

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І.
МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Прояви особистісної зрілості в процесі переживання
травматичних подій»**
**« Manifestations of personal maturity in the process of experiencing
traumatic events»**

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Прудникова Є.А.

Керівник к.психол.н., доц. Кокоріна Ю.Є.

Рецензент завідувач кафедри філософії, біоетики та іноземної мови
ОНМедУ, професор, д.філос.н. Ханжи В.Б.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____ 20__ р. р.
Завідувач кафедри

(підпис) (ППП)

Захищено на засіданні ЕК № __
протокол № __ від _____ 20__
Оцінка _____ / _____

(за національною шкалою,
шкалою ECTS, бали)
Голова ДЕК

(підпис) (ППП)

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ	
1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної зрілості в сучасній психології	8
1.2. Психологічні риси особистості, що супроводжують прояви особистісної зрілості.....	16
1.3. Особливості формування зрілої особистості під час переживання травматичних подій.....	24
Висновки до 1 розділу	32
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ	
2.1. Організація дослідження.....	34
2.2. Методи дослідження.....	36
Висновки до 2 розділу.....	39
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ	
3.1. Кореляційні зв'язки між показниками особистісної зрілості і показниками соціально-психологічної адаптації.....	41
3.2. Специфіка соціально-психологічної адаптації осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості.....	51
3.3. Прояви впливу травматичних подій у осіб з різним рівнем особистісної зрілості.....	58
Висновки до 3 розділу.....	64
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

№ п/п	Умовні позначення	Назви показників
Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха		
1	ОЗ	особистісна зрілість
2	МД	мотивація досягнень
3	ВЯ	відношення до «Я»
4	ПГО	почуття громадянського обов'язку
5	ЖУ	життєва установка
6	ЗПБ	здатність до психологічної близькості з іншою людиною
Особистісний профіль кризи (А.Є.Тарас)		
7	ЗС	Загальний стан
8	ФП	Функціональні проблеми
9	УД	Ускладнення в пізнавально-аналітичній діяльності
10	ПЕ	Порушення емоційного реагування
11	ДН	Депресивний стан
12	ЗПД	Зміни в поведінці і діяльності
Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R)		
13	Вт	вторгнення
14	Ун	уникнення
15	ФЗ	фізіологічна збудливість
16	ЗП	загальний показник впливу травматичної події
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда		
17	АД	адаптивність
18	ДАД	дезадаптивність
19	ПрС	прийняття себе
20	НПрС	неприйняття себе
21	ПрІ	прийняття інших
22	НПрІ	неприйняття інших
23	ЕК	емоційний комфорт
24	ЕДс	емоційний дискомфорт
25	ВК	внутрішній контроль
26	ЗК	зовнішній контроль
27	Дм	домінування
28	Вд	відомість
29	Ес	ескапізм
30	ІАд	інтегральний показник адаптивності

31	ІСм	інтегральний показник самоприйняття
32	ІПрІ	інтегральний показник прийняття інших
33	ІЕК	інтегральний показник емоційного комфорту
34	Ін	інтернальність
35	ІПД	інтегральний показник прагнення домінування

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема становлення зрілої особистості є вкрай актуальною на сьогоднішній день. Життя сучасних українців в умовах воєнних дій отримує на собі величезну кількість різних психологічних травм. Формування особливостей особистісної зрілості в таких складних життєвих умовах вимагає особистісних трансформацій та активації усіх потенційних ресурсів, властивих особистості. Звичайно, психічний і соціальний розвиток особистості не обмежені якимись певними відрізками часу. Розвиток відбувається на всіх етапах життєвого шляху людини, при цьому кожний етап, поряд із загальними закономірностями розвитку, характеризується і особливими, специфічними лише для нього. Динаміка особистісної зрілості і її усталеність передбачає як відкриття, так і можливість реалізації якісно нових і соціально цінних можливостей становлення особистості, подолання складних травмуючих ситуацій на життєвому шляху.

Дослідження проблеми зрілості особистості були започатковані американськими вченими, зокрема представниками гуманістичної психології (Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс). В роботах зарубіжних дослідників зрілість особистості розглядається і як певний віковий період у житті людини – дорослість, і як характеристика досить високого рівня її психічного і соціального розвитку незалежно від її віку. В українській психологічній науці проблема особистісної зрілості людини висвітлювалась у працях М. Й. Боришевського, Ю. З. Гільбуха, Н. М. Дідик, О. В. Завгородньої, О. С. Штепи та ін. вчених. Загалом, учені звертають увагу на той факт, що особистісна зрілість людини проявляється у турботливому і відповідальному ставленні до інших, критичному і самокритичному мисленні, інтересі до минулого рідного краю, розвиненій національній свідомості, усвідомленні неоціненого значення рідної мови, гуманістичних взаємовідносинах тощо. Але і в роботах зарубіжних, і українських дослідників недостатньо повно розкривається проблема особистісної зрілості особистості безпосередньо у кризових, травмуючих ситуаціях. Зазначене призвело до визначення теми

нашого дослідження: «Прояви особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій».

Об'єкт дослідження – особистісна зрілість особистості та її індивідуально-психологічні прояви.

Предмет дослідження – прояви особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій.

Мета дослідження полягає у виявленні та вивченні психологічних особливостей особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічних джерел з проблеми особистісної зрілості в психологічній науці; проаналізувати її прояви у процесі переживання травматичних подій.

2. Вивчити особливостей особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій.

3. Дослідити прояви особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій.

4. Визначити та вивчити специфіку переживання травматичних подій особами з різним рівнем особистісної зрілості.

Методи дослідження: теоретичні (метод системного аналізу теоретичних наукових підходів і з даної проблеми дослідження); емпіричні (метод опитування, тестування, експертних оцінок); статистичні методи обробки даних: кореляційний аналіз, що виконувався за допомогою комп'ютерної програми SPSS 21.0; методи якісного аналізу даних: контент-аналіз, метод самозвітів, «асів», «профілів» тощо.

До психодіагностичного комплексу увійшли такі методики: «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбух; «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale - Revised, IES-R); «Особистісний профіль кризи» (А.Є.Тарас, 2003); «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Вибірку склали 60 осіб віком від 35 до 50 років. Емпіричне дослідження проводилось на базі ГО “Десяте квітня”.

Практичне значення роботи. Робота виконана в межах наукової тематики кафедри «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів сьогодення» (0123U102605). Її практична значущість полягає в тому, що результати дослідження і сформовані на їх основі висновки можуть бути використані науковцями, психологами, педагогами, широким колом фахівців у практичній роботі при розв’язанні проблем становлення особистості, а також у наданні психологічної допомоги у питаннях переживання особистістю травматичних подій.

Апробація. Пруднікова Є.А. Прояви особистісної зрілості в процесі переживання травматичних подій // X Міжнародна науково-практична конференція «Scientific trends in the development of science and education», 4-6 листопада 2024 р., м. Салонікі, Греція.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, який налічує 90 джерел. Загальний обсяг роботи 79 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену особистісної зрілості в сучасній психології

Останнім часом проблема розвитку особистісної зрілості вважається однією з основоположних у психології, що обумовлено реаліями сучасного життя і стрімким розвитком науки. Зацікавленість психологів питанням зрілості особистості на етапі становлення суспільства спричинена численними результатами теоретичних і практичних досліджень можливостей людського існування, сформованих через ставлення людини до самої себе, її взаємодію з іншими в малих групах та великих колективах, а також через деталі її особистого життя, професійної діяльності та досягнень.

Для наукового аналізу проблеми розвитку особистісної зрілості необхідно ретельно дослідити термінологічний апарат, що дозволяє виявити відмінності в розумінні і застосуванні таких понять, як "особистість", "зрілість" і "зріла особистість". Поняття "особистість" і "особистісна зрілість" потребують уважного розгляду.

На основі аналізу наукових робіт, що стосуються особистісних проблем, можна визначити це поняття як психологічний конструкт, для якого існують різні підходи. Проте всі вони зводяться до сукупності прихованих, стабільних рис і особливостей людини, які відображаються у її поведінці і характеризуються певними властивостями (М.Ю. Боришевський, М.Ю. Варій, В.В. Турбанов). Піднімається питання про вплив сучасного суспільства.

Сучасне суспільство висуває до особистості специфічні вимоги, серед яких важливим є рівень її зрілості. Соціуму потрібні люди, які активно беруть участь у житті, що стає можливим завдяки сформованій особистісній зрілості. Характер людини як суб'єкта життя розкриває спосіб, у який вона організовує своє існування.

У сучасному психологічному словнику зрілість визначається як завершальний період становлення, позначений прагненням досягнення найвищого рівня духовного, інтелектуального і фізичного розвитку. Це стадія, коли людина виявляє стабільність, стійкість і внутрішню гармонію, що дозволяють їй успішно функціонувати в різних аспектах життя. Зрілість включає розвиток моральних цінностей, емоційної стійкості, соціальних навичок і здатності до саморегуляції. Це той стан, коли людина досягає піку свого психосоціального розвитку [10, с.385].

С. Д. Шапар визначає "зрілість" як стан людського організму, який завершується після певного етапу його розвитку [71, с.164].

Н.О.Кордунова наголошує, що, згідно з думкою Х. Саллівана, зрілість визначається не лише біологічним віком, але й рівнем розвитку особистісних якостей і готовністю ухвалювати зрілі рішення. Тому зрілість розглядається як здатність досягати результатів, а не самі результати [20].

В М. Ямницький вказує, що зрілість людини — це, насамперед, соціальна зрілість, яка проявляється у здатності розуміти своє місце в суспільстві, обирати світогляд і визначати ставлення до соціальних інститутів (моральних і правових норм, законів та суспільних цінностей) і своїх обов'язків [77].

Філософський аналіз проблеми зрілості особистості розкриває глибинний зміст поняття "зрілість особистості". Це явище історично і соціально зумовлене, що являє собою складний процес і цілісну систему перетворень, яка дозволяє досягати стратегічних цілей і реалізовувати довгострокові плани. Ключовим аспектом є прагнення до свободи, самовизначення і відповідальності як основа розвитку особистості. Як підкреслює К.О. Новосилецька, філософи Ф. Гегель, І. Кант, Ф. Ніцше та Л. Фейєрбах вказували на зв'язок між зрілістю особистості та рівнем зрілості суспільства, зазначаючи, що зріле суспільство можливе лише за наявності зрілих особистостей [40, с.13]. Науковці розглядають зрілість як етап життя,

де вона проявляється у здатності людини до раціонального ставлення до навколишнього світу та логічного мислення.

Однією з головних ідей Гегеля є концепція історичного розвитку, яку він пов'язує з поняттям свободи. Т.П. Руденко акцентує увагу на цьому аспекті в своєму аналізі філософських поглядів Г. В. Ф. Гегеля. Філософ піддає критиці сучасне розуміння свободи, зазначаючи, що «обмеження свободи волі» часто сприймається як «обмеження свободи», тоді як обмеження людських емоцій і прагнень, навпаки, «є лише умовою, що дозволяє звільнити розум». На його думку, самосвідомість свободи втілюється у свідомості, яка живиться розумом; саме розум визначає це поняття. Джерелом свободи і розуму є людина як вільна істота [50].

У своїй роботі С.Баранова звертається до філософської думки. Німецький мислитель і педагог XVIII століття Йоганн Гердер вважав виховання особистості тісно пов'язаним із розвитком людства загалом, розуміючи зрілу особистість як глибоко моральну, людяну та соціально відповідальну. Гердер бачив у зрілості друге народження людини. Його погляди розвинув Вільгельм фон Гумбольдт, який вважав зрілість всеосяжним розвитком особистості. Німецькі філософи класичної школи, як-от Еммануїл Кант і Г. В. Ф. Гегель, розвивали концепцію практичної зрілості, вбачаючи в людині духовну істоту в різних аспектах її існування[2].

Згідно з термінологією Ніцше, зрілість полягає у здатності визначати та планувати своє життя, спираючись на рівень свідомості, що підтримує сутність людини, підносячи її над іншими. За Ніцше, «надлюдина» — це не звичайна особа, а той, хто вільно реалізує своє призначення та фундаментальні цінності. Ніцше вважав, що такі люди мають складати основу суспільства. Стан зрілості індивіда і суспільства є станом, коли людство, подібно до матерії, стає кінцевою причиною свого необмеженого розвитку[39].

У сфері психології дослідження особистісної зрілості та особистісного розвитку охоплюють різні підходи, зокрема вчення про самореалізацію (А.

Маслоу), особистісний ріст (А. Адлер, К. Роджерс), самоконтроль (М.Хоренер, П.Сенге), трансцендентність (В. Франкл) та концепцію світу життя (А. Шутц).

А. Маслоу звернув увагу на те, що поняття зрілості особистості може бути прирівняне до самореалізації, яка залежить від рівня ієрархії потреб. На думку А. Маслоу, людина досягає внутрішньої свободи, коли прислухається до себе і повністю довіряє своїм відчуттям, що виражає її внутрішній світ. При цьому вона підіймається на найвищу сходинку піраміди потреб, досягаючи особистісної зрілості. А. Маслоу прирівнював поняття «особистісна зрілість» до «психічного здоров'я», вважаючи, що ієрархія потреб з п'яти основних складових є важливою для життя кожного. Чим вище людина підіймається по цій ієрархії, тим більше індивідуальних якостей і рис вона набуває, які формують її зрілість. У стані, коли людина відчуває себе вільною і дослухається до себе, впевнена у своїх діях і відображає внутрішній світ, її прагнення до самореалізації розгортається з максимальною силою [11 ,с.514-520]..

Також А. Маслоу виділяв ключові риси зрілої та самореалізованої особистості, як-от адекватне сприйняття реальності, спонтанність, зосередженість на завданнях, незалежність від оточення, відкритість до нового, повага до інших, здатність встановлювати глибокі вибіркові зв'язки, моральну цілісність, позитивне почуття гумору та креативність. Маслоу розглядав особистісну зрілість як прагнення індивіда досягти вершини в ієрархії своїх потреб.

О.Бондаренко вказує, що Г. Олпорт є одним із засновників концептуальних ідей, які формують основи опису поняття особистісної зрілості. Він розглядав зрілість як безперервний процес становлення та розвитку індивідуальності людини, що триває протягом усього її життя. Дослідник пов'язував досягнення зрілості з особистісною індивідуальністю кожного. На його думку, не існує єдиного критерію для характеристики повністю зрілої особистості, оскільки є так багато шляхів розвитку, скільки й самих розвинених особистостей. При цьому важливо зважати на різноманіття

індивідуальних типів, навіть коли йдеться про універсальні зразки зрілої особистості. Вчений також вважав, що прагнення до універсальних стандартів зрілості, придатних для кожного, породжує зневагу до справжньої особистості, оскільки неможливо знайти в людині всі риси зрілості. Цей аспект є важливим у концепції Олпорта, де підкреслюється відсутність зв'язку між психологічною та особистісною зрілістю і біологічним віком. Він стверджував, що зрілість розвивається через здатність долати труднощі та випробування. Іншими словами, механізм становлення зрілості пов'язаний із подоланням життєвих перешкод [6]..

Концептуальні положення К. Роджерса пов'язують поняття особистісної зрілості з його Я-концепцією. На думку дослідника, складовими самопізнання є неусвідомлені механізми, які формуються в дитинстві, усвідомлені моделі поведінки, а також процеси ідентифікації. Відтак, у процесі розвитку у людини формується внутрішній образ навколишньої дійсності, побудований на індивідуальному досвіді, що стає важливою частиною її «Я». К. Роджерс вважав, що чим вище рівень зрілості досягає людина, тим більше вона розкриває власну фундаментальну сутність, своє «Я». Отже, за теорією К. Роджерса, Я-концепція в певній мірі залежить від рівня зрілості особистості та складається з різних емоційних, когнітивних і особистісних вражень, які поступово об'єднуються в єдине ядро. Рушійною силою для розвитку Я-концепції є прагнення людини до самореалізації в різних сферах діяльності та способах життя[88].

