпіричних даних.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у роботі практичних психологів, викладачів, кураторів студентських груп. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки програм розвитку психологічної зрілості, тренінгів з емоційної саморегуляції, відповідальної поведінки та формування життєвих цінностей у молоді

Методологічну основу становлять принципи системності, розвитку, детермінізму та особистісного підходу. У роботі застосовано комплекс **методів:** теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричні (психодіагностична методика, анкетування), а також методи кількісної та якісної обробки результатів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття психологічної зрілості в сучасній психологічній науці

Проблема психологічної зрілості особистості посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з питаннями гармонійного розвитку людини, її соціальної адаптації, професійного становлення та здатності до самореалізації.

У сучасних умовах суспільних трансформацій, зростання соціальної нестабільності, інформаційного перенасичення та постійного підвищення вимог до особистості дослідження психологічної зрілості набуває особливої актуальності. Саме рівень психологічної зрілості значною мірою визначає здатність людини ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, приймати відповідальні рішення, долати труднощі, адаптуватися до змін та будувати конструктивні міжособистісні стосунки [4].

У психологічній літературі поняття психологічної зрілості розглядається як складне багатовимірне утворення, що поєднує в собі особистісні, емоційні, когнітивні, соціальні та моральні характеристики людини. Психологічна зрілість не є вродженою властивістю, а формується поступово в процесі індивідуального розвитку особистості, її соціалізації, набуття життєвого досвіду, професійного становлення та постійної взаємодії з соціальним середовищем [6].

Науковці наголошують, що психологічна зрілість є результатом гармонійного розвитку особистості, який передбачає досягнення певного рівня самосвідомості, саморегуляції, відповідальності та автономності.

Зокрема, М. Боришевський підкреслює, що зріла особистість характеризується здатністю до усвідомленого вибору, відповідального ставлення до власних дій та вчинків, а також умінням прогнозувати наслідки своєї поведінки [6]. На думку вченого, психологічна зрілість формується у

процесі активного засвоєння соціального досвіду та розвитку внутрішньої позиції особистості.

На думку Г. Меднікової, психологічну зрілість слід розуміти як інтегральну характеристику особистості, яка виявляється у здатності людини до самопізнання, самоаналізу, реалістичного сприйняття себе й навколишнього світу, а також у прагненні до саморозвитку та самовдосконалення [22].

Важливою ознакою зрілої особистості є сформованість внутрішньої системи цінностей, яка визначає її поведінку, життєві орієнтири та ставлення до інших людей.

У сучасній психології існують різні підходи до трактування психологічної зрілості. Один із них пов'язує це поняття з рівнем розвитку самосвідомості. У цьому контексті психологічно зріла людина здатна адекватно оцінювати власні можливості, приймати себе з усіма перевагами та недоліками, зберігати внутрішню стабільність навіть у складних життєвих ситуаціях, а також усвідомлювати власну відповідальність за особистісний розвиток [23].

Інший підхід акцентує увагу на соціальному аспекті зрілості. Л.Лепіхова зазначає, що психологічна зрілість проявляється у сформованості соціально-психологічної компетентності, яка передбачає здатність особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми, конструктивно вирішувати конфлікти, брати на себе відповідальність за спільну діяльність та дотримуватися моральних норм суспільства [18]. Саме соціальна компетентність забезпечує успішну інтеграцію людини в суспільство та дозволяє будувати гармонійні взаємини.

Суттєвим компонентом психологічної зрілості є емоційна зрілість. Вона полягає у здатності людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояв, адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну рівновагу. Як зазначають дослідники, високий рівень емоційної саморегуляції

є важливою умовою психологічного благополуччя та професійної ефективності особистості [5].

Емоційно зріла людина здатна не лише керувати власними переживаннями, а й розуміти емоційний стан інших людей, проявляти емпатію та підтримку.

Окрему увагу в дослідженнях приділяють зв'язку психологічної зрілості з відповідальністю. С. Баранова визначає відповідальність як одну з базових характеристик зрілої особистості, що проявляється у готовності людини усвідомлювати наслідки власних рішень, дотримуватися моральних принципів та виконувати соціальні зобов'язання [4]. Саме відповідальність забезпечує здатність особистості діяти самостійно, послідовно та цілеспрямовано.

У сучасній психології психологічна зрілість також розглядається через призму професійного становлення. О. Кокун наголошує, що психологічно зріла особистість характеризується високим рівнем професійної самосвідомості, здатністю до рефлексії, готовністю до самостійного прийняття професійних рішень та прагненням до постійного самовдосконалення [13].

Професійна зрілість є важливим складником загальної психологічної зрілості, оскільки саме через професійну діяльність людина реалізує свій потенціал.

Дослідники також підкреслюють значення автономності як важливого критерію психологічної зрілості. Автономність проявляється у здатності людини діяти незалежно від зовнішнього тиску, приймати самостійні рішення та нести відповідальність за їх наслідки [24]. Водночас автономність не означає ізоляцію від суспільства, а передбачає гармонійне поєднання самостійності з готовністю до співпраці та взаємодії.

Важливим аспектом психологічної зрілості є сформованість рефлексивності. Рефлексія дозволяє людині аналізувати власний досвід,

осмислювати причини своїх дій, оцінювати результати діяльності та коригувати поведінку. Саме здатність до самоаналізу забезпечує особистісне зростання та створює передумови для подальшого самовдосконалення [21].

Психологічна зрілість нерозривно пов'язана з розвитком ціннісно-сміслової сфери особистості. Людина, яка досягла певного рівня зрілості, має чіткі життєві орієнтири, моральні принципи та усвідомлений сенс життя. Сформованість системи цінностей дозволяє особистості зберігати внутрішню цілісність навіть в умовах життєвих труднощів і соціальної нестабільності [27].

Особливого значення проблема психологічної зрілості набуває у студентському віці, оскільки саме цей період є важливим етапом особистісного й професійного становлення.

Дослідження свідчать, що формування психологічної зрілості у студентської молоді пов'язане з розвитком самостійності, відповідальності, здатності до критичного мислення та усвідомлення власних життєвих цілей [7].

Н. Кордунова підкреслює, що особистісна зрілість студентів формується в процесі професійної підготовки та значною мірою залежить від рівня розвитку рефлексивності, внутрішньої мотивації та здатності до саморозвитку [15]. Саме тому заклади вищої освіти мають створювати умови для розвитку цих якостей через формування активної позиції студентів у навчальному процесі.

Слід зазначити, що психологічна зрілість не тотожна віковій зрілості. Досягнення певного біологічного чи соціального віку саме по собі не гарантує формування зрілої особистості. Як зазначає Л. Дьоміна, психологічна зрілість є результатом активної внутрішньої роботи людини над собою, переосмислення власного досвіду та усвідомленого особистісного зростання [12].

Важливим чинником формування психологічної зрілості є життєвий досвід. Подолання труднощів, участь у складних життєвих ситуаціях, прийняття самостійних рішень сприяють розвитку стійкості, витривалості та внутрішньої сили особистості [10]. Саме життєві випробування часто стають поштовхом до глибокого переосмислення себе та власного життєвого шляху.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблема психологічної зрілості набуває нового змісту у зв'язку зі змінами соціального середовища. Високий темп життя, цифровізація, інформаційне перевантаження, соціальна невизначеність висувають нові вимоги до особистості. Сучасна людина має бути здатною швидко адаптуватися до змін, критично мислити, ефективно комунікувати та зберігати психологічну стійкість. Саме ці характеристики сьогодні розглядаються як важливі прояви психологічної зрілості [25].

Узагальнюючи наукові підходи, можна стверджувати, що психологічна зрілість є інтегративною характеристикою особистості, яка включає сформовану самосвідомість, емоційну стабільність, відповідальність, автономність, рефлексивність, соціальну компетентність, ціннісну визначеність та здатність до самореалізації. Вона виступає важливим показником гармонійного розвитку людини та передумовою її успішного функціонування в різних сферах життя.

Отже, у сучасній психологічній науці поняття психологічної зрілості розглядається як багатогранний феномен, що відображає рівень особистісного розвитку людини та її готовність до самостійного, відповідального й усвідомленого життя. Розуміння сутності цього поняття є важливим теоретичним підґрунтям для подальшого дослідження особливостей формування психологічної зрілості в юнацькому віці, оскільки саме в цей період закладаються основи зрілої, автономної та соціально відповідальної особистості.

1.2. Особливості розвитку особистості в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із найважливіших і водночас найбільш складних етапів розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються суттєві зміни у фізичній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах, формується система життєвих цінностей, відбувається професійне самовизначення, закладаються основи психологічної зрілості.

Значущість цього вікового періоду пояснюється тим, що саме в юності особистість переходить від залежності до відносної самостійності, набуває здатності до усвідомленого вибору життєвого шляху та прийняття відповідальності за власні рішення [29].

У сучасній психології юнацький вік розглядається як період інтенсивного особистісного становлення, що охоплює орієнтовно часовий проміжок від 17 до 23 років, хоча його межі можуть варіюватися залежно від соціальних умов та індивідуальних особливостей розвитку. Цей етап характеризується завершенням фізичного дозрівання та переходом до дорослого життя, що супроводжується переосмисленням власного «Я», пошуком життєвих орієнтирів та прагненням до самореалізації [23].

Однією з провідних особливостей розвитку особистості в юнацькому віці є активне формування самосвідомості. У цей період людина починає більш глибоко аналізувати власні якості, здібності, можливості та перспективи розвитку. Зростає інтерес до внутрішнього світу, виникає потреба у самопізнанні та самооцінці.

Як зазначає Р. Павелків, саме в юнацькому віці самосвідомість досягає якісно нового рівня, оскільки молода людина починає сприймати себе як суб'єкта власного життя, здатного самостійно визначати свої цілі та способи їх досягнення [29].

Важливою характеристикою юнацького віку є розвиток рефлексії. Саме здатність до самоаналізу, осмислення власних переживань, вчинків та життєвих перспектив створює підґрунтя для формування зрілої особистості.

Рефлексія дозволяє юнакам оцінювати власний досвід, виявляти сильні та слабкі сторони, усвідомлювати необхідність самовдосконалення [21].

Однією з центральних ліній розвитку в юнацькому віці є становлення ціннісно-сміслової сфери особистості. Саме в цей період відбувається формування життєвих принципів, моральних переконань, світоглядних установок. Юнаки прагнуть знайти відповіді на важливі екзистенційні питання, визначити власне місце в суспільстві та зрозуміти сенс особистого існування.

За словами О. Гріньової, життєве самовизначення в юнацькому віці є складним психологічним процесом, який включає вибір цілей, цінностей та стратегій подальшого розвитку [9].

Не менш важливим аспектом є розвиток емоційної сфери. У юнацькому віці емоційні переживання часто набувають особливої глибини та інтенсивності. Молоді люди гостро реагують на оцінку з боку оточення, переживають труднощі у міжособистісному спілкуванні, можуть відчувати невпевненість щодо власного майбутнього. Водночас саме в цей період формується здатність до емоційної саморегуляції, контролю власних переживань та конструктивного подолання стресових ситуацій [5].

