

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Федоренко Олена Олександрівна

УДК 159.923

Кваліфікаційна робота

Особистісна зрілість як чинник формування життєвих перспектив

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Науковий керівник Никоненко Олена Вікторівна, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ - 2024

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ | 7 |
| 1.1. Визначення особистісної зрілості та її компонентів | 7 |
| 1.2. Теоретичні підходи до вивчення особистісної зрілості | 11 |
| 1.3. Вплив соціального оточення на формування рівня особистісної зрілості .. | 17 |
| 1.4. Роль особистісної зрілості у формуванні життєвих перспектив | 19 |
| Висновки до розділу 1 | 27 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИ | 28 |
| 2.1. Організація та етапи дослідження рівня особистісної зрілості | 28 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та формуванням життєвих перспектив | 34 |
| Висновки до розділу 2 | 59 |
| РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ | 62 |
| 3.1 Аналіз методів розвитку особистісної зрілості особистості | 62 |
| 3.2. Практичні рекомендації для розвитку особистісної зрілості та формування життєвих перспектив | 66 |
| Висновки до розділу 3 | 71 |
| ВИСНОВКИ | 73 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 77 |
| ДОДАТКИ | 86 |

ВСТУП

Актуальність роботи - особистісна зрілість є однією з ключових компетенцій, необхідних для успішного функціонування в сучасному світі. Вона допомагає формувати життєві перспективи та реалізовувати поставлені цілі. Проте, з урахуванням постійних змін у соціальному середовищі, стає важливим дослідження взаємозв'язку особистісної зрілості та формування життєвих перспектив. Отже, актуальність дослідження полягає у необхідності визначення та розуміння факторів, які впливають на особистісну зрілість, а також розроблення стратегій та методик її формування для максимальної реалізації потенціалу людини в різних сферах життя.

Проблему особистісного дорослішання вивчали представники багатьох галузей психології, зокрема психоаналізу, біхевіоризму, когнітивної психології, гуманістичної психології, психології розвитку, вікової психології, психології особистості, соціальної психології та акмеології. Феномен особистісного дорослішання вивчався зарубіжними дослідниками (Зигмунд Фрейд у психоаналізі, Альфред Адлер в індивідуальній психології, Вільям Штерн у конвергентній теорії, Гордон Олпорт у теорії особистості, Абрахам Маслоу, засновник теорії ієрархії потреб у психології людської природи, Ерік Фромм у постпсихоаналітичній психології та ін.). Ерік Фромм у постфрейдизмі, Карл Роджерс у феноменологічній теорії, Ерік Еріксон у теорії розвитку особистості, Віктор Франкл у логотерапії), українські вчені (Юрій Гірубов у дослідженнях розвитку обдарованих дітей, Мирослав Боришевський у віковій психології, Сергій Максименко (генетична психологія), Любов Долинська (педагогічна психологія), Павло Русин (екофасилітація), Ганна Меднікова (гуманістична психологія), Світлана Панченко (особистісно-орієнтований підхід), Ганна Дьоміна (арт-терапевт) (вікова психологія), Ольга Саннікова (психологія творчості), Тетяна Титаренко (кризова психологія), Оксана Лукасевич (психологія особистості),

Олена Сітепа (гуманістична психологія), авторка двох тренінгів "Реалізація особистісної зрілості" та "Самоаналіз та усвідомлення особистісних та екзистенційних ресурсів", а також у галузі соціальної психології Олена Чуйко, серед інших.).

Мета дослідження - полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні взаємозв'язку між особистісною зрілістю та формуванням життєвих перспектив.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми особистісної зрілості, визначити базові поняття та підходи до її вивчення.
2. Визначити та проаналізувати роль особистісної зрілості у формуванні життєвих перспектив.
3. Дослідити психологічні чинники, що впливають на формування та розвиток особистісної зрілості.
4. Емпірично дослідити зв'язок між рівнем особистісної зрілості та життєвими перспективами у різних вікових групах.
5. Розробити рекомендації для формування та розвитку особистісної зрілості у різних контекстах життєдіяльності, зокрема в освітньому процесі, професійній діяльності та соціальній адаптації.

Об'єктом дослідження є процес формування особистісної зрілості.

Предметом дослідження є особистісна зрілість як чинник формування життєвих перспектив.

Методи дослідження:

Для дослідження теми «Особистісна зрілість як чинник формування життєвих перспектив» були використані наступні методи:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання для розробки моделі мотиваційної сфери особистості та виявлення психологічних чинників її розвитку, класифікація для побудови типології студентів за показниками мотиваційної

сфери особистості;

- емпіричні – анкетування, бесіда, інтерв'ю, психодіагностичні методики, констатувальний експеримент для вивчення особливостей особистісної зрілості майбутніх психологів;

- кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт рангової кореляції.

Для дослідження були використані наступні **методики**:

- методика діагностики професійної спрямованості особистості (Бернарда Басса);

- шкала самоефективності, ненаправлена на вимір суб'єктивного відчуття особистісної ефективності (Шварцер Ральф, Маттіас Єрусалем);

- «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Панина Наталія Вікторівна (1993)).

- опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) Олени Штепи.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:

Уточнено:

- уявлення про взаємозв'язок особистісної зрілості та життєвих перспектив особистості

Визначено:

- компоненти особистісної зрілості впливають на життєві перспективи особистості

Сформульовано:

- практичні рекомендації з розвитку особистісної зрілості та формуванню життєвих перспектив.

Теоретичне значення результатів полягає в тому, що вони можуть допомогти розробити теорії та концепції, які описують взаємозв'язок між особистісною зрілістю та формуванням життєвих перспектив. Окрім того, результати дослідження можуть бути корисними для практичної роботи психологів та консультантів, які працюють з людьми, що мають проблеми з формуванням життєвих перспектив.

Отже, дослідження має велике теоретичне значення, оскільки воно сприятиме розвитку теорій та концепцій у психології, а також має великий практичний потенціал у психологічній консультації та розвитку особистості.

Практичне значення одержаних результатів дослідження:

Отримані результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм та стратегій підтримки особистісного зростання та формування життєвих перспектив. Більш конкретно, на основі отриманих даних можна розробити індивідуальні підходи до формування життєвих перспектив в залежності від рівня особистісної зрілості.

Наприклад, можна розробити програми для підтримки формування навичок саморозвитку та самоаналізу для людей з низьким рівнем особистісної зрілості, а також програми для підтримки розвитку емоційної стійкості та міжособистісної взаємодії для тих, у кого рівень особистісної зрілості є середнім. Для тих, хто має високий рівень особистісної зрілості, можна розробити програми для підтримки формування цілей життя та розвитку особистісного потенціалу.

Таким чином, отримані результати можуть стати основою для розробки індивідуальних підходів до формування життєвих перспектив та розвитку особистості в цілому.

Експериментальна база дослідження:

Методика діагностики професійної спрямованості особистості Бернарда Басса, «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Панина Наталія Вікторівна (1993)), опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) Олени Штепи.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 103 сторінок, основний обсяг - 73 сторінок. Робота містить 5 таблиць, 6 рисунків, 7 додатки (на 17 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

1.1. Визначення особистісної зрілості та її компонентів

Особистісна зрілість це важлива характеристика стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності молодшої людини.

Аналіз наукових досліджень особистісної зрілості дає підстави визначити цей феномен як особливий прояв зрілості особистості. Контент-аналіз досліджень щодо структури особистісної зрілості дозволяє виокремити такі її загальні складові

- Громадянська зрілість: почуття громадянського обов'язку, патріотизм, просоціальна активність, інтерес до суспільно-політичного життя та соціальна участь, національна та міжнародна свідомість;

- Життєва та професійна зрілість: здатність справлятися з життєвими ситуаціями, креативність, ініціативність, високий рівень усвідомлення життєвих подій;

- Духовна зрілість: потреба в близькості, контактах і спілкуванні; турбота і повага до інших; колективізм; відкритість і доброзичливість у стосунках з людьми; толерантність і щедрість; емпатія і глибина переживань; гармонія з навколишнім середовищем; розуміння сенсу життя; духовна близькість з іншими;

- Соціальна зрілість: відповідальність, вимогливість до себе, смиренність, людська моральність

- Психологічна зрілість: позитивне мислення, емоції, цілепокладання, духовна автономія, перевага раціонального над емоційним, баланс між розсудливістю та емоціями, синергія та автономія, наявність власної життєвої філософії;

- Мотиваційна зрілість: сильні переконання та прагнення, задоволеність власними якостями, впевненість у своїх силах, лідерство;
- сформованість особистісного "Я": самоприйняття, самостійність, самоактуалізація, саморозвиток, самоконтроль, саморегуляція, самовдосконалення, адекватна самооцінка, самоствердження[8].

Компоненти особистісної зрілості - це професійно важливі риси особистісної зрілості, які забезпечують успіх у майбутньому.

Інтелектуальна розумова гнучкість також входить до складу особистісної зрілості, яка передбачає здатність аналізувати інформацію, розв'язувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення. Компонент суспільної адаптації включає в себе здатність встановлювати та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми та адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Особистісна зрілість розвивається протягом життя і вимагає свідомих зусиль для саморозвитку та самоспіввідчуття.

Особистісна зрілість є одним із структурних компонентів зрілості особистості. Кристалізація поняття особистісної зрілості стала можливою завдяки акмеології, в якій ґрунтовно розроблено поняття внутрішнього потенціалу особистості. До цього часу в психології розглядалась проблема особистісної зрілості в аспекті вивчення її структурних компонентів, однак, диференційний підхід до вивчення особистості передбачає аналіз складових проблеми в контексті її індивідуальності, в тому числі і на різних етапах вікового розвитку.

Зрілість залежить не від віку, а від того, як ви вирішуєте відповідати та реагувати на різні життєві ситуації. По суті, це рівень розумового розвитку або мудрості, який впливає на всі сфери життя людини, починаючи від її поведінки і закінчуючи стосунками з іншими.

Рівень зрілості людини можна визначити за деякими важливими рисами, які вона виявляє як у повсякденному житті, так і у вирішальні моменти. Деякі речі, які ви можете шукати в собі чи іншій людині, щоб перевірити зрілість, такі:

1. *Розуміння ситуацій і людей.* Життя приносить важкі та складні ситуації для більшості з вас. Однак різниця між зрілою людиною та незрілою полягає в тому, що зріла людина намагатиметься зрозуміти ситуацію або цю людину, перш ніж реагувати.

2. *Адаптація до змін у житті.* Зміни неминучі, але зростання, як і щастя, необов'язкове. Життя постійно змінюється, приносячи з собою нових людей, набір досвіду та викликів для вас. Хоча зміни самі по собі допомагають вам стати більш зрілими, щоб впоратися з ними також потрібна певна зрілість.

Незрілі люди демонструють брак розуміння ситуації, виявляючи опір змінам або поводячись по-старому. У результаті цього вони не можуть адаптуватися позитивним чином, що приносить нові виклики для них. З іншого боку, зріла людина бачить речі такими, якими вони є, і докладає свідомих зусиль, щоб адаптуватися до змін. Це допомагає їм навчатися, рости та робити крок далі в житті.

Наприклад, перехід від коледжу до роботи вимагає від вас проявити ділову зрілість або професійну поведінку. Однак якщо ви все ще демонструватимете безтурботність і бездушність студента коледжу, вас можуть вважати незрілою людиною.

3. *Прийняття речей і реакція на них.* Усі ви стикаєтеся з болем розбитого серця, неприйняття чи будь-якої іншої подібної шкідливої ситуації в якийсь момент життя. Однак зрілість вимагає, щоб через деякий час ви прийняли речі такими, якими вони є (якщо їх неможливо змінити), і рухалися далі по життю з гідністю.

Різним людям потрібен різний час, щоб подолати речі в житті. Однак, незалежно від ситуації, необхідні різні типи зрілості, щоб підготуватися до миру з роботою та дивитися вперед. Зрілі люди намагаються відпустити речі, щоб вони могли діяти позитивно, зростати далі з кожним випадком.

4. *Як ви дбаєте про своїх близьких.* Кожен має унікальний спосіб виявити любов. Однак загалом незрілі люди іноді стають чіпкими та

власницькими, думаючи, що роблять це з любові та турботи. Однак зрілі люди, навпаки, вибирають різні шляхи, щоб піклуватися про своїх близьких[19].

Наприклад, якщо ви досягнете зрілості, ви зрозумієте, що просто обсіпати своїх близьких подарунками та сюрпризами – це ще не любов. Ви можете подумати про те, щоб забезпечити їх життя за допомогою термінового плану, щоб гарантувати, що вони не зіткнуться з фінансовими проблемами під час вашої відсутності. З такою самою турботою ви можете придбати для них план медичного обслуговування або інвестувати свої гроші в пенсійні плани, щоб підтримувати їх фінансову стабільність і виконувати їхні численні бажання. Вони виражають любов більш значущими способами, щоб отримати тривале задоволення.

Щоб залишатися на місці іншої людини, логічно обґрунтуйте, чому щось могло статися певним чином, а не просто судіть або звинувачуйте іншу людину; це деякі з речей, які роблять вас людиною, що розуміє, і надають слову «зрілий» значення у вашому житті.

5. *Як ви плануєте життя.* Люди, яким бракує зрілості, часто приймають рішення поспішно, незалежно від того, чи це стосується їхньої кар'єри, стосунків чи чогось іншого. Вони будують плани і приймають рішення на основі своїх емоцій і імпульсів. З іншого боку, зрілі люди дивляться на життя об'єктивно і практично зважують варіанти, перш ніж прийти до якогось висновку.

Тому, від зрілості стосунків до інтелектуальної зрілості, вам потрібні всі типи зрілості, щоб справлятися з різними проблемами. Наприклад, навіть у фінансових питаннях зріла людина шукатиме більш надійний інструмент для інвестування своїх грошей, як-от інвестування грошей у пенсійний план, щомісячну програму тощо. Однак незріла людина може інвестувати в ризиковані угоди, щоб швидко заробити гроші, що, однак, пізніше може виявитися шахрайством.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення особистісної зрілості

Поняття «особистість» є не суто психологічне, вивчається воно всіма суспільними науками: філософією, соціологією, етикою, педагогікою тощо. Зрозуміти природу особистості можна через літературу, музику, образотворче мистецтво. Особистість відіграє важливу роль у вирішенні політичних, економічних, наукових, культурних, технічних проблем, загалом у піднесенні рівня людського буття.

Категорія особистості посідає центральне місце в сучасних наукових дослідженнях та у свідомості людей. Завдяки категорії особистості з'являється можливість цілісного підходу, системного аналізу та синтезу психологічних функцій, процесів, станів і характеристик людини.

Загальноприйнятого визначення природи особистості в психології не існує. Період активного наукового дослідження проблем особистості можна умовно поділити на два етапи. Перший етап - це період з кінця 19 до середини 20 століття, який приблизно збігається з періодом становлення класичної психології. Саме в цей період були сформульовані основні положення про особистість і визначені основні напрямки досліджень психологічних характеристик особистості. Другий етап досліджень проблем особистості розпочався у другій половині 20 століття[27].

На думку Бориса Герасимовича Ананьєва, неможливо вирішити проблему вивчення феномена особистості зусиллями будь-якої однієї науки. Для цього є потреба в комплексно-інтегрованому підході до його вивчення, розробленні цілісної системи теоретичного та практичного людинознавства.

Узагальнюючи відомі підходи, можемо зробити висновок, що особистість – це конкретна людина, узята в системі її стійких соціально зумовлених психологічних характеристик, які можна виявити в суспільних зв'язках і відношеннях, а також визначають її моральні вчинки й мають вагомe значення для неї самої й для оточуючих.

Гордонд Олпорт був першим, хто ввів у психологію уявлення про зрілу особистість, помітивши, що психоаналіз ніколи не розглядає дорослу людину як дійсно дорослу. Перший критерій – різноманітність автономних інтересів, розширення «Я». Другий – самосвідомість, самооб'єктивація. Сюди ж він зараховує таку характеристику, як почуття гумору, яка, за експериментальними даними, найкраще корелює зі знанням себе. Третій критерій – філософія життя. Зріла особистість має свій світогляд, на відміну від особистості незрілої. У більш пізніх роботах він розширює й доповнює перелік цих критеріїв, описуючи вже 6 основних параметрів зрілої особистості, які вбирають у себе перші три. По-перше, психологічно зріла людина має широкі межі Я. По-друге, їй притаманна здатність до близьких міжособистісних взаємин. Співчуття відбивається в здатності бути терпимим до відмінностей у цінностях та установках між собою й іншими людьми. Третій критерій – відсутність великих емоційних бар'єрів і проблем, гарне самоприйняття. Зрілі люди здатні спокійно ставитися до власних недоліків і зовнішніх труднощів, не реагуючи на них емоційними зривами; вони вміють справлятися з власними станами, висловлюючи свої емоції й почуття, вони зважають на те, як це вплине на інших. Четвертий критерій – зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, а також реалістичні домагання. Вона бачить речі такими, якими вони є, а не такими, якими вона хотіла б їх бачити. По-п'яте, зріла людина демонструє здатність до самопізнання й філософського почуття гумору, спрямованого на самого себе. По-шосте, зріла людина має цільну життєву філософію. Який зміст цієї філософії, принципової ролі не грає, найкращої філософії не існує[41].

У розвитку особистості Карл Юнг виділив стадію індивідуації, яку людина може досягти духовно розвиваючись. Індивідуацією можна назвати розвиток самості, тобто становлення людиною істотою цілісною, єдиною, «самою собою». Карл Юнг назвав якості зрілої, здорової особистості. На його думку, це бути людиною творчою, самодосконалою. Саме ці риси притаманні людині й мають свої коріння з колективного несвідомого.

Аналізуючи біографії видатних зрілих особистостей, Абрагам Маслоу звернув увагу на такі загальні риси: прийняття себе, інших, природи, ефективно сприйняття реальності й комфортні взаємини з нею; креативність; спонтанність; незалежність від культури й оточення; зосередженість на проблемі; відстороненість; безмежні обрії; соціальне почуття; постійна свіжість оцінок; глибокі, але виборчі соціальні взаємини; демократичний характер; моральна переконаність; невороже почуття гумору. Вільна особистість, яка спирається на себе як на істоту цілісно природну, прислухається до себе, може точно й повно відображати свої внутрішні процеси, має «тенденцію до актуалізації», яка діє на повну силу. Саме ця дія дає змогу людині рухатися, розвиваючи власну зрілість, що сприяє більш повноцінному життю[33].

Виктор Франкл уважав, що саме самотрансценденція є найважливішою якістю людини загалом, що приведе особистість до автентичності. Автентичність, за В. Франклом, – підсумок знаходження смислу буття, що приведе до знаходження зрілості.

Карл Роджерс пов'язує поняття «повноцінно функціонуюча особистість» та «гарне життя». Поняття «повноцінно функціонуюча особистість» він використовує для зображення здорової, зрілої особистості. Для розуміння «гарного життя» Карл Роджерс використовує такі вислови: захоплююче, значиме, таке, що збагачує, винагороджує, кидає виклик. Людина, що живе «гарним життям», – це людина творча, яка живе більш повноцінно, з більшим проявом почуттів, бо вона має впевненість у собі, коли зустрічається з різноманітними проявами сьогодення [11].

Сергій Братченко й Микола Миронов посилаються на концепцію Карла Роджерса, розглядаючи поняття «зріла особистість». Автори вважають, що для зрілої особистості притаманні цілеспрямованість, самостійність, динамічність, цілісність, конструктивність, індивідуальність. Рівень розвитку цих якостей залежить від певних умов: передусім того, які в особистості сформуються взаємини із зовнішнім світом і внутрішнім світом,

оточуючими людьми. На думку дослідників, якщо є необхідні умови, то в людині може актуалізуватися процес саморозвитку. Природним наслідком процесу саморозвитку буде розвиток особистісної зрілості особистості. Братченко Сергій й Миронова Микола вважають, що спрямованість, динаміка, утримування особистісних змін можуть бути критеріями особистісного розвитку. Критерії особистісного зростання автори розділяють на інтраперсональні й інтерперсональні.

Дослідники неодноразово підкреслювали, що особистісна зрілість не є віковою рисою. Так, Ананьєв Борис робив акцент на тому, що поняття дорослості й зрілості не є тотожні. Бодальов Олексій розмежував дорослість і зрілість. На думку Абульханової Оксани й Березіної Тетяни, зрілість – це результати, які особистість досягає завдяки певному способу життя. Ерік Еріксон вважає, що взаємозв'язок між зрілістю як якості особистості та дорослістю як вікового етапу дуже слабкий. Морально зрілою особистістю може бути індивід, який не досяг фізичної дорослості, й навпаки.