Е. Фромм пов'язував поняття зрілості особистості з її здатністю до любові та свободи. Про це говорить у своїй роботі П.Клейнман. Він розглядав зрілу любов як здатність до турботи про інших, поваги їх інтересів і відповідальності за них. На думку Е. Фромма, люди часто намагаються уникнути свободи, вважаючи, що вона залежить від зовнішніх умов, таких як державні гарантії. Однак, він вважав, що певні психологічні процеси, які визначають взаємодію людини з оточенням, обмежують цю свободу. Для досягнення істинної свободи, людина має спочатку подолати власні внутрішні

обмеження. Згідно з концепцією Е. Фромма, свобода означає незалежність; зріла людина залежить лише від себе у досягненні своїх цілей і мотивацій [18, с. 184].

Позиція Г. Саллівена доповнює концепцію Е. Фромма щодо зв'язку нормального розвитку особистості та зрілих міжособистісних відносин, тобто здатності людини до близьких стосунків. Учений вважав, що зріла особистість здатна одночасно відчувати дружні почуття та романтичний потяг до однієї й тієї ж людини. Отже, за Саллівенем, зріла особистість формується переважно у процесі взаємодії з іншими людьми. Особистість є динамічною системою, що включає реальні енергетичні процеси, які можуть перетворюватися в різні форми потенційної енергії.

Ерік Еріксон намагався визначити характеристики зрілої особистості. Розглядаючи розвиток людини як процес, що передбачає проходження певних стадій, супроводжуваних кризами, Еріксон підкреслює, що логіка розвитку особистості ставить її перед вибором між зрілістю та здоров'ям, з одного боку, та занепадом — з іншого. Таким чином, людина, яка приймає виклик у кожній психосоціальній кризі, отримує можливість для особистісного зростання та розширення своїх можливостей. Успішне подолання кожної з криз стимулює поступ до наступної стадії. Природа людини передбачає необхідність відповідати на питання, що виникають на кожному етапі її розвитку та стимулюють становлення особистості. Еріксон пропонував оцінювати людину з погляду формування характеристик зрілості та досліджувати витоки дорослішання на ранніх стадіях особистісного розвитку [18, с. 184].

Отже, яке визначення можемо надати поняттю «особистісна зрілість»? Це явище активно досліджується як багатовимірний та комплексний конструкт. Погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників залежать від різних психологічних підходів і методологій, які визначають ключові риси, що вказують на прояви особистісної зрілості. Це питання розглядається в екзистенційно-гуманістичній психології та психотерапії (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фромм, Ф. Перлз), у психології розвитку особистості (Е. Еріксон,

Б. Г. Ананьєв, Г. Крайг, Дж. Ловінгер) і психології особистості (С. Д. Максименко, Ф. О. Моляко, Ф. Ф. Моргун, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, А. А. Фурман, О. Б. Хомуленко, О. В. Чепелєва та ін.).

Термін «зріла особистість» як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології визначається як джерело і результат особистісного розвитку, що виражається в активності особистості, здатності до самосвідомості, саморегуляції, самовизначення і прагненні знайти сенс життя. Людина, яка є суб'єктом власного розвитку та змін, тобто процесу самозміни, досягає особистісної зрілості (О.І. Боришева, Г.І. Меднікова, О.С. Штепа, В.М. Ямницький та ін.). «Зрілий» тип особистості характеризується єдністю певних ціннісних орієнтирів, усвідомленим ставленням до навколишнього світу та високим рівнем мотиваційної сфери. Особистісно зріла людина психологічно здорова, здатна до самовираження, має творчий і продуктивний підхід до комплексного розвитку своєї особистості та несе відповідальність за реалізацію своїх цінностей.

О.П. Саннікова вважає, що особистість на найвищому рівні зрілості починає свою діяльність, керуючись інтегрованістю всіх суперечливих і різноманітних елементів і підрівнів. Саме цей рівень інтеграції є вершиною зрілості, що є однією зі складових феномену людської зрілості[52].

Про складність визначення об'єктивних критеріїв зрілості людини писав Б.Г.Ананьєв. Учений звертає увагу на складність визначення об'єктивних критеріїв зрілості. Він зазначає, що термін «зрілість» у психологічній літературі іноді замінюють на «дорослість». На думку вченого, навіть на індивідуальному рівні ці поняття не є синонімами, а мають різні значення, коли йдеться про дорослий вік і про активну (професійну) зрілість. Ці терміни відображають різну психологічну реальність і враховують рівень особистісного розвитку людини [42].

Деякі сучасні дослідники виділяють аспекти зрілості як життєвого етапу і як рівня особистісного розвитку. Наприклад, Ф. М. Русалов звертає увагу на значущість остаточних і завершальних типів розвитку особистості. У сучасних

дослідженнях перший тип зумовлений біологічними особливостями людини, тоді як другий характеризується завершенням психічних структур, що забезпечують особистісне зростання на найвищих рівнях [35].

Процес особистісної самореалізації неможливий без індивідуального шляху розвитку, а також без справжніх «джерел суб'єктної мотивації». Як вважає Р.М. Шаміонов, поняття особистісної зрілості вирізняється складністю своєї структури, оскільки охоплює безліч аспектів. Це відповідальність за всі сфери життя, висока емоційна стабільність, здатність контролювати поведінку, автономність, уміння реалістично оцінювати дійсність, схильність до самореалізації, саморефлексія і цілепокладання. На думку дослідника, особистісна зрілість включає такі риси, як здатність до соціальної взаємодії, впевненість у собі, автентичність, довіра та адаптивність до соціальних вимог [5]..

Згідно з думками С. Джанер'яна та Ю. Рашупкіної, функціональна мета особистісної зрілості полягає у здатності людини до продуктивного життя та саморозвитку, як у соціальному плані, так і на індивідуальному рівні її діяльності [13].

Дослідники М. Барчій та О. Воронов у своїх роботах підкреслюють, що особистісна зрілість є ключовим чинником у визначенні перспектив життєвого шляху, формуванні ідеальних життєвих стратегій, знаходженні свого місця в суспільстві та створенні конструктивних відносин із навколишнім світом [4,с.20].

Праці психологів свідчать, що особистісна зрілість відображає такий рівень розвитку особистості, який характеризується підвищеною конструктивною активністю та функціональною ефективністю [14, с.130]. Сучасна психологія завдяки багатостороннім дослідженням у галузі особистісної психології виділяє різні аспекти, за якими можна розглядати психофізіологічну, когнітивну, емоційну, моральну, соціальну та психологічну зрілість. Аналіз значної кількості досліджень дає підстави вважати, що успішне становлення зрілої особистості можливе лише з

урахуванням закономірностей особистісного розвитку. Однак пошук відповіді на питання, чому та як розвивається людина і формується її особистісна зрілість, потребує визначення причин психічного розвитку та його механізмів як критеріїв зрілості.

Таким чином, хоча тема особистісної зрілості є соціально значущою та актуальною, на сьогодні феномен поняття «зрілість особистості» не має однозначного тлумачення і охоплює різні рівні особистісної організації: від психофізіологічного, що охоплює відповідність фізіологічним вимогам функціонування, до соціального, який виражається у зрілості системи соціальної діяльності особистості в різних сферах суспільного життя.

1.2. Психологічні риси особистості, що супроводжують прояви особистісної зрілості

Звертаючись до результатів досліджень українських та закордонних вчених, зазначимо, що психологічно зрілою є людина, яка встановила гармонійні відносини із собою та навколишнім світом, комфортно почувається як на самоті, так і в соціальному оточенні. Така особистість цікавиться як собою, так і навколишнім світом, перебуваючи в контакті зі своїм внутрішнім "Я" та контролюючи свій розум, а не піддаючись його впливу. Це дозволяє їй дистанціюватися від зовнішніх речей, соціальних зв'язків та психологічних аспектів життєдіяльності.

Залежно від того, сприймає людина світ як близький чи чужий, її поведінка може бути або агресивною, або кооперативною. Межі її ставлення до оточення визначають взаємини як з близькими людьми — родиною та друзями, так і з ширшими соціальними групами, такими як суспільство, нація та людство. Відчуття оточуючого як дружнього простору сприяє появі творчих і життєствердних установок, які підсилюють взаємозв'язок людини зі світом[44].

Розвиток механізмів особистісної зрілості відбувається під впливом низки зовнішніх і внутрішніх факторів, що формують взаємодію людини з

навколишнім середовищем і її власною особистістю. Серед таких факторів — фізіологічні та соціальні особливості, мотиваційні спрямування, "особистісні схеми", концептуальні риси, громадянська позиція, освітній та виховний процеси, здатність до спілкування з іншими тощо. Завдяки цьому комплексному підходу особистісна зрілість сприймається як психологічна характеристика, що відображає ставлення до невизначеності. Це багатофункціональний конструкт, який можна розглядати як сукупність рис і якостей особистості, а також як стан. До ключових рис можна віднести внутрішню стійкість, що проявляється в різних життєвих ситуаціях і є характерною для поведінки людини. Такий підхід стимулює глибоке вивчення сукупності характеристик та показників, які формують зрілість.

Якщо ці стійкі структури базуються на реальних можливостях індивіда, можна говорити про вольові якості, які є фундаментальними для розвитку особистості і, відповідно, для формування зрілості. Результати досліджень показують, що прояви вольових якостей, зокрема сміливості, залежать від психічних станів. Сміливість, рішучість, впевненість у собі й наполегливість можуть стати рисами характеру, якщо ці якості виявляються в певних ситуаціях. У поєднанні ці риси можуть створити стійку форму поведінки, необхідну для виправданого ризику й досягнення успіху[43].

Питання самовпевненості привертало увагу психологів протягом тривалого часу. Цю рису визначають як стійку особистісну якість, що дозволяє людині активізувати свою діяльність завдяки самоідентифікації з такими рисами, як орієнтація на успіх, самоконтроль та низький рівень тривожності. Зв'язок між упевненістю та ефективністю неоднозначний: деякі дослідники виявляють підвищену ефективність у впевнених у собі людей, тоді як інші вказують на невизначеність у цьому зв'язку. Самовпевненість залежить як від психологічних уявлень, так і від рівня контролю та саморегуляції. Когнітивні процеси, що формують упевненість у собі, взаємопов'язані як з базовими поведінковими реакціями, так і з емоційними станами. Будь-яка оцінка

(позитивна чи негативна) набуває емоційного забарвлення, а емоції, в свою чергу, отримують когнітивну інтерпретацію[48].

Зростаючий інтерес до феномена самовпевненості пов'язаний з тим, що останнім часом дослідження цієї якості стали міждисциплінарними, охоплюючи сфери економіки, політики та інших напрямів, де важлива передбачливість. У цьому контексті феномен самовпевненості часто вивчається через призму ухвалення особистісних рішень, що є одним з важливих аспектів формування зрілості.

О.В. Чуйко висловив думку, що самооцінка власної готовності до взаємодії із суспільством є важливим аспектом для людини. На думку автора, самооцінка можливостей особистості є постійною частиною її структури, оскільки вона базується на певних якостях та особливостях, які в конкретний життєвий період набувають стійкості. Особистість сприймає свої вольові переживання як відображення внутрішнього стану. Автор вважає, що рішучість є необхідною умовою для повторюваних дій і, отже, однією з ключових характеристик, яка сприяє формуванню зрілості. Однак якості та властивості діють через психічні стани, які змінюються під впливом життєвих умов, хоча й можуть залишатися досить стабільними. Таким чином, існує пряма логічна залежність між психічним станом особистості та її вольовими якостями. Сукупність цих характеристик дослідник розглядає як стан активної волі, що часто є ознакою людей із розвиненими вольовими якостями. На його думку, саме особи з подібними характеристиками мають більше схильності до розвитку особистісної зрілості[70].

Вивчаючи готовність до мобілізації, О.Я. Чебикін, спираючись на дані А.Ц. Пуні та Ф. Генова, відзначає, що цей психічний стан є стійким і допомагає зосередити свідомість на досягненні високих результатів, сприяючи підготовленості до подолання викликів у майбутній діяльності[66].

Іншу позицію займає А.Ф. Лісовенко, який вважає, що вольовий стан відрізняється від волі та вольових якостей, оскільки навіть людина з

розвиненою волею може відчувати вольовий стан. На його думку, важливою умовою цього є "конфлікт мотивацій"[48].

Дослідження О.С. Штепи акцентують увагу на підході, за яким С.Д. Максименко визначає мотивацію як спонукаючу силу, що викликає дію, а В.Б. Шапар трактує мотивацію як об'єкт матеріального чи ідеального характеру, який визначає напрям діяльності людини і слугує основою для усвідомленого вибору [71, С.264]..

М.Ю. Боришевський вважає, що мотивація ґрунтується на джерелах стимулів, які можуть бути зовнішніми чи внутрішніми[8].. Кордунова і Л.В. Потапчук класифікують мотивацію, виділяючи різні потреби (біологічні та соціальні), включно з мотивацією самоповаги, самореалізації, прагнення досягати результатів, активності та уникнення невдач [20].

С.Д. Максименко вказує, що однією з важливих характеристик особистості є її спрямованість як система провідних мотивацій. Структура цієї спрямованості відображає цінності, ідеали та переконання, які складають ієрархію мотивів особистості, що дозволяє передбачати її поведінку у нових обставинах[29].

В.А. Семиченко вважає, що особистісна орієнтація відображає пріоритет мотивів, спрямованих на особисте благополуччя, досягнення престижу та самореалізації, незалежно від інтересів оточуючих. Компоненти мотиваційного поля налаштовують людину на конкретні види діяльності, допомагаючи їй подолати труднощі, які трапляються на її шляху[54].

Готовність виходити за межі зони комфорту та долати виклики є одним зі способів вирішення життєвих проблем. Відомо, що джерелом індивідуальної активності є діяльність, спрямована на задоволення потреб особистості. Якщо первинні потреби забезпечують базові умови існування, то мотивація до успіху є більш складним аспектом. Теорія потреб А. Маслоу допомагає структурувати всі потреби ієрархічно [85].

К. Левін вважав, що за основою будь-якої поведінки, орієнтованої на досягнення мети, стоять внутрішні та зовнішні фактори взаємодії особистості

з середовищем. На думку Левіна, мотивація є процесом, що стимулює цілеспрямовану поведінку та задає їй певний напрямок [25].

Відповідно до позиції Х. Хекхаузена, його схема «очікуваної цінності» враховує такі параметри, як особистісні норми, орієнтацію на майбутнє, пояснення причин результату та особисту відповідальність [64].

Аналізуючи результати досліджень, ми можемо дійти висновку, що воля до мобілізації на шляху до особистісної зрілості є свідомим станом, який налаштовує особистість на подолання перешкод і спрямовує її на досягнення високих результатів, підтримуючи впевненість у власних силах задля досягнення успіху.

Слід підкреслити важливість оптимального рівня самовпевненості як фактора, що може слугувати критерієм для прогнозування успіху в різних сферах діяльності. Деякі дослідження підкреслюють значення цього рівня як чинника, що допомагає долати труднощі майбутньої діяльності, впливаючи на особистісну мотивацію.

Результати спостережень дозволяють дійти висновку, що в разі недостатньої впевненості спостерігається відсутність достатньої внутрішньої мобілізації, що ускладнює процес досягнення особистісної зрілості. З іншого боку, люди з високою мобілізацією мають більше шансів на її досягнення, оскільки бачать цей процес значущим.