Суттєві зміни відбуваються і в соціальній сфері. Юнацький вік характеризується розширенням соціальних контактів, формуванням нових моделей взаємодії з іншими людьми, зростанням значущості дружніх та партнерських стосунків. Соціальні зв'язки стають більш вибірковими та усвідомленими. У цей період особистість вчиться будувати стосунки на основі взаємної поваги, довіри, відповідальності та емоційної близькості [18].

Особливого значення набуває прагнення до автономії. Молоді люди намагаються відстояти власну незалежність, сформувати індивідуальну систему поглядів і переконань, дистанціюватися від надмірного впливу батьків чи авторитетних дорослих. Водночас цей процес часто

супроводжується внутрішніми суперечностями, оскільки прагнення до самостійності нерідко поєднується з потребою в підтримці та схваленні [28].

Юнацький вік є також періодом професійного самовизначення. Саме в цей час відбувається вибір майбутньої професії, формування професійних інтересів та мотивів діяльності. Професійне самовизначення тісно пов'язане із загальним особистісним розвитком, адже передбачає усвідомлення власних здібностей, оцінку перспектив та готовність до відповідального вибору [13].

Н. Вінник зазначає, що успішність професійного самовизначення студентської молоді значною мірою залежить від рівня сформованості особистісної зрілості, зокрема самостійності, відповідальності, здатності до планування та рефлексії [7].

Саме тому період навчання у закладі вищої освіти є важливим середовищем для розвитку особистості.

Ще однією характерною рисою юнацького віку є інтенсивний розвиток критичного мислення. Молоді люди починають аналізувати соціальні явища, критично оцінювати інформацію, формувати власну позицію щодо суспільних, моральних та професійних питань. Це створює передумови для розвитку самостійності суджень та усвідомленого прийняття рішень [17].

Разом із тим юнацький вік часто супроводжується кризовими переживаннями. Невизначеність майбутнього, сумніви щодо правильності вибору, страх перед відповідальністю можуть викликати внутрішнє напруження та тривожність. Такі переживання є природною складовою особистісного розвитку, оскільки стимулюють пошук власної ідентичності та сприяють психологічному зростанню [28].

Отже, юнацький вік є сенситивним періодом для формування зрілої особистості. Саме в цей час активно розвиваються самосвідомість, рефлексія, ціннісні орієнтації, емоційна саморегуляція, соціальна компетентність та професійна спрямованість. Особливості розвитку особистості в юнацькому

віці створюють основу для подальшого становлення психологічної зрілості, що визначає успішність самореалізації людини в дорослому житті.

1.3. Психологічна характеристика дорослого віку та критерії зрілості

Дорослий вік є одним із найважливіших періодів онтогенетичного розвитку особистості, оскільки саме на цьому етапі людина досягає найбільшої соціальної, професійної та особистісної реалізації.

У психологічній науці дорослість розглядається не лише як певний віковий період, а як особливий етап життєвого шляху, що характеризується сформованістю основних психічних функцій, високим рівнем самосвідомості, відповідальності, самостійності та здатності до продуктивної діяльності [33]. Саме в дорослому віці найбільш повно проявляються ознаки психологічної зрілості особистості, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, реалізовувати власний потенціал та брати відповідальність за власне життя [23].

У сучасній віковій психології дорослий вік традиційно поділяють на ранню, середню та пізню дорослість. Рання дорослість охоплює приблизно період від 20 до 35 років і характеризується завершенням професійного самовизначення, формуванням стабільної системи міжособистісних відносин, створенням сім'ї та активним включенням у професійну діяльність.

Середня дорослість, яка триває орієнтовно від 35 до 60 років, пов'язана з досягненням професійної майстерності, максимальною соціальною активністю та переосмисленням життєвих досягнень. Пізня дорослість характеризується зміною соціальних ролей, осмисленням життєвого досвіду та адаптацією до нових умов життя [29].

Психологічна характеристика дорослого віку визначається низкою особливостей, серед яких провідне місце посідає високий рівень розвитку самосвідомості. Доросла людина, як правило, має сформовану систему уявлень про себе, усвідомлює власні можливості, обмеження, сильні та слабкі

сторони. Самосвідомість у цьому віці відзначається стабільністю, реалістичністю та здатністю до критичного самоаналізу [6].

Однією з важливих характеристик дорослості є здатність до саморегуляції. Саморегуляція проявляється в умінні контролювати власні емоції, поведінку, діяльність, приймати виважені рішення та прогнозувати їх наслідки. Саме ця якість забезпечує ефективну адаптацію до змін, конструктивне вирішення життєвих труднощів та збереження психологічної рівноваги навіть у складних ситуаціях [5].

У дорослому віці суттєвого розвитку набуває відповідальність як базова риса зрілої особистості. Відповідальна людина здатна усвідомлювати наслідки власних рішень, виконувати взяті на себе зобов'язання, діяти відповідно до моральних принципів та соціальних норм [31]. Як зазначає С. Баранова, відповідальність є одним із ключових критеріїв психологічної зрілості, оскільки вона відображає рівень внутрішньої автономії особистості та її готовність до самостійного життєвого вибору [4].

Ще однією важливою психологічною характеристикою дорослого віку є сформованість життєвої перспективи. Доросла людина не лише орієнтується на поточні потреби, а й здатна будувати довгострокові плани, визначати стратегічні цілі та послідовно їх реалізовувати. Наявність життєвої перспективи свідчить про цілісність особистості, її здатність до самореалізації та усвідомленого управління власним життям [9].

Особливе місце у психологічній характеристиці дорослого віку посідає професійна самореалізація. Саме професійна діяльність стає однією з провідних сфер самоствердження особистості, джерелом її соціального статусу, самоповаги та внутрішнього задоволення. О. Кокун наголошує, що дорослість передбачає не лише професійну компетентність, а й здатність до постійного розвитку, самовдосконалення та адаптації до нових вимог професійного середовища [13].

Не менш значущою характеристикою дорослого віку є розвиток міжособистісної зрілості. Вона проявляється у здатності будувати гармонійні взаємини, проявляти емпатію, толерантність, повагу до інших, а також конструктивно вирішувати конфлікти.

Соціальна зрілість дорослої людини передбачає усвідомлення власної ролі в суспільстві, готовність до співпраці та відповідальне ставлення до оточення [18].

Психологічна зрілість дорослої особистості визначається сукупністю критеріїв, які дозволяють оцінити рівень її розвитку. Одним із таких критеріїв є автономність. Автономна особистість здатна самостійно приймати рішення, нести за них відповідальність та діяти відповідно до власних переконань, не піддаючись надмірному зовнішньому впливу [22].

Другим важливим критерієм є рефлексивність – здатність до самоаналізу, осмислення власного досвіду та критичної оцінки своїх дій. Саме рефлексія забезпечує можливість особистісного зростання, переосмислення життєвих цінностей та корекції поведінки [21].

Наступним критерієм є емоційна стабільність. Вона проявляється у здатності людини контролювати власні емоції, зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на стресові ситуації та не допускати імпульсивних реакцій. Емоційна стабільність є важливою умовою успішної соціальної взаємодії та професійної діяльності [5].

Важливим показником психологічної зрілості виступає сформованість ціннісно-сміслової сфери. Зріла особистість має чітко визначені життєві орієнтири, моральні принципи та усвідомлений сенс життя. Саме система цінностей визначає поведінку людини, її ставлення до себе, інших та світу загалом [27].

До критеріїв зрілості також належить здатність до самореалізації. Вона проявляється у прагненні максимально реалізувати власний потенціал, досягати поставлених цілей, розвивати здібності та вдосконалювати себе.

Психологічно зріла людина сприймає розвиток як безперервний процес і прагне до особистісного зростання протягом усього життя [2; 35].

Н. Антонова та Л. Рибачук зазначають, що важливим критерієм зрілості є готовність до професійної діяльності, яка включає не лише знання й навички, а й сформованість особистісних якостей, необхідних для ефективного виконання професійних функцій [1].

Водночас варто зазначити, що досягнення дорослого віку не завжди супроводжується формуванням психологічної зрілості. Біологічне дорослішання не гарантує особистісного розвитку. Деякі люди, незважаючи на свій вік, можуть залишатися емоційно незрілими, залежними від зовнішніх оцінок, неспроможними брати відповідальність за власне життя. Саме тому психологічна зрілість розглядається не як автоматичний результат вікового розвитку, а як наслідок активної внутрішньої роботи особистості над собою [12; 34].

Особливу роль у формуванні зрілості відіграє життєвий досвід. Подолання труднощів, вирішення складних життєвих ситуацій, професійні та особистісні досягнення сприяють розвитку самостійності, витривалості та внутрішньої стійкості [24; 32].

Отже, дорослий вік є періодом найбільш повного розкриття потенціалу особистості та реалізації її можливостей. Його психологічна характеристика визначається сформованістю самосвідомості, відповідальності, автономності, емоційної стабільності, соціальної компетентності та здатності до самореалізації.

Основними критеріями зрілості виступають автономність, рефлексивність, відповідальність, емоційна рівноваженість, сформована система цінностей і прагнення до розвитку. Саме ці характеристики дозволяють людині ефективно функціонувати в суспільстві, будувати гармонійні стосунки та досягати особистісного й професійного успіху.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної зрілості особистості та розглянуто особливості її формування в контексті вікового розвитку людини.

Проведене дослідження наукових підходів дозволило встановити, що психологічна зрілість є складним багатовимірним феноменом, який охоплює систему особистісних, емоційних, когнітивних, соціальних і морально-ціннісних характеристик, що забезпечують здатність людини до самостійного, відповідального й усвідомленого життя.

З'ясовано, що у сучасній психологічній науці психологічна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка формується в процесі індивідуального розвитку, соціалізації, набуття життєвого досвіду та професійного становлення. Основними її структурними компонентами виступають самосвідомість, автономність, рефлексивність, відповідальність, емоційна стабільність, сформованість ціннісно-сислової сфери, здатність до саморегуляції та прагнення до самореалізації. Аналіз наукових джерел показав, що психологічна зрілість не є вродженою якістю і не визначається виключно віковими межами, а формується поступово в результаті активної внутрішньої роботи особистості над собою.

У ході теоретичного аналізу було визначено, що особливе значення для становлення психологічної зрілості має юнацький вік. Саме цей період є сенситивним для розвитку самосвідомості, рефлексії, життєвого самовизначення, формування системи цінностей, професійної спрямованості та відповідальності.

Встановлено, що юнацький вік характеризується активним пошуком власної ідентичності, прагненням до автономії, розвитком критичного мислення та становленням внутрішньої позиції особистості. У цей період закладаються психологічні передумови майбутньої особистісної зрілості, що

визначають подальшу успішність соціальної адаптації та професійної реалізації людини.

Дослідження психологічної характеристики дорослого віку дало змогу встановити, що саме на цьому етапі найбільш повно проявляються ознаки психологічної зрілості.