У роботах психологів близького зарубіжжя та українських психологів (Абульханова Оксана, Березина Тетяна, Леонт'єв Олексій, Каліт'євська, Штепа Олена, Реан Артур та ін.) неодноразово підкреслювався зв'язок особистісної зрілості з такими особистісними рисами, як активність особистості, її свобода, відповідальність.

Абульханова Оксана й Березіна Тетяна вважають, що зрілість можна визначити своєчасністю особистості як знаходження свого способу життя. У кожної людини є її власний ритм життя, часові потенціали, які забезпечують основу для здатності особистості опанувати свої природні психічні можливості й особливості, перетворити їх у ресурси своєї активності. Надалі свідомо та гармонійно використовуючи свою активність у вигляді самовираження, самореалізації у формах життєдіяльності, спілкуванні, людина може стати більш зрілою[61].

Леонт'єв Олексій, Каліт'євська і співавтори також виділяють головну якість, що властива зрілій особистості, – здатність до самодетермінації.

Самодетермінація – можливість діяти згідно з власними ціннісно-значеннєвими орієнтаціями та довгостроковим інтересом, не піддаючись зовнішнім тискам. Здатність до самодетермінації виникає в ході індивідуального розвитку на основі інтеграції свободи й відповідальності.

Штепа Олена пов'язує особистісну зрілість із розв'язанням криз, а також із самодетермінацією особистості. Дослідниця в роботі визначає, що процес самостійно пережитої людиною в зрілому віці ненормативної кризи ідентичності призведе до розвитку особистісної зрілості. Штепою Оленою виділено десять експлікованих рис зрілої особистості: відповідальність, глибинність переживань, синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, децентрацію, життєву філософію[79].

Декілька основних ліній розвитку виділяє Максименко Сергій. На його думку, саме ці лінії сприяють появі гармонійної особистості, що цілком відповідає основним рисам особистісної зрілості. Автор виділяє такі лінії розвитку: народження особистості, яке пов'язане з появою суб'єкта; лінію розвитку інтеграції особистості, що визначає особистість не тільки як суб'єкта власної поведінки, а і як суб'єкта свого внутрішнього світу; лінію почуття причетності й інтринсивної мотивації як умову формування інтернального локусу контролю; лінію розвитку саморегуляції й сенсу життя.

Дідик Наталія на основі проведеного аналізу понять особистісної зрілості в психологічній науці виявила, що феномен особистісної зрілості можна охарактеризувати такими рисами, як здатність до вчинку; самоприйняття; самоактуалізація; суб'єктність, трансценденція; відповідальність, інтернальний локус контролю; саморегуляція; соціабельність; креативність; самостійність; філософське почуття гумору; інтелектуальність; автентичність; нонконформізм; моральність; психічне здоров'я.

Натепер представлено багато точок зору з вивчення природи зрілості особистості:

1. Зріла особистість як психологічно здорова особистість. Хухлаєва Ольга психологічне здоров'я визначає як динамічну сукупність психічних властивостей, які забезпечують гармонічне поєднання між внутрішніми якостями людини та між людиною й суспільством. До поняття психологічно здорової особистості також входить здатність до повноцінного розвитку та функціонування людини в процесі своєї життєдіяльності.

2. Зріла особистість як психологічно благополучна особистість. Виділяють два підходи в дослідженні психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний. До гедоністичних теорій належать ті, які благополуччя описують у системі незадоволеності/задоволеності (Бредбурн Норман, Майкл Аргайл, Ед Дінер). Евдемоністичний підхід ґрунтується на твердженні, що особистісне зростання – найголовніша й необхідніша умова благополуччя (Карл Ріфф, Алан Вотермен, Мартін Селігман, Ричард Райан). Існують концепції, які прагнуть об'єднати обидва підходи.

3. Зріла особистість як набір певних особистісних властивостей. Після проведеного аналізу досліджень зарубіжних і вітчизняних авторів виділені характеристики, які є складниками зрілої особистості: високий рівень рефлексії, наявність стійкої єдності особистісних рис, реалістичність, функціональна автономність, уміння розділяти ідеальні та реальні цілі, гнучкість поведінки й самоконтроль, стійкі й несуперечливі ціннісні орієнтації, розвинене почуття відповідальності, потреба в пошуку сенсу життя, здатність до психологічної близькості з іншою людиною, толерантність, спроможність активної участі в житті соціуму, ефективне застосування своїх потенціалу та знань, уміння конструктивно вирішувати життєві проблеми тощо[18].

Виходячи з вищевикладеного, можемо зазначити, що особистісна зрілість є підсумком і ресурсом особистісного розвитку особистості. Цей процес відбувається завдяки активності особистості, її здатності до самодетермінації, саморегуляції. В особистості, що розвивається, є нагальна потреба в самоактуалізації й саморозвитку, прагнення до пошуку смислу як

окремих своїх дій, учинків, так і до життєвого смислу загалом. Саме спроможністю особистості бути суб'єктом власних трансформацій, свого саморозвитку визначається ступінь особистісної зрілості.

1.3. Вплив соціального оточення на формування рівня особистісної зрілості

Вплив соціального оточення на формування рівня особистісної зрілості є складним процесом, який може бути вивчений з різних теоретичних підходів та наукових джерел. Декілька можливих теоретичних підходів, які висвітлюють вплив соціального оточення на формування особистісної зрілості, включають:

1. Теорія соціальної взаємодії: Цей підхід розглядає вплив взаємодії з оточуючим середовищем, таким як сім'я, ровесники, школа та спільнота, на формування особистості. Згідно з цією теорією, соціальне оточення може впливати на розвиток різних аспектів особистості, таких як соціальні навички, комунікативні вміння, емоційний інтелект та саморегуляція.

2. Теорія соціального когнітивного навчання: Цей підхід висвітлює важливість навчання через спостереження, наслідування та моделювання соціальних ролей та поведінки. Згідно з цією теорією, соціальне оточення може впливати на формування рівня особистісної зрілості шляхом передачі соціальних норм, цінностей, вмінь та стереотипів.

3. Теорія екологічного розвитку: Цей підхід підкреслює взаємодію між особистістю та її оточенням, включаючи макросистеми (суспільство, культура) та мікросистеми (сім'я, школа, ровесники). Згідно з цією теорією, соціальне оточення може впливати на формування особистісної зрілості шляхом створення сприятливих або несприятливих умов для розвитку особистості. Наприклад, сприятливе соціальне оточення, таке як підтримлива сім'я, позитивна шкільна атмосфера або

наявність менторів та рольових моделей, може сприяти формуванню рівня особистісної зрілості, включаючи розвиток вмінь соціальної адаптації, самостійності та рішучості. Зворотно, несприятливе соціальне оточення, таке як насилля, зловживання, незадовільні умови життя або відсутність підтримки, може ставити певні виклики перед розвитком особистості та може впливати на рівень особистісної зрілості у негативний спосіб[11].

Вивчення впливу соціального оточення на формування рівня особистісної зрілості базується на багатьох наукових дослідженнях.

Особистісна зрілість є результатом взаємодії різних факторів, включаючи соціальне оточення. Вплив соціального оточення на формування рівня особистісної зрілості може бути визначений декількома шляхами:

1. Роль моделювання: Особистості вчать та наслідують поведінку інших людей в своєму соціальному оточенні, таких як родина, друзі, вчителі, колеги тощо. Це може включати прийняття цінностей, норм та стандартів поведінки, які впливають на розвиток особистісної зрілості.

2. Соціальні очікування: Оточуюче середовище може мати свої очікування та вимоги до поведінки та досягнень особистості. Ці соціальні очікування можуть стимулювати розвиток різних аспектів особистості, таких як відповідальність, самостійність, соціальна компетентність та інші навички, які сприяють особистісній зрілості.

3. Соціальна підтримка: Підтримка та позитивні взаємини з близькими, друзями, вчителями, співробітниками можуть впливати на розвиток психологічного благополуччя та самооцінки особистості, що є важливими аспектами особистісної зрілості.

4. Соціальні виклики: Взаємодія з різними соціальними викликами, такими як взаємодія в різних соціальних ролях, взаємодія з різними культурними та соціальними групами, може сприяти розвитку когнітивної, емоційної та соціальної інтелектуальності, що також є важливими компонентами особистісної зрілості.

5. Виховання та освіта: Сім'я, школа та інші освітні установи впливають на формування рівня особистісної зрілості через виховання, навчання та розвиток різних аспектів особистості, таких як моральні цінності, критичне мислення, самоорганізація, робота в команді та інші навички.

6. Соціальна середовище: Середовище, в якому особистість зростає, може впливати на її розвиток. Наприклад, соціальна економічна ситуація, рівень освіти, доступність різних можливостей та ресурсів можуть впливати на рівень особистісної зрілості через можливості, які надаються особистості в її соціальному оточенні.

7. Соціальні стереотипи та упередження: Соціальні стереотипи, упередження та дискримінація можуть впливати на формування особистісної зрілості, особливо в контексті соціальних груп, таких як расові, гендерні, етнічні тощо. Ці негативні впливи можуть викликати стрес, невпевненість, низьку самооцінку та інші негативні емоції, які можуть впливати на розвиток особистісної зрілості[64].

Ці фактори можуть взаємодіяти та впливати на формування рівня особистісної зрілості.

1.4. Роль особистісної зрілості у формуванні життєвих перспектив

Особистісна зрілість відіграє важливу роль у формуванні життєвих перспектив людини. Це поняття відноситься до рівня розвитку особистості, який включає емоційну, соціальну, інтелектуальну та моральну зрілість. Особистісна зрілість формується впродовж життя людини і може впливати на її сприйняття світу, взаємодію з іншими людьми, прийняття рішень, ставлення до себе та досягнення життєвих цілей[13].

Роль особистісної зрілості у формуванні життєвих перспектив полягає в декількох аспектах:

1. Прийняття відповідальності за своє життя: Особистість, що досягла рівня зрілості, розуміє, що вона сама несе відповідальність за

свої рішення, дії та їхні наслідки. Вона усвідомлює, що її життєві перспективи залежать від власних вчинків та виборів, і вміє приймати відповідальні рішення, що сприяють досягненню мети.

2. Саморозвиток та самосвідомість: Особистість зріла розуміє важливість постійного саморозвитку та самосвідомості. Вона вміє аналізувати свої сильні та слабкі сторони, розуміє свої цінності, переконання та мотивації. Це допомагає їй краще розуміти себе, встановлювати життєві цілі та працювати над саморозвитком, щоб реалізувати свій потенціал.

3. Адаптабельність та гнучкість: Зріла особистість вміє адаптуватися до різких життєвих ситуацій та змін, що можуть виникати на шляху до досягнення життєвих цілей. Вона вміє пристосовуватися до нових обставин, розуміє необхідність змін у певних ситуаціях та вміє шукати конструктивні рішення для подолання перешкод на шляху до своєї мети. Гнучкість у мисленні та діях дозволяє зрілій особистості краще адаптуватися до змін в своєму житті та бути відкритою до нових можливостей.

4. Емоційна інтелігенція: Особистість зріла володіє високим рівнем емоційної інтелігенції, що допомагає їй розуміти та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Це дозволяє зрілій особистості вміти ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти, розуміти потреби та почуття інших людей, що сприяє побудові здорових відносин і соціальному розвитку.

5. Самостійність та незалежність: Зріла особистість розуміє важливість самостійності та незалежності в прийнятті рішень та взятті відповідальності за власне життя. Вона може бути впевненою в своїх власних рішеннях, вміє довіряти своєму власному судженню та взяти на себе відповідальність за свої вчинки та дії. Це допомагає зрілій особистості будувати свої власні життєві перспективи, враховуючи власні цілі, мрії та потреби.

6. Самосвідомість: Зріла особистість має розвинуту самосвідомість, що означає усвідомлення своїх власних рис, вподобань, слабкостей, сильних сторін, цінностей та переконань. Вона розуміє себе глибше, має чітке уявлення про свої внутрішні ресурси, потреби та мотивації. Це допомагає зрілій особистості раціонально оцінювати свої можливості та обмеження, робити свідомі вибори, розвивати свої сильні сторони та вдосконалювати слабкі.

7. Етичні цінності та моральні принципи: Особистість зріла має розвинуту систему етичних цінностей та моральних принципів, на яких вона базує свої вчинки та рішення. Вона має здатність розуміти різницю між правильним та неправильним, вміє приймати етично вмотивовані рішення в різних ситуаціях. Це допомагає зрілій особистості будувати свої життєві перспективи на основі моральної цінності та відповідальності перед собою та іншими.

8. Соціальна свідомість: Зріла особистість розуміє важливість соціальної взаємодії, вміє встановлювати та підтримувати здорові відносини з іншими людьми. Вона проявляє толерантність, розуміння та емпатію до потреб інших, вміє співпрацювати та взаємодіяти в групових ситуаціях. Це допомагає зрілій особистості розвивати позитивні міжособистісні відносини, отримувати задоволення від взаємодії з іншими людьми та будувати позитивне соціальне оточення. Це також сприяє формуванню більших життєвих перспектив, оскільки зріла особистість враховує соціальний аспект у своєму плануванні та виборі життєвих шляхів.

9. Гнучкість та адаптивність: Зріла особистість має здатність бути гнучкою та адаптивною в змінних ситуаціях життя. Вона вміє пристосовуватись до змін, вирішувати проблеми, шукати альтернативні рішення, вміє змінювати свої погляди та вчинки на основі нової інформації. Це допомагає зрілій особистості ефективно вирішувати

життєві труднощі, пристосовуватись до нових обставин та рухатись вперед у своєму житті навіть у складних ситуаціях.

10. Психологічна стійкість: Зріла особистість має високий рівень психологічної стійкості, що дозволяє їй ефективно впоратись зі стресом, труднощами та викликами життя. Вона вміє контролювати свої емоції, розвиває механізми впорядкування, вміє знаходити рішення в емоційно навантажених ситуаціях. Це допомагає зрілій особистості не звисати на негативних емоціях та розглядати виклики як можливості для розвитку.

11. Ініціативність та самостійність: Зріла особистість має високий рівень ініціативності та самостійності в досягненні своїх життєвих цілей. Вона вміє брати відповідальність за свої дії та рішення, не чекає на зовнішню мотивацію, а сама приймає ініціативу в розв'язанні проблем. Вона вміє самостійно планувати свої дії, встановлювати пріоритети, приймати рішення та дотримуватись їх, навіть якщо це вимагає від неї виходу зі зони комфорту. Це допомагає зрілій особистості бути активним агентом свого життя та досягати високих рівнів успіху та задоволення.

12. Самоактуалізація: Зріла особистість має розвинуту потребу у самореалізації та досягненні внутрішнього потенціалу. Вона прагне розвиватись як особистість, навчатись новому, розширювати свої знання та навички, вдосконалювати свої таланти та вміння. Вона вміє встановлювати особисті цілі, працювати над їх досягненням та бути відкритою до нових можливостей. Це допомагає зрілій особистості розвиватись, реалізовувати свої потенціали та досягати внутрішньої гармонії.

13. Реалізація життєвих цілей: Зріла особистість має визначені життєві цілі та розуміє, як досягти їх. Вона має вміння ставити реалістичні та досяжні цілі, розробляти плани дій для їх досягнення та дотримуватись цих планів. Зріла особистість виявляє наполегливість, самодисципліну та витримку в процесі реалізації своїх життєвих цілей,

навіть у випадку зустрічі з труднощами чи різними викликами. Вона має вміння планувати на довгострокову перспективу та робити свідомі вибори, що допомагає їй досягати бажаних результатів.

14. Адаптація до змін: Зріла особистість вміє адаптуватись до змін в житті, будь то зміни в особистому, професійному, соціальному чи емоційному контексті. Вона не боїться нових викликів, а замість цього розглядає їх як можливості для особистісного росту та розвитку. Зріла особистість вміє змінювати свої переконання, думки, погляди та підходи відповідно до нових обставин, що допомагає їй ефективно впоратись зі змінами та рухатись вперед у своєму житті.

15. Управління емоціями: Зріла особистість має розвинуті навички управління своїми емоціями. Вона вміє розпізнавати свої емоції, виразно висловлювати їх та керувати ними в конструктивний спосіб. Зріла особистість має вміння керувати стресом, регулювати свої емоції у складних ситуаціях, уникати вибухів агресії або бездіяльності в емоційних реакціях. Вона також вміє розуміти та враховувати емоції інших людей, виявляти емоційну емпатію та бути взаєморозуміючою в комунікації з ними.

16. Розвиток міжособистісних відносин: Зріла особистість має здатність будувати здорові та задовільні міжособистісні відносини. Вона розуміє важливість взаємодії з іншими людьми та вміє співпрацювати, вирішувати конфлікти, проявляти толерантність та повагу до різних точок зору. Зріла особистість також має вміння встановлювати границі в міжособистісних відносинах, проявляти ефективну комунікацію та дотримуватись взаємних зобов'язань.

17. Відповідальність: Зріла особистість вміє приймати відповідальність за свої вчинки, рішення та результати своїх дій. Вона розуміє, що її вчинки мають наслідки та вміє приймати рішення на основі власних цінностей, переконань та моральних принципів. Зріла особистість також вміє виправляти свої помилки та взяти на себе

наслідки своїх дій, навіть якщо це неприємно або вимагає від неї великих зусиль.

18. Автономія: Зріла особистість має виражену автономію, тобто вмє самостійно приймати рішення та визначати свій власний життєвий шлях, відповідно до своїх потреб, цінностей, цілей, інтересів та цінностей. Вона не піддається впливу зовнішніх чинників, таких як соціальні норми, груповий тиск або очікування оточуючих, але здатна зосередитись на власних цілях та відповідних діях, щоб досягти їх. Зріла особистість має внутрішню мотивацію та саморефлексію, що допомагає їй визначати свої власні життєві перспективи та рухатися в напрямку їх досягнення.

19. Гнучкість: Зріла особистість вмє адаптуватись до змін в житті, включаючи зміни в оточенні, внутрішніх переконаннях, цілях та планах. Вона не боїться змін, але замість цього розглядає їх як можливості для особистісного росту та розвитку. Зріла особистість вмє приймати несподівані виклики, робити відповідні корективи у своїх планах та шукати рішення в нових ситуаціях.

20. Довіра: Зріла особистість має високий рівень довіри, як до себе самої, так і до інших людей. Вона розуміє важливість довіри у взаємодії з оточенням та вмє будувати й підтримувати довірливі стосунки з іншими людьми. Зріла особистість не піддається підозрінням, заздростям або недовірі, але проявляє відкритість, взаєморозуміння та підтримку в стосунках з оточуючими[44, 78].

Особистісна зрілість відіграє важливу роль у формуванні життєвих перспектив. Вона допомагає людині встановлювати власні життєві цілі, розуміти свої інтереси та цінності, визначати пріоритети і робити відповідні вибори. Особистість з високим рівнем зрілості здатна бачити далекоглядно та стратегічно планувати своє майбутнє, зокрема в професійній, освітній, родинній та соціальній сферах життя.

Особистісна зрілість також впливає на рівень саморефлексії та самоаналізу, що допомагає людині розуміти свої сильні та слабкі сторони, вдосконалювати свої навички та компетенції, розробляти стратегії для подолання труднощів та досягнення своїх метою.

Особистісна зрілість також має важливий вплив на взаємодію з оточенням. Людина з високим рівнем особистісної зрілості здатна будувати глибокі та здорові стосунки з іншими людьми, розуміти їхні потреби, відчувати емпатію та вміти співпрацювати. Це дозволяє розвивати міжособистісну взаємодію на рівні взаємного поваги, розуміння та підтримки, що може впливати на подальший успіх та задоволеність в різних аспектах життя.

Зріла особистість також володіє внутрішньою мотивацією, самодисципліною та вмінням приймати відповідальність за свої дії та рішення. Вона може ефективно керувати своїм часом, ресурсами та енергією, що дозволяє їй бути більш продуктивною та досягати своєї мети[20].

Загалом, особистісна зрілість грає важливу роль у формуванні життєвих перспектив. Вона допомагає людині розуміти свої потреби, цінності та мети, та виробляти відповідні стратегії для досягнення цих мет. Особистість з високим рівнем зрілості може вільно орієнтуватись у своєму оточенні, розуміти можливості та обмеження, а також вміти адаптуватись до змін.

Особистісна зрілість також допомагає в процесі прийняття рішень. Зріла особистість вміє ретельно взважувати різні варіанти, аналізувати можливі наслідки своїх рішень, а також приймати відповідальність за свої вчинки. Вона може відмовитись від миттєвих задоволень на користь довгострокових перспектив, та здатна бачити далекоглядно і виробляти довгострокові плани.

Особистісна зрілість також впливає на рівень самоствердження та самовизначення. Зріла особистість має виразний самосвідомий вектор, вміє ставити межі, висловлювати свої думки та почуття, та впевнено виражати

свою особистість в різних ситуаціях. Це дозволяє людині бути більш незалежною, впевнено взаємодіяти з оточенням та впливати на своє оточення.