Аналіз літератури показує, що питання особистісної зрілості, самовпевненості та індивідуальних здібностей розглядаються в багатьох психологічних теоріях, присвячених вивченню особистості. Також підкреслюється необхідність адаптації до оточуючого середовища в процесі особистісних змін, що ведуть до зрілості. Отже, адаптація — це особливий тип взаємозв'язку між людиною і середовищем, який забезпечує збереження активної позиції і розвиток особистості з урахуванням впливу зовнішніх факторів [53].

Звертаючись до предмету нашого дослідження, що стосується проявів дорослішання у складних життєвих обставинах, варто розглянути поняття

соціально-психологічної адаптації як вищого рівня розвитку особистості в умовах стресу. О.М.Занковський, О.І. Зотова та інші фахівці наголошують на важливості моделей мислення та поведінки, що відображають систему цінностей і норм певної соціальної групи, а також сприяють формуванню необхідних навичок та їх закріпленню.

Будь-яка зміна характеристик середовища створює особливу ситуацію адаптації, яка являє собою систему зовнішніх умов, що впливають на особистість. Вона підтримує динамічну рівновагу, закладену в попередньому соціальному досвіді. Адаптивність проявляється як властивість особистості, що сприяє розвитку нових навичок пристосування [53].

Науковці також зазначають, що виховання та соціальний контроль впливають на цей процес, визначаючи рамки поведінки, що залежать від структури соціуму, а також від рівня розвитку індивідуальності та соціальної мобільності.

Психологічні дослідження стверджують, що кожна реакція особистості та її внутрішня структура формуються під впливом таких компонентів, як соціальний досвід, мотивація, потреби, інтереси та інші фактори. Згідно з поглядами С.Л. Рубінштейна, визначальну роль у розвитку внутрішніх якостей особистості відіграє соціальне середовище, яке впливає на формування мотивації і, таким чином, на її поведінку[49].

Як відомо, розвиток особистості та її становлення відбувається завдяки подоланню суперечностей, що виникають між потребами людини та можливостями їх задоволення. Водночас зовнішні конфлікти не завжди стають вирішальними. Лише завдяки механізму асиміляції, коли у свідомості людини формуються конфліктні тенденції та вступають у взаємодію, вони стають джерелом активності, спрямованої на розв'язання внутрішніх протиріч. Постійний процес появи й подолання нових суперечностей, який є основою розвитку, веде до формування нових характеристик, якостей та форм поведінки особистості.

Адаптивність, як особистісна властивість, свідчить про внутрішню здатність до самореалізації, досягнення та збереження психологічної стабільності у взаємодії з новими, незвичними умовами життя і спілкування. Вона, як визначено, залежить від певних факторів, що розвиваються під її впливом. Серед таких факторів можна виділити: різноманіття особистісних рис, життєвий тонус, поведінкові реакції та особистісні зміни.

Таким чином, адаптивність як динамічна якість особистості не лише стимулює активність у системі зовнішніх обставин (нових, незвичних, нетипових), але й визначає певні трансформації у системі суб'єктивних характеристик особистості [53]. .

Сучасні соціальні реалії, що проявляються у швидких і масштабних соціальних, політичних та економічних змінах, соціальній нестабільності й суперечностях у житті, негативних тенденціях у розвитку суспільства (збройні конфлікти, безробіття, злочинність, наркоманія тощо), вимагають від особистості певної гнучкості, високого рівня саморегуляції, а також навичок саморозвитку та самопомоги. Це стає необхідним для подолання різноманітних викликів, що постійно виникають у житті [21]..

Складні обставини військового часу, які переживає українське суспільство, викликають складні форми поведінки, значна частина яких розвивається у кризових умовах, що безпосередньо впливають на особистість. Спостереження свідчать, що психологічне та фізичне навантаження зростає в кілька разів, що веде до негативних зовнішніх проявів (зміна поведінкових реакцій, зниження критичного мислення, порушення координації рухів, погіршення уваги й сприйняття дійсності, зміна емоційних реакцій тощо) і труднощів в організації реакцій на вплив травмуючих факторів.

Особливості суб'єктивного ставлення до впливів зовнішніх або внутрішніх факторів зумовлюють появу індивідуальних відмінностей у взаємодії з середовищем (з людьми, обставинами і предметами). Такий суб'єктивний підхід до реагування на життєві обставини дозволяє розкрити умови й можливості прояву особистості, які визначають суб'єктивний аспект

сприйняття ситуації. Іншими словами, ситуації, що породжують негативні прояви особистості під впливом травмуючих подій, можуть обмежувати активацію ресурсів розвитку, викликаючи необхідність самокорекції та змін певних рис і характеристик особистості.

У своєму дослідженні О.С.Штепа пов'язує особистісну зрілість із подоланням криз і самовизначенням. Дослідниця відзначає, що процес ненормативної кризи ідентичності, яку людина самотійно проходить у зрілому віці, сприяє розвитку особистісної зрілості. О.С.Штепа виділяє десять основних характеристик зрілої особистості: відповідальність, глибину досвіду, товариськуність, незалежність, комунікабельність, самоприйняття, креативність, толерантність, децентралізацію та життєву філософію [73]..

Згідно з висновками С. Д. Максименко, особистісні якості та риси можна класифікувати умовно на психологічні, професійні, духовні та соціальні.

Психологічні: вольові якості, лідерські здібності, прагнення до керівництва. Готовність до розумного ризику. Амбітність і бажання досягати успіху. Здатність проявляти себе в екстремальних умовах. Прогностичне мислення, що включає ритмічність, різноманітність, гнучкість, інтуїцію, логіку й передбачуваність. Швидка адаптація до змін та стійкість до стресових ситуацій.

Професійні: підприємливість, ініціативність. Здатність приймати нестандартні рішення. Вміння ефективно використовувати інновації. Навички виявлення й оптимізації людських ресурсів у колективі. Розуміння принципів ринкової економіки. Уміння мотивувати співробітників до роботи та давати конструктивну критику. Вміння делегувати завдання та ефективно розподіляти час.

Інтелектуальні: відкритість до нових ідей та результатів. Прагнення до постійного самовдосконалення. Швидка обробка інформації та прийняття рішень. Широка мислення; здатність до роздумів. Вміння розуміти, приймати і застосовувати альтернативну точку зору.

Соціальні: відповідальність. Схильність керуватися принципами справедливості. Здатність враховувати наслідки рішень. Навички запобігання та вирішення конфліктів. Тактовність та порядність. Уміння підтримувати стосунки з людьми. Демократичність у стосунках. Спонування до чесності серед співробітників. Дотримання правил організації [30].

Таким чином, зазначені риси та особистісні характеристики забезпечують поступовий розвиток особистості, сприяючи формуванню її зрілості.

1.3. Особливості формування зрілої особистості під час переживання травматичних подій

Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства, вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробувань у вигляді переживань та певних травматичних подій [21]. Різні життєві напрямки при подоланні труднощів, що виникають на життєвому шляху людини, у своїй єдності утворюють різнорівневу систему реагування, у яку можуть входити наступні складові. Це і важкі життєві проблеми (І.В.Бринза, О.А.Будницька), і особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій (Ф.Ю.Василюк, Н.Ю.Волянюк, О.О.Зайва, Т.Л.Крюкова, Т.М.Титаренко та ін.), особливості надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (О.Ф.Бондаренко, П.В.Лушин, Т.М.Титаренко та ін.).

З позиції Т.М.Титаренко життєві травмуючі труднощі, як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення, мають низку особливостей, які відрізняють їх від емоційно складних життєвих ситуацій [57].

Травмуючі життєві події – це дуже складний період життя. Належність певних негативних переживань сприяє виникненню змін ставлення до себе і світу, осмисленню набутого досвіду та вибору напряму життєвого шляху. У травмуючій чи кризовій ситуації особистість, як складна самоорганізована відкрита система, стає дедалі неврівноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів[43].

Багаточисленні дослідження травмуючих подій останніх років свідчать про те, що велика кількість чинників вказує на сильні страждання людей після переживання травматичної події. Сприятимуть більш спокійному переживанню такої події, на наш погляд, сукупність рис особистості і пошук стратегій подолання таких страждань. Суб'єктивні почуття, які відчуває людина під час переживання впливу травматичної події, супроводжуються безнадійністю, тривогою, страхом мають важливу роль у наслідках взаємодії людини з травмуючою подією, що й викликає певну кризу.

М.Й.Варій наголошує, що особистісна криза є поворотним пунктом життєвого шляху особистості. Саме цей пункт, що є результатом переживання певної травмуючої ситуації, унеможлиблює реалізацію наміченого життєвого задуму [11].

Криза, яку переживає особистість, є дуже складним утворенням, що на протязі довгого періоду часу травмує психіку і загальмовує подальший розвиток особистості. Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають, однозначних відповідей.

У дослідженнях М.Й. Варій вказується на роботи українських та міжнародних вчених, які акцентують увагу на тому, що при зустрічі з травмуючою ситуацією людина оцінює її через певні критерії, наприклад, рівень загрози, здатність швидко реагувати, значущість для особистості та

змісту, а також можливість прояву творчих здібностей. Людина починає хвилюватися, коли її оцінка ситуації не відповідає реальності [11]. Сучасні науковці розглядають досвід переживання травмуючих подій як результат зіткнення особистості з умовами життя, які змушують перебудовувати емоційно насичене смислове поле. Подібні переживання можуть сприяти потребі в усвідомленому виборі нової ідентичності, переоцінці цінностей та створенні нових смислів. Під впливом травмуючих подій, з одного боку, активізується формування нових значень, з іншого - збільшується навантаження на психічні процеси людини, що підвищує потребу в розвитку та реалізації психологічної підтримки особистості.

Дослідження психічних проявів у людей, які переживають травмуючі ситуації, показують, що зміни у їх житті відображаються через зовнішні прояви, поведінкові реакції. Коли людина опиняється в кризовій ситуації або сприймає її такою, вона починає реагувати на неї. С. Д. Максименко зазначає, що людина є не лише об'єктом впливу середовища, але й суб'єктом, який здатний змінювати це середовище та коригувати умови своєї діяльності, а також змінювати себе. Людина, як суб'єкт дії, стає носієм внутрішнього руху, який визначає її статичний стан. У процесі розвитку ситуації частина цього внутрішнього руху (енергії) проявляється назовні, допомагаючи людині долати труднощі. Таким чином, індивід стає активним учасником взаємодії [29].

Результати дослідження С.Д. Максименка свідчать, що поведінкові реакції людини можуть бути викликані впливом зовнішніх і внутрішніх травмуючих чинників, оскільки людина не лише сприймає зовнішні стимули, але й осмислює їх, що призводить до певних переживань. В психології за кордоном термін «копінг-поведінка» позначає зусилля, які людина докладає для подолання психологічної загрози, що тлумачиться як «подолання труднощів, психологічний копінг або адаптація»[29].

Завдання психологічної науки - допомогти людині адаптуватися до умов ситуації, дати їй змогу контролювати її, зменшити або стримати свої потреби,

спробувати уникнути ситуації або звикнути до неї, зменшуючи її негативний вплив. Основна мета подолання труднощів - збереження та підтримка фізичного й психологічного здоров'я особистості.

Психологічна реакція на травмуючу ситуацію варіюється і залежить від багатьох факторів, зокрема від характеру особистості та самої ситуації. Деякі вчені додають ще третій фактор — соціальну підтримку. Критеріями ефективності є, по-перше, вирішення проблеми, а по - друге, відновлення психічного стану особистості.

Сьогодні країна перебуває в складній соціальній ситуації, що спричиняє у людей розвиток як гострого, так і хронічного стресу, що, своєю чергою, погіршує їх здоров'я. На психічний стан можуть впливати внутрішні негативні якості, дефекти моральної сфери, неправильний вибір ціннісних орієнтацій тощо. Спілкування з іншими людьми, робота, відпочинок також відіграють свою роль. Наслідки таких впливів можуть бути як позитивними, так і негативними. Як ніколи раніше, люди постійно стикаються з стресовими ситуаціями, що призводять до дискомфорту, який впливає на фізичне та психічне здоров'я.

Життєва ситуація включає як зовнішні (об'єктивні) умови формування особистості, так і внутрішні (суб'єктивні) умови розвитку її зрілості. Людина діє як на свідомому, так і на несвідомому рівні, який часто залишається непоміченим. Життєва ситуація визначається попередніми подіями в житті особистості та поточними умовами її існування. Стан життя дає людині можливість усвідомити зміст своєї діяльності та прагнення до досягнення певних «винагород» для самореалізації. Джерелом складних життєвих ситуацій можуть бути як власні дії людини, так і зовнішні впливи. Складна ситуація виникає через дисбаланс у взаємодії людини з оточенням або через невідповідність між її цілями, можливостями та особистісними характеристиками. Подібні ситуації вимагають високого рівня особистісного потенціалу, стимулюючи активність людини.

О.А. Чиханцова зазначила, що зовнішні, об'єктивні умови складних життєвих ситуацій можуть включати: відсутність звичних соціальних поведінкових стратегій, порушення нормальної соціальної активності, невизначеність подій, появу нових вимог. Також стресові ситуації можуть виникати через обставини, на які людина не має впливу, оскільки вони перебувають поза її контролем. Внутрішні умови включають суб'єктивні переживання особистості, які виникають в результаті сприйняття складних життєвих ситуацій як бар'єрів для адекватного і повноцінного функціонування. Зазвичай відповіддю на такі зовнішні впливи є тривожність, що є захисною реакцією організму, яка мобілізує його ресурси та готує до фізичної активності, опору, боротьби або втечі. Оскільки реакція на стрес може варіюватися в залежності від віку, професійної діяльності та інших особливостей, вона проявляється по-різному у різних людей [69].

О. Садчикова зазначає, що коли люди активно реагують на стресові ситуації, їхня ефективність зростає, тоді як пасивність призводить до значного зниження результативності [51]. Тому особистісна зрілість визначається здатністю ефективно вирішувати складні життєві ситуації, а самопізнання, що включає пошук та активацію внутрішніх ресурсів, є основою цього процесу. Така зрілість виникає в моменти внутрішнього конфлікту, коли людина переживає відчуття «просвітлення». Тільки сильна особистість, яка пережила випробування життям, може розвинути впевненість, внутрішню силу, здатність приймати виклики долі та прагнути до нових досягнень, незважаючи на невизначеність майбутнього. Вона виявляє самовладання, усвідомленість, повагу до себе та конструктивний розвиток. Активація вольових якостей і орієнтація на адаптаційне поведінкове реагування є важливими аспектами цього процесу.

Особистісна зрілість - це багатогранне і багатосхарове явище, яке відіграє ключову роль у процесі адаптації особистості до різних життєвих обставин. Важливість її вивчення стає особливо актуальною у контексті переживання травматичних подій, що є не менш важливим для сучасного

українського суспільства, яке переживає війну та інші кризові явища. Це можна розглядати кількох рівнях, кожен із яких робить свій внесок у цілісне розуміння зрілості особистості.

На психофізіологічному рівні особистісна зрілість проявляється у здатності організму адаптуватися до фізичних навантажень та стресових ситуацій. Це включає як фізіологічну витривалість, так і здатність організму відновлюватися після впливу негативних факторів. На психологічному рівні зрілість характеризується емоційною стабільністю, стійкістю психічних процесів, розвиненими механізмами саморегуляції, а також здатністю до рефлексії - вмінню аналізувати свої почуття і поведінку. На соціальному рівні особистісна зрілість проявляється у здатності брати відповідальність, приймати самостійні рішення, виявляти емпатію і будувати гармонійні відносини з оточуючими. Зріла особистість також вміє ефективно взаємодіяти із суспільством, що особливо важливо за умов кризи.