Дорослість характеризується високим рівнем самосвідомості, здатністю до саморегуляції, відповідальністю за власні рішення, сформованістю життєвих цілей та готовністю до продуктивної професійної діяльності. Визначено, що критеріями психологічної зрілості виступають автономність, рефлексивність, емоційна стабільність, соціальна компетентність, здатність до конструктивної взаємодії, сформована система життєвих цінностей і прагнення до постійного саморозвитку.

На основі аналізу наукових підходів можна стверджувати, що психологічна зрілість є важливою передумовою гармонійного функціонування особистості, її професійного становлення, соціальної адаптації та реалізації внутрішнього потенціалу. Водночас її формування є тривалим і динамічним процесом, який залежить від індивідуальних особливостей людини, умов соціального середовища, характеру міжособистісних взаємин та накопиченого життєвого досвіду.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують важливість подальшого емпіричного дослідження психологічної зрілості в юнацькому віці, оскільки саме цей етап розвитку є визначальним для становлення зрілої особистості. Отримані теоретичні положення становлять методологічну основу для проведення практичного дослідження та аналізу особливостей психологічної зрілості студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведене з метою вивчення факторів розвитку психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці, а також визначення особливостей відповідальності особистості за власні дії, рішення та життєві обставини.

Психологічна зрілість є важливою характеристикою особистості, яка проявляється у здатності людини адекватно оцінювати життєві ситуації, контролювати власну поведінку, будувати міжособистісні стосунки та брати відповідальність за результати своєї діяльності. Особливо важливим є дослідження психологічної зрілості саме у юнацькому та дорослому віці, оскільки ці вікові періоди пов'язані з активним формуванням життєвих цінностей, професійним самовизначенням, розвитком самостійності та становленням соціальної відповідальності.

Метою емпіричного дослідження стало визначення особливостей розвитку психологічної зрілості особистості та виявлення рівня суб'єктивного контролю в осіб юнацького та дорослого віку.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

1. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці.
2. Визначити рівень суб'єктивного контролю респондентів.
3. Дослідити особливості відповідальності особистості у різних сферах життєдіяльності.
4. Проаналізувати вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на формування психологічної зрілості.

5. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження.

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

До теоретичних методів належали:

- аналіз психологічної та педагогічної літератури;
- узагальнення наукових підходів до вивчення психологічної зрілості;
- порівняння наукових концепцій щодо розвитку особистості у юнацькому та дорослому віці;
- систематизація теоретичних даних.

Основним емпіричним методом дослідження було психодіагностичне тестування за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), яка базується на концепції локусу контролю Дж. Роттера. Дана методика дозволяє визначити, наскільки людина схильна брати відповідальність за події власного життя, результати діяльності, успіхи та невдачі.

Методика РСК спрямована на виявлення інтернального або екстернального типу локусу контролю. Інтернальний тип характеризується усвідомленням особистої відповідальності за власні досягнення та життєві події, тоді як екстернальний тип проявляється у схильності пояснювати події впливом зовнішніх обставин, випадку чи інших людей. Високий рівень інтернальності вважається одним із показників психологічної зрілості особистості, оскільки свідчить про самостійність, відповідальність та здатність до самоконтролю (див. додаток А).

Опитувальник складався із тверджень, які стосувалися різних сфер життєдіяльності людини: навчання, професійної діяльності, сімейних стосунків, міжособистісної взаємодії, здоров'я та життєвих досягнень. Респондентам пропонувалося висловити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням. Серед варіантів відповідей були: «згоден повністю», «згоден частково», «скоріше згоден, ніж не згоден», «скоріше не згоден, ніж згоден»,

«не згоден частково», «не згоден повністю», а також варіант «важко відповісти».

Проведення емпіричного дослідження відбувалося у декілька етапів.

На першому етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблеми психологічної зрілості особистості, визначалися основні теоретичні підходи до дослідження локусу контролю та особливостей розвитку особистості в юнацькому і дорослому віці. Також було сформульовано мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження.

Другий етап передбачав підбір психодіагностичного інструментарію та організацію процедури дослідження. Було обрано методичку «Рівень суб'єктивного контролю» як найбільш відповідну до теми дослідження. На цьому етапі створювалася онлайн-форма для проведення опитування та здійснювалося інформування потенційних учасників щодо умов участі в дослідженні.

Третій етап полягав у безпосередньому проведенні опитування серед респондентів юнацького та дорослого віку. Учасники самостійно проходили опитування в онлайн-форматі та надавали відповіді на запропоновані твердження.

На четвертому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих результатів. Відповіді респондентів систематизувалися, порівнювалися та узагальнювалися відповідно до завдань дослідження. Особлива увага приділялася визначенню рівня інтернальності та екстернальності особистості, а також виявленню особливостей психологічної зрілості у представників різних вікових груп.

Заключний етап дослідження передбачав інтерпретацію результатів, формулювання висновків та визначення основних факторів розвитку психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці. Отримані результати дозволили краще зрозуміти особливості становлення зрілої особистості та роль відповідальності у процесі психологічного розвитку людини.

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних та психодіагностичний інструментарій

В межах емпіричного дослідження було здійснено вивчення особливостей досліджуваного явища серед осіб юнацького та раннього дорослого віку. Формування вибірки проводилося з урахуванням мети дослідження, необхідності отримання достовірних результатів та забезпечення репрезентативності отриманих даних.

Загальна кількість досліджуваних становила 40 осіб віком від 18 до 25 років. Саме цей віковий період є важливим етапом особистісного становлення, професійного самовизначення, розвитку соціальних контактів та формування стійких психологічних характеристик. У цей період особистість активно адаптується до нових умов навчання, професійної діяльності та соціальної взаємодії, що робить дослідження особливо актуальним.

До вибірки увійшли студенти закладів вищої освіти та молоді люди, які навчаються або поєднують навчання з професійною діяльністю. Під час формування вибірки враховувалися такі критерії:

- вік респондентів;
- добровільна згода на участь у дослідженні;
- здатність самостійно відповідати на запитання методик;
- відсутність факторів, що могли б суттєво вплинути на достовірність результатів.

Дослідження проводилося в умовах, максимально наближених до звичних для респондентів, що дозволило знизити рівень емоційного напруження та забезпечити щирість відповідей. Учасникам було гарантовано анонімність та конфіденційність отриманої інформації. Перед початком дослідження респондентам пояснювали мету роботи, порядок проходження методик та особливості обробки результатів.

Вибірка дослідження характеризується відносною однорідністю за віковими показниками, що дало можливість більш детально проаналізувати особливості прояву досліджуваного явища саме у молодіжному середовищі. Разом із тим враховувалися індивідуальні особливості учасників, рівень їх соціальної активності, умови навчання та особистісний досвід.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, які дали змогу всебічно вивчити психологічні особливості респондентів. Підбір методик здійснювався з урахуванням теми роботи, їх наукової обґрунтованості, валідності та можливості практичного застосування у роботі зі студентською молоддю.

Перш за все у дослідженні застосовувалася **методика визначення рівня психологічної зрілості (А. Шмена)**. Вона дозволяє оцінити загальний рівень сформованості психологічної зрілості особистості та її структурні компоненти. Методика базується на уявленні про зрілість як інтегративну характеристику, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти розвитку особистості.

У межах цієї методики виділяються такі основні шкали: автономність, відповідальність, саморегуляція, ціннісна автономія та самоприйняття. Шкала автономності відображає здатність особистості діяти незалежно від зовнішнього тиску та приймати самостійні рішення. Відповідальність характеризує готовність людини усвідомлювати наслідки власних дій та брати за них відповідальність. Саморегуляція відображає здатність контролювати власну поведінку та емоційні реакції. Ціннісна автономія показує рівень сформованості власної системи цінностей, незалежної від зовнішніх впливів.

Самоприйняття характеризує ставлення особистості до себе, рівень внутрішньої прийнятості своїх сильних і слабких сторін. Використання цієї методики дало можливість отримати цілісне уявлення про рівень психологічної зрілості респондентів та визначити її структурні особливості.

Для дослідження емоційної сфери використовувався *опитувальник емоційної зрілості (Г. Гільбух)*. Дана методика спрямована на визначення рівня емоційної стабільності особистості та її здатності до емоційної саморегуляції. Вона є важливою складовою вивчення психологічної зрілості, оскільки емоційна сфера безпосередньо впливає на поведінку, прийняття рішень та міжособистісні взаємини.

Методика включає такі основні шкали: емоційна стабільність, самоконтроль, емоційна реактивність, емпатійність та стресостійкість. Емоційна стабільність відображає здатність зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях. Самоконтроль характеризує рівень регуляції власних емоційних проявів і поведінки. Емоційна реактивність показує схильність до швидких та інтенсивних емоційних реакцій на зовнішні стимули. Емпатійність відображає здатність розуміти емоційні стани інших людей. Стресостійкість характеризує здатність ефективно долати психоемоційне напруження.

Завдяки цій методиці вдалося оцінити особливості емоційного реагування респондентів та їхню здатність до адаптації в стресових умовах.

Також у дослідженні використовувався *тест міжособистісних відносин Т. Лірі*, який дозволяє вивчати особливості соціальної взаємодії та міжособистісної поведінки особистості. Методика базується на моделі міжособистісних стилів поведінки, які відображають характер взаємодії людини з оточенням.

Основними шкалами методики є: домінування, дружелюбність, агресивність, підпорядкування та залежність/автономність у взаєминах. Шкала домінування характеризує схильність до лідерської поведінки та прагнення контролювати ситуацію. Дружелюбність відображає рівень відкритості та позитивного ставлення до інших людей. Агресивність показує схильність до конфліктної поведінки. Підпорядкування характеризує готовність поступатися іншим та уникати конфліктів. Показник автономності у взаєминах відображає здатність будувати незалежні соціальні зв'язки.

Використання цієї методики дало змогу визначити особливості міжособистісної взаємодії респондентів та їх соціальну адаптацію.

Окремо застосовувалася *методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОС) (В. Синявський, Б. Федоришин)*. Вона спрямована на оцінку рівня розвитку комунікативної активності та здатності до організації діяльності в групі. Методика є важливою для дослідження психологічної зрілості, оскільки комунікативні навички безпосередньо пов'язані з соціальною ефективністю особистості.

У структурі методики виділяються дві основні шкали: комунікативні здібності та організаторські здібності. Комунікативні здібності відображають легкість встановлення контактів, здатність підтримувати спілкування та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Організаторські здібності характеризують уміння планувати діяльність, координувати роботу групи та брати на себе роль ініціатора.

Отримані результати дозволили оцінити рівень соціальної активності респондентів та їхню готовність до взаємодії у колективі.

Для оцінки самооцінки використовувалася *методика Дембо–Рубінштейн у модифікованому варіанті*. Вона дає змогу визначити рівень самооцінки особистості, рівень домагань та ступінь їхньої узгодженості. Самооцінка є одним із ключових показників психологічної зрілості, оскільки впливає на поведінку, прийняття рішень та загальну впевненість у собі.

Методика включає такі основні показники: реальний рівень самооцінки, рівень домагань та адекватність самооцінювання. Реальний рівень самооцінки відображає те, як людина оцінює себе на даний момент. Рівень домагань показує, яких результатів вона прагне досягти. Адекватність самооцінювання визначається відповідністю між реальними можливостями та рівнем очікувань. Застосування цієї методики дозволило визначити особливості самосприйняття респондентів та його роль у формуванні психологічної зрілості.