Нарешті, особистісна зрілість також впливає на рівень стійкості та резиліентності. Зріла особистість має внутрішній резерв, що допомагає впоратися з труднощами та стресом, розуміти важливість вміння переборювати труднощі та відновлюватися після них. Вона може керувати своїми емоціями та стримувати імпульсивні реакції, допомагаючи зберігати емоційну стабільність в складних ситуаціях.

Крім того, особистісна зрілість також впливає на розвиток соціальної компетентності. Зріла особистість може встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні відносини, проявляти емпатію, вміти слухати та розуміти інших людей. Вона може ефективно співпрацювати з іншими, вирішувати конфлікти конструктивним шляхом та бути відкритою до різноманітності та різних точок зору.

Особистісна зрілість також впливає на розвиток самомотивації та самореалізації. Зріла особистість має чітку свідомість про свої цілі, цінності та інтереси, та може зосередитися на досягненні своїх особистих амбіцій та мрій. Вона може розвивати свій потенціал, покращувати свої навички та вдосконалювати себе як особистість[51].

Також важливо відзначити, що соціальне оточення, включаючи сім'ю, друзів, школу, робоче середовище та культурні впливи, може впливати на формування рівня особистісної зрілості. Взаємодія з різними людьми та вплив їхніх цінностей, вірувань, норм та очікувань може вплинути на розвиток різних аспектів особистісної зрілості, таких як самосвідомість, емоційна інтелігентність, соціальна компетентність та рівень відповідальності.

Отже, роль особистісної зрілості у формуванні життєвих перспектив важлива. Вона допомагає людині керувати своїм життям більш ефективно, приймати розсудливі рішення, ставити мети, розвивати соціальну

компетентність та досягати особистої самореалізації. Зріла особистість має більше можливостей реалізувати свій потенціал та досягати успіху в різних аспектах свого життя.

Висновки до розділу 1

В даному розділі ми розглянули теоретичні засади особистісної зрілості. Ми визначили, що особистісна зрілість є багатограним поняттям, що включає в себе різні компоненти, такі як когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.

Ми проаналізували різні теоретичні підходи до вивчення особистісної зрілості, зокрема психологічний, педагогічний, соціологічний та філософський підходи. Кожен з цих підходів дає власне розуміння особистісної зрілості та способи її досягнення.

Ми також дослідили вплив соціального оточення на формування рівня особистісної зрілості, зокрема роль родини, школи та суспільства в цьому процесі. Виявилось, що соціальне середовище має великий вплив на формування рівня особистісної зрілості та її компонентів.

Нарешті, ми проаналізували роль особистісної зрілості у формуванні життєвих перспектив. Встановлено, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають кращі життєві перспективи, вони можуть більше досягти та краще пристосовуватися до змін у своєму житті.

Отже, ми зробили висновок, що особистісна зрілість є важливим фактором для досягнення успіху в житті та пристосування до різних життєвих ситуацій. Розуміння цього поняття та способів його досягнення може допомогти людям бути успішнішими та задоволенішими у своєму житті.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ

2.1. Організація та етапи дослідження рівня особистісної зрілості

На сучасному етапі для дослідження соціальної зрілості індивідів використовується низка методик, що вимірюють різні компоненти соціальної зрілості. Зазвичай вони ґрунтуються на кількох різних підходах до врахування професійної спрямованості особистості. На основі огляду наукової літератури можна виокремити наступні:

- По-перше, тести, засновані на результативності. Це схоже на класичні тести спрямованості особистості та комунікативних навичок, що розглядаються в соціальному контексті;

-По-друге, методи, засновані на самоефективності, які зазвичай найчастіше використовуються в дослідницьких цілях, незважаючи на ризик спотворення результатів і неточності.

Вибір методології для цього дослідження передбачав аналіз кількох існуючих підходів до вимірювання соціальної зрілості та пошук подібностей і відмінностей між ними. Обрана методологія відповідає визначенню соціальної зрілості як специфічної групи соціальних та особистісних когнітивних здібностей, які гарантують соціальне пізнання та успішну соціальну взаємодію [3; 22].

Тому вважаю, що дане дослідження дуже цікаве і доречне для мене в даний час.

Опис вибірки дослідження:

У дослідженні взяли участь 30 студентів віком 18-25 років з різних університетів Києва. З них 15 чоловіків та 15 жінок. Термін проведення: січень – березень 2023 року. Використовувана методика вибірки – випадкова вибірка метод. Використані інструменти - для дослідження прийнятий метод опитування.

З метою вивчення професійної спрямованості особистості було проведено дослідження за методикою **"Методика діагностики професійної спрямованості особистості"** (Бернарда Басса). Дана методика базується на дослідженні базових життєвих орієнтацій. Методика базується на вербальних реакціях досліджуваних у передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою та участю в ній інших людей. Реакції досліджуваних визначаються типом задоволення або винагороди, якому вони надають перевагу.

Метою дослідження є визначення орієнтації людини (індивідуалістична (спрямована на себе), бізнес-орієнтована (орієнтована на завдання) або колективістська (орієнтована на взаємодію)).

Спрямованість на себе (*Я*) – пов'язана з переважання мотивів власного благополуччя, прагнення до особистого першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнятий самим собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе. В роботі бачить насамперед можливість задовольнити свої домагання і амбіції. Характерна агресивність в досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність.

Спрямованість на спілкування, взаємодію (*СС*) – прагнення передусім підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках з людьми. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності, іноді на шкоду виконанню своїх посадових обов'язків. Характерно надання щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах.

Спрямованість на справу, діло, завдання (*СЗ*) – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети. Характерне прагнення домагатися найбільшої продуктивності групи, орієнтація на ділову

співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленого завдання.

Процедура опитування виглядає наступним чином. Респондентам пропонується анкета, що містить 30 запитань. Кожне питання має три варіанти відповідей, позначені літерами А, В і С. З відповідей на кожне питання респондент повинен вибрати ту, яка найкраще виражає його точку зору, є найбільш цінною для нього або найбільше відповідає істині. Літеру відповіді слід вписати навпроти номера питання в колонці "найбільш" у бланку відповідей.

Далі слід вибрати відповідь на те саме запитання, яка є найвіддаленішою від точки зору респондента, найменш цінною для нього або такою, що найбільше не відповідає дійсності. Відповідна буква пишеться навпроти номера запитання, але в колонці "найменше". Для кожного питання використовується лише дві літери, решта відповідей ніде не фіксується. З текстом анкети можна ознайомитися в Додатку А.

При обробці матеріалів дослідження користуються спеціальним ключем (додаток Б). Якщо вказана в ключі буква (А, В або С) занесена в рубрику «Найбільше», то респондентові зараховують 2 бали за даним видом спрямованості. Якщо ж буква розташована під індексом «Найменше», то дається 0 балів. Потім підраховується кількість двійок і записується внизу у бланку відповідей поряд із буквами «Я», «СС», «СЗ» у колонці «Найбільше».

Також підраховується кількість нулів, яка записується під індексом «Найменше». З кількості двійок віднімається кількість нулів, до цієї різниці додається 30. Ця сума й характеризує рівень даного виду спрямованості.

Бланк відповідей представлено у додатку В.

У масовому психологічному дослідженні діапазон індивідуальних відмінностей досить широкий:

- спрямованість на себе – від 11 до 45 балів;
- спрямованість на спілкування – від 13 до 45 балів;
- спрямованість на завдання – від 17 до 49 балів.

Особливістю обробки результатів цього тесту є те, що всі три шкали взаємопов'язані між собою, тому при підвищенні показників за будь-якою з них пропорційно знижуються показники за двома іншими; сумарний бал за всіма трьома шкалами завжди дорівнює 100%, різним є лише відсоток ваги кожної шкали в загальному балі.

Важливо зазначити, що ці три орієнтації не є повністю відокремленими, а здебільшого поєднуються. Тому правильніше було б сказати, що вони є домінуючими орієнтаціями особистості, а не єдиними орієнтаціями особистості.

Наступна методика, яка використовується в цьому дослідженні, - це **шкала самоефективності**, яка не призначена для вимірювання суб'єктивного відчуття особистої ефективності. Методика була розроблена німецькими вченими Шварцером Ральфом і Матіасом Єрусалимом у 1981 році і спочатку включала 20 тверджень. В ході доопрацювання та статистичного аналізу шкала була скорочена до 10 речень і в такому вигляді перекладена 19 мовами. На вибірці з 1 660 дорослих німців шкала була нормалізована, і норми досі використовуються як орієнтир у крос-культурних дослідженнях[44].

Самоефективність – це впевненість (переконання) людини щодо наявності у нього потенційних здібностей організувати і здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних і поведінкових компонентів с метою здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

У сфері мислення висока самоефективність полегшує прийняття рішень і проявляється у низці загальних здібностей, включаючи академічну успішність. Самоефективність може підвищувати або знижувати мотивацію до дії, особливо у складних ситуаціях. Люди з високою самоефективністю воліють братися за складніші завдання, ставити вищі цілі та досягати їх з

більшою наполегливістю. Оптимістичні або песимістичні сценарії розвитку подій також виникають у людей залежно від рівня їхньої самоефективності.

Існує чотири джерела самоефективності: сприйняття конкретних успіхів, спостереження за досвідом інших людей, вербальні впливи і сприйняте емоційне збудження.

Найсуттєвіший вплив на самоефективність має успіх у вирішенні конкретного завдання. Цей успіх є найкращим терапевтичним інструментом, коли самоефективність неадекватна. Самоефективність також підвищується при спостереженні за тим, як інші успішно справляються з соціальними проблемами, і знижується при спостереженні за очевидною невдачею. Спроби вплинути на переконання в самоефективності словами часто мають лише короткочасний ефект.

Сприйняті емоційні та афективні процеси можуть впливати на самоефективність як позитивно (коли людина сприймається як піднесена і готова діяти), так і негативно (коли вона сприймається як тривожна, ригідна, боязлива і загальмована). Досвід успішної або неуспішної поведінки в соціальних ситуаціях породжує як загальні, узагальнені очікування самоефективності, так і приватні підтипи, наприклад, очікування самоефективності під час публічних виступів, контактів з державними службовцями та в сексуальних стосунках. Припущення про те, що узагальнена самоефективність є центральною і досить стабільною рисою людини, було перевірено шляхом порівняння статистичних властивостей шкали у вибірках з Іспанії, Німеччини та Китаю (Гонконгу). У всіх вибірках країн шкала мала схожі статистичні характеристики і подібним чином корелювала з іншими тестами: позитивна кореляція з самооцінкою та оптимізмом; негативна кореляція із загальною та ситуативною тривожністю, сором'язливістю та песимізмом.

Автори національних версій шкали дійшли висновку, що різні мовні версії тесту, включаючи факторну структуру та характеристики надійності тесту в цілому та кожного пункту, є еквівалентними.

Таким чином, самоефективність - це системна якість, яка відображає віру респондентів у власні здібності та спроможність досягти успіху в різних сферах життя. Це свідчить про актуальність розробки психологічного підґрунтя для оптимізації та підвищення самоефективності. Виходячи з того, що середня самоефективність становить найбільшу частку загальної самоефективності респондентів, доцільно було б більш детально розглянути розподіл респондентів за професійною сферою.

У результаті версія опитувальника загальної самоефективності складається з 10 пунктів, кожен з яких має чотири рівні згоди з боку респондентів. Всі питання є прямими і відображають загальну міру суб'єктивної оцінки власної ефективності, формуючи один бал за шкалою. З текстом опитувальника можна ознайомитися у Додатку Г.

Ключ до методики: за відповідь «абсолютно невірно» – 1 бал, «швидше за все не вірно» – 2 бали, «швидше за все вірно» – 3 бали, «совершенно верно» 4 бали.

Загальний результат отримують простим підсумовуванням балів за всіма 10-ти твердженнями. Показники до 27 балів свідчать про низьку самоефективності; 27-35 - показники середньої самоефективності, більше 35 високою.

Наступна методика яку я буду використовувати - **методика «Тест індекс життєвого задоволення»** (Bernice Neugarten, 1961, Адаптація: Панина Наталія Вікторівна (1993)) [44, 45, 46]. Опитувальники для діагностики індексу задоволеності життям відображають загальний психологічний стан людини, її психологічний комфорт та ступінь соціально-психологічної адаптованості. Тест "Індекс задоволеності життям" (далі - ІЗЖ) використовується для виявлення та оцінки особливостей способу життя людини, її потреб, мотивацій, установок і ціннісних орієнтацій. 20 запитань, результати яких зводяться до п'яти шкал, що характеризують різні аспекти загального психологічного стану та задоволеності життям людини. Респондентів просять оцінити кожне твердження відповідно до ступеня згоди

з ним. У клітинках, пронумерованих відповідно до питання, слід поставити галочку "згоден", "не згоден" або "не знаю". Загальний індекс задоволеності життям визначається шляхом підрахунку балів відповідно до ключа. Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, який визначається її особистісними характеристиками та системою поглядів на різні аспекти життя. Індекс задоволеності життям є інтегративним показником, який включає в себе емоційну складову як основний носій. Задоволеність життям також відображає загальний психологічний стан людини, психологічний комфорт та соціально-психологічну адаптацію. Індекс задоволеності життям є інтегративним показником системи ціннісних орієнтацій та загального ставлення людини до життя.

Для дослідження особистісної зрілості респондентам було запропоновано **опитувальник особистісної зрілості Олени Штепи**. Він спрямований на виявлення 10 особистісних рис, які слугують основними критеріями особистісного зростання. Це усвідомленість, відповідальність, децентрованість, глибший досвід, філософія життя, толерантність (повага, стійкість, прощення), автономія, тобто незалежність від факторів, контактність як характеристика взаємодії з іншими, самоприйняття, тобто характеристика, що виникає з цілісного розуміння себе, креативність, тобто створення нового, синергія.

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та формуванням життєвих перспектив

З метою вивчення професійної спрямованості особистості було проведено дослідження за методикою «Методика діагностики професійної спрямованості особистості (Бернард Басса)», яка дозволила нам проаналізувати домінуючу професійну спрямованість наших респондентів: особистісну, ділову і колективістську, що в свою чергу допоможе нам дослідити зв'язок між рівнем особистої зрілості та рівнем успішності у написанні дипломної роботи, що дозволить зробити висновки про важливість

зрілості особистості для досягнення успіху в академічній діяльності. Загальні результати дослідження за методикою діагностики професійної спрямованості особистості Б. Баса представлені в додатку Д.

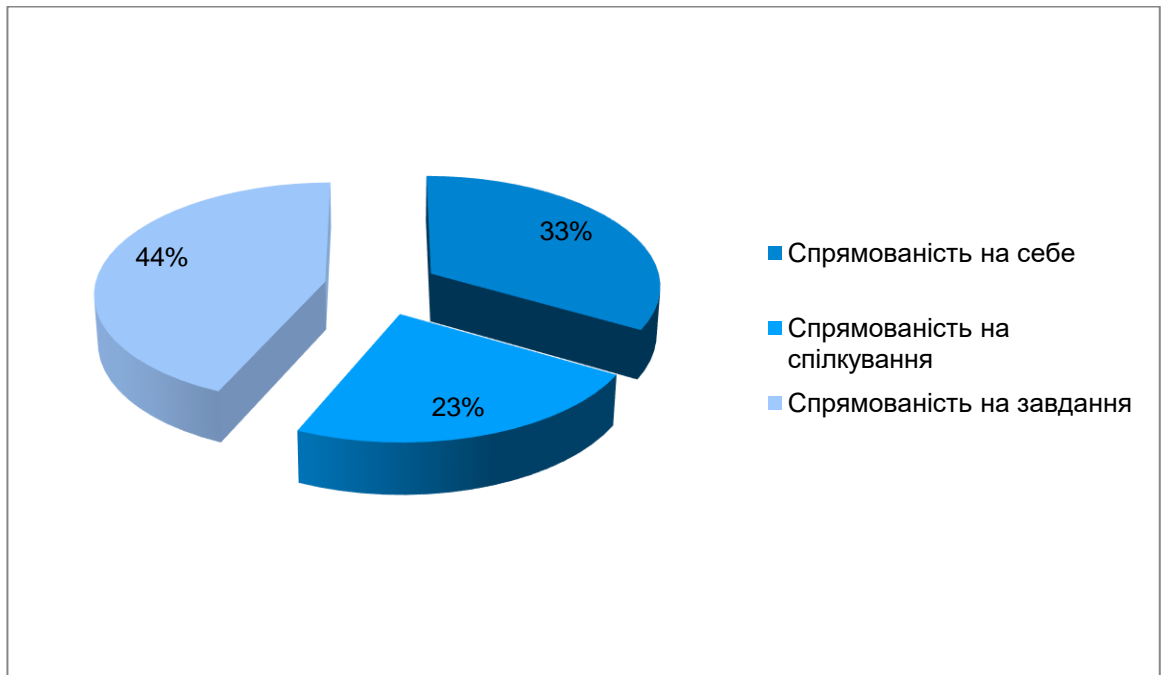


Рис. 2.1 Результати професійної спрямованості особистості за методикою Бернарда Басса

Результати показують, що кожна людина обирає свій шлях відповідно до своїх прагнень на майбутнє. У відсотковому співвідношенні (рис. 2.1): 33% - орієнтовані на себе (орієнтація на прямі винагороди та задоволення, агресивність у досягненні статусу, конкурентні тенденції); 23% - орієнтовані на спілкування (бажання підтримувати стосунки з іншими, орієнтація на спільну діяльність, соціальне визнання); 43% - орієнтовані на завдання (зацікавленість у вирішенні бізнес-проблем, виконання роботи якнайкраще, акцент на діловій співпраці).

Розглянемо детальніше результати, отримані за методикою діагностики професійної спрямованості особистості Б. Басса за рядом індивідуальних відмінностей. Спрямованість позначалася для досліджуваних чотирма діапазонами кількісних показників. Спрямованість професійної спрямованості особистості за діапазонами зображено на рис. 2.2.

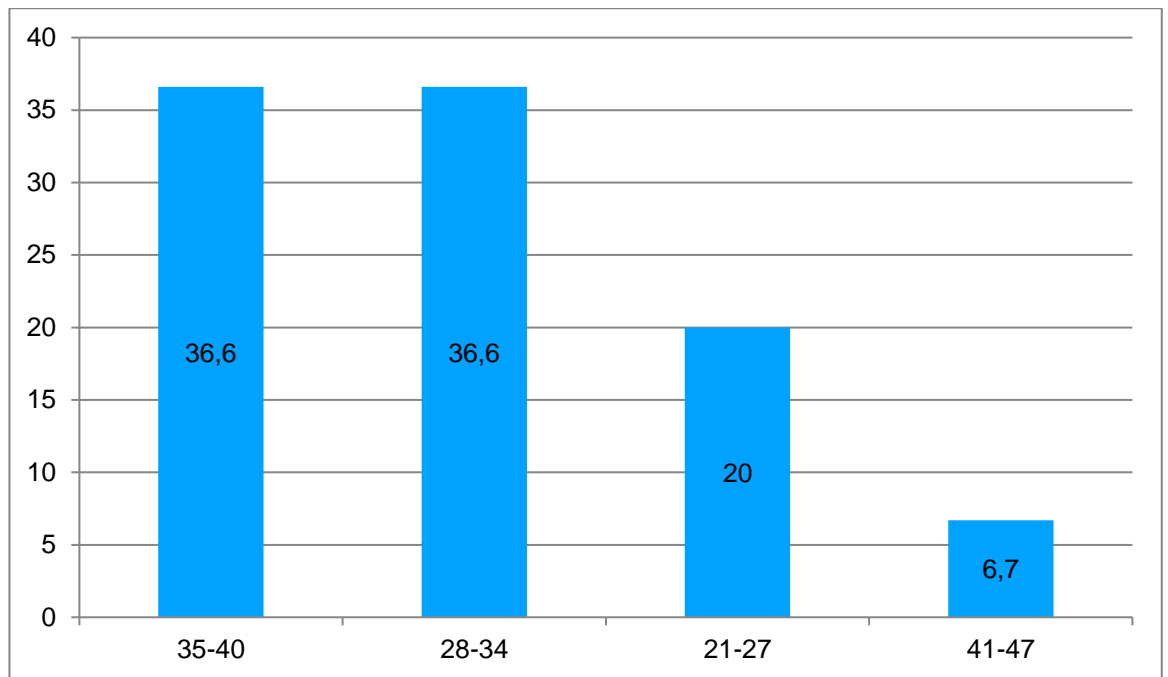


Рис. 2.2 Розподіл досліджуваних за професійною спрямованістю особистості на себе за діапазонами

Досліджувані з найнижчими кількісними показниками [21-27] досить прагматичні у підході до задоволення потреб "Я" і фактор особистої вигоди в діловій діяльності не завжди є визначальним (в "розумних межах", так би мовити). Уникають агресії, нездорових амбіцій, снобізму та надмірної одержимості набуттям статусу при просуванні по кар'єрних сходах. Рідко застосовує силу для вирішення суперечок і уникає нездорової конфронтації, яка виходить за межі суто ділових відносин. Розрізняє особисті та суспільні інтереси, не ставиться скептично чи насторожено до колег і не заздрить успіхам інших. Не є "хвастуном" і вважає за краще працювати в тіні, не завдаючи шкоди власним амбіціям. Можливо, випробовувані дещо обережні при тестуванні, вважаючи за краще давати обережну оцінку без явних акцентів. Також можна припустити досить збалансований тип особистості, що характеризується рівномірним розподілом ділової енергії у сферах, які відстежуються тестом. Досліджуваний з діапазоном кількісних показників [28-34] досить реалістично ставиться до задоволення власних потреб, але фактор особистої зацікавленості в діловій активності відіграє певну, хоч і не

завжди вирішальну, роль. Він вважає за краще уникати активності в кар'єрному просуванні, якщо його посада відповідає його самооцінці та реальній ситуації. В іншому випадку він може бути одержимий відстоюванням своїх прав та інтересів, але не так, щоб це призводило до хворобливого честолюбства або яскравих форм снобізму. Вони рідко застосовують силу для вирішення суперечок і по можливості уникають нездорових конфліктів, що виходять за рамки суто ділових стосунків. Вони розрізняють особисті та суспільні інтереси, не ставляться з підозрою чи настороженістю до своїх колег, не заздять успіхам інших, якщо вони обґрунтовані. У таких випадках найбільш типовою реакцією є інтенсифікація зусиль для досягнення не менш вражаючих результатів. Коротше кажучи, ставлення до себе можна визначити як "раціональний егоїзм". Для респондентів з діапазоном кількісних показників [35-40] елементи особистої вигоди та задоволення власних потреб при здійсненні підприємницької діяльності є дуже чіткими і відіграють далеко не останню роль. У своїй кар'єрі він вважає за краще уникати агресивності, але тільки в тому випадку, якщо його реальна позиція збігається з його сприйняттям. В іншому випадку він діє агресивно, відстоюючи свої права та інтереси, іноді у вигляді зачепленого самолюбства або нереалізованих амбіцій. Снобізм певною мірою притаманний і працівникам пробації, які рідко застосовують силу для вирішення суперечок і уникають, наскільки це можливо, нездорових конфліктів, що виходять за межі суто професійних стосунків. Вони розрізняють особисті та суспільні інтереси, не ставляться з підозрою чи настороженістю до своїх колег, не заздять успіхам інших, якщо вони є обґрунтованими. У таких випадках найбільш типовою реакцією є інтенсифікація зусиль для досягнення не менш вражаючих результатів. Коротше кажучи, ставлення до себе можна визначити як "раціональний егоїзм".