Особливу увагу варто приділити актуальності вивчення особистісної зрілості в контексті переживання травматичних подій. В умовах воєнних дій, соціальної нестабільності та економічних труднощів, коли суспільство зазнає численних стресових впливів, особистісна зрілість стає найважливішим ресурсом для протистояння травматичним наслідкам. Вона допомагає зберегти психічне здоров'я, долати життєві труднощі і адаптуватися до умов, що змінюються. Дослідження показують, що люди з високим рівнем особистісної зрілості стійкіші до стресу, ефективніше справляються з посттравматичними симптомами, виявляють гнучкість в адаптації та продовжують особистісне зростання навіть у важких життєвих ситуаціях.

Існує низка факторів, що сприяють формуванню особистісної зрілості, особливо в умовах переживання травматичних подій. Одним із них є соціальна підтримка. Наявність близьких людей, підтримка сім'ї, друзів та колег відіграють вирішальну роль у подоланні наслідків травми. Комунікація та можливість розділити переживання допомагають зменшити рівень стресу, запобігають соціальній ізоляції та сприяють відновленню психологічної

рівноваги. Копінг-стратегії також відіграють важливу роль: активний пошук вирішення проблеми, переосмислення ситуації, пошук соціальної підтримки та розвиток навичок саморегуляції допомагають мінімізувати негативний вплив травми. Особистісні якості, такі як оптимізм, стійкість, самоефективність та внутрішній локус контролю також сприяють більш успішній адаптації. У деяких випадках для подолання травми потрібна професійна допомога. Психотерапевтичні методи допомагають розробити ефективні стратегії подолання стресу та відновити психічне здоров'я.

Дослідження у сфері особистісної зрілості, особливо у тих травматичних переживань, мають значення для психології. Вони дозволяють розробляти ефективні програми психологічної допомоги для людей, які постраждали від травматичних подій, а також створювати превентивні заходи, спрямовані на підвищення рівня особистісної зрілості та стійкості до стресу. Такий підхід допомагає формувати психологічно здорове суспільство, яке здатне успішно справлятися із сучасними викликами.

В умовах високої стрессогенності та травматизації, властивих сучасному суспільству, особистісна зрілість є найважливішим фактором психологічного благополуччя. Тому продовження досліджень у цій галузі та розробка відповідних програм, спрямованих на підвищення рівня зрілості та стійкості населення, є важливими кроками на шляху до формування психологічно здорової нації.

Продовжуючи аналіз поняття особистісної зрілості, варто наголосити на її ролі як динамічного процесу, нерозривно пов'язаного з переживанням життєвих труднощів, криз і травматичних подій. Саме в таких ситуаціях активуються внутрішні ресурси особистості, формуються нові копінг-стратегії, переосмислюються цінності та відбувається трансформація Я-концепції.

Травматичні події, хоч часто асоціюються з негативними наслідками, можуть стати каталізатором особистісного зростання. Переживання травми стикає людину з необхідністю переосмислити свій життєвий досвід, знайти

нові сенси та виробити нові способи подолання труднощів. Особистісна зрілість у процесі грає ключову роль, допомагаючи людині як справитися з переживаннями, а й відкривати нові змогу розвитку та самовдосконалення.

Одним із важливих етапів подолання травми є саморефлексія — усвідомлення та аналіз власних переживань, емоцій та думок, спричинених травматичною подією. Цей процес допомагає людині глибше зрозуміти себе, свої реакції на травму і виробити більш ефективні способи подолання труднощів, що сприяє відновленню та адаптації.

Травматичні події можуть призвести до формування нової ідентичності, що з переоцінкою цінностей і зміною поглядів життя. Цей процес, хоч і може бути болючим і важким, часто стає основою для значних особистісних трансформацій та духовного зростання, надаючи людині можливість переглянути своє місце у світі та виявити нові сенси існування.

Вивчення взаємозв'язку між особистісною зрілістю та переживанням травми відкриває нові перспективи розуміння того, як особистість розвивається за умов складних життєвих ситуацій. Ці дослідження можуть стати основою розробки більш ефективних методів психологічної допомоги тим, хто пережив травму, а також сприяти створенню програм, спрямованих на підвищення особистісної зрілості та стійкості до стресу в суспільстві.

Отже, для повноцінного розвитку та формування зрілості особистості необхідно опинятися в складних життєвих ситуаціях, знаходити ресурси для їх подолання та створювати адекватний світогляд, орієнтуючись на прогрес. Кожна важка ситуація в житті є не лише випробуванням, а й можливістю для вдосконалення, стимулює розвиток і сприяє пошуку ресурсів для трансформації та набуття психологічної стійкості, що дозволяє людині реалізовувати завдання особистісної зрілості.

Висновки до 1 розділу

Докладний філософський аналіз питання зрілості особистості відображає глибоке значення терміну «зрілість особистості». Це поняття розглядається як історико-соціальне явище, складний процес та комплекс перетворень. Ці перетворення є основою для досягнення стратегічних цілей і реалізації довгострокових планів. Важливим аспектом є внутрішній поштовх до свободи, самовизначення та відповідальності, що становить основу розвитку особистості. При вивченні цього феномену філософами зарубіжні дослідники аналізували різні аспекти особистісної зрілості, пов'язані з процесом розвитку та саморозвитку: дослідження самореалізації (А. Маслоу), особистісного розвитку (К. Роджерс), особистісної майстерності, самореалізації (Ф. Перлз, Е. Фромм), самопереважання (Ф. Франкл) та інших шляхів пізнання сенсу життя. Американські вчені, як-от М. Медніков, О.П. Саннікова, В.О. Титаренко, О. В. Форман, О. С. Штепа, В.М. Ямницький та інші, також звертали увагу на цей феномен. За результатами наукових досліджень можна зробити невтішний висновок, що, хоча тема зрілості особистості має велику соціальну значущість і потребу, феномен «особистісної зрілості» на сьогодні не має однозначного визначення і включає різні рівні зрілості, які стосуються як фізіологічної, що охоплює формування потреб особистості в праці, так і соціальної, яка проявляється у розвитку соціальної діяльності особистості в різних сферах життя.

Аналізуючи наукові психологічні дослідження, слід підкреслити, що особистісна зрілість визначається як багатофункціональний конструкт, тобто це явище, яке можна сприймати як сукупність якостей та характеристик особистості, що визначають її соціальні взаємини. У дослідженнях виділяють психологічні, професійні, інтелектуальні та соціальні якості та характеристики (С.Д. Максименко, О.С. Штепа). Ми зосередили нашу увагу на вивченні характеристик сильної волі, мотивації та здатності адаптуватися до травматичних ситуацій зрілої особистості.

Особистісна зрілість визначається здатністю ефективно справлятися з важкими життєвими ситуаціями, а також є результатом процесу самопізнання, що базується на пошуку і використанні внутрішніх ресурсів. Вона виникає в критичні моменти внутрішнього конфлікту, що дає відчуття просвітлення. Кожна складна життєва ситуація є стимулом для розвитку, вона допомагає знайти ресурси для трансформації, зміцнення психологічної стійкості та розкриття потенціалу для досягнення зрілості.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ.

2.1. Організація дослідження

Цей розділ спрямовано на дослідження особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій за допомогою психодіагностичного інструментарію, що дозволяє встановити закономірності відносин особистісної зрілості і соціально-психологічної адаптації, особливостей впливу травматичних подій, а також визначити специфіку переживання кризи особами з різним рівнем особистісної зрілості.

В дослідженні приймали участь 60 осіб, віком від 35 до 50 років.

Враховуючи той факт, що метою роботи є виявлення та вивчення психологічних особливостей особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій були вирішені наступні завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз психологічних джерел з проблеми особистісної зрілості в психологічній науці; проаналізувати її прояви у процесі переживання травматичних подій.

2. Вивчити особливостей особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій.

3. Дослідити прояви особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій.

4. Визначити та вивчити специфіку переживання травматичних подій особами з різним рівнем особистісної зрілості.

У роботі застосовано теоретичні методи: аналіз психологічної та психолого-педагогічної літератури; а також емпіричні: спостереження, тестування, бесіда.

Емпірична частина магістерської роботи складається з декількох етапів.

На першому, підготовчому до проведення емпіричного дослідження, етапі було визначено мету, завдання, вибірку та методики, за допомогою яких проведено діагностику. Для досягнення мети та виконання поставлених

завдань нами було застосовано сукупність традиційних методик, які, з нашої точки зору, є найбільш вірогідними для вивчення проявів особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій. Також було сформовано вибірку дослідження, визначено час і послідовність проведення емпіричного дослідження.

Зміст другого етапу – власне емпіричне дослідження особистісної зрілості у поєднанні з параметрами, що безпосередньо є взаємопов'язані з вивченням переживань під час впливу на особистість травмуючих подій. Для цього підібрано надійні і валідні методики.

-«Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбух;

-«Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale - Revised, IES-R);

-«Особистісний профіль кризи» (А.Є.Тарас, 2003);

-«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда.

Усі психологічні явища закономірно пов'язані між собою, що дає можливість, отримавши діагностичні результати, здійснити диференціально-психологічний аналіз функціонування особистісної зрілості під впливом травмуючих ситуацій.

Третій етап – інтерпретаційний, де було здійснено кількісну і якісну обробку результатів, проведено аналіз та інтерпретацію отриманих даних. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційний аналіз виконувався у програмі SPSS 21.0) та якісного (за допомогою методу «асів» та методу «профілів») аналізу обробки даних, унаслідок чого були виявлено специфіку переживання впливів травмуючих подій особами з різним рівнем особистісної зрілості.

Дослідження проводилося за участю ГО “Десяте квітня”. Всього дослідженням було охоплено 60 осіб, віком від 35 до 50 років.

2.2. Методи дослідження

У дослідженні, спрямованому на вивчення проявів особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій було застосовано наступний методичний інструментарій.

Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха спрямований на дослідження п'яти аспектів розвитку особистості: 1) ставлення до власного «Я» (впевненість у своїх можливостях, задоволеність собою та своїми талантами); 2) почуття соціальної відповідальності (патріотизм, колективізм, усвідомлення професійних обов'язків); 3) ставлення до життя (емоційна стабільність, розважливість); 4) здатність до духовної близькості з іншими (доброта, емпатія, вміння слухати, потреба в духовному спілкуванні). Анкета містить 33 запитання (наприклад, «У плані довіри до людей я керуюся принципом, що...», «Моє ставлення до світу таке...»), кожне з яких пропонує 7 варіантів відповідей. Респондент має вибрати той варіант, який найбільше йому підходить. Відповіді оцінюються за спеціальним ключем.

Статистично кожна шкала має рівень зрілості. Загальний рівень розвитку особистості оцінюється як сума балів всіх шкал і може бути низьким, задовільним, високим або дуже високим.

З точки зору автора методу, розвиток є результатом еволюції, це в першу чергу характеристика, що залежить від віку. Цей термін стосується як фізичного стану людини, так і її особистісного розвитку. Автор методики вважає, що коли людина зростає, відбувається також і її особистісне вдосконалення. Тест розроблений для діагностики осіб починаючи з підліткового віку.

«Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale - Revised, IES-R). Методика була створена в 1979 році (автори: М. Дж. Горовіц та інші, Вільнерт) з метою управління симптомами посттравматичного стресового розладу, такими як повторне переживання травмуючих подій і уникнення спогадів або почуттів, пов'язаних з цими ситуаціями.

Перша версія Шкали впливу подій (IES) була опублікована у 1979 році Горовіцем та його колегами. Анкета складається з 15 пунктів самозвіту, які відображають домінуючу тенденцію або уникати, або навмисно відтворювати травматичний досвід. Симптоми вторгнення, які іноді описуються як «вторгнення», включають нічні жахи, нав'язливі думки чи почуття. До другої категорії належать симптоми уникнення, що охоплюють спроби зменшити або уникнути переживань, пов'язаних із травмуючою подією, а також порушення реактивності. Зміст самооцінки стосується конкретних життєвих подій, а також характеристик вимірюваних показників.

Згодом Д. Вайс і його колеги (Weiss, Marmar, Metzler, 1995) дійшли висновку, що IES може бути корисним, якщо він виявляє не лише симптоми посттравматичного стресового розладу, такі як агресія та уникнення, а й симптоми гіперзбудження, що включені до діагностичних критеріїв DSM-IV і є частиною психологічної реакції на травму. У результаті була створена «Шкала впливу травми» (переглянута: IES-R), яка включала 22 пункти. Метою додавання 7 пунктів (підшкала «надмірна стимуляція») є опис таких аспектів, як гнів і дратівливість, шокова гіпертрофія, проблеми з концентрацією, психофізіологічна напруга, викликана спогадами, та безсоння. Нова точка вторгнення відображає дисоціативний стан, який переживається знову.

На основі цих результатів було розроблено 4 шкали: 1) вторгнення; 2) уникнення; 3) фізіологічне збудження; 4) загальний показник впливу травми. Методика призначена для дорослих, але також існує дитячий варіант (1998 р.). Шкала (IES) не була спеціально адаптована для дітей. Два великі незалежні дослідження, проведені з дітьми віком від 8 років і старше (Дирегров та ін., 1996; Юл, 1992), показали, що багато пунктів цієї шкали неправильно інтерпретуються дітьми. У результаті цих досліджень була створена скорочена версія — Шкала впливу для дітей, яка включила 8 пунктів. Ця версія призначена для дітей від 8 років, які вміють читати, і включає дві підшкали: вторгнення та уникнення. Основну роботу зі створення цієї шкали виконали психологи, які працювали за підтримки Фонду «Діти та війна».

Наступна методика - «Особистісний профіль кризи» (А.Є.Тарас, 2003). Її основною метою є визначення особистісного профілю кризового стану, який переживає індивід. Теоретичною базою є концепція про комплексний характер переживання кризи, в якому залучені різноманітні фізіологічні та психологічні аспекти.

У цій методиці наведено вказівки, що мають на меті пояснення послідовності дій та виявлення потреб осіб у виконанні завдань. Це пояснюється тим, що учасники проходять складний період у своєму житті під час використання цієї методики. Щоб отримати належну допомогу, оточення повинно усвідомлювати унікальність особи, яка переживає кризу, що дає змогу зрозуміти її специфічні прояви. Наразі переживання кризи є складним процесом, що охоплює всі рівні людського існування.

Методика також містить 60 тверджень, після ознайомлення з якими необхідно вказати номери тих, що повністю відображають поточний стан учасника. Якщо твердження є частково правильним, слід виділити ту частину, яка відповідає реакції особи. Автор методики акцентує увагу на тому, що у наведеному списку немає добрих чи поганих проявів і реакцій. Це всього лише неминучий результат кризи, яку проходить людина. Методика містить такі шкали: 1) загальний стан; 2) практичне завдання; 3) ускладнення когнітивних та аналітичних функцій; 4) порушення емоційних реакцій; 5) депресивний стан; 6) зміни в поведінці та діяльності.

«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»
К. Роджерса, Р. Даймонд.

Опитувальник соціально-психологічної адаптації був розроблений Карлом Роджерсом та Розаліндою Даймонд у США в 1954 році. Англійський переклад був виконаний у 1987 році, а версія опитувальника була оновлена в 2004 році А.К. Осницьким, який здобув велику популярність.

Цей персональний опитувальник орієнтований на дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з нею характеристик особистості. Анкета містить 101 твердження, подане в третій

особі однини без використання займенників. Напевно, ця форма була обрана авторами, щоб уникнути «прямої ідентифікації», тобто ситуації, коли респондент свідомо пов'язує висловлювання зі своїми особливостями. Цей методичний прийом слугує формою "нейтралізації" ставлення респондента до соціально бажаних відповідей.