Крім цього, використовувалося анкетування, яке допомогло зібрати загальну інформацію про респондентів: вік, стать, навчання, соціальні умови. Це дозволило краще охарактеризувати вибірку та врахувати контекст дослідження.

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики: підрахунок відсотків, середніх значень та кореляційний аналіз за Спірменом. Це дозволило визначити зв'язки між показниками психологічної зрілості та її окремими компонентами.

Усі методики добиралися таким чином, щоб вони були зрозумілими для студентів, не викликали труднощів у виконанні та дозволяли отримати об'єктивні результати. Важливою умовою проведення дослідження було дотримання етичних норм. Участь була повністю добровільною, усім респондентам гарантувалася анонімність і конфіденційність. Також кожен мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних наслідків.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження факторів психологічної зрілості

В межах проведеного емпіричного дослідження було здійснено аналіз факторів психологічної зрілості студентської молоді. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 20 до 25 років. Основною метою даного етапу роботи стало виявлення рівня сформованості психологічної зрілості особистості, а також визначення особливостей прояву її основних компонентів.

Психологічна зрілість є складним багатокомпонентним утворенням, що включає емоційну стабільність, відповідальність, самостійність, здатність до саморегуляції, сформованість ціннісних орієнтацій, адекватну самооцінку та готовність до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Саме тому дослідження факторів психологічної зрілості дозволяє більш глибоко зрозуміти особливості особистісного розвитку молоді у сучасних умовах.

На першому етапі аналізу було здійснено обробку результатів *за методикою визначення рівня психологічної зрілості (А. Штена)*, що дало можливість визначити загальний рівень психологічної зрілості респондентів (див. табл. 2.1 та рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

Рівні психологічної зрілості респондентів

Рівень психологічної зрілості	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	11	27,5 %
Середній	21	52,5 %
Низький	8	20 %

Динаміка рівнів психологічної зрілості респондентів, у %

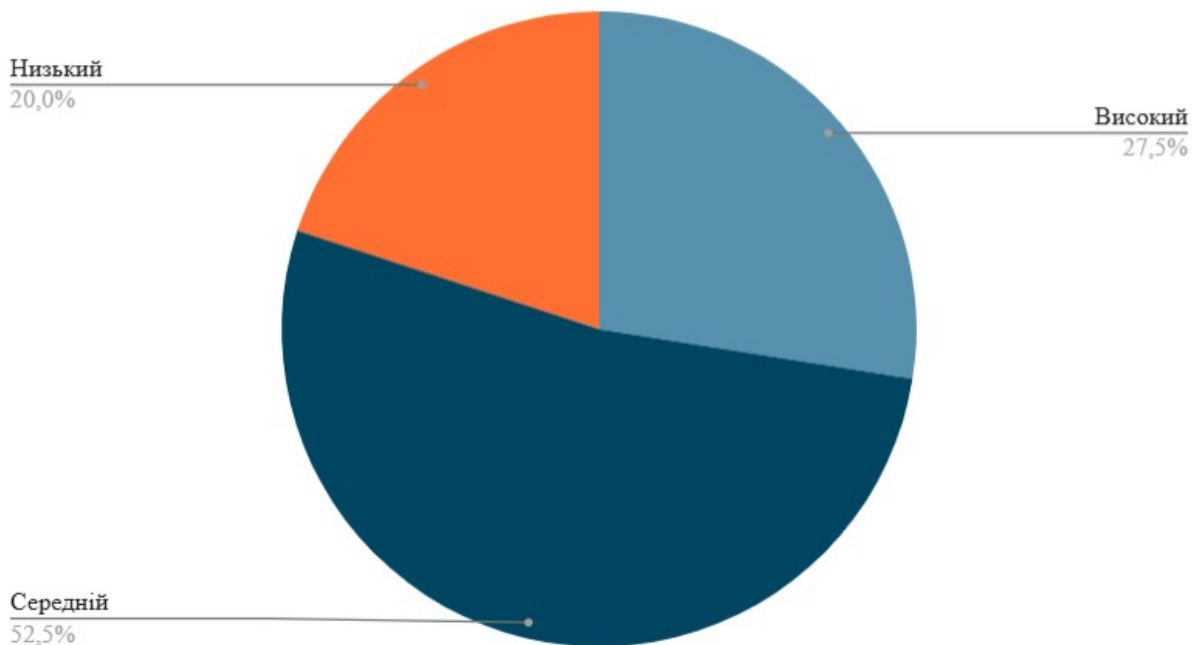


Рис.2.1. Динаміка рівнів психологічної зрілості респондентів, у %

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження мають середній рівень психологічної зрілості. Зокрема, високий рівень було виявлено у 11 респондентів, що становить 27,5 % вибірки.

Середній рівень психологічної зрілості зафіксовано у 21 особи, що становить 52,5 %. Низький рівень було виявлено у 8 респондентів, або 20 % від загальної кількості учасників.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних характеризується достатнім рівнем сформованості психологічної зрілості. Такі респонденти демонструють здатність до усвідомлення власних дій, уміння брати відповідальність за прийняті рішення, контролювати емоційні реакції та будувати конструктивні взаємини з оточенням. Водночас значна частина студентів ще перебуває на етапі активного особистісного становлення, що є закономірним для даного вікового періоду.

Респонденти з високим рівнем психологічної зрілості характеризувалися вираженою самостійністю, упевненістю у власних можливостях, здатністю до самоконтролю та високою відповідальністю. Вони демонстрували адекватну самооцінку, здатність аналізувати власні помилки та робити відповідні висновки. Такі студенти проявляли емоційну стійкість навіть у складних ситуаціях, були орієнтовані на особистісний розвиток і самореалізацію.

Учасники із середнім рівнем психологічної зрілості загалом демонстрували достатній рівень розвитку особистісних якостей, проте в окремих ситуаціях виявляли невпевненість, емоційну нестійкість або труднощі у прийнятті рішень. Для цієї групи характерною є залежність від думки оточення, потреба у підтримці та схваленні з боку інших людей. Незважаючи на це, вони мають потенціал до подальшого особистісного розвитку та формування більш зрілих моделей поведінки.

Респонденти з низьким рівнем психологічної зрілості характеризувалися недостатнім рівнем самостійності, труднощами у контролі власних емоцій, невпевненістю у собі та низькою відповідальністю за результати власної діяльності. У деяких випадках спостерігалася схильність до уникнення

відповідальності, імпульсивність у поведінці та труднощі у міжособистісній взаємодії.

Наступним етапом дослідження став аналіз окремих факторів психологічної зрілості (див. табл.2.2. та рис.2.2.).

Таблиця 2.2.

Рівень емоційної стабільності респондентів

Рівень емоційної стабільності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	12	30 %
Середній	20	50 %
Низький	8	20 %

Динаміка рівнів емоційної стабільності респондентів, у %

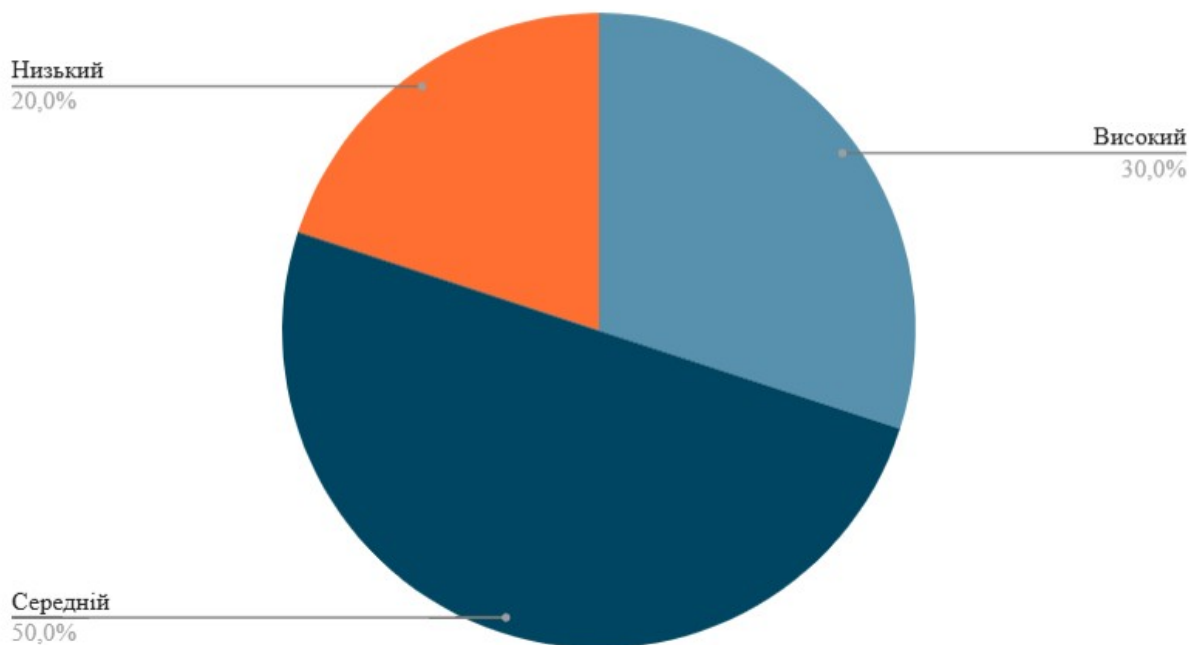


Рис.2.2. Динаміка рівнів емоційної стабільності респондентів, у %

Одним із найважливіших показників психологічної зрілості було вивчення рівня емоційної стабільності респондентів *за допомогою опитувальника емоційної зрілості (Г. Гільбух)*. Це пояснюється тим, що саме

емоційна стабільність забезпечує здатність особистості адекватно реагувати на життєві труднощі, контролювати власні переживання, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Для студентського віку ця характеристика має особливе значення, оскільки період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значною кількістю стресових факторів: необхідністю адаптації до нових соціальних умов, інтенсивним навчальним навантаженням, професійним самовизначенням, міжособистісними труднощами та невизначеністю майбутнього.

Результати дослідження показали, що високий рівень емоційної стабільності мають 30 % учасників дослідження. Ці респонденти характеризуються достатньо сформованими навичками саморегуляції, здатністю контролювати власні емоційні реакції, швидко відновлювати внутрішню рівновагу після стресових ситуацій та зберігати конструктивність поведінки навіть за умов психологічного напруження.

Вони демонструють емоційну врівноваженість, стійкість до зовнішніх подразників, адекватність емоційного реагування та здатність до раціонального аналізу проблемних ситуацій.

Половина досліджуваних, а саме 50 %, продемонстрували середній рівень емоційної стабільності. Це свідчить про те, що більшість студентів загалом здатні контролювати власний емоційний стан, однак у ситуаціях підвищеного стресу або тривалого психоемоційного навантаження можуть відчувати труднощі з регуляцією власних переживань. Для таких респондентів характерною є ситуативна нестійкість емоційного реагування, яка залежить від складності життєвих обставин, рівня підтримки з боку оточення та індивідуальних ресурсів подолання стресу.