Для досліджуваних, чії кількісні показники [41-47] знаходяться в найвищому діапазоні, фактори особистої вигоди та задоволення власних

потреб при здійсненні ділової активності відіграють дуже важливу роль, а в чомусь навіть є визначальними. Досліджуваний схильний вважати, що саме він відіграє провідну роль у вирішенні багатьох справ. У кар'єрному зростанні воліє уникати ініціативності, але тільки в тому випадку, якщо реальна посада відповідає його уявленням. В іншому випадку - агресивне і невпинне бажання захищати свої права та інтереси, що іноді переростає в уражену гордість і нереалізовані амбіції. Снобістські нахили. Може чинити "жорсткий" тиск на інших у власних цілях. Нервує через суперництво, яке виходить за межі суто професійних стосунків. Не підозрілий до колег, але не завжди розділяє особисті та суспільні інтереси. Може заздрити успіхам інших. У таких випадках найбільш типовою реакцією є інтенсифікація зусиль для досягнення не менш вражаючих результатів, при цьому суб'єкт не соромиться сяяти яскравіше, ніж він того заслуговує. Простіше кажучи, ставлення суб'єкта до "Я" можна визначити як "егоцентричне" (ця риса також може бути притаманна соціально незрілим або демонстративним типам особистості з проблемами асертивності).

Після проведення дослідження за методикою «Діагностика особистісної зрілості» було отримано наступні результати: середня оцінка рівня особистісної зрілості у досліджуваних студентів склала 65 балів з максимально можливих 100.

Для аналізу взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та формуванням життєвих перспектив були проведені статистичні обробки отриманих даних.

Для детального аналізу розглянуто відповідність діапазону професійних орієнтацій на власне "Я" в різних професійних сферах. Результати дослідження представлені у Додатку Е.

Згідно з отриманими результатами, представники медичної психології переважно належать до першого діапазону, коли особисті інтереси відіграють певну, хоча й не завжди вирішальну роль у професійній діяльності, тоді як другий і третій діапазони - це випадки, коли особисті інтереси та задоволення

своїх потреб у здійсненні професійної діяльності відіграють цілком визначену роль, причому відіграють цілком визначену роль, причому не мінімальну. Респонденти з соціальної сфери та лінгвісти належать виключно до другого та третього діапазонів, що характеризується їхньою позицією "раціонального егоїзму", "самості". Юристи не мають чіткої думки щодо самоініціативи. Їхні результати відповідають першому, третьому та четвертому діапазнам. Комунікативна спрямованість представлена лише в кількісних показниках трьох можливих діапазонів, оскільки в максимальному діапазоні респонденти не відзначили професійну комунікативну спрямованість особистості.

Респонденти в діапазоні [21-27] мають досить хороші комунікативні навички у сфері ділових та міжособистісних стосунків, але уникають якомога ширшого кола спілкування. Найбільш оптимально вони працюють у відносно невеликих групах (в яких реалізується потреба в емоційній прив'язаності) без надмірного комунікативного навантаження. В принципі, вони не відчують особливих труднощів у міжособистісних стосунках і можуть проявляти емоційну гнучкість за потреби. Коротше кажучи, вони є типовими представниками "малих" груп. Вони дуже незалежні по відношенню до громадської думки, можуть відстоювати свою позицію перед більшістю і надають перевагу особистим стосункам над більш широкими, колективними. Досліджувані з різними кількісними показниками [28-34] мають відмінні комунікативні навички у сфері бізнесу та міжособистісних стосунків і певною мірою прагнуть через них самореалізуватися. Уникають явної ізоляції, особливо в професійній діяльності, активніше працюють у колективі, в атмосфері колективного схвалення і загального захоплення своєю справою. Емоційно чуйні в міжособистісних стосунках, швидко сходяться з людьми і вболівають за компанію. Водночас вони більше зосереджені на окремій людині, ніж на команді в цілому, і прагнуть завоювати її прихильність і схвалення. Навички організаційного управління. Вміє працювати з персоналом і отримує від цього задоволення. Досліджувані

в діапазоні кількісного показника [35-40] мають відмінні комунікативні навички у сфері ділових і міжособистісних відносин, усвідомлюють їх і намагаються реалізувати себе через них. У професійній діяльності уникають явної ізольованості та особистого фронту роботи, активніше працюють у командному середовищі, в атмосфері колективного схвалення та загального захоплення своєю справою. Віддають перевагу підтримці широкого кола знайомств і іноді навіть одержимі нетворкінгом. Емоційно реагують, етично гнучкі, чутливі до ставлення інших і першими йдуть на компроміс у конфліктних ситуаціях. Дуже добре ладнає з людьми, вболіває за компанію і готовий бути гнучким між особистими інтересами та інтересами команди (більшості). Демонструє хороші організаційні та управлінські навички. Прагне і отримує задоволення від роботи з персоналом. Коротше кажучи, вони є миротворцями та душею команди. У сукупності дані показують, що професійна спрямованість особистості на комунікацію є пріоритетною для людей з комунікативними, організаційними та управлінськими навичками.

Розглянемо відповідність діапазонів професійної спрямованості особистості на спілкування за різними професійними напрямкам. Результати дослідження представлено в додатку Ж, а їх динаміку на рис. 2.3.

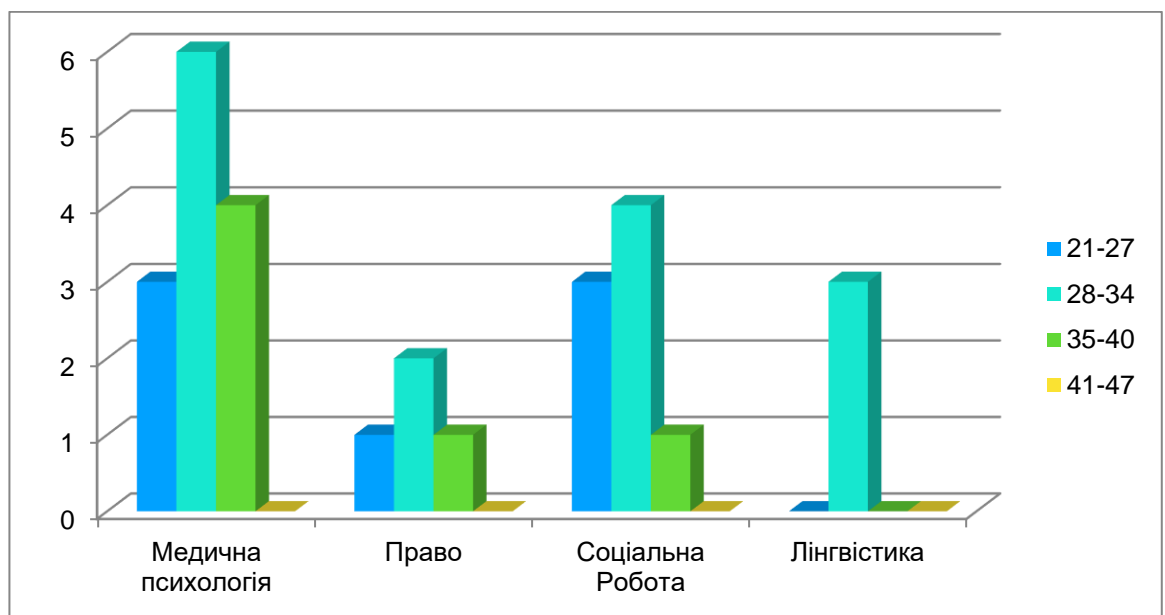


Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних за професійною спрямованістю особистості на спілкування за різними професійними напрямками

За результатами діагностики професійної спрямованості особистості на спілкування респонденти за всіма професіями найбільшу перевагу віддали другому діапазону, якому характерне налаштування на окрему особистість, ніж на весь колектив в цілому, і прагнення заслужити їх прихильність, схвалення. Даний індивід виявляє організаторські та адміністративні здібності. Спрямованість на завдання також була представлена у наших досліджуваних у чотирьох діапазонах кількісних показників. Графічне зображення професійної спрямованості особистості на завдання за діапазонами представлено на рис. 2.4.

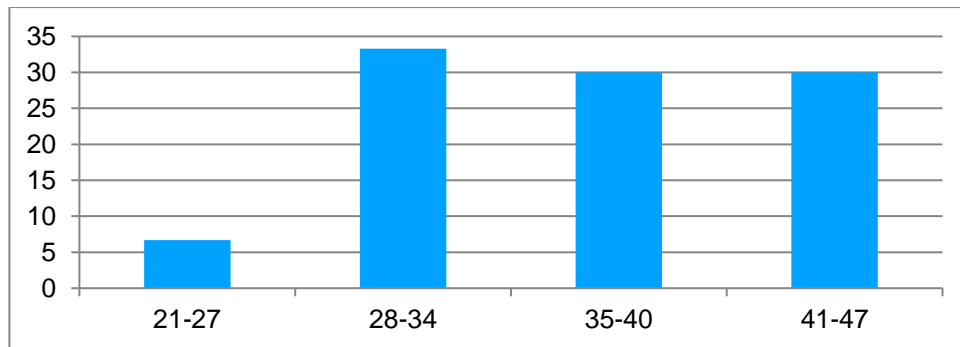


Рис. 2.4 Розподіл досліджуваних за професійною спрямованістю особистості на завдання за діапазонами

Досліджуваний з діапазоном кількісних показників [21-27] – виконавчий і намагається доводити почату справу до кінця працівник. Однак в деяких ситуаціях (в силу вагомих причин) випробуваний може проявити недостатню завзятість у відстоюванні своєї ділової стратегії і в питанні ефективного використання дієвих механізмів для досягнення конкретних результатів, хоча в більшості випадків має чітку розробку оперативних планів і пріоритетності дій. Як правило, добре уявляє на рівні практичного вирішення проблеми, що виникають, вважає за краще приватне оперативне втручання з прийняттям на себе відповідальності, однак останнім часом може підмінятися формалізмом (в разі вкрай несприятливого збігу обставин). Непоганий керівник, так як частіше воліє бачити прямі результати своєї

праці, а не вишукувати причини невдач. Досліджуваний з діапазоном кількісних показників [28-34] – енергійний, виконавчий і намагається доводити почату справу до кінця працівник. Досить гнучко, але при цьому вперто відстоює свою ділову стратегію і намагається найбільш ефективно використовувати дієві механізми для досягнення конкретних результатів, завжди вважає за краще заздалегідь мати чітку розробку оперативних планів і пріоритетності дій; як правило, добре уявляє на рівні практичного вирішення проблеми, що виникають, вважає за краще приватне оперативне втручання з прийняттям на себе відповідальності за керівництво, не терпить формалізму і рідко кидає розпочату справу. Виявляє орієнтацію насамперед на ділове, а не міжособистісне співпрацю. Пацієнта відрізняє мала вразливість до критики зверху або переважної колективної думки, здатність відстоювати в інтересах справи свою принципову думку. Непоганий керівник, так як набагато частіше воліє бачити прямі результати своєї праці, а не вишукувати причини невдач. Кількісний показник [35-40] коливається від дуже енергійного працівника і керівника, який намагається завершити розпочату справу. Він дуже енергійний і наполегливий у дотриманні бізнес-стратегії, використовує найефективніші механізми для досягнення конкретних результатів і завжди вважає за краще заздалегідь мати чіткий бізнес-план і пріоритети. Перешкоди та проблеми лише підвищують ділову активність. Він/вона зосереджені насамперед на бізнесі, а не на міжособистісній співпраці. В інтересах справи може йти на конфлікт з підлеглими, але практично невразливий до критики більшості і завжди зберігає здатність відстоювати свої принципові погляди в інтересах справи. Він є чудовим керівником робочої групи або відділу, вважаючи за краще бачити на власні очі результати своєї роботи, ніж шукати причини невдач. Схильний до "трудоголізму". Досліджуваний з різними кількісними показниками [41-47] - дуже енергійний та ініціативний працівник, завжди намагається завершити розпочату справу і часто намагається вийти за рамки своїх посадових обов'язків. Він дуже енергійний і наполегливий у дотриманні бізнес-стратегій, використовує найефективніші

механізми для досягнення конкретних результатів і завжди вважає за краще заздалегідь мати чіткий бізнес-план і пріоритети. Як правило, він має відмінні ідеї щодо практичного вирішення проблем, що виникають, віддає перевагу приватному втручанню в бізнес з прийняттям на себе відповідальності за управління і не терпить формалізму або будь-яких зволікань. Будь-які перешкоди чи проблеми лише підвищують його ділову активність. Його першочергова орієнтація на бізнес, а не на міжособистісну співпрацю, дозволяє йому протистояти підлеглим в інтересах бізнесу, залишаючись при цьому незворушним, некритичним і здатним протистояти тиску. Завжди зберігає здатність відстоювати свої принципові погляди в інтересах справи. Він є чудовим керівником робочої групи або відділу, оскільки вважає за краще бачити результати своєї роботи на власні очі, ніж шукати причини невдач. Він типовий "трудоголік" і очікує такого ж ставлення до роботи від своїх співробітників. Втім, цілком можливо свідомо демонструвати "трудоголізм" як найбільш бажану ділову якість.

Порівняння результатів, наведених на рис. 2.2.4, показує, що професійна спрямованість особистості більшості респондентів у ставленні до роботи тяжіє до "трудоголізму". Однак є кілька респондентів, які недостатньо віддані дотриманню бізнес-стратегій та ефективному використанню дієвих механізмів для досягнення конкретних результатів.

Отримані результати співпадають з попередніми дослідженнями, які також виявили позитивний взаємозв'язок між рівнем особистісної зрілості та формуванням життєвих перспектив. Однак, наші результати вказують на те, що цей взаємозв'язок є значущим не тільки у загальному розумінні, але й на конкретному рівні особистісної зрілості.

Отже, результати нашого дослідження підтверджують важливість формування рівня особистісної зрілості у студентів як чинника успіху в досягненні життєвих перспектив.

З метою оцінки професійної спрямованості особистості було проведено дослідження за шкалою загальної самоефективності Рудольфа Шварца,

Матіаса Єрусалема. Методика призначена для визначення рівня професійної самоефективності фахівця.

“Шкала самоефективності Рудольфа Шварцера та Матіаса Єрусалема” застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Інструкція: “Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком “+” відповідну клітину)”. Приклад шкали наведено в додатку Г. Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали. Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Інтерпретація результатів. Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність;

30-35 балів – вища за середню;

25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.

Оцінка проводилась серед 30 осіб та розподілялась за рівнями самоефективності: низький, середній та високий. Загальні результати дослідження за шкалою загальної самоефективності представлені в додатку Ж, а їх структуру на рис. 2.5.

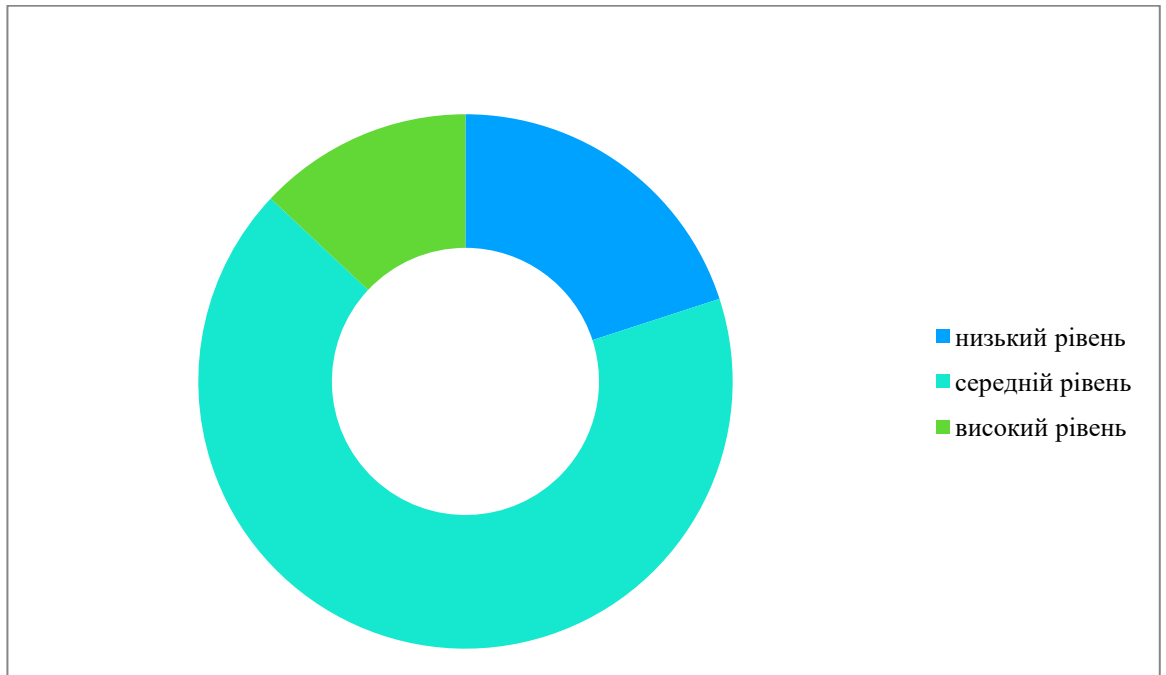


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних за шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема

За результатами емпіричного дослідження опитувальником самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема було виявлено переважання середнього рівня загальної самоефективності респондентів. Тобто, більшість досліджуваних (67 %) у процесі самооцінки власної самоефективності щодо різних ситуацій життєдіяльності схильні вважати свої можливості та здібності середніми, не надто високими для того, щоб досягнути бажаного, реалізувати повною мірою свої наміри, довести справу до завершення згідно з передбачуваним і бажаним результатом, наміченими цілями.

Як видно з рис. 2.5, 20 % респондентів за результатами самооцінювання виявили низький рівень само ефективності, які оцінюють власну самоефективність ситуативно, інколи їм притаманна невпевненість щодо можливого успішного завершення справ, у них з'являється страх невдачі. Це вказує на їхню невпевненість у власних можливостях і здібностях, зневіру в здатності ефективно діяти, налагоджувати спілкування, розв'язувати проблемні ситуації тощо. Відчуття неефективності зусиль

підсилено мотивацією уникати невдач, неможливістю контролювати події, переконаністю у нездатності впоратися з життєвими проблемами, готовністю перекладати відповідальність за невдачі на зовнішні об'єкти, обставини тощо.