Методика передбачає досить детальну 7-бальну шкалу відповідей. Питання щодо доцільності використання такої шкали залишається відкритим, оскільки в повсякденному житті респонденту може бути важко вибрати між варіантами відповіді, наприклад, «2» і «3», адже вони можуть відчувати, що жоден з варіантів не відображає їхнього стану точно.

Автори методики виділяють такі інтегральні показники (шкали): 1) самоприйняття – самонеприйняття; 2) схвалення інших – неприйняття інших; 3) емоційний комфорт – емоційний дискомфорт; 4) внутрішній контроль – зовнішній контроль; 5) прагнення – слава – втеча. Усі показники обчислюються за однією формулою. Інтерпретація базується на стандартизованих даних, розрахованих для вибірок підлітків і дорослих. Тому метод підходить для вивчення соціальної адаптації як підлітків, так і дорослих.

Висновки до 2 розділу:

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення проявів особистісного зростання у процесі переживання травматичних подій включало три етапи: підготовчий, діагностичний, аналітичний. На підготовчому етапі здійснювався пошук і відбір методик, формувалася вибірка дослідження, визначалися організаційні умови проведення дослідження (час, місце); на діагностичному етапі проведено заплановані вимірювальні процедури; на аналітико-інтерпретаційному етапі проводився кількісний (кореляційний) та якісний (з використанням методу «асів» та методу «профілів») аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та узагальнення.

Згідно з метою та завданнями дослідження для діагностики досліджуваних феноменів було використано наступний психодіагностичний

інструментарій: «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбух;
«Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale - Revised,
IES-R); «Особистісний профіль кризи» (А.Є.Тарас, 2003);«Методика
діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ПРОЦЕСІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

3.1. Кореляційні зв'язки між показниками особистісної зрілості і показниками соціально-психологічної адаптації

Аналіз літератури показав, що особистісна зрілість є пов'язаною з такими властивостями, як: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода, самоприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій; постійна готовність до дії, особливості планування діяльності тощо. Саме ці риси відбивають основний зміст і складові адаптивності особистості. Тому особливо цікавим є дослідження співвідношення показників особистісної зрілості з показниками адаптивності особистості.

З цією метою проведено кореляційний аналіз показників особистісної зрілості та адаптивності особистості, що дозволило нам з'ясувати характер взаємозв'язків між цими властивостями та визначити ступень їх близькості.

Нижче розглянемо статистичні дані в результаті проведення кореляційного аналізу. Перед тим, як аналізувати отримані кореляційні зв'язки, зазначимо, що коефіцієнт кореляції «+» між показниками життєстійкості та адаптивності свідчить про додатній (прямий) зв'язок, а коефіцієнт кореляції «-» – відповідно – про від'ємний (зворотній) зв'язок.

У табл. 3.1. надано значущі кореляційні зв'язки між показниками особистісної зрілості і показниками соціально-психологічної адаптації (за Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда).

Таблиця 3.1

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками особистісної зрілості і показниками соціально-психологічної адаптації (за методикою К. Роджерса, Р. Даймонда)

Показники адаптивності	Показники особистісної зрілості					
	ОЗ	МД	ВЯ	ПГО	ЖУ	ВПБ
Ад	599**	486**	405**	534**	262*	399**
ДАд	-452**	-368**	-288*	-450**		-389**
ПрС	692**	603**	496**	569**	421**	410**
НПрС	-312*			-347**		-292*
ПрІ	302*					261*
НПрІ	-359**	-273*		-370**		-279*
ЕК	403**	294*	301*	365**		
ЕДс	-491**	-412**	-342**	-489**	-298*	-341**
ВК	515**	421**	305*	443**	263*	368**
ЗК	-369**	-293*		-399**		-351**
Дм	336**	283*		254*	256*	
Вд	-303*	-291*		-264*		-282*
ІАд	258*					255*
ІСм	522**	426**	322*	506**	272*	410**
ІПрІ	445**	327*		443**	260*	349**
ІЕК	410**	338**		395**		287*
Ін	498**	387**	330**	493**	294*	345**
ІПД	438**	347**	263*	460**		384**

Примітка: 1) Тут і надалі нулі та коми опущені; позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 2) N=60; 2) умовні позначення показників особистісної зрілості: ОЗ – особистісна зрілість; МД – мотивація досягнень; ВЯ – відношення до «Я»; ПГО – почуття громадянського обов'язку; ЖУ – життєва установка; ЗПБ – здатність до психологічної близькості з іншою людиною; 4) умовні позначення показників соціально-психологічної адаптації: Ад – адаптивність; ДАд – дезадаптивність; ПрС – прийняття себе; НПрС – неприйняття себе; ПрІ – прийняття інших; НПрІ – неприйняття інших; ЕК – емоційний комфорт; ЕДс – емоційний дискомфорт; ВК – внутрішній контроль; ЗК – зовнішній контроль; Дм – домінування; Вд – відомість; Ес – ескапізм; ІАд – інтегральний показник адаптивності; ІСм – інтегральний показник самоприйняття; ІПрІ – інтегральний показник прийняття інших; ІЕК – інтегральний показник емоційного комфорту; Ін – інтернальність; ІПД – інтегральний показник прагнення домінування.

Аналіз табл. 3.1 свідчить про наявність значної кількості взаємозв'язків між показниками особистісної зрілості і соціально-психологічної адаптації. Так, загальний показник ОЗ (особистісна зрілість) встановив значимі зв'язки з усіма показниками адаптивності: з показниками Ад (адаптивність), що

говорить про високий показник наявності адаптивності у особистісно зрілої людини; ПрС (прийняття себе), один із найвищих показників у таблиці що показує нам сильний зв'язок між особистісною зрілістю та прийняттям себе; ЕК (емоційний комфорт), говорить про те що особистісно зрілій людині притаманний емоційний комфорт; ВК (внутрішній контроль), це доказує що зрілій людині неможливо обійтися без внутрішнього контролю, адже цей показник регулює внутрішні процеси людини, наприклад – емоційний стан, психічний стан, фізіологічні процеси, когнітивні функції, тощо.; Дм (домінування), високий показник зв'язку демонструє, що зрілій людині необхідно вміти домінувати. Це може бути в нагоді при становлення лідерських якостей, або ж в ситуації, коли треба відстоювати свою думку та права; ІСм (інтегральний показник самоприйняття), це показує необхідність приймати себе для того, щоб бути особистісно зрілою людиною; ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших), також важливо приймати інших, щоб приймати себе та бути цілісною людиною, це напряму зв'язано з особистісною зрілістю; ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту), тобто для особистісної зрілості важливо мати високий зв'язок з проявами емоційного комфорту - динамікою змін в емоціях, тривалістю комфортного стану та його стійкістю; Ін (інтернальність), що показує високий зв'язок між особистісною зрілістю та можливістю контролю за своїми діями та особистим життям; ІПД (інтегральний показник прагнення домінування), що показує сильний зв'язок особистісної зрілості зі стійкими мотиваціями, установками та схильності людини до домінування у різних ситуаціях, - встановлено значимі додатні зв'язки на 1% рівні, з показниками ПрІ (прийняття інших), ІАд (інтегральний показник адаптивності) – на 5% рівні, це свідчить про те що зв'язок між особистісною зрілістю та даним показником не значна; з показниками ДАд (дезадаптивність); НПрС (неприйняття себе); НПрІ (неприйняття інших); ЕДс (емоційний дискомфорт); ЗК (зовнішній контроль); Вд (відомість) встановлено значимі від'ємні переважно на 1% рівні. Це говорить про те, що особистісна зрілість несумісна з дезадаптивністю,

неприйняттям себе, неприйняттям інших, емоційним дискомфортом. Що також виходить з порівнянню зв'язка зворотних показників з показником особистісної зрілості описаного вище.

Щодо показника зовнішнього контролю, то, чим більш зрілою є особистість, тим менше вона схильна покладатися на зовнішні обставини або інших людей. Значний від'ємний зв'язок між показниками відомості та особистісною зрілістю показує на відсутності такої якості у особистісно зрілої людини.

Показник особистісної зрілості МД (мотивація досягнень) додатньо пов'язаний на 1% рівні з показниками Ад (адаптивність), цей зв'язок означає, що вищий рівень мотивації досягнень корелює зі здатністю адаптуватися до змін і вимог навколишнього середовища; ПрС (прийняття себе), зв'язок вказує на те, що мотивація досягнень часто пов'язана із здатністю людини приймати себе такою, якою вона є; ВК (внутрішній контроль), зв'язок вказує на те, що мотивація досягнень часто пов'язана із здатністю людини приймати себе такою, якою вона є; ІСм (інтегральний показник самоприйняття), зв'язок підкреслює, що мотивація досягнень сприяє більш позитивному ставленню до себе в цілому; ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту), мотивація досягнень пов'язана з емоційним комфортом, що сприяє внутрішній гармонії; Ін (інтернальність), цей показник інтернальності означає, що люди з високою мотивацією досягнень схильні покладатися на власні зусилля; ПД (інтегральний показник прагнення домінування), кореляція з мотивацією досягнень свідчить про готовність брати на себе лідерські ролі; з показниками Дм (домінування), ППрІ (інтегральний показник прийняття інших) – на 5% рівні, тобто можна сказати що зв'язки не виражені. А з наступними показниками було виявлено, переважно на 1% рівні, значимі від'ємні зв'язки: ДАд (дезадаптивність), негативний зв'язок показує, що люди з високою мотивацією досягнень менш схильні до труднощів адаптації; НПрІ (неприйняття інших), означає, що мотивація досягнень знижує схильність до негативного ставлення до інших.; ЕДс (емоційний дискомфорт), вказує на те,

що висока мотивація досягнень зменшує емоційні труднощі; ЗК (зовнішній контроль), люди з високою мотивацією досягнень рідше схильні до переконання, що їхні досягнення залежать від зовнішніх обставин; Вд (відомість), зв'язок свідчить, що мотивація досягнень пов'язана з меншою залежністю від схвалення або визнання оточуючих.

В свою чергу, показник особистісної зрілості ВЯ (відношення до «Я») продемонстрував значимі додатні зв'язки на 1% рівні з такими показниками адаптивності: Ад (адаптивність), це свідчить що особистість з позитивним ставленням до себе легше адаптується до нових обставин і змін; ПрС (прийняття себе), це означає, що ставлення до себе прямо пов'язане зі здатністю приймати себе з усіма сильними й слабкими сторонами; Ін (інтернальність), це підкреслює, що люди, які позитивно ставляться до себе, часто відчувають контроль над своїм життям і не покладаються на зовнішні обставини. З показниками ЕК (емоційний комфорт), ВК (внутрішній контроль), ІСм (інтегральний показник самоприйняття), ПД (інтегральний показник прагнення домінування) – на 5% рівні, тобто зв'язки незначні. З такими показниками адаптивності, як ДАд (дезадаптивність) і ЕДс (емоційний дискомфорт) встановлено значимі від'ємні зв'язки на 5% (незначний) і 1% рівнях відповідно. Кореляційний зв'язок між емоційним дискомфортом та відношенням до «Я» означає, що людина з позитивним ставленням до себе рідше переживає емоційні труднощі або негативні емоційні стани.

Показник особистісної зрілості ПГО (почуття громадянського обов'язку) виявив майже з усіма показниками адаптивності значимі зв'язки, а саме: з показниками Ад (адаптивність), зв'язок вказує, що почуття обов'язку позитивно корелює з умінням адаптуватися до соціальних вимог і змін; ПрС (прийняття себе), означає, що громадянська відповідальність пов'язана з прийняттям себе, що сприяє цілісному ставленню до себе; ЕК (емоційний комфорт), свідчить, що люди з високим почуттям обов'язку мають тенденцію до емоційної стабільності; ВК (внутрішній контроль), цей зв'язок відображає, що почуття обов'язку супроводжується внутрішнім відчуттям контролю за

подіями в житті; ІСм (інтегральний показник самоприйняття), показує, що громадянська відповідальність сприяє позитивному самосприйняттю; ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших), означає, що почуття обов'язку корелює зі здатністю приймати інших, визнаючи їхні права і думки; ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту), це свідчить, що люди з почуттям громадянського обов'язку мають високий рівень емоційного комфорту; Ін (інтернальність), відображає, що люди з високим рівнем громадянської відповідальності вважають себе відповідальними за результати своїх дій. ІПД (інтегральний показник прагнення домінування), вказує на те, що почуття обов'язку пов'язане з прагненням брати на себе лідерські ролі; - встановлено значимі додатні зв'язки на 1% рівні, а з показником Дм (домінування) – на 5% рівні (незначний); від'ємні значимі зв'язки на 1% рівні встановлено з показниками ДАд (дезадаптивність), означає, що люди з сильним почуттям обов'язку менш схильні до труднощів з адаптацією; НПрС (неприйняття себе), свідчить, що громадянська відповідальність знижує негативне ставлення до себе; НПрІ (неприйняття інших), показує, що почуття обов'язку зменшує схильність до негативного ставлення до інших; ЕДс (емоційний дискомфорт), вказує на те, що почуття обов'язку асоціюється з меншою схильністю до емоційних труднощів; ЗК (зовнішній контроль), відображає, що люди з почуттям обов'язку рідше покладаються на зовнішні обставини; з показником Вд (відомість) – на 5% рівні (незначний).

Що стосується показника особистісної зрілості ЖУ (життєва установка), то він додатньо пов'язаний на 1% рівні лише з показником ПрС (прийняття себе), цей зв'язок означає, що позитивна життєва установка пов'язана зі здатністю людини приймати себе, сприяючи впевненості та гармонії в житті; а на 5% рівні з показниками Ад (адаптивність), ВК (внутрішній контроль), Дм (домінування), ІСм (інтегральний показник самоприйняття), ІПрІ (інтегральний показник прийняття інших), Ін (інтернальність). Від'ємний значимий зв'язок встановлено тільки з показником ЕДс (емоційний дискомфорт) на 5% рівні. Всі показники зі зв'язком на рівні 5 % незначні.

I, показник особистісної зрілості ЗПБ (здатність до психологічної близькості з іншою людиною) продемонстрував значимі зв'язки з більшістю показників адаптивності переважно на 1% рівні. З показниками Ад (адаптивність), цей зв'язок вказує, що здатність до близькості пов'язана зі здатністю легко адаптуватися до нових обставин і взаємодій, ПрС (прийняття себе), свідчить, що прийняття себе позитивно впливає на здатність встановлювати близькі стосунки; ВК (внутрішній контроль), означає, що внутрішній контроль, або впевненість у власній здатності впливати на ситуації, сприяє формуванню близьких стосунків; ІСм (інтегральний показник самоприйняття), відображає, що здатність до близькості пов'язана з цілісним сприйняттям себе; ППрІ (інтегральний показник прийняття інших), означає, що здатність до близькості тісно корелює зі здатністю приймати інших; Ін (інтернальність), вказує, що здатність до психологічної близькості супроводжується інтернальністю, тобто схильністю брати відповідальність за власне життя; ПД (інтегральний показник прагнення домінування), підкреслює, що люди, здатні до близьких відносин, можуть мати прагнення до лідерства і впливу, - виявив значимі додатні зв'язки на 1% рівні; з показниками ПрІ (прийняття інших), ІАд (інтегральний показник адаптивності), ІЕК (інтегральний показник емоційного комфорту) – на 5% рівні (незначні). Від'ємні значимі зв'язки встановлено з показниками ДАд (дезадаптивність), вказує, що здатність до близькості пов'язана з відсутністю труднощів в адаптації; ЕДс (емоційний дискомфорт), означає, що здатність до близьких стосунків знижує емоційні труднощі і дискомфорт.; ЗК (зовнішній контроль), показує, що здатність до близькості зменшує залежність від зовнішніх обставин у поясненні своїх дій і досягнень, - на 1% рівні, з показниками НПрС (неприйняття себе); НПрІ (неприйняття інших); Вд (відомість) – на 5% рівні (незначні).