Середній рівень емоційної стабільності є досить типовим для студентського віку, оскільки цей період супроводжується активними

особистісними змінами, пошуком власної ідентичності, формуванням життєвих орієнтирів та необхідністю прийняття важливих рішень щодо майбутнього.

Низький рівень емоційної стабільності виявлено у 20 % респондентів. Представники цієї групи можуть демонструвати підвищену тривожність, емоційну вразливість, труднощі в подоланні стресових ситуацій, схильність до імпульсивних реакцій або надмірного переживання невдач. Для них характерними можуть бути нестійкість настрою, труднощі у збереженні самоконтролю, а також знижена здатність до конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Такі результати можуть бути зумовлені різними чинниками: недостатнім рівнем розвитку навичок саморегуляції, високим рівнем навчального навантаження, невизначеністю професійного майбутнього, особистісними труднощами або несприятливими соціально-психологічними умовами.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що загалом більшість досліджуваних мають достатній рівень емоційної стабільності, що позитивно характеризує рівень їхнього особистісного розвитку та свідчить про наявність передумов для формування психологічної зрілості. Водночас частина студентів потребує додаткової психологічної підтримки та створення умов для розвитку емоційної саморегуляції.

Рівень відповідальності респондентів наведено в табл.2.3. та на рис.2.3.

Таблиця 2.3.

Рівень відповідальності респондентів

Рівень відповідальності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	14	35 %
Середній	19	47,5 %
Низький	7	17,5 %

Динаміка рівнів відповідальності респондентів, у %

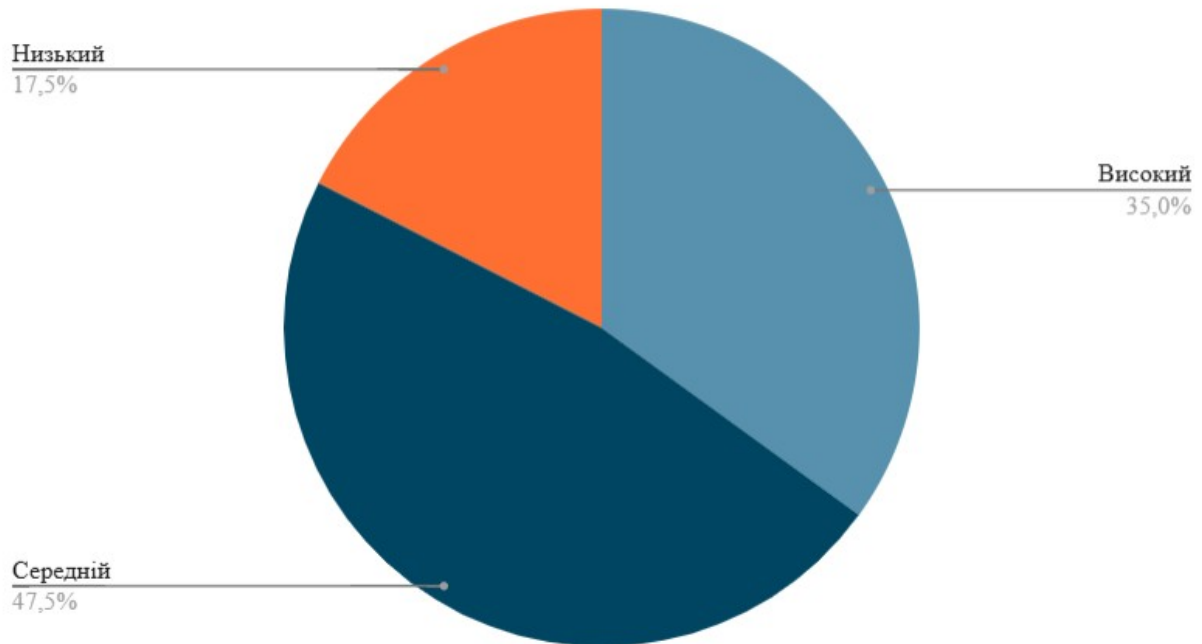


Рис.2.3. Динаміка рівнів відповідальності респондентів, у %

Аналіз рівня відповідальності, досліджений за допомогою методики "Рівень суб'єктивного контролю" (РСК), показав, що 35 % респондентів мають високий рівень відповідальності, 47,5 % – середній та 17,5 % – низький. Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів загалом усвідомлюють значення відповідальності як важливої особистісної якості та певною мірою готові брати на себе відповідальність за власні вчинки, результати навчальної діяльності та прийняті рішення.

Респонденти з високим рівнем відповідальності характеризуються сформованою внутрішньою позицією, орієнтацією на досягнення результату та здатністю самостійно організовувати власну діяльність. Вони, як правило, демонструють дисциплінованість, послідовність у виконанні завдань, уважність до вимог і термінів, а також готовність визнавати наслідки власних рішень. Такі студенти схильні до самоконтролю, критичного оцінювання своєї діяльності та прагнення до її покращення.

Високий рівень відповідальності є важливим показником психологічної зрілості, оскільки свідчить про сформованість здатності до самостійного життєвого та професійного функціонування.

Найбільша частка респондентів (47,5 %) має середній рівень відповідальності. Це означає, що значна частина студентів загалом усвідомлює необхідність відповідального ставлення до навчальної та особистої діяльності, однак у певних ситуаціях може проявляти нестабільність у поведінці та прийнятті рішень. Для цієї групи характерним є ситуативний характер відповідальності: у сприятливих умовах вони демонструють достатній рівень організованості та самоконтролю, однак за умов підвищеного навантаження, стресу або відсутності зовнішнього контролю можуть знижувати вимогливість до себе.

Середній рівень відповідальності можна розглядати як типовий для студентського віку, оскільки процес формування зрілої особистості ще триває. У цьому віці відбувається активне становлення внутрішніх регуляторів поведінки, поступовий перехід від зовнішнього контролю до самоконтролю, а також формування усвідомленого ставлення до власних обов'язків.

Саме тому дана група респондентів має значний потенціал для подальшого розвитку відповідальності за умови відповідної психолого-педагогічної підтримки та створення сприятливого освітнього середовища.

Низький рівень відповідальності виявлено у 17,5 % респондентів. Такі студенти можуть демонструвати недостатню організованість, схильність до уникнення відповідальності за результати своєї діяльності, перекладання провини на зовнішні обставини або інших осіб. У них можуть спостерігатися труднощі з плануванням часу, виконанням обов'язків у встановлені терміни та дотриманням навчальної дисципліни. Подібні особливості поведінки часто свідчать про недостатній рівень сформованості внутрішньої мотивації та саморегуляції.

Наявність групи з низьким рівнем відповідальності є важливим діагностичним показником, який може вказувати на потребу у спеціальній

роботі щодо розвитку особистісної зрілості. Для таких студентів доцільним є формування навичок самоменеджменту, розвиток внутрішньої мотивації досягнення, а також підвищення рівня усвідомленості щодо наслідків власної поведінки.

Важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка з боку викладачів, кураторів та психологічної служби закладу освіти.

Загалом отримані результати свідчать про те, що переважна більшість респондентів має середній або високий рівень відповідальності, що можна розглядати як позитивну тенденцію у контексті формування психологічної зрілості студентської молоді. Відповідальність як особистісна якість безпосередньо пов'язана з іншими складовими зрілості, зокрема самостійністю, рефлексивністю, здатністю до прийняття рішень та емоційною стабільністю.

Важливим компонентом психологічної зрілості є рівень самостійності (автономності) особистості, визначений за відповідною шкалою методики А. Штепи (див. табл.2.4. та на рис.2.4.).

Таблиця 2.4.

Рівень самостійності респондентів

Рівень самостійності	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	13	32,5 %
Середній	18	45 %
Низький	9	22,5 %

Динаміка рівнів самостійності респондентів, у %

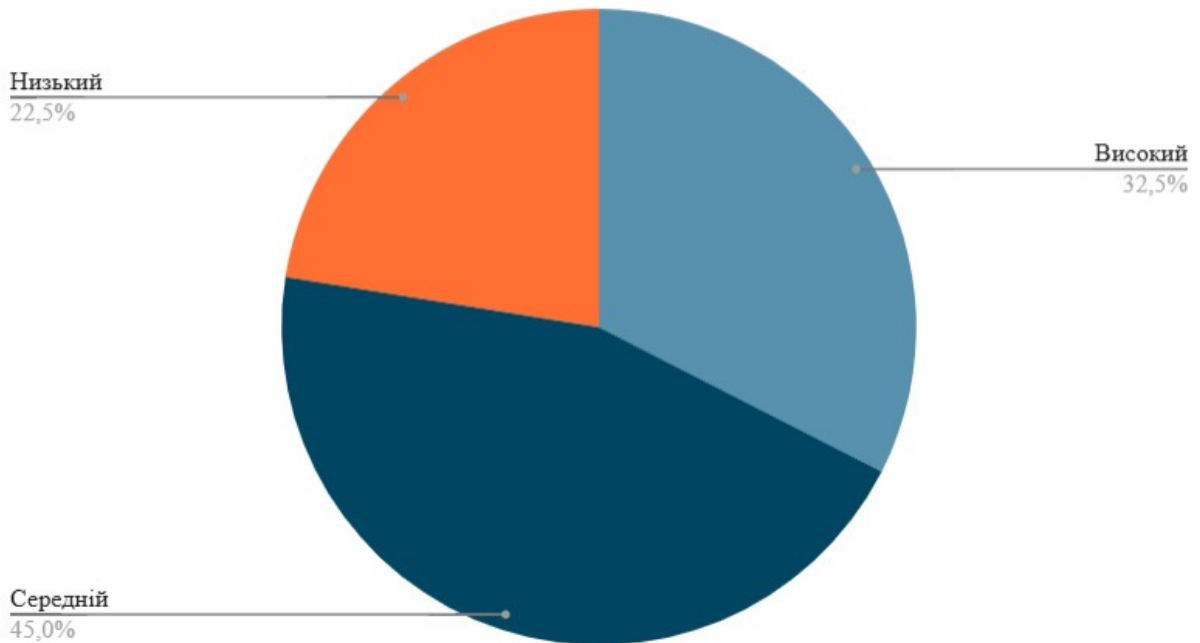


Рис.2.4. Динаміка рівнів самостійності респондентів, у %

Результати дослідження засвідчили, що високий рівень самостійності характерний для 32,5 % респондентів, середній – для 45 %, низький – для 22,5 %. Це свідчить про те, що значна частина молоді загалом здатна самостійно організовувати власну діяльність, планувати навчальний процес, приймати рішення та нести відповідальність за їх реалізацію. Водночас отримані дані вказують на наявність певних відмінностей у рівні сформованості самостійності як важливої складової психологічної зрілості студентів.