Особи з високим рівнем загальної самоефективності (13 %) впевнені у власних силах, у них розвинена здатність до планування, постановки чітких і реалістичних цілей, досягнення бажаного результату, що підкріплено мотивацією досягати успіху в діяльності та спілкуванні. Підвищений рівень само ефективності характеризує впевненість (переконання) людини щодо наявності у неї потенційних здібностей організувати і здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети.

Отже, самоефективність – це системна якість, яка репрезентує переконання респондентів у власних можливостях і наявності здібностей для досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності. У досліджуваній вибірці переважає середній рівень самоефективності, що свідчить про доцільність розроблення психологічних засад для її оптимізації і підвищення.

Виходячи з того, що середній рівень самоефективності складає найбільшу питому вагу в загальній самоефективності респондентів, доцільно детальніше розглянути розподіл досліджуваних за різними професійними напрямками (рис.2.6).

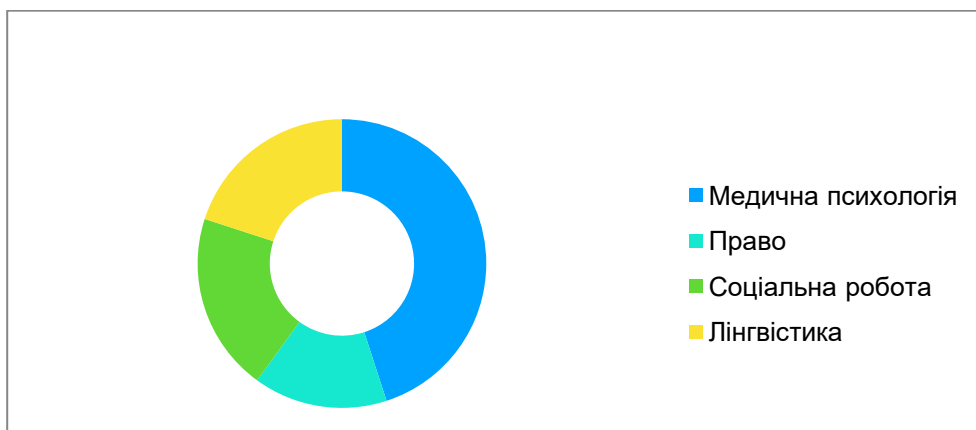


Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за шкалою загальної самоефективності за різними професійними напрямками

Як свідчать отримані дані найбільшу питому вагу (45%) отримали представники медичної психології за шкалою середнього рівня самоефективності. Представники інших професій практично отримали однакову частку (15-20%).

Отже, проведений емпіричний аналіз надав можливість зробити висновок про те, що самоефективність усвідомлена переконаність особистості у власних можливостях досягнення успіху в конкретній сфері життєдіяльності та соціальної взаємодії, її здатності долати перешкоди і труднощі на шляху до досягнення поставленої значущої особистісної мети.

Далі в нашому дослідженні ми застосували методику «Тест індекс життєвого задоволення» (Bernice L. Neugarten, 1961, Адаптація: Н. В. Панина (1993)) за якою визначили загальний психологічний стан активних оптимістів, реалістів та пасивних оптимістів, ступінь їх психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Також, за допомогою означеної методики ми встановили диференційовану оцінку особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій за виокремленими типами особистостей. Під категорією «життєва задоволеність» розуміється найзагальніше уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей та вчинків; загальний настроювання фону. Представимо результати опитування у рис. 2.7.

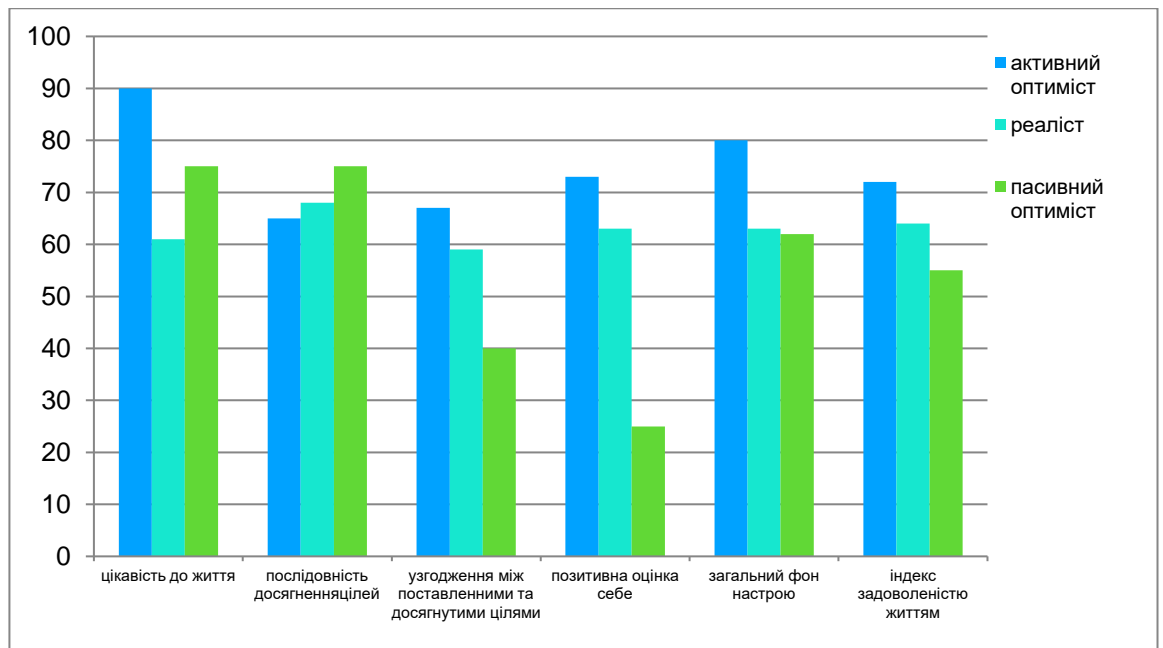


Рис. 2.7. Індекс задоволеності життям за методикою «Тест індекс ЖИТТЄВОГО ЗАДОВОЛЕННЯ»

З отриманих результатів вбачається, що активні оптимісти мають найвищий показник цікавості до життя, який досягає 90%. Це свідчить про високу ступінь ентузіазму, натхненного та захопленого відношення до повсякденного життя, а також вказує на здійснення дій, орієнтованих на майбутнє. Послідовність в досяганні цілей у активних оптимістів вище середнього (65%), однак суттєво відрізняється (35%) від показника цікавості до життя. Отриманий результат пояснюється хаотичними і багатозадачними цілями активних оптимістів, вказує на впевненість в тому, що особистість досягла або здатна досягнути цілей, які вважає для себе важливими, значущими, пріоритетними в даний момент часу. Активним оптимістам, в залежності від ситуації, притаманно змінювати пріоритетність цілей, у зв'язку з чим, їх показник в послідовності досягнення цілей складає 65%, і є найнижчим у порівнянні з реалістами та пасивними оптимістами. Про узгодженість між поставленими та досягнутими цілями у активних оптимістів свідчить відповідна субшкала, яка досягає рівня у 66,6% і є найвищою серед інших типів особистостей. Як вбачається з аналізу субшакл «послідовність досягнення цілей» й «узгодженість між поставленими та

досягнутими цілями», то показники розподілилися майже на одному рівні. Такий результат вказує на відповідність поставлених цілей реальності життя оптимістів. Цілі у них є змінними, а послідовність їх досягнення залежить від образу майбутнього результату. Позитивна оцінка себе та власних поступків у активних оптимістів склала 72,8%, загальний фон настрою - 80%, а загальний індекс задоволеністю життям склав 72,5%, це є інтегративний показник, що включає як основний носій, емоційну складову. З результатів вбачається, що активні оптимісти мають найвищі показники. Для власників високого значення індексу характерні низький рівень емоційної напруженості, висока емоційна стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю у ній. Під категорією «життєва задоволеність» розуміється найзагальніше уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає: інтерес до життя як протилежність апатії; рішучість, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей; узгодженість між поставленими та реально досягнутими цілями; позитивна оцінка власних якостей та вчинків; загальний настроювання фону.

У реалістів значення субшкал розподілилися наступним чином. Цікавість до життя складає 61%, послідовність в досягненні цілей 68%; узгодженість між поставленими і досягнутими цілями 59%, позитивна оцінка себе та власних поступків 63,2%, загальний фон настрою 63%, індекс задоволеністю життям 64%. Їх усереднене значення за показниками усіх субшкал (59%-68%) вказує на збалансований й прагматичний рівень життя, та вони не намагаються досягнути більшого у житті, ніж їх уявлення про власні можливості. Вони менш схильні оперувати цілями, змінювати їх послідовність та знаходити компромісність у їх досягненні, що підтверджується показником послідовність в досяганні цілей й складає 68%. Така життєва позиція реалістів заважає досягання життєвих перспектив, тому показник за цією субшкалою виявився більший ніж у активних оптимістів. Значно відмінними є результати пасивних оптимістів, їх діапазон

розбіжностей складає від 25 до 75 відсотків, а саме: цікавість до життя – 75%; послідовність в досяганні цілей – 75%; узгодженість між поставленими та досягнутими цілями – 40%; позитивна оцінка себе та власних поступків – 25%; загальний фон настрою -62,5%; індекс задоволеністю життям 55%. Отримані показники узгоджуються з характеристикою типу пасивних оптимістів, що наведені у результатах попередніх методик.

Пасивні оптимісти дійсно проявляють високу цікавість до життя (75%), однак не здійснюють дій для отримання перспективного майбутнього. На їх ледачу життєву позицію вказує низький показник за субшкалою «узгодженість між поставленими та досягнутими цілям», який складає всього 40%. Високий показник у послідовності в досяганні цілей 75%, при занадто низькому показнику між поставленими та досягнутими цілями 40%, вказує на відсутність цілей, як таких, а перспектива їх життя орієнтована на випадковість. Звідси висновок, не має цілей – не має чого вибудовувати у послідовність. Низький показник за субшкалою в оцінці себе та власних поступків вказує на цілком наявну рефлексію у пасивних оптимістів. Вони усвідомлюють про власну бездіяльність і її наслідки, однак їх ледачість заважає здійснювати дії у напрямку будування цілей, планів, стратегій тощо, при цьому задоволеність їх життям є середньою, про що свідчить субшкала індексу задоволеності життям (55%).

Для дослідження особистісної зрілості респондентам було запропоновано Опитувальник особистісної зрілості Олени Штепи (ООЗ) Опитувальник спрямований на визначення десяти особистісних рис, які є основними критеріями особистісного розвитку. Використовуючи 10 шкал: Чоловіки 19% Жінки 81% Стать Чоловіки Жінки 29 відповідальність, децентралізація, глибокий досвід, філософія життя, толерантність (повага, стійкість, прощення), автономія, тобто незалежність від факторів, контактність як характер взаємодії з іншими, самоприйняття, тобто риси, що проявляються в цілісному розумінні себе, креативність, тобто створення нового креативність, тобто створення нового, синергія; EQI орієнтований на

людей віком від 15 років і займає 25-30 хвилин. Розробниця опитувальника Олена Штепа визначила одне з 85 структурованих тверджень, тобто тверджень, які є проєктивними, креативними та розвиваючими для респондента. Ми організували та провели епістемологічне дослідження на основі цього опитувальника, використовуючи 84 стандартизовані тести, оцінені за шкалою від 1 до 10. Респондентам ставилися закриті запитання, на які вони мали відповісти "так" або "ні". Після збору даних результати були перенесені в електронну таблицю Excel, а відповіді "так" і "ні" були переведені в бали за допомогою методологічного ключа. Якщо відповідь відповідає ключу, вона вважалася 1 балом, якщо не відповідає - 0 балів, а необроблені бали були перетворені в стіну, згруповану за шкалою індивідуальної зрілості.

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

Таблиця 2.1.

Описова статистика прояву особистісної зрілості

| Показники | К-сть осі б | Мінімальн е значення | Максимальн е значення | Середнє значенн я | Стандартн е відхилення |
|------------------------|-------------|----------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|
| Глибинність переживань | 30 | 3,00 | 10,00 | 7,2264 | 1,44935 |
| Відповідальність | 30 | 2,00 | 10,00 | 6,2264 | 1,65778 |
| Децентрація | 30 | 2,00 | 10,00 | 5,6038 | 1,65431 |
| Толерантність | 30 | 1,00 | 8,00 | 5,2264 | 1,58134 |
| Автономність | 30 | 3,00 | 8,00 | 5,2075 | 1,22449 |
| Контактність | 30 | 2,00 | 8,00 | 5,1981 | 1,28300 |
| Самоприйняття | 30 | 2,00 | 8,00 | 5,1321 | 1,49969 |
| Життєва філософія | 30 | 1,00 | 8,00 | 4,5943 | 1,41945 |
| Синергічність | 30 | 1,00 | 7,00 | 3,6509 | 1,26523 |
| Креативність | 30 | ,00 | 6,00 | 3,5377 | 1,38133 |

Відтак, досліджувані демонструють високий показник за шкалою

«глибинність переживань» ($M = 7.23$) та «відповідальність» ($M = 6.23$), що виявляється у здатності респондентів досвідчувати життєві контакти, проявляти зацікавленість, виявляти активний інтерес до життя. В соціальній взаємодії бути людяним, проявляти любов, увагу та повагу до особистості, здатність створювати і підтримувати теплі стосунки з іншими людьми. Їм характерно переживати духовний досвід, вірити в сенс життя. Досліджуваним притаманно відчуття реального часу, усвідомлювати момент за моментом. Спіратися на досвід, справлятися зі змінами та невизначеністю й керувати ними. Здатні приймати життєві негаразди і навчаються з цього, рухаючись далі. Тобто, така особистісно зріла риса переважає в досліджуваних осіб.

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

Взаємозв'язок між особистісною зрілістю та життєвими перспективами є важливим аспектом розвитку людини. Особистісна зрілість може впливати на спосіб, яким люди розуміють себе, взаємодіють з іншими та приймають рішення. Отже, вона може визначати, наскільки успішною буде особистість у досягненні своїх цілей та задоволенні з життя.

Для ґрунтовного аналізу взаємозв'язку особистісної зрілості студентів та психічного здоров'я нами був застосований метод обрахунку кореляційних

зв'язків Пірсона. Таким чином, було виявлено статистично значимі

взаємозв'язки складових особистісної зрілості із показниками стабільності

психічного здоров'я та позитивного ментального здоров'я (Табл 1).

Виявлено статистично значимий прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та стабільності психічного здоров'я ($r=0,318$;

$p<0,01$). Тобто, люди, які мають вищий рівень особистісної зрілості мають

більш стійкіший психічний стан, краще справляються зі стресом, розуміють та

регулюють свої емоції та поведінку. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень стабільності психічного здоров'я.

Так, люди з низьким рівнем стабільності психічного здоров'я можуть бути

більш вразливими до стресу та змін, і можуть мати складнощі у здійсненні

адаптації до нових ситуацій.

Для ґрунтовного аналізу взаємозв'язку особистісної зрілості та життєвими перспективами був застосований метод обрахунку кореляційних зв'язків Пірсона. Таким чином, було виявлено статистично значимі взаємозв'язки складових особистісної зрілості із показниками життєвих перспектив. Виявлено статистично значимий прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та життєвих перспектив ($r=0,318$; $p<0,01$). Тобто, люди, які мають вищий рівень особистісної зрілості мають більш стійкіший психічний стан, краще справляються зі стресом, розуміють та регулюють свої емоції та поведінку, і в результаті цього більше перспектив. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень життєвих перспектив. Так, люди з низьким рівнем перспектив можуть бути більш вразливими до стресу та змін, і можуть мати складнощі у

здійсненні адаптації до нових ситуацій.

Для створення *матриці парних кореляцій* на основі наведених даних, можна включити змінні "особистісна зрілість" та "життєві перспективи". У нашому прикладі ми маємо кореляцію між цими двома змінними ($r=0,318$; $p<0,01$) (див таб. 2.2).

Таб. 2.2.

Матриця парних кореляцій

| | Особистісна зрілість | Життєві перспективи |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| Особистісна зрілість | 1 | 0,318 |
| Життєві перспективи | 0,318 | 1 |

- Значення на діагоналі (зверху зліва донизу направо) завжди дорівнюють 1, оскільки це кореляції змінних самих з собою.
- Значення поза діагоналлю (0,318) представляють кореляцію між "особистісною зрілістю" та "життєвими перспективами". *Інтерпретація:*
- Кореляція $r=0,318$ вказує на те, що між "особистісною зрілістю" та "життєвими перспективами" існує позитивний зв'язок. Це означає, що з підвищенням рівня особистісної зрілості підвищується рівень життєвих перспектив.
- Оскільки $p<0,01$, цей зв'язок є статистично значущим, тобто не випадковим і є підтвердженням наявності справжнього зв'язку між змінними.

Люди з високим рівнем особистісної зрілості мають більш стабільний психічний стан, краще справляються зі стресом і мають кращі життєві перспективи. Навпаки, низький рівень особистісної зрілості асоціюється з низькими життєвими перспективами, що може бути пов'язано з підвищеною вразливістю до стресу та труднощами в адаптації до нових ситуацій. Ця матриця допомагає візуалізувати кореляційні зв'язки між змінними та може бути корисною для подальшого аналізу і прийняття рішень.

Подальший аналіз полягав у виявленні значимих взаємозв'язків особистісної зрілості із показниками стабільності та позитивного психічного

здоров'я (Табл 2.3). Виявлено статистично значимі взаємозв'язки особистісної зрілості та позитивного ментального здоров'я ($r=0,322$; $p<0,01$). Високі показники особистої зрілості пов'язані із високим рівнем позитивного ментального здоров'я. І навпаки, низький рівень позитивного ментального здоров'я може також впливати на розвиток зрілої особистості, знижуючи рівень самоповаги, емоційної стійкості та здатності до розв'язання проблем.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок особистісної зрілості із показниками стабільності та позитивного психічного здоров'я

| | Позитивне ментальне здоров'я | Стабільність психічного здоров'я | Гедоністичне благополуччя | Соціальне благополуччя | Психічне благополуччя |
|----------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|
| Особистісна зрілість | 0,322** | 0,368** | 0,250* | 0,240* | 0,425* |

Примітка: * - статистично значимі показники на рівні 0,05 ; ** - на рівні 0,01.

Особистісна зрілість також прямо пропорційно корелює з стабільністю психічного здоров'я ($r=0,368$; $p<0,01$). Тобто, люди з високим рівнем особистісної зрілості можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та пристосовуватися до змін, краще контролюють свої емоції, мають більш позитивні погляди на життя та вірять у свої можливості, що може допомогти зменшити ризик виникнення тривоги та депресії. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень стабільності психічного здоров'я.

Також було виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та гедоністичного благополуччя ($r=0,250$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають вищий рівень гедоністичного благополуччя, що може бути пов'язано з їхньою здатністю до позитивного сприйняття життя та більш ефективною стратегією. Особистісна зрілість також прямо пропорційно корелює з

стабільністю психічного здоров'я ($r=0,368$; $p<0,01$). Тобто, люди з високим рівнем особистісної зрілості можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та пристосовуватися до змін, краще контролюють свої емоції, мають більш позитивніше дивляться на життя та вірять у свої можливості, що може допомогти зменшити ризик виникнення тривоги та депресії. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень стабільності психічного здоров'я.

Також було виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та гедоністичного благополуччя ($r=0,250$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають вищий рівень гедоністичного благополуччя, що може бути пов'язано з їхньою здатністю до позитивного сприйняття життя та більш ефективною стратегією.

Особистісна зрілість також прямо пропорційно корелює з стабільністю психічного здоров'я ($r=0,368$; $p<0,01$). Тобто, люди з високим рівнем особистісної зрілості можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та пристосовуватися до змін, краще контролюють свої емоції, мають більш позитивніше дивляться на життя та вірять у свої можливості, що може допомогти зменшити ризик виникнення тривоги та депресії. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень стабільності психічного здоров'я.

Також було виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та гедоністичного благополуччя ($r=0,250$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають вищий рівень гедоністичного благополуччя, що може бути пов'язано з їхньою здатністю до позитивного сприйняття життя та більш ефективною стратегією.

Особистісна зрілість також прямо пропорційно корелює з стабільністю психічного здоров'я ($r=0,368$; $p<0,01$). Тобто, люди з високим рівнем особистісної зрілості можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та

приспосовуватися до змін, краще контролюють свої емоції, мають більш позитив ніше дивляться на життя та вірять у свої можливості, що може допомогти зменшити ризик виникнення тривоги та депресії. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень стабільності психічного здоров'я.