Отримані результати свідчать про те, що особистісна зрілість супроводжується легким пристосуванням людини до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та власних потреб, мотивів та інтересів;

схильністю індивіда до інтернальної форми локусу контролю; високим рівнем прагнень до лідерства, керівництва у вирішенні завдань; самоприйняттям, високою потребою у спілкуванні та взаємодії з іншими.

Розглянемо особливості співвідношення між показниками особистісної зрілості і показниками переживання кризи (за методикою «Особистісний профіль кризи»). У табл. 3.2. представлено результати кореляційного аналізу між зазначеними показниками.

Таблиця 3.2

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками особистісної зрілості і показниками переживання кризи (за методикою «Особистісний профіль кризи»)

Показники кризи	Показники особистісної зрілості					
	ОЗ	МД	ВЯ	ПГО	ЖУ	ВПБ
ЗС	-700**	-515**	-683**	-513**	-414**	-347**
ФП	-812**	-685**	-709**	-622**	-616**	-271*
УПАД	-786**	-643**	-706**	-621**	-566**	-275*
ПЕР	-523**	-348**	-457**	-404**	-383**	-280*
ДН	-797**	-646**	-676**	-615**	-636**	-326*
ЗПД	-757**	-624**	-587**	-592**	-697**	

Примітка: 1) нулі та коми опущені; позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 2) N=60; 3) умовні позначення показників особистісної зрілості: ОЗ – особистісна зрілість; МД – мотивація досягнень; ВЯ – відношення до «Я»; ПГО – почуття громадянського обов'язку; ЖУ – життєва установка; ВПБ – здатність до психологічної близькості з іншою людиною; 4) умовні позначення показників переживання кризи: ЗС – загальний стан; ФП – функціональні проблеми; УПАД – ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності; ПЕР – порушення емоціонального реагування; ДН – депресивний настрій; ЗПД – зміни в поведінці і діяльності.

Аналіз табл. 3.2. свідчить про наявність значної кількості значимих від'ємних зв'язків між показниками особистісної зрілості і показниками переживання кризи. Розглянемо їх докладніше. Показник ОЗ (загальна зрілість) продемонстрував значущі від'ємні кореляції на 1% рівні з наступними показниками кризи: ЗС (зниження самооцінки), свідчить про те, що люди з високим рівнем загальної зрілості рідше відчувають занижену самооцінку, оскільки краще розуміють і цінують себе; ФП (фрустрація

потреб), означає, що висока загальна зрілість допомагає долати або уникати фрустраційних станів; УПАД (втрата позитивної адаптації), підкреслює, що загальна зрілість сприяє стійкості та збереженню адаптивних механізмів у складних ситуаціях; ПЕР (втрата емоційної рівноваги), свідчить, що емоційний баланс краще зберігається у зрілих особистостей; ДН (деструктивне напруження), вказує на те, що зрілість допомагає зменшити деструктивне напруження, знижуючи ризик надмірного емоційного тиску.

ЗПД (застій у розвитку), відображає, що люди з високою зрілістю рідше потрапляють у стан застою, завдяки здатності до саморозвитку.

МД (мотивація досягнень), виявив від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками кризи: ЗС — означає, що люди з високою мотивацією досягнень здатні підтримувати адекватну самооцінку, уникаючи її заниження; ФП — свідчить, що люди з мотивацією досягнень менш схильні відчувати фрустрацію через незадоволені потреби, оскільки активно прагнуть реалізації цілей; УПАД — вказує на те, що мотивація досягнень допомагає підтримувати позитивні адаптивні навички; ПЕР — означає, що люди з високою мотивацією досягнень здатні зберігати емоційну рівновагу в складних обставинах; ДН — підкреслює, що мотивація досягнень знижує деструктивне напруження, сприяючи зосередженню на результаті; ЗПД — відображає, що люди з високою мотивацією рідше зупиняються у своєму розвитку, оскільки орієнтовані на досягнення нових цілей.

ВЯ (ставлення до «Я») продемонстрував від'ємні кореляції на 1% рівні з такими показниками кризи: ЗС — свідчить, що позитивне ставлення до себе допомагає уникати низької самооцінки; ФП — показує, що люди, які приймають себе, менше страждають від фрустрації потреб; УПАД — підкреслює, що позитивне ставлення до «Я» підтримує адаптацію до різних ситуацій; ПЕР — вказує, що таке ставлення сприяє емоційній рівновазі та спокою; ДН — демонструє, що позитивне ставлення до себе допомагає знижувати рівень деструктивного напруження; ЗПД — свідчить, що люди з прийняттям себе схильні до постійного розвитку.

ПГО (почуття громадянського обов'язку) має значущі від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками: ЗС — означає, що відчуття обов'язку перед суспільством допомагає уникати заниження самооцінки; ФП — підкреслює, що відповідальність перед іншими зменшує відчуття фрустрації; УПАД — свідчить, що почуття обов'язку зберігає позитивну адаптацію у складних ситуаціях; ПЕР — вказує на те, що громадянський обов'язок сприяє стабільності емоційної рівноваги; ДН — відображає, що відчуття обов'язку знижує деструктивне напруження, мотивуючи допомагати іншим; ЗПД — підкреслює, що громадянський обов'язок сприяє постійному розвитку та росту.

ЖУ (життєва установка) продемонструвала від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками кризи: ЗС — вказує, що позитивна життєва установка допомагає підтримувати адекватну самооцінку; ФП — означає, що люди з позитивною життєвою установкою рідше відчують фрустрацію; УПАД — підкреслює, що така установка сприяє підтримці адаптивних навичок.

ПЕР — вказує на стабільність емоційного стану за умов підтримки життєвих цінностей; ДН — означає, що життєва установка знижує рівень деструктивного напруження; ЗПД — свідчить, що позитивна життєва установка сприяє постійному розвитку.

ВПБ (здатність до психологічної близькості) показала від'ємні кореляції на 1% рівні з такими показниками кризи: ЗС — вказує, що здатність до близьких стосунків сприяє адекватній самооцінці.

Усі показники особистісної зрілості (окрім показника здатності до психологічної близькості з іншою людиною) встановили значимі від'ємні зв'язки з показниками переживання кризи на 1% рівні. Це свідчить про те, що особистісна зрілість характеризується задовільним загальним і фізичним, психічним та емоційним станом, низьким рівнем тривожності, відсутністю депресивного настрою та готовністю вирішувати проблеми.

3.2. Специфіка соціально-психологічної адаптації осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості

Наразі розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками особистісної зрілості і показниками впливу травматичної події за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події». Отримані кореляційні зв'язки надано у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками особистісної зрілості і показниками впливу травматичної події (за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події»)

Показники травматичної події	Показники особистісної зрілості					
	ОЗ	МД	ВЯ	ПГО	ЖУ	ВПБ
Вт	-826**	-682**	-554**	-742**	-560**	-449**
Ун	-602**	-657**	-362**	-533**	-527**	-296*
ЗП	-728**	-700**	-466**	-650**	-546**	-401**

Примітка: 1) нулі та коми опущені; позначення ** – значущість зв'язку на рівні $p \leq 0.01$; * – $p \leq 0.05$; 2) N=60; 2) умовні позначення показників особистісної зрілості: ОЗ – особистісна зрілість; МД – мотивація досягнень; ВЯ – відношення до «Я»; ПГО – почуття громадянського обов'язку; ЖУ – життєва установка; ЗПБ – здатність до психологічної близькості з іншою людиною; 4) умовні позначення показників впливу травматичної події: Вт – вторгнення; Ун – уникнення; ФЗ – фізіологічна збудливість; ЗП – загальний показник впливу травматичної події.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють встановити наступні факти. Усі показники особистісної зрілості виявили значимі від'ємні зв'язки майже з усіма показниками впливу травматичної події. Виключення становить показник ФЗ (фізіологічна збудливість), з яким не було встановлено значимих кореляційних зв'язків.

Показник МД (мотивація досягнень) виявив від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками впливу травматичної події: Вт (вторгнення), свідчить, що люди з високою мотивацією досягнень менше страждають від нав'язливих

спогадів, оскільки фокусуються на своїх цілях і досягненнях, а не на негативних спогадах; Ун (уникнення), означає, що люди з високою мотивацією досягнень рідше обирають уникання як стратегію подолання, оскільки схильні активно долати труднощі, досягаючи нових результатів; ЗП (загальний показник впливу травматичної події), показує, що мотивація досягнень допомагає знижувати загальний стресовий вплив травматичної події, дозволяючи краще адаптуватися до ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу.

ОЗ (особистісна зрілість) виявив від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками впливу травматичної події: Вт (вторгнення), свідчить, що люди з високою особистісною зрілістю здатні інтегрувати травматичний досвід, зменшуючи кількість нав'язливих думок та спогадів; Ун (уникнення), означає, що зрілі особи рідше обирають уникнення як стратегію, оскільки здатні конструктивно підходити до труднощів і відкрито їх долати; ЗП (загальний показник впливу травматичної події), підкреслює, що особистісна зрілість знижує загальний стрес від травматичної події, дозволяючи особі легше пережити складні ситуації;

ВЯ (відношення до «Я») виявив від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками впливу травматичної події: Вт (вторгнення), означає, що люди з позитивним ставленням до себе менше страждають від повторюваних нав'язливих думок, оскільки вони здатні краще контролювати свої емоції та самооцінку; Ун (уникнення), свідчить, що позитивне відношення до себе знижує схильність уникати складних ситуацій, допомагаючи конструктивно сприймати події; ЗП (загальний показник впливу травматичної події), показує, що позитивне ставлення до себе загалом знижує психологічний вплив травматичної події, сприяючи емоційній стійкості.

ПГО (почуття громадянського обов'язку) виявив від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками впливу травматичної події: Вт (вторгнення), свідчить, що почуття громадянського обов'язку знижує частоту вторгнення нав'язливих думок, оскільки спрямовує увагу на соціальні ролі та обов'язки; Ун

(уникнення), означає, що люди з розвиненим почуттям обов'язку рідше обирають уникнення, оскільки схильні до активного виконання своїх зобов'язань, що сприяє подоланню труднощів; ЗП (загальний показник впливу травматичної події), підкреслює, що почуття обов'язку загалом знижує травматичний вплив подій, допомагаючи залишатися зібраними.

ЖУ (життєва установка) виявив від'ємні кореляції на 1% рівні з показниками впливу травматичної події: Вт (вторгнення), вказує на те, що люди з позитивною життєвою установкою менш схильні до нав'язливих думок про травматичні події, оскільки їхнє бачення майбутнього допомагає зменшувати негативний емоційний вплив; Ун (уникнення) означає, що позитивна життєва установка допомагає знижувати потребу в уникненні, сприяючи активній адаптації та зосередженості на конструктивних діях; ЗП (загальний показник впливу травматичної події), свідчить, що позитивна життєва установка загалом знижує негативний вплив події, допомагаючи краще адаптуватися.

ЗПБ (здатність до психологічної близькості) виявив від'ємні кореляції з показниками впливу травматичної події: Вт (вторгнення), на 1% рівні означає, що здатність до близьких стосунків знижує рівень нав'язливих думок, допомагаючи особі ділитися емоціями та легше переносити травматичний досвід; ЗП — на 1% рівні, свідчить, що здатність до психологічної близькості знижує загальний вплив травматичної події, надаючи можливість отримати підтримку від близьких і легше справлятися з наслідками; Ун (уникнення), на 5% рівні, показує, що зв'язок незначний.

Таким чином, отримані кореляційні дані стали засадою подальшого дослідження особливостей переживання травматичних подій осіб з різним рівнем особистісної зрілості за допомогою якісного аналізу.

Для вивчення проявів особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій із вибірки досліджуваних було сформовано дві групи: осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості.

За основу для відбору досліджуваних враховувались результати діагностики особистісної зрілості, які були одержані за допомогою «Тест-опитувальника особистісної зрілості» Ю. Гільбух. Відбір досліджуваних проводився за відомим і поширеним в диференціальній психології методом «асів». Суть цього метода полягає у виділенні серед досліджуваних осіб, які мають високі і низькі значення показників, що вивчаються (в даному випадку загального показника особистісної зрілості). При цьому, максимальне вираження певного показника відповідає значенню, яке досягає 75 процентілей і вище (четвертий квартиль розподілу), мінімальне – від нуля до 25 процентілей (перший квартиль). Слід зазначити, що перед тим значення всіх показників особистісної зрілості досліджуваних всієї вибірки, яке було виражене в первинних балах, переводилися в процентілі. Це необхідно було для корекції розподілу значень показників, для наближення цього розподілу до нормального.

Таким чином, з основної вибірки досліджуваних було обрано 14 осіб з максимальним вираженням загального показника особистісної зрілості, (більше ніж 75 процентілей – четвертий квартиль розподілу), і 14 осіб з мінімальним вираженням загального показника особистісної зрілості (менше ніж 25 процентілей – перший квартиль розподілу).

Наступним кроком дослідження було визначення специфіки прояву адаптивності (за «Методикою діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда) у визначених групах осіб за допомогою методу «профілів». В результаті були отримані профілі соціально-психологічної адаптації осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості, що зображені на рис. 3.1.

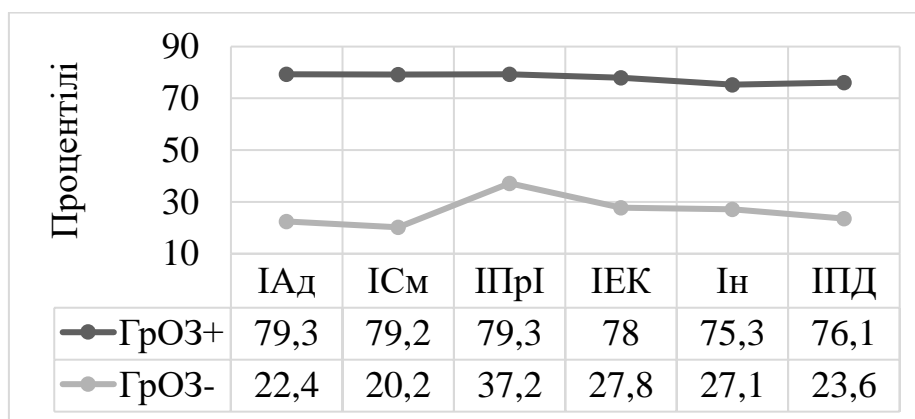


Рис. 3.1. Профілі соціально-психологічної адаптації осіб з різним рівнем особистісної зрілості

Примітка: 1) GrO3+ (N=14) – група осіб з високим рівнем загального показника особистісної зрілості; GrO3- (N=14) – група осіб з низьким рівнем загального показника особистісної зрілості; 2) умовні позначення показників соціально-психологічної адаптації: IAд – інтегральний показник адаптивності; ICм – інтегральний показник самоприйняття; IПрI – інтегральний показник прийняття інших; IEК – інтегральний показник емоційного комфорту; In – інтернальність; IПД – інтегральний показник прагнення домінування.

На осі X розташовані показники соціально-психологічної адаптації, на осі Y – їх значення, які виражені в процентілях. Значення кожного показника у профілях представляють собою середню оцінку відповідного показника усіх представників виділених груп. Кожний профіль представляє собою криву, що відображає значення усіх параметрів соціально-психологічної адаптації.