Респонденти з високим рівнем самостійності характеризуються вираженою здатністю до самоконтролю, ініціативністю та внутрішньою мотивацією досягнення. Вони, як правило, не потребують постійного зовнішнього контролю, вміють самостійно визначати цілі, планувати етапи їх досягнення та ефективно організовувати власний час. Такі студенти демонструють впевненість у власних силах, готовність брати відповідальність за результати своєї діяльності та здатність оперативно реагувати на зміну умов навчального процесу. Високий рівень самостійності є важливим показником

сформованості зрілої особистості, оскільки відображає внутрішню автономію та здатність до саморегуляції.

Найбільша частка респондентів (45 %) має середній рівень самостійності. Це свідчить про те, що значна кількість студентів частково здатна до самостійної організації діяльності, однак у певних ситуаціях все ще потребує підтримки, підказок або зовнішнього стимулювання. Для цієї групи характерним є ситуативний прояв самостійності: у звичних або добре структурованих умовах вони демонструють достатній рівень організованості, але в умовах новизни, підвищеної складності або невизначеності можуть відчувати труднощі у прийнятті рішень.

Середній рівень самостійності можна розглядати як перехідний етап у розвитку особистісної зрілості. Він свідчить про наявність базових навичок саморегуляції, однак потребує подальшого розвитку через стимулювання ініціативності, формування впевненості у власних силах та розширення досвіду самостійного вирішення навчальних і життєвих завдань. Саме ця група студентів має найбільший потенціал для зростання за умови створення сприятливого освітнього середовища.

Низький рівень самостійності виявлено у 22,5 % респондентів. Такі студенти часто орієнтуються на зовнішній контроль, потребують постійних вказівок, підтримки та схвалення з боку викладачів або однолітків. Для них характерними можуть бути труднощі з плануванням власної діяльності, невпевненість у прийнятті рішень, схильність відкладати виконання завдань або перекладати відповідальність на інших. Подібні особливості свідчать про недостатній рівень розвитку внутрішньої автономії та саморегуляції.

Наявність групи з низьким рівнем самостійності є важливим показником, який вказує на необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток ініціативності, формування навичок самоорганізації та підвищення рівня впевненості у власних можливостях. Особливе значення в цьому процесі має поступове залучення

студентів до виконання самостійних завдань, проектної діяльності та ситуацій, що вимагають прийняття рішень без зовнішнього втручання.

Загалом отримані результати свідчать про те, що рівень самостійності у більшості респондентів знаходиться на середньому та високому рівнях, що можна розглядати як позитивну тенденцію у контексті формування психологічної зрілості. Самостійність є однією з ключових характеристик зрілої особистості, оскільки вона забезпечує здатність людини діяти автономно, відповідально та цілеспрямовано в різних життєвих ситуаціях.

Під час аналізу рівня самооцінки було встановлено, що адекватна самооцінка характерна для більшості респондентів (див. табл.2.5. та рис.2.5.).

Таблиця 2.5.

Рівень самооцінки респондентів

Тип самооцінки	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Адекватна	24	60 %
Занижена	10	25 %
Завищена	6	15 %

Динаміка рівнів самооцінки респондентів, у %

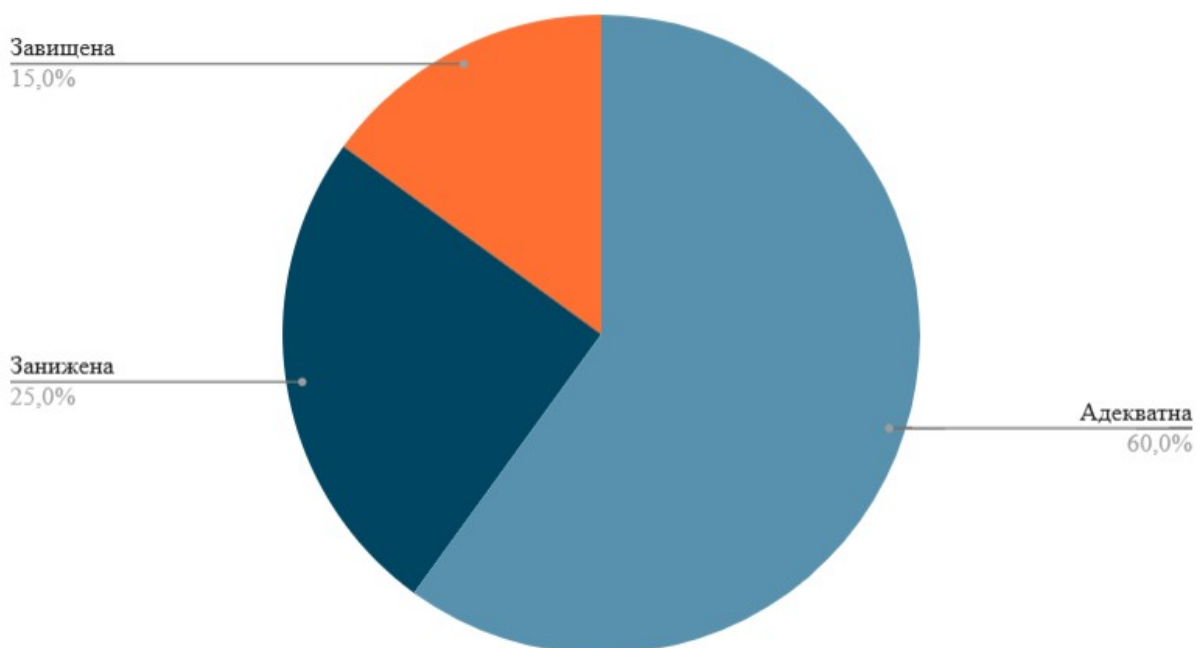


Рис.2.5. Динаміка рівнів самооцінки респондентів, у %

Зокрема, 60 % учасників мають адекватний рівень самооцінки, 25 % – занижений, а 15 % – завищений.

Отримані результати свідчать про переважання адекватної самооцінки серед досліджуваних, що є позитивною тенденцією у контексті особистісного розвитку студентської молоді. Адекватна самооцінка передбачає реалістичне сприйняття власних можливостей, об'єктивне оцінювання своїх сильних і слабких сторін, а також здатність до критичного ставлення до себе без надмірної самокритики чи самозавищення.

Наявність адекватної самооцінки є важливою умовою гармонійного особистісного розвитку, оскільки вона сприяє формуванню впевненості у власних силах, стабільної внутрішньої позиції та здатності до ефективної самореалізації. Такі студенти, як правило, більш успішно адаптуються до навчального середовища, легше встановлюють міжособистісні контакти та демонструють вищий рівень психологічної стійкості в умовах стресу або невизначеності.

Водночас 25 % респондентів із заниженою самооцінкою можуть відчувати невпевненість у власних можливостях, схильність до самокритики та сумніви щодо правильності своїх дій. Такі особливості нерідко ускладнюють процес прийняття рішень, знижують рівень ініціативності та можуть негативно впливати на навчальну мотивацію. Для цієї групи студентів характерною є підвищена чутливість до оцінок з боку оточення та схильність недооцінювати власні досягнення.

Завищена самооцінка, яка виявлена у 15 % учасників, може проявлятися у переоцінюванні власних можливостей, недостатній критичності до себе та складнощах у сприйнятті конструктивної критики.

У деяких випадках це може призводити до виникнення труднощів у взаємодії з іншими людьми, конфліктних ситуацій або зниження здатності до об'єктивного самоаналізу. Водночас за сприятливих умов така група студентів

може демонструвати високу активність, ініціативність та прагнення до лідерства.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів має достатньо сформовану систему самооцінки, що є важливим показником психологічної зрілості. Адекватна самооцінка виступає базовою основою для розвитку самосвідомості, емоційної стабільності та відповідальності, а також сприяє ефективній самореалізації особистості в навчальній і майбутній професійній діяльності.

Наступним кроком емпіричного дослідження став аналіз особливостей міжособистісної взаємодії респондентів, що визначалася за допомогою тесту міжособистісних відносин Т. Лірі. Оскільки здатність до конструктивної комунікації та побудови гармонійних соціальних зв'язків є важливим критерієм психологічної зрілості особистості, проаналізовано переважаючі стилі міжособистісної поведінки у досліджуваній вибірці.

Розподіл респондентів за домінуючим типом міжособистісної поведінки наведено у таблиці (див. табл.2.6.).

Таблиця 2.6.

Переважаючі стилі міжособистісної поведінки респондентів
(за методикою Т. Лірі)

Переважаючий стиль поведінки	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Дружелюбність	16	40,0%
Автономність у взаєминах	11	27,5%
Домінування	6	15,0%
Підпорядкування	4	10,0%
Агресивність	3	7,5%

Аналіз отриманих результатів за методикою Т. Лірі дозволив виявити, що найпоширенішим стилем міжособистісної взаємодії серед досліджуваної молоді є дружелюбність (40%). Ці респонденти демонструють високий рівень відкритості, готовність до співпраці, емпатію та позитивне ставлення до оточення. Така поведінка є свідченням соціальної адаптованості та гармонійно корелює із загальними показниками психологічної зрілості.

Другим за вираженістю показником є автономність у взаєминах (27,5%). Студенти цієї групи здатні будувати незалежні соціальні зв'язки, відстоювати власну думку та зберігати особистісні кордони без конфронтації з оточенням. Цей показник тісно переплітається з високим та середнім рівнями самостійності, які були виявлені у попередньому аналізі.

Схильність до домінування як переважаючого стилю виявлено у 15% опитаних. Ці респонденти прагнуть до лідерства, контролю над ситуацією та готові брати на себе організаторські функції, що за умови достатнього рівня емоційної стабільності є позитивним фактором професійного становлення.

Водночас підпорядкування (10%) та агресивність (7,5%) зустрічаються значно рідше. Респонденти, схильні до підпорядкування, часто уникають конфліктів та готові поступатися власними інтересами, що характерно для осіб із заниженою самооцінкою та низьким рівнем самостійності. Незначний відсоток осіб із вираженою агресивністю вказує на те, що більшість студентів здатні конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та регулювати власні емоційні прояви.

Отже, результати дослідження міжособистісних відносин підтверджують, що психологічно зріла особистість юнацького віку характеризується балансом між автономністю та дружелюбністю, що дозволяє їй ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі.

Окрему увагу було приділено дослідженню комунікативних особливостей респондентів (див. табл.2.7. та рис.2.7.).

Таблиця 2.7.