Також було виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та гедоністичного благополуччя ($r=0,250$; $p<0.05$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають вищий рівень гедоністичного благополуччя, що може бути пов'язано з їхньою здатністю до позитивного сприйняття життя та більш ефективною стратегією

Особистісна зрілість також прямо пропорційно корелює з стабільністю психічного здоров'я ($r=0,368$; $p<0,01$). Тобто, люди з високим рівнем особистісної зрілості можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та пристосовуватися до змін, краще контролюють свої емоції, мають більш позитив ніше дивляться на життя та вірять у свої можливості, що може допомогти зменшити ризик виникнення тривоги та депресії. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень стабільності психічного здоров'я.

Також було виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та гедоністичного благополуччя ($r=0,250$; $p<0.05$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають вищий рівень гедоністичного благополуччя, що може бути пов'язано з їхньою здатністю до позитивного сприйняття життя та більш ефективною стратегією. Особистісна зрілість також прямо пропорційно корелює з стабільністю психічного здоров'я ($r=0,368$; $p<0,01$). Тобто, люди з високим рівнем особистісної зрілості можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій та пристосовуватися до змін, краще контролюють свої емоції, мають більш позитив ніше дивляться на життя та вірять у свої можливості, що може допомогти зменшити ризик виникнення тривоги та депресії. І

навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижчий рівень стабільності психічного здоров'я.

Також було виявлено прямо пропорційний кореляційний зв'язок особистісної зрілості та гедоністичного благополуччя ($r=0,250$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають вищий рівень гедоністичного благополуччя, що може бути пов'язано з їхньою здатністю до позитивного сприйняття життя та більш ефективною стратегією

Особистісна зрілість також прямо корелює зі стабільністю психічного здоров'я ($r=0,368$; $p<0,01$). Це означає, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості краще адаптуються до стресових ситуацій і справляються зі змінами, краще контролюють свої емоції, мають більш позитивний погляд на життя і вірять у власні здібності, тим самим знижуючи ризик виникнення тривоги і депресії. І навпаки, чим нижчий рівень особистісної зрілості, тим нижча стабільність психічного здоров'я. Також була виявлена прямо пропорційна кореляція між особистісною зрілістю та гедоністичним благополуччям ($r=0,250$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості мають вищий рівень гедоністичного щастя. Це може бути пов'язано з більш позитивним поглядом на життя і більш ефективними стратегіями вирішення проблем. І навпаки, люди з низьким рівнем особистісної зрілості характеризуються низьким рівнем гедоністичного благополуччя. Особистісна зрілість прямо корелює з соціальним благополуччям ($r=0,240$; $p<0,05$). Іншими словами, чим вищий рівень особистісної зрілості, тим вищий рівень соціального благополуччя. І навпаки, люди з менш розвинутою особистісною зрілістю можуть мати труднощі з соціальною адаптацією та досягненням успіху в різних сферах життя, що може призвести до нижчого соціального благополуччя.

Особистісна зрілість психологічно і прямо корелює з психологічною зрілістю ($r=0,425$; $p<0,01$). Це може свідчити про те, що люди з вищим рівнем особистісної зрілості краще вміють керувати своїми емоціями, взаємодіяти з

іншими та досягають більшого задоволення від життя. І навпаки, нижчий рівень психологічного благополуччя пов'язаний з нижчим рівнем особистісної зрілості, що може свідчити про труднощі у вирішенні проблем, управлінні емоціями та взаємодії з іншими. Вони можуть відчувати внутрішнє напруження, стрес, тривогу і незадоволеність життям.

Отже, високий рівень особистісної зрілості може стати ключовим фактором для підвищення життєвих перспектив і загального щастя людини.

Висновки до розділу 2

З метою вивчення професійної спрямованості за допомогою методики діагностики професійної спрямованості особистості Бернарда Басса встановлено зв'язок між рівнем особистої зрілості та рівнем успішності у життєвих перспективах. В основі методики вивчення основної життєвої орієнтації. Методика заснована на словесних реакціях випробуваного в передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою, або участю в них інших людей. Відповіді випробуваного залежать від того, яким видам задоволення і винагороди він віддає перевагу. Призначення дослідження – визначення спрямованості людини: особистісної (на себе), ділової (на завдання) і колективістської (на взаємодію). У нашому дослідженні брали участь студенти та дорослі віком 18 – 25 років. Вибірка складалась з 30 осіб – 15 -ти хлопців і 15 -ти дівчат. Термін проведення: січень – березень 2023 рік. В роботі отримані результати емпіричного дослідження професійної спрямованості особистості. Так, 33 % – спрямовані на себе (орієнтація на пряме винагородження та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва); 23 % – спрямовані на спілкування (прагнення підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність, на соціальне схвалення); 43 % – спрямовані на завдання (зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконанні робіт якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю).

Порівнявши результати за методикою діагностики професійної

спрямованості особистості Бернарда Баса відповідно діапазону індивідуальних відмінностей, можна зазначити, що професійна спрямованість особистості на себе більшості досліджуваних схильна до свого «Я» як «розумний егоїзм». Також перевага надається професійній спрямованості особистості на спілкування індивіду, який володіє комунікативними, організаторськими та адміністративними здібностями. Професійна спрямованість особистості на спілкування за максимальним діапазон респондентами не передбачалася. Професійна спрямованість особистості на завдання більшості опитувальних респондентів схильна до «трудоголізму». Але незначний відсоток респондентів недостатньо завзяті у відстоюванні своєї ділової стратегії і в питанні ефективного використання дієвих механізмів для досягнення конкретних результатів. Отже, виходячи із вище наведеного дослідження, можна зазначити, що деякі респонденти бажають вирішувати проблеми ділового характеру, інші – бути постійно задіяні у спілкуванні з людьми, та на жаль не мала частина опитуваних егоїстично орієнтована лише на себе. Причини такого розподілу можуть бути різноманітні: виховання в сім'ї, стосунки між рідними та вплив друзів (знайомих). Найбільш значима позитивна динаміка спостерігається за професійною спрямованістю особистості на завдання, зокрема практичні комунікативні, організаторські здібності. Це вказує на значимість соціальних здібностей до емоційного сприйняття та саморегуляції для здійснення управлінської діяльності.

З метою детального аналізу було визначено відповідність діапазонів професійної спрямованості особистості на себе за різними професійними напрямками. Результати дослідження засвідчили, що представники медичної психології переважно відносяться до першого діапазону, коли особиста вигода в діловій діяльності відіграє певну, хоча і не завжди вирішальну роль; другого та третього діапазонів, коли особиста вигода і задоволення своїх потреб в реалізації ділової діяльності відіграє цілком певну й далеко не останню роль. Респонденти соціальної роботи та лінгвісти належать

виключно до другого та третього діапазонів, яким характерна позиція щодо свого «Я» як «розумний егоїзм». Представники права не мають однозначної думки, щодо спрямованості на себе. Їх результати відповідають першому, третьому та четвертому діапазонам. Спрямованість на спілкування була представлена у досліджуваних лише у трьох можливих діапазонах кількісних показників, оскільки професійна спрямованість особистості на спілкування за максимальним діапазон респондентами не відзначалася. Спрямованість на завдання також була представлена у досліджуваних у чотирьох діапазонах кількісних показників. Отримані результати свідчать, що представники медичної психології та соціальної роботи демонструють схильність до «трудоголізму» та спрямованість на досягнення прямих результатів своєї праці. Представники права виявили орієнтацію насамперед на ділове, а не міжособистісну співпрацю, на здатність відстоювати в інтересах справи свою принципову думку. Респонденти лінгвістики мають найвищий рівень ділової якості та «трудоголізму», які бажають бачити таке ж ставлення до праці у своїх співробітників.

З метою оцінки професійної спрямованості особистості в роботі було проведено дослідження за шкалою загальної самоефективності Рейгана Шварца, Матіаса Єрусалема. За результатами емпіричного дослідження опитувальником самоефективності було виявлено переважання середнього рівня загальної самоефективності респондентів. Також аналіз досліджуваних за шкалою загальної самоефективності за різними професійними напрямками показав, що найбільшу питому вагу (45%) отримали представники медичної психології за шкалою середнього рівня самоефективності. Представники інших професій практично отримали однакову частку (15-20%).

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ

3.1 Аналіз методів розвитку особистісної зрілості особистості

Особистісна зрілість – це складний і багатогранний аспект людської особистості, який може бути розвинений та вдосконалений за допомогою різноманітних методів. Розвиток особистісної зрілості є складним процесом, і для досягнення цієї мети існує багато різних методів та підходів. Далі представлено огляд деяких з них:

1. Емоційна інтелігенція (EI)

- *Тренінги EI:* Участь у тренінгах з розвитку емоційної інтелігенції спрямована на розуміння та управління власними емоціями, а також емпатію до емоцій інших людей.
- *Медитація та релаксація:* Медитаційні та релаксаційні практики сприяють підвищенню емоційної стабільності та зниженню рівня стресу.

2. Самоусвідомленість

- *Журналінг:* Ведення особистого журналу допомагає висловлювати свої думки, емоції та роздуми, сприяючи глибокому розумінню власного "Я".
- *Терапія самопізнання:* Психотерапевтичні сесії сприяють розгортанню внутрішнього світу, аналізу власних вірувань та цінностей.

3. Соціальна адаптабельність

- *Групові тренінги та ролеві ігри:* Участь у таких заходах допомагає поліпшити навички комунікації та вирішення конфліктів, сприяючи ефективній соціальній взаємодії.
- *Тренінги конфліктології:* Навчання методам вирішення конфліктів сприяє розвитку соціальної адаптабельності та співпраці з іншими.

4. Лідерські навички

- *Тренінги лідерства*: Участь у них розвиває стратегічне мислення, вміння приймати відповідальність та управляти групою.
- *Волонтерська діяльність*: Волонтерство надає можливість вдосконалити лідерські якості та взаємодіяти з різними людьми.

5. Рефлексія та самовдосконалення

- *Самоаналіз*: Регулярний самоаналіз власних дій, відносин та досягнень сприяє рефлексії та внутрішньому росту.
- *Курси та тренінги з самовдосконалення*: Участь у спеціальних навчальних програмах допомагає визначити та розвивати особисті сильні сторони.

6. Розвиток критичного мислення та рішучості

- *Читання та самостійна робота*: Занурення в літературу, що розширює світогляд, та самостійна аналітична робота сприяють розвитку критичного мислення.
- *Постановка та досягнення цілей*: Визначення особистих та професійних цілей та систематичні кроки для їх досягнення допомагають розвивати рішучість.

7. Тренінг особистісного росту

- *Індивідуальні сесії з тренера*: Залучення до роботи із тренером дозволяє особистості отримати індивідуальну підтримку та настанови для розвитку.
- *Семінари та воркшопи*: Участь у спеціалізованих подіях з особистісного росту сприяє обміну досвідом та вивченню нових методик.

8. Методика «Лінії життя» (А.А. Кронік, Б.М. Левін, А.Л. Пажитнов)

- *Вивчення власного життєвого шляху*: Методика дозволяє особистості глибоко проаналізувати свій життєвий шлях, визначити пріоритети та здійснити зміни.
- *Робота над цілями та планами*: Використання інструментів методики для визначення та досягнення особистих та професійних цілей.

9. *Спілкування з різними людьми.* Взаємодія з різними людьми, особливо з тими, які мають різний життєвий досвід, може допомогти розширити світогляд та розвинути нові погляди та цінності.

10. *Фізична активність.* Регулярна фізична активність сприяє зниженню стресу, покращенню настрою та збільшенню самооцінки, що впливає на загальний рівень особистісної зрілості.

11. *Менторство.* Взяття на себе ролі ментора або отримання порад та наставництва від більш досвідчених людей може допомогти в особистісному розвитку через передачу знань, навичок та досвіду[69].

Ці методи не є вичерпним списком, а лише окреслюють різноманітні шляхи досягнення особистісної зрілості. Важливо підкреслити, що ефективність кожного методу може бути індивідуальною, і комбінація різних підходів часто є оптимальною стратегією.

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

У певних обставинах життєдіяльності особистість опиняється в ситуації, коли їй не вистачає наявних можливостей (енергетичних, фізіологічних, психологічних, соціальних). Тоді виникає необхідність вдаватися до використання внутрішніх потенціалів, наявних резервів і додаткових внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Останні визначаються як психічні можливості особистості щодо здійснення психофізіологічно затратної активності в різних сферах життєдіяльності, щодо подолання важких (кризових) чи утруднених ситуацій, щодо збереження здоров'я та підтримки суб'єктивного благополуччя. Джерелами, з яких особистість черпає нові засоби й сили й завдяки яким збільшуються вище перелічені можливості, тобто поповнюються ресурси, є резерви особистості. Поняття «особистісний потенціал» означає здатність людини до збільшення ресурсів

із метою забезпечення життєдіяльності. Наявність особистісного потенціалу забезпечує природність особистісного зростання, оскільки за такої умови людина розвивається та самоактуалізується шляхом внутрішніх ресурсів. Особистісно зрілу людину можна назвати ресурсною, тобто такою, яка сама в собі знаходить сили для подолання життєвих обставин і самої себе.

Таким чином, ми визначаємо особистісний потенціал як компонент зрілості й розуміємо його функціональність таким чином: здатність людини примножувати свої можливості шляхом збільшення ресурсів та адекватного використання резервів, внаслідок чого вона розвивається та самоактуалізується.

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

- особистісне зростання розглядається як один із вікових етапів дорослої людини. Це вказує на те, що особистісний розвиток є постійним і продовжується протягом життя, пройшовши через різні фази і зміни;

- особистісне зростання є якісною позитивною зміною особистості, що означає розвиток і покращення різних аспектів особистості, таких як когнітивні, емоційні, соціальні та інші;

- особистісне зростання виникає як внутрішня потреба особистості розвиватися і зростати. Проте зовнішні умови реальності також впливають на цей процес, створюючи можливості та обмеження для особистісного розвитку;

- рівень особистісної зрілості визначається рівнем розвитку особистості [3].

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

внутрішній стабільності, самостійності, вмінні приймати розумні рішення та ефективно функціонувати у суспільстві.

3.2. Практичні рекомендації для розвитку особистісної зрілості та формування життєвих перспектив

Розвиток особистісної зрілості та формування життєвих перспектив є важливими аспектами для досягнення успіху та задоволення в житті. Ось декілька практичних рекомендацій, які можуть вам допомогти:

1. Самоаналіз та саморефлексія: Регулярно відводьте час для внутрішнього самовивчення. Аналізуйте свої цінності, переконання, сильні та слабкі сторони. Це допоможе вам краще зрозуміти себе і свої мети в житті.

2. Самовдосконалення та саморозвиток: Задавайте собі виклик і намагайтеся постійно розвиватися. Читайте книги, слухайте подкасти, беріть участь у навчальних програмах та семінарах. Постійно поповнюйте свої знання та навички.

3. Розвиток емоційної інтелігентності: Вміння керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших людей є важливими аспектами особистісного розвитку. Працюйте над розвитком своєї емоційної інтелігентності шляхом практики саморегуляції, співчуття та емоційного сприйняття.

4. Робота над комунікативними навичками: Добрі комунікаційні навички є ключем до успіху в особистому та професійному житті. Віддайте увагу розвитку навичок активного слухання, вмінню виражати свої думки чітко і конструктивно, а також розвитку емпатії та спілкування з різними людьми.

5. Самоорганізація та планування: Навчіться ефективно управляти своїм часом та ресурсами. Встановіть конкретні цілі та розробіть детальний план дій, як досягти їх. Постійно оцінюйте свій прогрес і коригуйте свій план за необхідності.

6. Визначення цілей та мрій: Задумайтеся про те, що ви хочете досягти в житті. Визначте свої цілі та мрії і розробіть план для їх досягнення. Пам'ятайте, що цілі повинні бути конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними та мається часовий рамок для їх досягнення.

7. Розробка плану дій: Після визначення цілей розробіть детальний план дій. Розбийте великі цілі на менші кроки та призначте терміни для кожного кроку. Це допоможе вам усвідомити, які конкретні дії потрібно виконати для досягнення ваших цілей.

8. Пошук власної пасії та інтересів: Віддайте увагу своїм інтересам, хобі та пасіям. Розвивайте їх і намагайтеся знайти спосіб поєднати їх з вашою професійною діяльністю. Займайтесь тим, що вам подобається, і це допоможе вам досягти більшої задоволеності в житті.

9. Вивчення ринку праці та розвиток професійних навичок: Ознайомтесь з потребами та трендами на ринку праці у вашій галузі. Постійно розвивайте свої професійні навички, навчайтеся новому та стрімко адаптуйтеся до змін у світі праці.

10. Здобуття досвіду та навчання на практиці: Знаходьте можливості для отримання практичного досвіду у вашій обраній сфері. Беріть участь у стажуваннях, волонтерських програмах або проектах, які допоможуть вам розширити свої навички та побудувати цінний досвід роботи[43].

Вивчення особистих цінностей може забезпечити краще розуміння цілісності людської поведінки. Тому його вивчали в різних дисциплінах, включаючи освіту. Хоча існує обмежена кількість освітніх досліджень, присвячених цінностям, спроби дослідити зв'язок між особистими цінностями та підходами до навчання, особистими цінностями та академічними досягненнями, вплив особистих цінностей на навчальну спільноту і навпаки, а також ціннісне виховання є важливими тенденціями, які виникли в освітніх дослідженнях. Ці дослідження головним чином були зосереджені на визначенні бажаних підходів до навчання студентів на різних етапах академічного життя та основних цінностей, які, ймовірно, вплинуть на

перевагу. В додаток, позитивна та негативна поведінка базових цінностей із підходами до навчання протягом часу та змін, на які були спрямовані. Коли мова йде про підходи до навчання, які часто зустрічаються в дослідженнях, помітними є глибинний, поверхневий, досягнення та стратегічний підходи. За Вайлдіном і Ендрюсом, двома основними підходами до вивчення є глибинний підхід і поверхневий підхід, які виділяють кілька дослідників. Крім того, підхід до досягнення або стратегічний підхід використовує або глибинні, або поверхневі стратегії, залежно від вимог завдання. Навпаки, Метьюз та ін., а також Літц і Метьюз цитують Біггса, і він визначив три різні підходи до навчання, а саме: поверхневий, глибинний і досягаючий підходи до навчання. Класифікація підходів до навчання Біггса з'явилася в багатьох дослідженнях, пов'язаних з особистими цінностями, підходами до навчання та академічними досягненнями. Дослідження Matthews et al. та Lietz та ін. на основі особистих цінностей та їхнього впливу на перевагу студентів щодо підходів до навчання виявили схожі зв'язки та їхні зміни з часом, головним чином пов'язані з цінностями, що лежать в основі, разом з іншими факторами. Насправді виявлення співвідношення між цінністю, підходом до навчання та академічними досягненнями є надзвичайно важливим для освітньої практики. Однак, як вони дійшли висновку, у цих змінах немає узгодженості, і далі було виявлено, що на один підхід до навчання впливає кілька ціннісних атрибутів. Загалом виявлено, що підходи до глибокого та стратегічного навчання позитивно пов'язані з академічними досягненнями успішних учнів, тоді як підхід до поверхневого навчання спостерігається для менш успішних учнів. Цінності самоспрямування та досягнення були визначені як найбільш впливові на успіх студентів за допомогою вищезазначених підходів. У сукупності наведені вище результати дослідження пропонують потенційні ідеї, які можуть бути корисними при розробці нових академічних курсів або будь-якому втручанні у викладання та навчання. Крім того, хоча особисті цінності не є єдиним визначальним фактором вибору освіти чи кар'єри, правильне

розуміння цінностей є корисним для вирішення потреб і проблем, що виникають у будь-якій дисципліні. Особливо для вирішення широкого кола проблем, пов'язаних із навчанням у школі та будь-якими освітніми результатами, такими як академічні досягнення, утримання, участь, відрахування, дисципліна та вибір кар'єри.

Наведені вище результати дослідження пропонують потенційні ідеї, які можуть бути корисними при розробці нових академічних курсів або будь-якому втручанні в навчання. Крім того, хоча особисті цінності не є єдиним визначальним фактором вибору освіти чи кар'єри, правильне розуміння цінностей є корисним для вирішення потреб і проблем, що виникають у будь-якій дисципліні. Особливо для вирішення широкого кола проблем, пов'язаних із навчанням у школі та будь-якими освітніми результатами, такими як академічні досягнення, утримання, участь, відрахування, дисципліна та вибір кар'єри. Наведені вище результати дослідження пропонують потенційні ідеї, які можуть бути корисними при розробці нових академічних курсів або будь-якому втручанні в навчання. Крім того, хоча особисті цінності не є єдиним визначальним фактором вибору освіти чи кар'єри, правильне розуміння цінностей є корисним для вирішення потреб і проблем, що виникають у будь-якій дисципліні. Особливо для вирішення широкого кола проблем, пов'язаних із навчанням у школі та будь-якими освітніми результатами, такими як академічні досягнення, утримання, участь, відрахування, дисципліна та вибір кар'єри.