Аналіз означених профілів і тих, що представлені в даному дослідженні, буде проводитися таким чином: а) спочатку проаналізуємо кожний профіль окремо для того, щоб визначити особливості соціально-психологічної адаптації; б) співставимо означені профілі між собою.

Візуальний аналіз рис. 3.1. показує своєрідність профілів, їх дзеркальне розташування один до одного, що показує наявність відмінностей прояву соціально-психологічної адаптації у осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості.

Так, профіль групи осіб з високим рівнем загального показника особистісної зрілості (GrO3+) розташований над середньою лінією ряду і

знаходиться в просторі четвертого квартилів розподілу (діапазон значень займає від 75 до 80 процентилей). Це свідчить про високий рівень проявів адаптивності в цій групі осіб. Що стосується профіля групи осіб з низьким рівнем загального показника особистісної зрілості (ГрОЗ-), то він розташований у площині нижче середньої лінії ряду і знаходиться в просторі першого і другого квартилів розподілу (діапазон значень міститься від 22 до 37 процентилей), що свідчить про слабкий вираз проявів адаптивності в зазначеній групі осіб.

Задля більш детального аналізу кожного профілю нами було здійснено ранжування показників соціально-психологічної адаптації за відхиленням від середньої лінії ряду (від збільшення абсолютного числа до меншого). Валентність вказує на відхилення від середньої лінії ряду до додатного чи до від'ємного полюсу. Результати ранжування надано у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Найбільш виражені показники соціально-психологічної адаптації кожного профілю за відхиленням значень від середньої лінії ряду

Ранг	Групи осіб з різним рівнем особистісної зрілості	
	ГрОЗ+	ГрОЗ-
1	ІАд+ (високий рівень адаптивності) ІПрІ+ (високий рівень прийняття інших)	ІСм- (низький рівень самоприйняття)
2	ІСм+ (високий рівень самоприйняття)	ІАд- (дезадаптивність)
3	Ін+ (високий рівень інтернальності)	ІІД- (відсутність прагнення домінування)

Примітка: показники надано у порядку зменшення абсолютних величин відхилення від середньої лінії ряду.

Отже, враховуючи домінуючі показники в кожному профілі (табл. 3.4) та змістовий опис показників соціально-психологічної адаптації, що пропонується авторами застосованої методики, здійснимо аналіз зазначених профілів (рис.3.1).

Розглянемо профіль групи осіб з високим рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ+). Найбільш вираженими показниками виявилися: ІАд+ (високий рівень адаптивності), ІПрІ+ (високий рівень прийняття інших), ІСм+ (високий рівень самоприйняття) і Ін+ (високий рівень інтернальності). Це свідчить про те, що представники цієї групи осіб мають високий рівень пристосування до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та власних потреб, мотивів і інтересів. Вони успішно користуються сформованими (існуючими) умовами соціального буття, конструктивно узгоджуючи їх із здійсненням своїх цілей, цінностей та прагнень (ІАд+). Ці особи характеризуються високою потребою у спілкуванні, взаємодії та спільної діяльності (ІПрІ+). Особи з високим рівнем особистісної зрілості виявили позитивну самооцінку, високий ступінь задоволеності своїми особистісними характеристиками, прийняття всіх своїх переваг та недоліків (См+). Цим особам властива інтернальна форма локусу контролю. Відповідальність за події, що відбуваються в їх житті, приймаються більшою мірою на себе, результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями тощо (Ін+).

Тепер розглянемо профіль групи осіб з низьким рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ-). Найменш вираженими показниками виявилися: ІСм- (низький рівень самоприйняття), ІАд- (дезадаптивність), ІПД- (відсутність прагнення домінування). Це дозволяє зазначити, що представники цієї групи осіб схильні виявляти незадоволеність своїми особистісними рисами, неприйняття себе (ІСм-). Вираз показника дезадаптації свідчить про незрілість особистості, невротичні відхилення, дисгармонію у сфері прийняття рішення, свідчить про результат постійних неуспішних спроб людини реалізувати ціль чи наявність двох і більш рівнозначних цілей (ІАд-). Ці особи прагнуть бути підлеглим, виконувати завдання, що поставлені кимось іншим (ІПД-).

Таким чином, отримані результати якісного аналізу свідчать про те, що особи з високим рівнем особистісної зрілості мають реалістичну оцінку себе та навколишньої дійсності, особисту активність, гнучкість та соціальну

компетентність. Вони успішно користуються існуючими умовами соціального буття, конструктивно узгоджують їх із здійсненням своїх цілей, цінностей та прагнень. Їм властива адаптивна поведінка, що характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи та ясним визначенням власного майбутнього. В свою чергу, особам з низьким рівнем особистісної зрілості важко задовольняти свої основні соціальні потреби, вони пред'являють надмірні вимоги до себе, які не можуть повноцінно і в повному обсязі реалізувати. Їм важко самостійно вирішувати життєві проблеми, вони потребують підтримки та шукають її в інших. Представники цієї групи осіб досить нерішучі і невпевнені у собі; занурені у власні переживання і фантазії, тривожні, несподівані події зустрічають з занепокоєнням, а від будь-яких змін чекають тільки неприємностей.

3.3. Прояви впливу травматичних подій у осіб з різним рівнем особистісної зрілості

Розглянемо специфіку переживання кризи, що було досліджено за допомогою методики «Особистісний профіль кризи» у представників груп осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості, профілі яких надано на рис. 3.2.

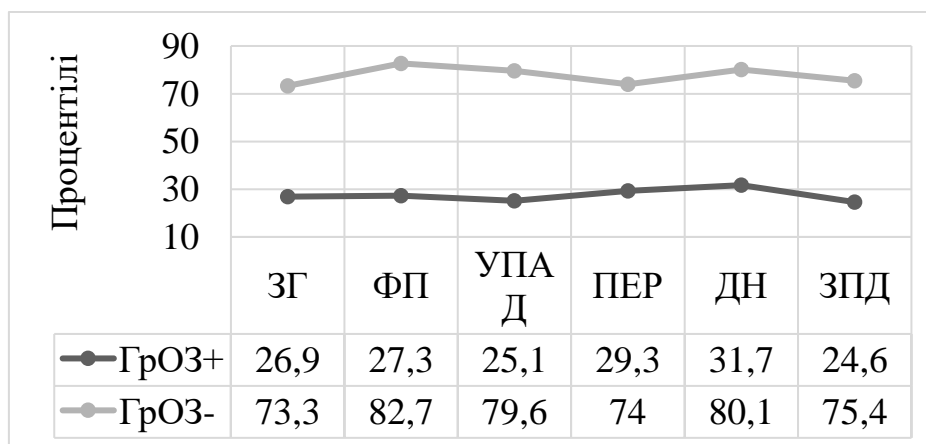


Рис. 3.2. Профілі переживання кризи осіб з різним рівнем особистісної зрілості

Примітка: 1) ГрОЗ+ (N=14) – група осіб з високим рівнем загального показника особистісної зрілості; ГрОЗ- (N=14) – група осіб з низьким рівнем загального показника

особистісної зрілості; 2) умовні позначення показників кризи: ЗГ – загальний стан; ФП – функціональні проблеми; УПАД – ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності; ПЕР – порушення емоціонального реагування; ДН – депресивний настрій; ЗПД – зміни в поведінці і діяльності.

На графіку на осі ОХ представлені показники кризи, на осі ОУ – їх значення, що виражені в процентилях. Середня лінія ряду (медіана) проходить через точку 50-й процентиля. Кожний профіль відображає середні значення відповідних показників усіх представників виділених груп.

Візуальний аналіз профілів, що представлені на рис.3.2, засвідчує про наявність відмінностей між двома групами осіб. Профілі розташовані діаметрально протилежно один до одного відносно середньої лінії ряду, що вказує на явні розбіжності за всіма показниками переживання кризи. Так, профіль групи осіб з високим рівнем особистісної зрілості розташований над середньою лінією ряду і знаходиться переважно в просторі другого квартилю розподілу (діапазон значень міститься від 20 до 30 процентілей), що свідчить про те, що в даній групі особи переживають кризи без ускладнень. В свою чергу, профіль групи осіб з низьким рівнем особистісної зрілості розташований в третьому та четвертому квартилях розподілу (діапазон значень займає від 75 до 85 процентілей), що свідчить про наявність утруднень при переживанні кризи в зазначеній групі осіб. З метою аналізу кожного профілю здійснено ранжування показників, що вивчаються від збільшення абсолютного числа до меншого. Результати ранжування надано у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Найбільш виражені показники кризи кожного профілю за відхиленням значень від середньої лінії ряду

Ранг	Групи осіб з різним рівнем особистісної зрілості	
	ГрОЗ+	ГрОЗ-
1	ЗПД- (відсутність змін в поведінці і діяльності)	ФП+ (наявність функціональних проблем)
2	УПАД- (відсутність ускладнень у пізнавально-аналітичній діяльності)	ДН+ (наявність депресивного настрою)

3	ЗГ- (добрий загальний стан)	УПАД- (наявність ускладнень у пізнавально-аналітичній діяльності)
---	-----------------------------	---

Примітка: показники надано у порядку зменшення абсолютних величин відхилення від середньої лінії ряду.

На основі отриманих даних було складено психологічну характеристику особливостей переживання кризи осіб з різним рівнем особистісної зрілості.

Представникам групи осіб з високим рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ+) під час переживання кризи властива відсутність змін в поведінці і діяльності, вони можуть належним чином зосереджуватись у виконанні своїх службових та домашніх обов'язків, не схильні до уникнення проблем та роздумувати про те, що трапилося (ЗПД-). Такі особи майже не зазнають ускладнень функціонування уваги, сприйняття, мислення та пам'яті. Їм досить легко зосереджуватись на чому-небудь, здатні реально оцінювати події і чітко формулювати свої думки. Представники цієї групи осіб можуть приймати рішення продумано і спокійно. Без додаткових зусиль запам'ятовують необхідну інформацію (УПАД-). Особи з високим рівнем особистісної зрілості під час переживання кризи в цілому відчувають себе задовільно (ЗГ-).

В свою чергу, представникам групи осіб з низьким рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ-) під час переживання кризи зазнають утруднення у функціонуванні вегетативної системи, серцевої діяльності, дихання, шлунково-кишкового тракту та виявляють проблеми зі сном. У таких осіб може спостерігатися прискорений або уповільнений пульс, нестійкий серцевий ритм; може виникати суб'єктивне відчуття нестачі повітря і навіть відчуття зупинки дихання; може погіршитися апетит, з'явитися нудота. Також можуть бути труднощі з засинанням, сон може бути неспокійним, і іноді переривається кошмарами (ФП+). Під час переживання кризи особам з низьким рівнем особистісної зрілості також властивий виражений депресивний настрій. Їх можуть супроводжувати думки, що немає сенсу продовжувати жити як раніше. Вони відчувають фізичну втому, апатію, млявість почуттів; не отримують задоволення від приємних і радісних подій,

як раніше; не хочуть нікого бачити і намагаються бути одними. Виявляють критичне ставлення до себе і своїх вчинків. Мають нестійкий настрій, можуть бути дратівливими, похмурими, агресивними по відношенню до рідних і близьких. Можуть помічати за собою, що не впізнають самі себе (ДН+). Представники цієї групи осіб під час переживання кризи виявляють ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності. Вони є досить розсіяними, складно запам'ятовують інформацію, яку раніше запам'ятовували без особливих зусиль, забувають і пропускають деякі обов'язкові заходи. Цим особам важко належним чином зосередитися при виконанні своїх обов'язків, не можуть чітко формулювати свої думки, не здатні реально оцінювати події. На все, що відбувається навколо них, дивляться через свої проблеми. Рішення, які приймаються в цей період, є непродуманими та імпульсивними (УПАД-).

Таким чином, під час переживання кризи особи з низьким рівнем особистісної зрілості, на відміну від осіб з високим рівнем особистісної зрілості, відчують значний вплив травматичних подій на психічний, емоційний та фізичний стан. Це може проявлятися у формі тривожності, панічних атак або навіть фізичних симптомів, таких як утруднене дихання та проблеми зі сном. Вони можуть також стикатися з труднощами в виконанні повсякденних завдань, що може погіршити їх загальний стан.

Перейдемо до аналізу особливостей впливу травматичних подій особами з різним рівнем особистісної зрілості. Зазначимо, що вивчення особливостей переживання травматичних подій було здійснено за допомогою «Шкали оцінки впливу травматичної події». Отримані профілі презентовано на рис. 3.3.

На осі ОХ розміщені показники впливу травматичної події, на осі ОУ – їх значення, що виражені в процентілях. Середня лінія ряду проходить через 50-й процентіль. Кожний профіль є середнім значенням відповідних показників представників виділених груп, що виражені в процентілях. Нижче наведені особливості прояву впливу травматичної події осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості, які виявлені на підставі аналізу кожного профілю та інтерпретацій авторів опитувальника.

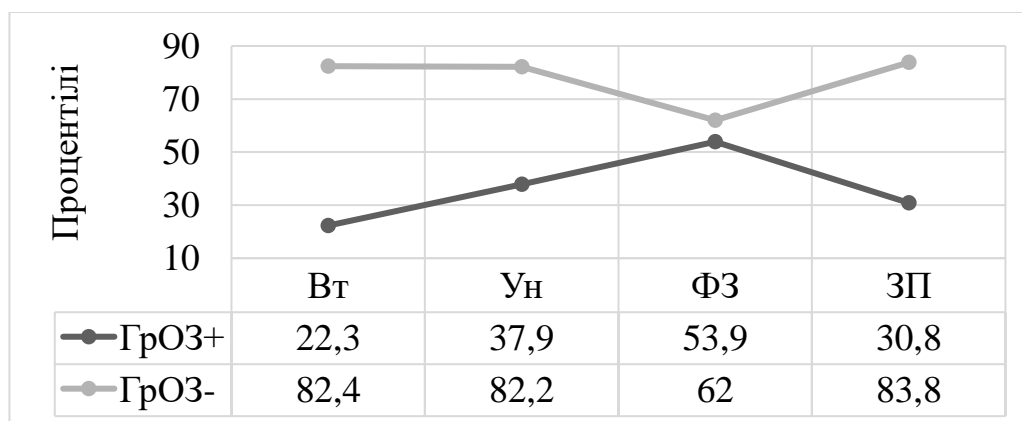


Рис. 3.3. Профілі впливу травматичної події осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості

Примітка: 1) ГрОЗ+ (N=14) – група осіб з високим рівнем загального показника особистісної зрілості; ГрОЗ- (N=14) – група осіб з низьким рівнем загального показника особистісної зрілості; 2) умовні позначення показників впливу травматичної події: Вт – вторгнення; Ун – уникнення; ФЗ – фізіологічна збудливість; ЗП – загальний показник впливу травматичної події.

Візуальний аналіз показує своєрідність профілів, їх дзеркальне розташування один до одного, що показує наявність відмінностей прояву впливу травматичної події у осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості. Так, профіль групи осіб з високим рівнем особистісної зрілості розташований у площині нижче середньої лінії ряду і знаходиться переважно в просторі другого і третього квартилів розподілу (діапазон значень міститься від 20 до 60 процентилей), що свідчить про незначний вплив травматичної події на життя у представників даної групи осіб. Профіль групи осіб з низьким рівнем особистісної зрілості розташований над середньою лінією ряду і знаходиться в просторі третього і четвертого квартилів розподілу (діапазон значень займає від 60 до 90 процентилей), що свідчить про високий вплив травматичної події на життя в цій групі осіб. Отже, порівняльний аналіз конфігурації профілів продемонстрував, що кожній групі властиво своє кількісно-якісне сполучення показників, що вивчаються. Розглянемо результати ранжування, які надано у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Найбільш виражені показники впливу травматичної події кожного профілю за відхиленням значень від середньої лінії ряду

Ранг	Групи осіб з різним рівнем особистісної зрілості	
	ГрОЗ+	ГрОЗ-
1	Вт- (низький рівень вторгнення)	ЗП+ (високий рівень загального показника впливу травматичної події)
2	ЗП- (низький рівень загального показника впливу травматичної події)	Вт+ (високий рівень вторгнення)
3	Ун- (низький рівень уникнення)	Ун+ (високий рівень уникнення)

Примітка: показники надано у порядку зменшення абсолютних величин відхилення від середньої лінії ряду.