Рівень комунікативних здібностей респондентів

Рівень комунікативних здібностей	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	15	37,5 %
Середній	18	45 %
Низький	7	17,5 %

Рівень комунікативних здібностей респондентів

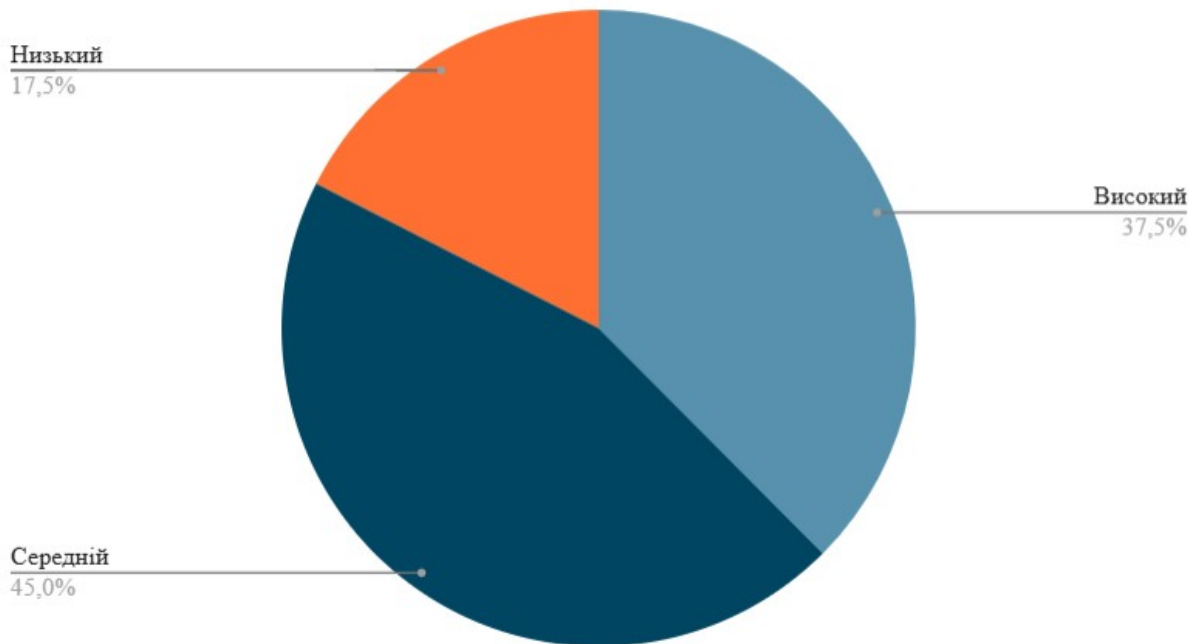


Рис.2.7. Динаміка рівнів комунікативних здібностей респондентів, у %

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів мають достатньо розвинені навички міжособистісної взаємодії. Високий рівень комунікативних здібностей було виявлено у 37,5 % учасників, середній – у 45 %, а низький – у 17,5 %. Це свідчить про те, що переважна частина респондентів здатна ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати конструктивне спілкування та вирішувати конфліктні ситуації.

Порівняльний аналіз отриманих результатів дозволив встановити взаємозв'язок між окремими компонентами психологічної зрілості. Зокрема, респонденти з високим рівнем емоційної стабільності демонстрували також високий рівень відповідальності, самостійності та адекватної самооцінки. Натомість низький рівень психологічної зрілості супроводжувався труднощами у саморегуляції, недостатньою впевненістю у собі та проблемами у міжособистісній взаємодії.

Отримані результати підтверджують, що психологічна зрілість формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. Важливу роль у її розвитку відіграють соціальне середовище, особливості виховання, рівень розвитку самосвідомості, життєвий досвід та індивідуально-психологічні характеристики особистості.

Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок про те, що більшість студентської молоді характеризується середнім рівнем психологічної зрілості, що відповідає особливостям даного вікового етапу. Водночас частина респондентів демонструє високий рівень особистісної сформованості, що проявляється у відповідальності, емоційній стійкості, самостійності та здатності до саморозвитку.

Разом із тим наявність респондентів із низьким рівнем психологічної зрілості свідчить про необхідність створення умов для розвитку особистісних ресурсів молоді. Доцільним є впровадження психологічних тренінгів, програм розвитку емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та відповідальної поведінки.

З метою визначення взаємозв'язків між компонентами психологічної зрілості було застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена (r_s). Даний метод дозволяє встановити силу та напрям зв'язку між досліджуваними змінними на основі їхніх рангів (див. табл.2.8. та рис.2.8.).

Таблиця 2.8.

Результати кореляційного аналізу

Показники	r_s	Рівень зв'язку
Психологічна зрілість ↔ відповідальність	0,68	високий
Психологічна зрілість ↔ емоційна стабільність	0,62	середньо-високий
Психологічна зрілість ↔ самостійність	0,71	високий

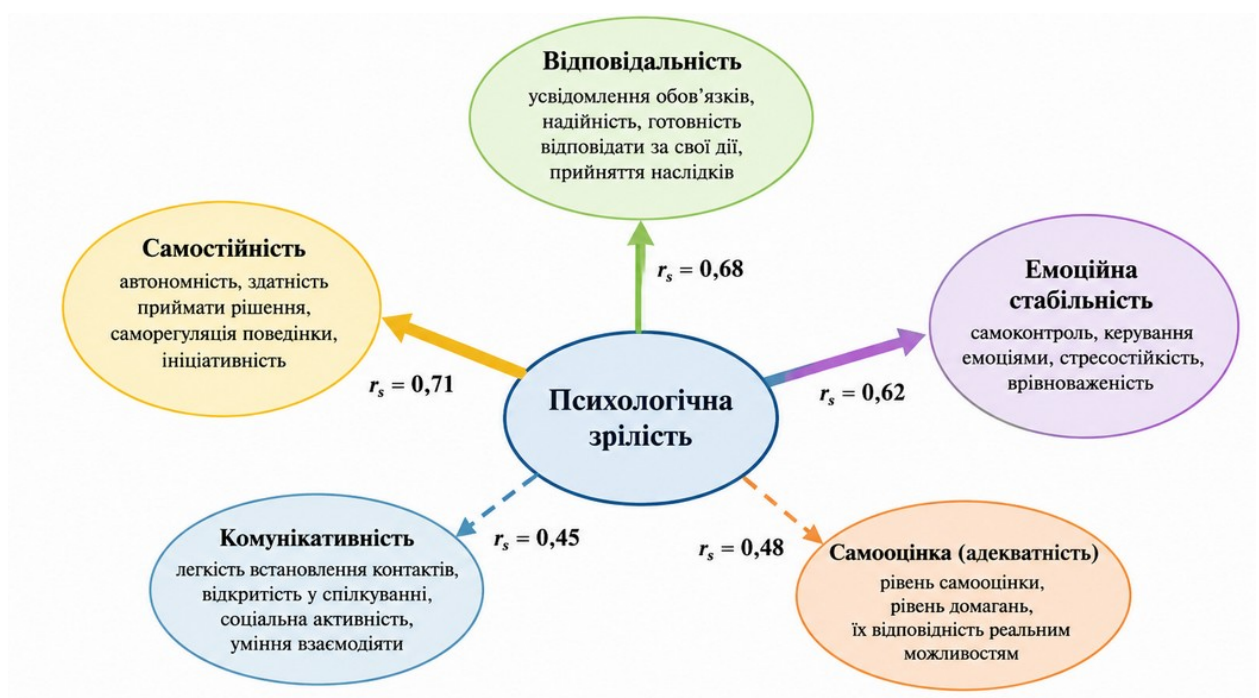


Рис.2.8. Кореляційна плеяда взаємозв'язків компонентів психологічної зрілості

Отримані результати свідчать про наявність позитивних кореляційних зв'язків між усіма досліджуваними показниками та рівнем психологічної зрілості. Це означає, що зі зростанням кожного з компонентів (відповідальності, емоційної стабільності та самостійності) спостерігається підвищення загального рівня психологічної зрілості.

Найбільш виражений зв'язок виявлено між психологічною зрілістю та самостійністю ($r_s = 0,71$), що свідчить про те, що саме самостійність є одним із провідних факторів формування психологічної зрілості у досліджуваній вибірці.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили важливість вивчення факторів психологічної зрілості студентської молоді. Отримані дані можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників з метою створення ефективних програм підтримки особистісного розвитку молоді та формування психологічно зрілої особистості.

Висновки до розділу 2

Представлені результати емпіричного дослідження факторів розвитку психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки.

Емпіричне дослідження було організовано відповідно до поставленої мети та завдань і передбачало використання комплексу теоретичних та психодіагностичних методів. Основним інструментом збору даних виступила методика «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), що дозволило оцінити рівень інтернальності та відповідальності респондентів як важливих складових психологічної зрілості.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів характеризується середнім рівнем психологічної зрілості (52,5%), тоді як високий рівень виявлено у 27,5 % учасників, а низький – у 20%. Це свідчить про переважно достатній, але нерівномірний рівень сформованості досліджуваної характеристики у студентської молоді.

Аналіз окремих компонентів психологічної зрілості показав, що більшість респондентів мають середній рівень емоційної стабільності, відповідальності, самостійності, комунікативних здібностей та переважно адекватну самооцінку. Водночас частина досліджуваних демонструє низькі показники за окремими шкалами, що свідчить про потребу подальшого розвитку особистісних ресурсів.

Дослідження міжособистісних відносин (за методикою Т. Лірі) засвідчило, що у сфері соціальних контактів психологічно зріла молодь демонструє переважно дружелюбність (40%) та автономність у взаєминах (27,5%). Ці стилі поведінки підтверджують здатність студентів до конструктивної співпраці та збереження особистісних кордонів. Менш вираженими виявилися схильність до домінування (15%), підпорядкування (10%) та агресивності (7,5%), що вказує на загальну соціальну адаптованість більшості досліджуваних та уникнення ними деструктивних форм взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів дозволив встановити взаємозв'язок між основними компонентами психологічної зрілості. Було виявлено, що високі показники емоційної стабільності, відповідальності та самостійності поєднуються з вищим рівнем загальної психологічної зрілості, тоді як низькі показники цих характеристик супроводжуються зниженням загального рівня зрілості.

Результати кореляційного аналізу за Спірменом підтвердили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між психологічною зрілістю та її компонентами. Найсильніший зв'язок виявлено між психологічною зрілістю та самостійністю ($r_s = 0,71$), що дозволяє розглядати самостійність як один із

провідних факторів її формування. Також встановлено значущі зв'язки з відповідальністю ($r_s = 0,68$) та емоційною стабільністю ($r_s = 0,62$).

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що психологічна зрілість є багатоконпонентним утворенням, яке формується під впливом взаємопов'язаних особистісних характеристик. Отримані дані можуть бути використані для подальших наукових досліджень, а також у практичній діяльності психологів і педагогів з метою розвитку психологічної зрілості студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було всебічно досліджено феномен психологічної зрілості в юнацькому та дорослому віці, визначено її ключові структурні компоненти, чинники формування та особливості прояву на різних етапах онтогенезу.

Проведений теоретичний аналіз дав змогу встановити, що психологічна зрілість є багатовимірним утворенням, яке охоплює емоційну стабільність, відповідальність, самостійність, рефлексивність, сформованість ціннісно-сислової сфери та здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Вона не є автоматичним наслідком вікового розвитку, а формується поступово – у процесі соціалізації, набуття життєвого досвіду, професійного становлення та внутрішньої роботи особистості над собою.

Юнацький вік, як показано у роботі, виступає сенситивним періодом для становлення основ психологічної зрілості. Саме в цей час активно розвиваються самосвідомість, рефлексія, критичне мислення, життєве самовизначення та система цінностей. Молоді люди стикаються з необхідністю приймати перші самостійні рішення, визначати професійні орієнтири, будувати нові соціальні зв'язки та долати внутрішні суперечності, що природно супроводжує процес формування зрілої особистості.