Здійснене дослідження показало, що між рівнем особистісної зрілості та формуванням життєвих перспектив існує взаємозв'язок. Учасники дослідження, які мали вищий рівень особистісної зрілості, мали більш розвинені життєві перспективи. Також виявлено, що у жінок загальний рівень особистісної зрілості та розвиненість життєвих перспектив були вищими, ніж у чоловіків.

Отже, виходячи із вище наведеного дослідження, можна зазначити, що деякі респонденти бажають вирішувати проблеми ділового характеру, інші –

бути постійно задіяні у спілкуванні з людьми, та на жаль не мала частина опитуваних егоїстично орієнтована лише на себе не залежно від обраного професійного напрямку. Причини такого розподілу можуть бути різноманітні: виховання в сім'ї, стосунки між рідними та вплив друзів (знайомих). Найбільш значима, позитивна динаміка спостерігається за професійною спрямованістю особистості на завдання, зокрема практичні комунікативні, організаторські здібності.

Аналіз психологічних теорій з проблеми соціальної зрілості свідчить про те, що соціальна зрілість особистості – це стійка якість особистості, що характеризується цілісністю, передбачуваністю, соціальною спрямованістю поведінки в усіх сферах життєдіяльності. Структурними компонентами соціальної зрілості особистості є відповідальність, толерантність, саморозвиток. Відповідальність розглядається як специфічна для зрілої особистості форма саморегуляції та самодетермінації, що виражається в усвідомленні і контролі своєї поведінки, здатності виступати причиною змін у навколишньому світі й у власному житті, всамосвідомості та вмінні передбачати наслідки своїх дій. Толерантність означає повагу, прийняття і правильне розуміння різноманіття культур нашого світу, наших форм самовираження і способів прояву людської індивідуальності. Саморозвиток – це вироблення людиною у себе таких особистісних якостей, які представляються їй бажаними. Принциповими для розуміння професійної зрілості є сучасні концепції професіоналізму особистості. Наразі у дослідників немає єдиної думки щодо визначення компонентів багаторівневої структури особистості професіонала. Встановлено, що найбільш виражений зв'язок професіоналізму відстежується з підструктурами професійної спрямованості; професійної ідентичності й професійної зрілості. Професійна зрілість взаємопов'язана з професійною самосвідомістю, яка проявляється в єдності трьох аспектів: пізнавальному (самопізнання), емоційно-оцінному (самоствалення) і діяльнісно-вольовому (саморегуляція). Тому, при розгляді співвідношення категорій «професійна

самосвідомість» і «професійна зрілість», увага акцентувалася на особистісному змісті самооцінного характеру: професійній самооцінці й самоефективності. З'ясовано, що професійна зрілість розкривається як переживання фахівцем власної цінності як представника певної професійної діяльності).

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок про те, що розвиток особистісної зрілості може бути корисним для формування життєвих перспектив, особливо у жінок. Для цього можна рекомендувати зосередитись на таких аспектах, як самопізнання, самовдосконалення, розвиток емоційної стабільності та соціальної компетентності.

Однак, слід враховувати, що дослідження було проведено на обмеженій вибірці студентів з Київських університетів, тому результати не можуть бути узагальнені на інші групи населення. Також, для подальших досліджень можна рекомендувати використання інших методик оцінки особистісної зрілості та більш розгорнутий аналіз взаємозв'язку між особистісною зрілістю та формуванням життєвих перспектив.

Висновки до розділу 3

У розділі 3 було проведено інтерпретаційне дослідження результатів емпіричного дослідження зрілості та її впливу на формування життєвих перспектив. Було проведено порівняння отриманих результатів з попередніми дослідженнями, що дозволило підтвердити гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та формуванням життєвих перспектив.

На основі аналізу результатів дослідження було сформульовано практичні рекомендації для розвитку особистісної зрілості та формування життєвих перспектив. Серед них - розвиток емоційної стабільності, самоконтролю та розуміння власних цінностей та потреб.

З огляду на сучасне трансформаційне суспільство, виховання цінностей визначило надзвичайно важливу вимогу. І когнітивну, і емоційну сфери

дитини потрібно розвивати через освіту. Кундуруглу та Бабадоган [35] підкреслювали, що мета освіти полягає в тому, щоб надати студентам афективну поведінку. В основному школи та інші навчальні заклади є тими місцями, де учні продовжують свій ціннісний освітній процес, який починається вдома. Одним із завдань виховання цінностей у школі є формування в учнів здорової, послідовної та врівноваженої особистості [36]. У цьому сенсі формальні освітні заходи краще зосереджені на зміцненні цінностей, які діти вже почали розвивати, і допомагають дітям обмірковувати, розуміти та застосовувати власні цінності відповідно. На цьому етапі наголошується на важливості прямого чи опосередкованого включення таких тем, як моральні, релігійні, громадянські, демократичні, національні, особисті та соціальні цілі та питання, до шкільних навчальних програм. Крім того, у багатьох дослідженнях також підкреслюється необхідність розглядати освіту цінностей як високий пріоритет з точки зору забезпечення безперервності суспільства та передачі культури на особистому рівні. Ефективність навчальних програм, що включають виховання цінностей, вивчали кілька разів, і результати виявили міцні зв'язки між вихованням цінностей, дисциплінарною поведінкою учнів та академічними досягненнями.

Висновки даного дослідження підтверджують, що розвиток особистісної зрілості є важливим фактором формування життєвих перспектив. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вивчення зрілості, її компонентів та впливу різних чинників на її розвиток. Також можуть бути проведені подальші дослідження, щоб підтвердити отримані результати та досліджувати взаємозв'язок зрілості та інших аспектів життєвого шляху.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретичного аналізу та дослідження у відповідності до поставленої мети і задач можна зробити наступні висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень проблематики особистісної зрілості показав наступне: особистісна зрілість – це складне, не пов'язане з віком, структурне утворення, яке включає в себе відповідальність в різних сферах діяльності, самостійність, емоційну зрілість, потребу в самореалізації, адекватне самоствердження, цілепокладання. Найважливішими характеристиками зрілої особистості є: цілеспрямованість, самостійність, динамічність, цілісність, конструктивність, індивідуальність. При цьому недостатньо вивченими та систематизованими залишаються особливості особистісної зрілості в ранньому юнацькому віці, так як саме в цьому віці проблематика особистісної зрілості набуває особливого значення, що обумовлено інтенсивністю процесів формування та розвитку основних особистісних конструктів.

2. Загалом, рівень зрілості людини відіграє важливу роль у формуванні її поглядів на життя. Зрілість допомагає людям зрозуміти свої потреби, цінності та цілі, а також розробити відповідні стратегії для їх досягнення. Люди з високим рівнем зрілості здатні вільно орієнтуватися в навколишньому середовищі, розуміти можливості та обмеження і адаптуватися до змін.

Зрілість людини також допомагає в процесі прийняття рішень. Зріла людина здатна ретельно зважувати різні варіанти, аналізувати можливі наслідки своїх рішень і брати на себе відповідальність за свої дії. Вона здатна бачити перспективу, відмовлятися від негайного задоволення, дивитися вперед і планувати на довгострокову перспективу.

Також мною було проаналізовано роль особистісної зрілості у формуванні життєвих перспектив. Результати показують, що люди з вищим

рівнем особистісної зрілості мають кращі життєві перспективи, здатні досягти більшого і краще адаптуються до життєвих змін.

Отже, можна зробити висновок, що особистісна зрілість є важливим фактором досягнення життєвого успіху та адаптації до різних життєвих ситуацій. Розуміння цього поняття і знання того, як його досягти, може допомогти людям бути більш успішними і задоволеними життям.

3. Мною були досліджені чинники, які впливають на формування та розвиток особистісної зрілості. Ось деякі з них:

- Емоційний інтелект: Здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей, грає важливу роль у формуванні особистісної зрілості.
- Самосвідомість: Здатність бути усвідомленим своїх дій, вірувань, цінностей та мотивацій допомагає людині краще розуміти себе та свої потреби.
- Самоконтроль: Здатність керувати своїми діями та реакціями у стресових ситуаціях є важливою складовою особистісної зрілості.
- Емпатія: Здатність співчувати та розуміти почуття та потреби інших людей сприяє розвитку міжособистісних відносин та формуванню зрілості.
- Саморозвиток: Постійне прагнення до самовдосконалення, навчання та розвитку власних навичок та якостей є важливим психологічним чинником у формуванні особистісної зрілості.

Ці психологічні чинники взаємодіють між собою, сприяючи розвитку особистості та досягненню більш високого рівня зрілості.

4. З метою вивчення професійної спрямованості особистості було проведено дослідження за методикою «Методика діагностики професійної спрямованості особистості (Бернарда Басса)». В основі методики вивчення основної життєвої орієнтації. Методика заснована на словесних реакціях випробуваного в передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою, або участю в них інших людей. Відповіді випробуваного залежать від того, яким

видам задоволення і винагороди він віддає перевагу. Призначення дослідження – визначення спрямованості людини: особистісної (на себе), ділової (на завдання) і колективістської (на взаємодію).

За результатами емпіричного дослідження було встановлено рівень загальної самоефективності (за методикою «Шкала самоефективності» Р. Шварцера і М. Єрусалема (адапт. І. Галецька): у 0 % респондентів встановлено низький рівень загальної самоефективності; у 6,7 % респондентів встановлено нижчий за середній рівень загальної самоефективності; у 20 % респондентів встановлено середній рівень загальної самоефективності; у 60 % респондентів встановлено вищий за середній рівень загальної самоефективності; у 13,3 % респондентів встановлено високий рівень загальної самоефективності.

Отримані виявили позитивний взаємозв'язок між рівнем особистісної зрілості та формуванням життєвих перспектив. Однак, наші результати вказують на те, що цей взаємозв'язок є значущим не тільки у загальному розумінні, але й на конкретному рівні особистісної зрілості.

Отже, результати нашого дослідження підтверджують важливість формування рівня особистісної зрілості у студентів як чинника успіху в досягненні життєвих перспектив.

5. Формування та розвиток особистісної зрілості в освітньому процесі важливий для студентів, оскільки він сприяє їхньому успішному навчанню, розвитку особистості та підготовці до майбутнього життя. Ось рекомендацій для впровадження цього:

- *Розвиток критичного мислення.* Поощрюйте студентів аналізувати інформацію, робити висновки та висловлювати власні думки. Для цього можна використовувати методику обговорень, дебатів та критичного мислення у рамках навчальних занять.

- *Стимулювання творчого мислення.* Надавайте можливості для виявлення творчих здібностей студентів. Дозволяйте їм розвивати власні ідеї, рішення та проекти, що сприяють розвитку їхньої творчої особистості.

- *Розвиток самостійності.* Навчіть студентів самостійно шукати та аналізувати інформацію. Поощрюйте їх до самостійної роботи, використання ресурсів бібліотеки та Інтернету для розв'язання проблем та пошуку відповідей на питання.

- *Формування комунікативних навичок.* Стимулюйте студентів до спілкування, обміну ідеями та спільної роботи. Організуйте проекти, які вимагають колективної діяльності, і надавайте можливість для публічних виступів та презентацій.

- *Розвиток емоційного інтелекту.* Включайте в навчальний процес завдання, які сприяють розвитку емоційної грамотності. Пошукові групи, рольові ігри та вправи на сприйняття та вираження емоцій можуть бути корисними.

- *Підтримка саморефлексії.* Навчіть студентів вести особистий журнал, в якому вони могли б відображати свої враження, досягнення та невдачі. Саморефлексія допомагає студентам розуміти себе краще та розвиватися як особистість.

- *Створення сприятливого середовища.* Забезпечте атмосферу в класі, що сприяє відкритому обміну думками та ідеями, повагу до думки кожного учасника та підтримку різноманітності.

- *Підтримка розвитку самоконтролю та управління стресом.* Надайте студентам методики управління стресом, такі як медитація, дихальні вправи та фізична активність. Пошук стратегій самоконтролю, таких як планування часу та встановлення пріоритетів, також важливий для їхнього успіху.

Ці рекомендації можуть бути використані для створення сприятливого середовища в освітньому процесі, що сприяє формуванню та розвитку особистісної зрілості студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 427–433.
2. Абаніна Г. В., Романченко О. А. Особливості формування життєвого сценарію та його вплив на розвиток особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ : Університет "КРОК", 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1238>
3. Апішева А. Ш., Гарєєва Ф. М. Вплив кризової ситуації на психологічне благополуччя особистості. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ : Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1243>
4. Арамбевела Р., Хол Дж. Роль особистих цінностей у покращенні студентського досвіду та задоволеності серед міжнародних аспірантів: дослідницьке дослідження. *Procedia Soc. поведінка. Sci.* 2011 рік; 29 :1807–1815. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.428.
5. Боката Т. М., Никоненко О. В. Фінансова поведінка особистості як психологічний феномен. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ : Університет "КРОК", 2023.
6. Бочелюк В. Й. Особливості психічних станів осіб, позбавлених волі. Держава та регіони. Право. 2009. № 2. С. 33–40.

7. Голованевская В.И. Характеристики Я-концепції і перевага стратегій справляє поведінки. Вісник МДУ. Серія 14. Психологія. 2003. № 4. С. 29–36.
8. Гончарова (Склярова) Г. О., Сідненко Л. М. Чинники впливу на формування життєвих перспектив комбатантів. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ : Університет "КРОК", 2022. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1402>
9. Гончарова Г. О. Превентивна діяльність поліції: психолого-юридичний аспект. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (16-17 лютого 2017 р., м. Суми). Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 196-198.
10. Гіменес А. Г., Тамаджон Л. Г. Аналіз структурування третього порядку теорії основних людських цінностей Шалом Шварца. Геліон. 2019 рік; 5 :e01797. doi: 10.1016/j.heliyon.2019.e01797.
11. Дубяга С. М. Розвивальне навчання в системі інноваційних технологій : матеріали теоретичного і практичного впровадження освітньої технології. Мелітополь, 2008. 112 с.
12. Дусавицький А. К. Розвиток особистості у навчальній діяльності. Харків, 2008. 216 с.
13. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості. Барчій, 2006. 31 с.
14. Кононюк А.Е. Системология. Общая теория систем : в 4-х кн. Кн. 1. Киев : Освіта України. 2014. 564 с. 3. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. Canadian Psychology. 2008. Vol. 49. No.
15. Кочубейник О.М. Особистість у комунікативному суспільстві: ефект постмодерної соціальності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 11.

- Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2013. - Вип. 8. С. 519-526.
16. Кочубейник О.М. Психологічний зміст аномії: конструювання опитувальника . Педагогічний процес: Теорія і практика. 2017. № 1. С. 7-14.
 17. Кочубейник О.М. Інформаційна турбулентність: утилітарність знань проти неперформативності знань. Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів: матер. методологічного семінару НАПН . Київ, 2021. С. 291-299.
 18. Кундуруглу Т., Бабадоган С. Ефективність програми «освіти цінностей», інтегрованої з навчальною програмою з природничих наук і технологій для 4-го класу. *Procedia Soc. поведінка. Sci.* 2010 рік; 9 :1287–1292. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.12.322.
 19. Ледден Л., Калафатіс С.П., Самуель П. Взаємозв'язок між особистими цінностями та сприйнятою цінністю освіти. *Ж. Автобус. рез.* 2007 рік; 60 :965–974. doi: 10.1016/j.jbusres.2007.01.021.
 20. Лунева О. Уявлення про соціальний інтелект людей різних вікових груп. *Знання. Розуміння.* 2009. URL: <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/2009/2/Luneva> (дата звернення 15.03.2021).
 21. Ляховець Л.О. Особливості формування соціального інтелекту у майбутніх психологів: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.05. АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К., 2009. 18 с.
 22. Малкова Т.М. Особистість викладача як чинник професійного становлення курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Вісник Луганського державного педагогічного університету ім. Тараса Шевченка.* 2001. № 5. С. 106-108
 23. Малкова Т.М. Професійне становлення особистості (на прикладі вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України): монографія. К.: ТОВ "НВП Інтерсервіс", 2012. 396 с.

24. Метакогнітивні основи конфліктної компетентності: Колективна монографія / Под ред. М.М. Кашапова. Ярославль : ЯрГУ, 2012. 428 с.
25. Ожубко Г.В. Психологічні засоби формування соціального інтелекту вмайбутніх менеджерів: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. Х., 2009. 19 с.
26. Никоненко О. Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2024. № 1(73). С. 244-253. DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-73-244-253> <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/704/716>
27. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. IX: 2016. Lviv Polytechnic National University Institutional Repositor: веб-сайт. URL: <http://ena.lp.edu.ua>
28. Радул В.В. Становлення соціальної зрілості молодого вчителя (теорія і практика): автореф. дис. д-ра пед. наук. К., 1998. 36 с.
29. Роджерс К. Погляд психотерапію. Становлення людини. М.:Прогресс, 1994. С.153-171.
30. Роджерс К. Р. Консультування та психотерапія. Новітні підходи у галузі практичної роботи. М.: Квітень Прес, 1999. 464 с.
розвитку людини” у контексті андрагогіки. Нові знання. 2002.№ 4.С.17.
31. Рок Д. Мозок. Інструкції із застосування. Як використовувати свої можливості по максимуму та без перевантажень. Вид. Альпіна Паблішер, 2014. 374 с.
32. Савенков А. И. Концепція соціального інтелекту. Обдарована дитина. 2006. № 1. С.6-18.
33. Сахін У . Цінності та освіта цінностей у сприйнятті кандидатів у вчителі початкової школи. Міжн. Дж. Прогрес. Навч. 2019 рік; 15 :74–90. doi: 10.29329/ijpe.2019.193.6.
34. Сергієнко Е.А. Емоційний інтелект: модель, структура тесту (MSCEIT v.2.0). Практична психологія і соціальна робота. 2010. №11. С.19-29.

35. Сергієнко Е.А. Тест Дж. Мейера, П. Селовея, Д. Карузо «Емоціональний інтелект» (MSCEIT v.2.0). М.: Вид. «Інститут психології травм», 2010. 176с.
36. Сингаївська І.В. Особистість викладача як системоутворюючий фактор його професійної успішності. Права людини — сучасні тенденції в контексті розвитку держави, права та економіки: матеріали Міжнародної конференції (м. Київ, 04.12.2015). К.: Університет економіки та права «КРОК», 2015.
37. Сингаївська І.В. Лісніченко Т.В. Психологічні аспекти проведення внутрішнього аудиту як процесу впровадження системи управління якістю. Вчені записки Університету "КРОК".- 2023. № 1(69). С. 207-212. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-207-212>
38. Скрипченко, О. В. Вікова та педагогічна психологія : веб-сайт. URL:]- http://studopedia.com.ua/1_45908_traditsiyenavchannya.html
39. Сухобская Г.С. Поняття "зрілість соціально-психологічного розвитку людини" у контексті андрагогіки. Психологія навчання. № 4. С. 17-20.
40. Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу : навч. посіб. / наук. ред. Н. О. Євдокимова. Миколаїв : Іліон, 2013. 558 с.
41. Уайлдінг Дж., Ендрюс Б. Життєві цілі, підходи до навчання та продуктивність у когорті студентів. бр. J. Навч. психол. 2006 рік; 76 :171–182. doi: 10.1348/000709904X24726.
42. Ушаков Д. В. Соціальний інтелект як вид інтелекту. М.: Інститут психології РАН, 2004. 528 с.
43. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 250 с.
44. Фетискин Н.П. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. М., Вид-во Інституту психотерапії, 2002. 490 с.
45. Франкл В. Людина в пошуках граничного сенсу. Гуманістична психологія : Антологія. К.: Пульсари, 2001. 252 с.

46. Фройд З. Тотем і табу: пер. з нім. та передмова В. Б. Чайковського. Харків: Фоліо, 2019. 267 с.
47. Фромм Е. Мистецтво любові : пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с.
48. Фромм Э. Анатомія людської деструктивності: Республіка, 1994. 447
49. Холстед Дж.М., Тайлор М.Дж. Розвиток цінностей, установок і особистих якостей: огляд останніх досліджень. Національний фонд досліджень освіти; Slough, UK: 2000. [(дата доступу 14 липня 2021)]. Доступно в Інтернеті: <https://www.nfer.ac.uk/publications/91009/91009.pdf>
50. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: Монографія К.: АДЕФ-Україна, 2013. 280 с.
51. Шаповал І.М. Особистісна зрілість як предиктор професійної ідентичності психолога. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том I. : Колективна монографія / За ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2019. С. 24–41.
52. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 19–39.
53. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / О. С. Штепа; Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2006. 17 с.
54. Штепа О. С. Модель особистісної зрілості. Проблеми гуманіт. наук: Наук. Зап. ДДПУ. Дрогобич: Вимір, 2004. Вип. 13. Психологія. С. 130 – 140.
55. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 47. 2020. С. 231 – 252. 66
56. Штепа О.С. Особистісна зрілість. Модель. Опитувальник. Тренінг : Монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
57. Ямницький В. М. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості. Психологія і суспільство. 2009. №4 (38). С. 145 – 153.

58. Albrecht K. Social intelligence: The New science of success / K. Albrecht. Jossey-Bass: Business Book Review. 2006. URL: <https://www.karlalbrecht.com/downloads/SocialIntelligence-BBR.pdf>.
59. Allport W. Pattern and growth in personality // By Gordon W. Allport. - New York: Holt, Rinehart & Winston, 1961. 593 p.
60. Beyaztaş D., Senemoğlu N. Підходи до навчання успішних студентів і фактори, що впливають на їхні підходи до навчання. Навч. Sci. 2015 рік; 40 :193–216.
61. Bredberry T. Emotional Intelligence 2.0 / T. Bredberry, J. Greaves. – San Diego, CA: TalentSmart Inc., 2009. 256 с.
62. Dickson J. M., Moberly N. J., Kinderman P. Depressed people are not
63. Dinther M.V., Dochy F., Segers, M.S. Factors affecting students' selfefficacy in higher education. Educational Research Review. 2011. Vol. 6. P. 95-108.
64. Eden D., Zuk Y. Seasickness as a self-fulfilling prophecy : Raising selfefficacy to boost performance at sea. Journal of Applied Psychology. 1995. Vol. 5.P. 628–635.
65. Garcia M. E., Schmitz J. M., Doerfler L. A. A fine-grained analysis of the role of self-efficacy in self-initiated attempts to quit smoking. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1990. Vol. 3. P. 317-322.
66. Goleman D. Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional
67. Haggbloom S. J., Warnick R., Warnick J. E., Jones V. K., Yarbrough G.L., Russell T. M., Monte E. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. Review of General Psychology. 2002. Vol. 6. P. 139-152.
68. Handbook for developing emotional and social intelligence : Best practices, Case studies, and Strategies / M. Hughes, H. L.Thompson, J. B. Terrell, editors. 2009.
69. Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Goltsios C., Theodorakis, Y. Investigating the functions of self-talk : The effects of motivational self-talk on selfefficacy and performance in young tennis players. The Sport Psychologist. 2008. Vol. 22. P. 458-471.

70. Heuven E., Bakker A. B., Schaufeli W. B., Huisman N. The role of self-efficacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior*. 2006. Vol.69. P. 222-235.
71. *Intelligence* / D. Goleman, R. Boyatzis, A. McKee. – Boston: Harvard Business School Press, 2002. 336 p.
72. Kavanagh D. J., Bower G. H. Mood and self-efficacy: Impact of joy and sadness on perceived capabilities. *Cognitive Therapy and Research*. 1985. Vol. 9. P.507-525.
73. Kolbe K. Self-efficacy results from exercising control over personal cognitive strengths. 2009. URL: <https://e.kolbe.com/knol/index.html> (дата звернення: 03.10.2023). less motivated by personal goals but are more pessimistic about attaining
74. Maddux J. E. *Self-efficacy, adaptation, and adjustment : Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media, 2013. 396 p.
75. Maddux J. E., Meier L. J. Self-efficacy and depression. In *Self-Efficacy, adaptation, and adjustment* / ed. by J. E. Maddux. Boston, 1995. P. 143-169.
76. Measuring self-efficacy with scale and questionnaires. URL: <https://positivepsychology.com/self-efficacy-scales/> (дата звернення: 13.10.2023).
77. Moore D. A., Healy P. J. The trouble with overconfidence. *Psychological Review*. 2008. Vol. 115. P. 502-517.
78. Mun Y. Y., Hwang, Y. Predicting the use of web-based information systems : self-efficacy, enjoyment, learning goal orientation, and the technology acceptance model. *International Journal of Human-Computer Studies*. 2003. Vol. my work? *Work Attitudes and Motivation*. The Pennsylvania: State University, World Campus. 2010.
79. Schunk D. H. Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In *Handbook of self-regulation* / ed. By Ertmer Burlington, 2000. P. 631-649.

80. Sherer M., Maddux J. E., Mercandante B., Prentice-Dunn S., Jacobs B., Rogers R. The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological reports*. 1982. Vol. 51. P. 663-671. *Journal of Abnormal Psychology*. 2011. Vol. 4. P. 975-980.
81. «Тест індекс життєвого задоволення». Доступно в Інтернеті: : веб-сайт.
URL: <https://vcf.vn.ua/test-indeks-zhittyevo%D1%97-zadovolenosti-bachu-adaptaciya-n-v-panino%D1%97/#gsc.tab=0>

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст анкети

1. Найбільше задоволення в житті дає ...

- А) оцінка іншими результатів роботи.
- В) усвідомлення того, що робота виконана добре.
- С) усвідомлення того, що знаходишся серед друзів.

2. Якби я грав у футбол (баскетбол), то хотів би бути ...

- А) тренером, який розробляє тактику гри.
- В) відомим гравцем.
- С) обраний капітаном команди.

3. Кращими вчителями є ті, які ...

- А) мають індивідуальний підхід.
- В) захоплені своїм предметом і викликають інтерес до нього.
- С) створюють в колективі атмосферу, в якій ніхто не боїться висловити свою думку.

4. Учні оцінюють як найгірших, тих вчителів, які ...

- А) не приховують, що деякі люди несимпатичні.
- В) викликають в усіх дух суперництва.
- С) створюють враження, що предмет, який вони викладають, їх не цікавить.

5. Я радію, коли мої друзі...

- А) допомагають іншим, коли для цього випадає нагода.
- В) завжди вірні і надійні.
- С) інтелігентні і в них різнобічні інтереси.

6. Кращими друзями вважаю тих,...

- A) з якими добре складаються взаємовідносини.
- B) які можуть більше ніж я.
- C) на яких можна покластися.

7. Я хотів би, щоб про мене говорили, як про людину, яка ...

- A) досягла життєвого успіху.
- B) може по-справжньому любити.
- C) відрізняється дружелюбністю і доброзичливістю.

8. Якби я міг вибирати, я хотів би бути ...

- A) науковим працівником.
- B) начальником відділу.
- C) досвідченим пілотом.

9. Коли я був дитиною, я любив ...

- A) гратися з друзями.
- B) успіхи в справах.
- C) коли мене хвалили.

10. Найбільше мені не подобається, коли я ...

- A) зустрічаю перешкоди при виконанні покладеного на мене завдання.
- B) коли в колективі погіршуються товариські стосунки.
- C) коли мене критикує начальник.

11. Основна роль шкіл повинна полягати в ...

- A) підготовці учнів до роботи за спеціальністю.
- B) розвитку індивідуальних здібностей і самостійності.
- C) вихованні в учнів якостей, завдяки яким вони могли б вживатися з людьми.

12. Мені не подобаються заклади, в яких ...

- A) склалася недемократична система.
- B) людина втрачає свою індивідуальність в загальній масі.
- C) неможливе виявлення власної ініціативи.

13. Якби в мене було більше вільного часу, я б використовував його ...

- A) для спілкування з друзями.
- B) для улюблених справ і самоосвіти.
- C) для безпечного відпочинку.

14. Мені здається, що я здатний на багато що, коли ...

- A) працюю з симпатичними людьми.
- B) маю роботу, яка мене задовольняє.
- C) мої зусилля достатньо винагороджені.

15. Я люблю, коли ...

- A) інші цінують мене.
- B) відчуваю задоволення від виконаної роботи.
- C) приємно проводжу час із друзями.

16. Якби про мене писали в газетах, мені б хотілося, щоб ...

- A) відмітили роботу, яку я виконав.
- B) похвалили мене за мою роботу.
- C) повідомили про те, що мене вибрали в актив класу.

17. Я навчався б краще, якби викладач ...

- A) мав би до мене індивідуальний підхід.
- B) стимулював би мене до більш інтенсивної праці.
- C) проводив дискусію з питань, які розглядаються.

18. Немає нічого гіршого, ніж ...

- A) образа особистої гідності.
- B) неуспіх при виконанні важливого завдання.
- C) втрата друзів.

19. Понад усе я ціную ...

- A) особистий успіх.
- B) спільну роботу.
- C) практичні результати.

20. Дуже мало людей, які...

- A) дійсно радіють виконаній роботі.
- B) із задоволенням працюють у колективі.
- C) виконують роботу по-справжньому добре.

21. Я не виношу ...

- A) сварок і суперечок.
- B) заперечення всього нового.
- C) людей, котрі ставлять себе вище за інших.

22. Я хотів би ...

- A) щоб оточуючі вважали мене своїм другом.
- B) допомагати іншим у спільній роботі.
- C) викликати захоплення в інших.

23. Я захоплююсь начальством, коли воно ...

- A) вимогливе.
- B) користується авторитетом.
- C) доступне.

24. На роботі я хотів би ...

- A) щоб рішення приймалися колективно.
- B) самостійно працювати над вирішенням проблеми.
- C) щоб начальник визнавав мої позитивні якості.

25. Я хотів би прочитати книжку ...

- A) про мистецтво жити з людьми.
- B) про життя видатної людини.
- C) типу "Зроби сам".

26. Якби в мене були музичні здібності, я хотів би бути ...

- A) диригентом.
- B) солістом.
- C) композитором.

27. Вільний час із найбільшим задоволенням проводжу ...

- A) дивлячись детективний фільм.
- B) в розвагах із друзями.
- C) займаючись своїм захопленням (хобі).

28. За умови однакового виграшу я б із задоволенням ...

- A) придумав цікавий конкурс.
- B) виграв у конкурсі.
- C) організував конкурс і керував ним.

29. Для мене найважливіше знати ...

- A) що я хочу зробити.
- B) як досягти мети.
- C) як залучити інших до досягнення своєї мети.

30. Людина повинна поводити себе так, щоб ...

A) інші люди були задоволені нею.

B) виконати насамперед своє завдання.

C) за її працю не потрібно її ганьбити.

Ключ для обробки результатів дослідження

| Спрямованість на: | | | | | |
|--------------------------|-----|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| Себе (СС) | | Взаємодію (ВД) | | Завдання (СЗ) | |
| 1А | 16В | 1С | 16С | 1В | 16С |
| 2В | 17А | 2С | 17С | 2С | 17В |
| 3А | 18А | 3С | 18С | 3В | 18В |
| 4А | 19А | 4В | 19В | 4С | 19С |
| 5В | 20С | 5А | 20В | 5С | 20А |
| 6С | 21С | 6А | 21А | 6В | 21В |
| 7А | 22С | 7С | 22А | 7В | 22В |
| 8С | 23В | 8В | 23С | 8А | 23А |
| 9С | 24С | 9А | 24А | 9В | 24В |
| 10С | 25В | 10В | 25А | 10А | 25С |
| 11В | 26В | 11С | 26А | 11А | 26С |
| 12В | 27А | 12А | 27В | 12С | 27С |
| 13С | 28В | 13А | 28С | 13В | 28А |
| 14С | 29А | 14А | 29С | 14В | 29В |
| 15А | 30С | 15С | 30А | 15В | 30В |

Бланк відповідей

Прізвище,

ім'я _____

Вік _____ Дата _____

| | Більше всього | | Менше всього | | Результат |
|------|------------------|---|-----------------|-----|-----------|
| СС = | (...) | - | (...) | +30 | |
| ВД = | (...) | - | (...) | +30 | |
| СЗ = | (...) | - | (...) | +30 | |

| № з/п | Більше всього | Менше всього | № з/п | Більше всього | Менше всього | № з/п | Більше всього | Менше всього |
|----------|------------------|-----------------|----------|------------------|-----------------|----------|------------------|-----------------|
| 1 | | | 11 | | | 21 | | |
| 2 | | | 12 | | | 22 | | |
| 3 | | | 13 | | | 23 | | |
| 4 | | | 14 | | | 24 | | |
| 5 | | | 15 | | | 25 | | |
| 6 | | | 16 | | | 26 | | |
| 7 | | | 17 | | | 27 | | |
| 8 | | | 18 | | | 28 | | |
| 9 | | | 19 | | | 29 | | |
| 10 | | | 20 | | | 30 | | |

Шкала загальної самоефективності (р.Шварцер, м. Єрусалем)

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

| Твердження | Абсолютно невірно | Швидше за все ні | Швидше за все так | Абсолютно вірно |
|---|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| 1. Якщо я як слід постараюсь, то я завжди знайду рішення навіть складним проблемам | | | | |
| 2. Якщо мені щось заважає, то я все ж таки знаходжу шляхи досягнення своєї цілі | | | | |
| 3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей. | | | | |
| 4. У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я повинен себе поводити. | | | | |
| 5. При непередбачуваному виникаючих труднощах я вірю, що зможу з ними впоратися. | | | | |
| 6. Якщо я прикладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем. | | | | |
| 7. Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні можливості. | | | | |
| 8. Якщо переді мною встає якась проблема, то я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення. | | | | |
| 9. Я можу що-небудь придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях. | | | | |
| 10. Я зазвичай здатний тримати ситуацію під контролем. | | | | |

Результати дослідження за методикою діагностики професійної
спрямованості особистості Б. Баса

| Респонде нт | Вік | Професія/спеціальність | Спрямованість на | | |
|----------------|-----|------------------------|------------------|---------------------|------------------|
| | | | Себе (я) | Спілкування (СС) | Завдання (СЗ) |
| 1 | 18 | Медична психологія | 33 | 30 | 37 |
| 2 | 19 | Медична психологія | 40 | 28 | 34 |
| 3 | 18 | Медична психологія | 38 | 35 | 27 |
| 4 | 18 | Медична психологія | 36 | 37 | 27 |
| 5 | 18 | Медична психологія | 25 | 35 | 40 |
| 6 | 19 | Медична психологія | 21 | 35 | 44 |
| 7 | 19 | Медична психологія | 34 | 32 | 34 |
| 8 | 19 | Медична психологія | 37 | 30 | 33 |
| 9 | 18 | Медична психологія | 32 | 31 | 38 |
| 10 | 19 | Медична психологія | 41 | 26 | 36 |
| 11 | 19 | Медична психологія | 26 | 36 | 40 |
| 12 | 20 | Право | 27 | 37 | 34 |
| 13 | 23 | Право | 39 | 21 | 45 |
| 14 | 21 | Соціальна робота | 38 | 30 | 39 |
| 15 | 24 | Соціальна робота | 33 | 22 | 34 |
| 16 | 19 | Лінгвістика | 34 | 27 | 38 |
| 17 | 18 | Соціальна робота | 40 | 26 | 42 |
| 18 | 19 | Право | 38 | 24 | 45 |
| 19 | 18 | Медична психологія | 35 | 23 | 43 |
| 20 | 20 | Лінгвістика | 22 | 33 | 44 |
| 21 | 22 | Соціальна робота | 28 | 29 | 32 |
| 22 | 21 | Медична психологія | 27 | 29 | 43 |
| 23 | 18 | Право | 42 | 26 | 35 |
| 24 | 24 | Лінгвістика | 28 | 29 | 42 |
| 25 | 21 | Соціальна робота | 31 | 34 | 30 |
| 26 | 19 | Соціальна робота | 36 | 22 | 47 |
| 27 | 25 | Соціальна робота | 34 | 36 | 42 |
| 28 | 22 | Медична психологія | 32 | 21 | 30 |
| 29 | 18 | Соціальна робота | 36 | 25 | 39 |
| 30 | 18 | Лінгвістика | 31 | 30 | 39 |

Порівняльні показники за різними професійними напрямкам
професійної спрямованості особистості на себе

| Респонде нт | Вік | Професія/спеціальність | Діапазони | | | |
|----------------|-----|------------------------|-----------|-------|-------|-------|
| | | | 21-27 | 28-34 | 35-40 | 41-47 |
| 1 | 18 | Медична психологія | | + | | |
| 2 | 19 | Медична психологія | | | + | |
| 3 | 18 | Медична психологія | | | + | |
| 4 | 18 | Медична психологія | | | + | |
| 5 | 18 | Медична психологія | + | | | |
| 6 | 19 | Медична психологія | + | | | |
| 7 | 19 | Медична психологія | | + | | |
| 8 | 19 | Медична психологія | | | + | |
| 9 | 18 | Медична психологія | | + | | |
| 10 | 19 | Медична психологія | | | | + |
| 11 | 19 | Медична психологія | + | | | |
| 12 | 20 | Право | + | | | |
| 13 | 23 | Право | | | + | |
| 14 | 21 | Соціальна робота | | | + | |
| 15 | 24 | Соціальна робота | | + | | |
| 16 | 19 | Лінгвістика | | + | | |
| 17 | 18 | Соціальна робота | | | + | |
| 18 | 19 | Право | | | + | |
| 19 | 18 | Медична психологія | | | + | |
| 20 | 20 | Лінгвістика | + | | | |
| 21 | 22 | Соціальна робота | | + | | |
| 22 | 21 | Медична психологія | + | | | |
| 23 | 18 | Право | | | | + |
| 24 | 24 | Лінгвістика | | + | | |
| 25 | 21 | Соціальна робота | | + | | |
| 26 | 19 | Соціальна робота | | | + | |
| 27 | 25 | Соціальна робота | | + | | |
| 28 | 22 | Медична психологія | | + | | |
| 29 | 18 | Соціальна робота | | | + | |
| 30 | 18 | Лінгвістика | | + | | |

Порівняльні показники за різними професійними напрямкам
професійної спрямованості особистості на спілкування

| Респондент | Вік | Професія / спеціальність | Діапазони | | | |
|------------|-----|-----------------------------|-----------|-------|-------|-------|
| | | | 21-27 | 28-34 | 35-40 | 41-47 |
| 1 | 18 | Медична психологія | | + | | |
| 2 | 19 | Медична психологія | | + | | |
| 3 | 18 | Медична психологія | | | + | |
| 4 | 18 | Медична психологія | | | + | |
| 5 | 18 | Медична психологія | | | + | |
| 6 | 19 | Медична психологія | | | + | |
| 7 | 19 | Медична психологія | | + | | |
| 8 | 19 | Медична психологія | | + | | |
| 9 | 18 | Медична психологія | | + | | |
| 10 | 19 | Медична психологія | + | | | |
| 11 | 19 | Медична психологія | | | + | |
| 12 | 20 | Право | | | + | |
| 13 | 23 | Право | + | | | |
| 14 | 21 | Соціальна робота | | + | | |
| 15 | 24 | Соціальна робота | + | | | |
| 16 | 19 | Лінгвістика | | + | | |
| 17 | 18 | Соціальна робота | | + | | |
| 18 | 19 | Право | | + | | |
| 19 | 18 | Медична психологія | + | | | |
| 20 | 20 | Лінгвістика | | + | | |
| 21 | 22 | Соціальна робота | | + | | |
| 22 | 21 | Медична психологія | | + | | |
| 23 | 18 | Право | | + | | |
| 24 | 24 | Лінгвістика | | + | | |
| 25 | 21 | Соціальна робота | | + | | |
| 26 | 19 | Соціальна робота | + | | | |
| 27 | 25 | Соціальна робота | | | + | |
| 28 | 22 | Медична психологія | + | | | |
| 29 | 18 | Соціальна робота | + | | | |
| 30 | 18 | Лінгвістика | | + | | |

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи

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

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мій погляд.

17.Я постійно відчуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.

18.Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.

19.Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.

20.Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.

21.Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них. 22.Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.

23.Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.

24.Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.

25.Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.

26.Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.

27.Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.

28.Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво. 29.Я не схильний приймати рішення спонтанно.

30.Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.

31.Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.

32.Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.

33.В мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.

34.Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим. 35.Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.

36.Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.

37.Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.

38.Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39.За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.

40.Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

41.Часом я впевнений у власній нікчемності.

42.Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.

43.Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття. 44.Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.

45.Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину. 46.Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.

47.З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.

48.У мене не може бути якихось негативних якостей.

49.Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.

50.Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.

51.Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.

52.Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчутти її характер та звички.

53.Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.

54.У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.

55.Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.

56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.

58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.

59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.

60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.

61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.

62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.

63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.

64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде. 65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.

66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.

67. Іноді я не проти, щоб мною керували.

68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.

69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.

70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.

71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.

72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.

73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.

74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.

75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.

76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.

77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.

78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.

79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.

80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.

82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.

83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

Обробка даних:

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

Отримані сирі бали переводяться у стени.

Визначається рівень особистісної зрілості:

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

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

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

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

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

Таблиця переведення сирих балів у стени:

| | | | | | | | | | | |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Стени | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Риси | | | | | | | | | | |
| Відповідальність | 0-1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

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