Дорослий вік, у свою чергу, характеризується більшою стабільністю, сформованістю життєвих цілей, відповідальністю та здатністю до

саморегуляції, що дозволяє людині ефективно реалізовувати себе у професійній та соціальній сферах.

Емпіричне дослідження, проведене серед респондентів віком 18-25 років, підтвердило, що більшість молоді перебуває на етапі активного становлення психологічної зрілості.

Отримані результати засвідчили переважання середнього рівня зрілості, що є закономірним для цього вікового періоду. Водночас значна частина учасників продемонструвала високі показники відповідальності, емоційної стабільності, самостійності та адекватної самооцінки, що свідчить про наявність сформованих особистісних ресурсів і потенціалу для подальшого розвитку. У сфері міжособистісних відносин досліджувані продемонстрували переважно дружелюбність та автономність, що підтверджує їхню здатність до побудови гармонійних соціальних зв'язків.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісних взаємозв'язків між окремими компонентами психологічної зрілості. Найсильніший зв'язок виявлено між самостійністю та загальним рівнем зрілості, що підкреслює важливість розвитку автономності та здатності до саморегуляції у процесі становлення особистості. Значущими також виявилися зв'язки з відповідальністю та емоційною стабільністю, які забезпечують здатність молодої людини приймати виважені рішення, контролювати власні емоції та ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що формування психологічної зрілості є складним і динамічним процесом, який залежить від поєднання внутрішніх характеристик особистості та зовнішніх умов її розвитку. Важливу роль відіграють освітнє середовище, соціальна підтримка, можливості для самореалізації та досвід подолання життєвих труднощів. Саме тому доцільним є впровадження програм психологічного супроводу молоді, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, відповідальної поведінки, навичок самоменеджменту та рефлексії.

Узагальнюючи результати теоретичного та емпіричного аналізу, можна зробити висновок, що психологічна зрілість є ключовою умовою гармонійного розвитку особистості та її успішної адаптації в сучасному суспільстві. Вона визначає здатність людини усвідомлено будувати власне життя, приймати відповідальні рішення, ефективно взаємодіяти з іншими та реалізовувати свій потенціал. Отримані дані можуть бути використані у практиці психологічної роботи зі студентською молоддю та у розробці освітніх програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. О., Рибачук Л. І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 7. С. 29-43.
2. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*. 2010. № 1. С. 97-101.
3. Архипова С. П. Творча зрілість особистості й рівні досягнення «акме» людини в процесі її професійного становлення. *Соціальна педагогіка*. 2005. № 4. С. 84-90.
4. Баранова С. В. *Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект*: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
5. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. *Стресостійкість*: навч. посіб. / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 105 с.
6. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. Ч. 2. С. 26-33.
7. Вінник Н. Дослідження особистісної зрілості студентів як умови успішної професійної самореалізації. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. Вип. 3. С. 16-20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2018_3_4 (дата звернення: 13.05.2026).
8. Гальцева Т. О. Особливості становлення навчальної самоєфективності в підлітковому та юнацькому віці. *Науковий вісник*

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

9. Гріньова О. М. Психологічні особливості життєвого самовизначення в юнацькому віці. *Вісник психології і педагогіки*. 2012. Вип. 8. URL: http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._-__Випуск_8 (дата звернення: 13.05.2026).

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

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

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

13. Коқун О. М. *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

14. Коқун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. та ін. *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців*: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

15. Кордунова Н. О., Потапчук Л. В. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 167-176. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_26_17 (дата звернення: 13.05.2026).

16. Кордунова Н. Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/320> (дата звернення: 13.05.2026).

17. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 155-159.

18. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. 2004. № 3. С. 77-85.
19. Лепіхова Л. А. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. Київ: Контекст, 2000. С. 336.
20. Лукасевич О. А. Особливості досягнення особистісної зрілості студентами ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2009. № 26 (50). С. 67-71.
21. Майстренко Т. М. Особливості рефлексії здібностей студентами психологічних та непсихологічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2005. № 6 (30). С. 115-125.
22. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник ХНПУ ім. Г. Сковороди. Психологія*. 2012. № 44 (2). С. 127-134.
23. Михайличенко В. Є. *Психологія розвитку особистості*: монографія. Харків: НТУ «ХП», 2015. 388 с.
24. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Науковий огляд*. 2021. № 4 (76). С. 46-58.
25. Новосилецька К. О. Дослідження особистісної зрілості студентської молоді. *Науковий пошук молодих дослідників*. 2023. № 2. С. 181-189.
26. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2001. Т. 1. Ч. 2. С. 105-110.
27. *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології*: колективна монографія / за ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
28. *Особистісні кризи студентського віку*: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк: Вежа, 2001. 112 с.
29. Павелків Р. В. *Вікова психологія*: підручник. Київ: Кондор, 2011. 469 с.

30. Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Луцьк, 2001. 205 с.
31. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2005. 360с.
32. Ставицька С. О., Н. Г. Пилипенко Індивідуальні форми організації особистістю життєвого шляху. Вісник Одеського національного ун-ту. Серія : Психологія. Т. 19. Вип. 1 (31). Одеса: «Астропринт», 2014. С. 314-323.
33. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К.: Каравела, 2013. 372 с.
34. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна і віковапсихологія» / Л. Д. Тодорів. К., 2000. 19 с.
35. Яновська Л. В. Динаміка здатності до життєтворчості особистості у дорослому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л. В. Яновська. Одеса, 2006. 19 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК)

Опитувальник РСК складається з 44 пунктів. Він містить пункти, які вимірюють екстернальність-інтернальність у міжособистісних та сімейних стосунках, а також пункти, які вимірюють РСК щодо хвороб і здоров'я.

Для збільшення спектра можливих застосувань опитувальник сконструйований у двох варіантах, які відрізняються форматом відповідей досліджуваних. *Варіант А* використовують для дослідження. Він потребує відповіді за 6-ти бальною шкалою (-3, -2, -1, +1, +2, +3), в якій відповідь «+3» означає «повністю згоден», «-3» - «зовсім не згоден» із цим пунктом.

Варіант Б призначений для психодіагностики. Він потребує відповіді за бінарною шкалою «зго-ден-не згоден».

Текст опитувальника

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей та зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватись один до одного.
3. Хвороба - справа випадку; якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди залишаються самотніми, тому що самі не виявляють зацікавленості та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від сприятливих обставин.
6. Недоцільно витратити зусилля на завоювання симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини - батьки та добробут - впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.

10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багато людей вважає вдачею, насправді результат довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то яких би зусиль вони не докладали б, налагодити сімейне життя вони все ж не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай правильно оцінюють інші.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Гадаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюсь не планувати заздалегіть, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найперше залежали від моїх зусиль та рівня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя в жодному разі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіхів.
25. За погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках в сім'ї, які склалися.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу завоювати симпатії до себе будь-кого.

28. На молоде покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків у їхньому вихованні часто марні.
29. Те, що зі мною трапляється, - результат моїх зусиль.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не по-іншому.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, очевидно, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях та невдачах, які були у моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я схильний почекати, поки проблеми вирішаться самі.
36. Успіх - результат наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що саме від мене залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я одним людям подобаюсь, а іншим - ні.
39. Я завжди схильний приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватись на допомогу інших або на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, попри всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити, навіть при найсильнішому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати своїх можливостей, повинні звинувачувати в цьому тільки себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті відбувалося від невміння, незнання або лінощів і мало залежали від удачі.

Обробку заповнених відповідей слід проводити за зазначеним нижче ключем, підсумовуючи відповіді на пункти у стовпчиках «+» зі своїм знаком і відповіді на пункти у стовпчиках «-» із зворотним знаком.

Показники опитувальника РСК організовані відповідно до принципу ієрархічної структури системи регуляції діяльності.

1. Із + -	2. Ід	Ключ + -	5. Ів + -
2 1		12 1	19 1
4 3		15 5	22 9
11 5		27 6	25 10
12 6		32 14	42 30
13 7		36 26	
15 8		37 43	6. Іх + -
16 9			13 3
17 10	3. Ін	+ -	34 23
19 14		2 7	
20 18		4 24	
22 21		20 33	
25 23		31 38	
27 24		42 40	
29 26		44 41	
31 28			
32 30	4. Іс	+ -	
34 33		2 7	

36 35		16 14	
37 38		20 26	
39 40		32 28	
42 41		37 41	
44 43			

1. **Шкала загальної інтернальності (Із).** *Високий* показник за цією шкалою відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті були результатом їхніх дій. Таким чином, вони відчувають власну відповідальність за ці події і за те, як складається їхнє життя в цілому. *Низький* показник за шкалою Із відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі досліджувані не бачать зв'язку між своїми діями та значущими для них подіями в житті, не вважають себе здатними контролювати їх розвиток та вважають, що більшість їх - результат випадку або дій інших людей.
2. **Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід).** *Високі* показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями. Такі люди вважають, що вони самі досягли всього того, що було і є у їхньому житті, і що вони здатні успішно досягати своєї мети в майбутньому. *Низькі* показники за шкалою Ід свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення та радощі зовнішнім обставинам - везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.
3. **Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін).** *Високі* показники за цією шкалою свідчать про розвинене відчуття суб'єктивного контролю стосовно негативних подій та ситуацій, які виявляються у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. *Низькі* показники Ін доводять, що досліджуваний схильний приписувати відповідальність іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

4. Шкала **інтернальності у сімейних стосунках (Іс)**. *Високі* показники **Іс** означають, що людина вважає себе відповідальною за події, які відбуваються в її подружньому житті. *Низькі Іс* вказують на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів причиною значущих ситуацій, які виникають у його сім'ї .

5. Шкала **інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів)**. *Високий Ів* підтверджує те, що людина вважає свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, в стосунках у колективі, у своєму просуванні тощо. *Низький Ів* вказує на те, що досліджуваний схильний приписувати важливіше значення зовнішнім обставинам - керівництву, співробітникам, везінню-неве-зінню.

6. Шкала **інтернальності стосовно здоров'я і хвороб (Іх)**. *Високі* показники **Іх** свідчать про те, що досліджуваний вважає себе відповідальним за своє здоров'я: якщо він хворий, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій. Людина з *низьким Іх* вважає здоров'я та хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде внаслідок дій інших людей, насамперед лікарів.

Дослідження самооцінок людей із різними типами суб'єктивного контролю довело, що:

- люди з низьким РСК вважають себе егоїстичними, нерішучими, залежними, несправедливими, метушливими, ворожими, невпевненими, нещирими, несамостійними, дратівливими;
- люди з високим РСК - добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, чесними, самостійними, спокійними.

Таким чином, РСК пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, достоїнства, відповідальності за те, що відбувається, з самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості.

Тест призначений для індивідуального та групового дослідження. Застосування опитувальника РСК придатне для вирішення низки соціально-

психологічних та медико-психологічних проблем. Рівень суб'єктивного контролю підвищується в процесі психокорекційного впливу на особистість, тому можливе застосування РСК для оцінювання ефективності методів психологічної корекції.