Отже, особистості з високим рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ+) відзначаються низьким рівнем впливу травматичної події (ЗП-). Для них не характерні нічні кошмари, нав'язливі почуття, образи чи думки (Вт-). Ці особи не схильні до пом'якшення чи уникнення переживань, пов'язаних із травматичною подією, а також до зниження реактивності (Ун-).

У представників групи осіб з низьким рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ-) діагностовано в цілому високий рівень впливу травматичної події (ЗП+). Даним особам властиві нічні кошмари, нав'язливі почуття, образи, думки та дисоціативні повторні переживання (Вт+). Вони схильні до придушення чутливості, уникнення почуттів, ситуацій та ідей, використовують спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних із травматичною подією (Ун+).

Таким чином, результати якісного аналізу показали, що особи з високим рівнем особистісної зрілості не схильні до деструктивного впливу травматичної події, на відміну від осіб з низьким рівнем особистісної зрілості, в яких виявлений високий рівень уникнення та вторгнення від травматичної події. Тобто, особи з високим рівнем особистісної зрілості мають розвинені навички адаптації та копінгу, що дозволяє їм успішно справлятися з

травматичними ситуаціями без проникнення негативного впливу на їхнє психічне здоров'я. У той же час, особи з низьким рівнем особистісної зрілості можуть виявляти тенденції до уникнення, що ускладнює їхній психічний та фізичний стан і може призводити до розвитку тривожності чи депресії.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі викладені результати емпіричного дослідження, спрямованого, по-перше, на вивчення взаємозв'язків між показниками особистісної зрілості і показниками адаптивності, переживанням кризи і впливом травматичної події; по-друге, на вивчення проявів особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій.

Отже, було досліджено наступне:

1. Кореляційний аналіз дозволив встановити наявність значущих взаємозв'язків між показниками особистісної зрілості і рисами особистості, що вивчаються у співвідношенні із нею.

Так, за результатами кореляційного аналізу між показниками особистісної зрілості за методикою Ю. Гільбух і соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса, Р. Даймонда виявлені додатні і від'ємні значимі зв'язки, переважно на 1% рівні, між усіма показниками особистісної зрілості і більшістю показників соціально-психологічної адаптації. Від'ємні значимі зв'язки встановлено між показниками особистісної зрілості і показниками дезадаптивності (ДАд), неприйняттям себе (НПрС), неприйняттям інших (НПрІ), емоційним дискомфортом (ЕДс), зовнішнім контролем (ЗК), відомістю (ВД). Додатні значимі зв'язки встановлено між показниками особистісної зрілості і такими показниками, як: адаптивність (Ад), прийняття себе (ПрС), прийняття інших (ПрІ), емоційний комфорт (ЕК), внутрішній контроль (ВК), Дм (домінування), інтегральним показником самоприйняття (ІСм), (інтегральним показником прийняття інших (ІПрІ), інтегральним показником емоційного комфорту (ІЕК), інтернальністю (Ін),

інтегральним показником прагнення домінування (ІПД) та інтегральним показником адаптивності (ІАД).

Кореляційний аналіз між показниками особистісної зрілості і показниками переживання кризи за методикою «Особистісний профіль кризи» показав наявність від'ємних значимих зв'язків, переважно на 1% рівні, між усіма показниками зазначених явищ. Так, показники особистісної зрілості продемонстрували значимі від'ємні зв'язки з показниками загальний стан (ЗС), функціональні проблеми (ФП), ускладнення у пізнавально-аналітичній діяльності (УПАД), порушення емоціонального реагування (ПЕР); депресивний настрій (ДН) і зміни в поведінці і діяльності (ЗПД).

За результатами кореляційного аналізу між показниками особистісної зрілості і показниками впливу травматичної події за Шкалою оцінки впливу травматичної події виявлені статистично значимі від'ємні зв'язки, переважно на 1% рівні, між усіма показниками особистісної зрілості і такими показниками впливу травматичної події, як вторгнення (Вт), уникнення (Ун) і загальним показником впливу травматичної події (ЗП).

3. За допомогою методу «профіль» були вивчені особливості проявів переживання травматичних подій в групах осіб з високим і низьким рівнем особистісної зрілості.

Емпірично встановлено, що представники групи осіб з високим рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ+) мають реалістичну оцінку себе та навколишньої дійсності, особисту активність, гнучкість та соціальну компетентність. Вони успішно користуються існуючими умовами соціального буття, конструктивно узгоджують їх із здійсненням своїх цілей, цінностей та прагнень. Їм властива адаптивна поведінка, що характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи та ясним визначенням власного майбутнього.

Встановлено, що під час переживання кризи особи з високим рівнем особистісної зрілості в цілому відчують себе задовільно і не зазнають суттєвих змін в поведінці і діяльності, вони можуть належним чином зосереджуватись у виконанні своїх службових та домашніх обов'язків, не

схильні до уникнення проблем та роздумувати про те, що трапилося, можуть приймати рішення продумано і спокійно. Виявлено, що особистості з високим рівнем особистісної зрілості відзначаються низьким рівнем впливу травматичної події. Їм не характерні нічні кошмари, нав'язливі почуття, образи чи думки; вони не схильні до пом'якшення чи уникнення переживань, пов'язаних із травматичною подією.

В свою чергу, представникам групи осіб з низьким рівнем особистісної зрілості (ГрОЗ-) важко задовольняти свої основні соціальні потреби, вони пред'являють надмірні вимоги до себе, які не можуть повноцінно і в повному обсязі реалізувати. Вони відчують труднощі самотійно вирішувати життєві проблеми, потребують підтримки та шукають її в інших. Такі особи досить нерішучі і невпевнені у собі; занурені у власні переживання і фантазії, тривожні, несподівані події зустрічають з занепокоєнням, а від будь-яких змін чекають тільки неприємностей.

Показано, що особи з низьким рівнем особистісної зрілості відчують значний вплив травматичних подій на психічний, емоційний та фізичний стан. Це найбільше проявляється у високому рівні тривожності, утрудненому диханні, проблемах зі сном та проблематичним виконанням своїх типових життєвих завдань.

Встановлено, що у представників групи осіб з низьким рівнем особистісної зрілості діагностовано в цілому високий рівень впливу травматичної події. Цим особам властиві нічні кошмари, нав'язливі почуття, образи, думки та дисоціативні повторні переживання. Вони схильні до придушення чутливості, уникнення почуттів, ситуацій та ідей, використовують спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних із травматичною подією.

Таким чином, за даними якісного аналізу встановлено, що особистісна зрілість може впливати на те, як люди справляються з травматичними подіями. Доведено, що особи з високим рівнем особистісної зрілості здатні краще керувати своїми емоціями та переживаннями, що дозволяє їм досить легко

адаптуватися до складних ситуацій, на відміну від осіб з низьким рівнем особистісної зрілості.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході виявлення та вивчення психологічних особливостей особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій, ми дійшли наступних висновків:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз психологічних джерел з проблеми особистісної зрілості в психологічній науці; проаналізувати її прояви у процесі переживання травматичних подій та виявлено, що особистісна зрілість є інтегральною характеристикою особистості. що включає в себе сукупність властивостей, якостей і рис, що у своєму поєднанні дозволяють особистості здійснювати особистісне зростання у процесі взаємодії з соціальним середовищем, адекватно реагуючи на травмуючі події.

2. Вивчено особливості особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій та виявлено, що особистісна зрілість позитивно пов'язана з соціально-психологічною адаптацією та здатністю до адаптації в умовах травматичних подій.

Також вивчені складові особистісної зрілості, а саме «мотивація досягнень», «відношення до «Я», «почуття громадянського обов'язку», «життєва установка» та «здатність до психологічної близькості з іншою людиною» пов'язані з «адаптивністю», «прийняттям себе», «внутрішнім контролем», «емоційним комфортом», «інтернальністю», «домінуванням» та «інтегральним показником прийняття інших».

3. Досліджено прояви особистісної зрілості у процесі переживання травматичних подій та значимі негативні кореляції між рівнем особистісної зрілості та інтенсивністю впливу травматичної події, зокрема виявлено, що показники «особистісна зрілість», «мотивація досягнень», «відношення до «Я», «почуття громадянського обов'язку» і «життєва установка» зворотно пов'язані з показниками «вторгнення», «уникнення» і «загальним показником впливу травматичної події». Показник «здатність до психологічної близькості з іншою людиною» продемонстрував зворотні зв'язки з показниками

«вторгнення», «уникнення» і «загальним показником впливу травматичної події».

Особистісно зрілі люди показують високий рівень адаптивності, внутрішнього локусу контролю, прийняття себе й інших, а також емоційного комфорту, що сприяє легшому переживанню стресових ситуацій.

Виявлено, що люди з високим рівнем особистісної зрілості менш схильні до дезадаптації, емоційного дискомфорту та зовнішнього контролю в умовах травматичних подій. У них спостерігаються нижчі рівні тривожності, депресивного настрою та проблем з емоційним реагуванням, що дозволяє ефективніше долати наслідки кризи.

4. Визначено та вивчено специфіку переживання травматичних подій особами з різним рівнем особистісної зрілості.

Особи з високим рівнем особистісної зрілості демонструють високий рівень проявів адаптивності до умов навколишнього середовища, високий рівень самоприйняття та інтернальності. Такі люди успішно справляються з вимогами суспільства, ефективно взаємодіють із оточуючими та реалізують свої особисті цілі та цінності.

Також, в осіб із високим рівнем особистісної зрілості спостерігається позитивне самосприйняття та гармонійне переживання кризи.

Варто зазначити, що в осіб з високим рівнем зрілості відзначається низький рівень травматичних подій. Ці люди демонструють незначний вплив травматичних переживань, що проявляється у низькому рівні «вторгнення» та «уникнення».

На протилежному кінці спектра знаходяться особи з низьким рівнем особистісної зрілості, яким притаманні низький рівень самосприйняття, дезадаптивність, відсутнє прагнення домінування, що призводить до значних труднощів в адаптації в процесі переживання кризи, які формують негативне самосприйняття. У осіб з низьким рівнем зрілості відзначається високий рівень впливу травматичних подій. Це проявляється у нав'язливих спогадах,

уникненні травмуючих ситуацій та високому рівні стресу, спричиненого травмою.

Доведено, що особи з різним рівнем особистісної зрілості по-різному реагують на впливи травматичних ситуацій. Так, особи з високим рівнем особистісної зрілості здатні краще керувати своїми емоціями та переживаннями, що дозволяє їм досить легко адаптуватися до складних ситуацій, на відміну від осіб з низьким рівнем особистісної зрілості.

Таким чином, особистісна зрілість є важливим фактором, що впливає на здатність людини адаптуватися до соціального середовища, долати життєві труднощі та зберігати психічне здоров'я в умовах стресу. Особи з високою особистісною зрілістю демонструють більш високий рівень адаптивного потенціалу, успішно справляються з кризовими ситуаціями і менш схильні до негативного впливу травматичних подій. Навпаки, особи з низькою зрілістю особистості часто стикаються з труднощами в адаптації, схильні до негативних переживань, неефективних стратегій поведінки і більш вразливі до подій, що травмують.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології. Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць/ за ред. В.О.Моляко. Т.12. Вип.5. Ч.1. Житомир: Видавництво ЖДУ ім І.Франка, 2008. 288с.
2. Баранова С. Концепція становлення особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. Проблеми політичної психології. 2017. № 5. С. 133–144.
3. Баранова С. Ситуація транзитивності як умова можливої деформації особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 113–117.
4. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. Вісник Національного університету оборони України. 2019. Вип. 3 (53). С. 16–22.
5. Білозерська С. Особистісна зрілість як умова професійного зростання майбутнього педагога. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 2. С. 20–24.
6. Бондаренко О. Особливості рефлексії та особистісної зрілості у молодих людей з різним переживанням самотності: дис. ... докт. психології ; спец. 511.01 – Загальна психологія. Молдавський державний університет. Докторська школа соціальних педагогічних наук. Кишинів, 2021. 190 с.
7. Боришева О.І. Становлення потребово-мотиваційної сфери як показника особистісної зрілості // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. Наук. Праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименко. К., 2003, Т.5. Ч.5. С. 20 – 25.
8. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
9. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. // Актуальні проблеми психології. Т.1.Соціальна психологія. Психологія управління. Київ: : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2001. С. 26-33.

10. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови: Київ, Ірпінь: Перун, 2001. 1440 с.
11. Варій М.Й. Психологія особистості. Київ: видавництво «Сварог», 2020. 592 с.
12. Генеза буття особистості. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції; ред. С.Д.Максименко, Н.В.Чепелева, Н.П.Смульсон та ін. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2017. 254 с.
13. Джанер'ян С., Ращупкіна Ю. Особливості особистісної зрілості молоді, що навчається. *Новини закладів вищої освіти*. Серія: Суспільні науки. 2015. №1. С. 86-94
14. Дідик Н. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. № 1 (3). С. 128–131.
15. Єфіменко С. Психологічні особливості студентського віку. *Наукові записки Кіровоградського ДПУ імені Володимира Винниченка*. Випуск 103. 2010. С. 140–149.
16. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. // *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 11-17.
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №1 (65). С. 24-30
<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/251801/251667>
18. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше! Харків: КСД, 2023. 184с.
19. Комар Т.В. Соціальна зрілість особистості як чинник становлення професійної зрілості психолога. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Іван Огієнка. 2019. Ч. 34. С. 200–210.
20. Кордунова Н.О., Потапчук Л.В. Психологічні особливості життєвих планів і перспектив сучасної молоді.
URL: <http://www.inforum.in.ua/conferences/15/19/117>

21. Коструба Н., Поліщук З. Особистісна зрілість як чинник психічного здоров'я під час війни. *Наукові перспективи*. №3 (33). 2023. С. 339- 349.
22. Крюкова О.В. Соціальна зрілість особистості у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології* Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Іван Огієнка 2010. Ч. 10. С. 345–353.
23. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Вісник ХДУ. Серія Психологічна наука*. 2022. №2. С.64-70. Режим доступу: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272>
24. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. Збірник наукових праць. Сєверодонецьк, 2022. № 1(57) Т.1. С. 87-89. Режим доступу: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-1-87>
- 97 http://tppjournal.com.ua/n57y2k22_tom_1_a8.html
25. Левін К. Динамічна психологія. Вибрані праці. 2021. Режим доступу: https://platona.net/load/knigi_po_filosofii/psikhologija/levin_k_dinamicheskaja_psikhologija_izbrannye_trudy_2021/22-1-0-3951_572_s
26. Лісовенко А.Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрощів. Дис...канд.психол.наук / 19.00.01. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського». Одеса, 2018. 259 с.
27. Лукасевич О.А. Особливості досягнення особистісної зрілості студентами вищого навчального закладу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2009. № 21(45). С. 117–121.
28. Мазяр О.В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях// *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. / за ред. Максименка С.Д. Київ: «Логос». т.7. вип. 15. 2018. С. 195-198.

29. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: наукова монографія. Київ: КММ, 2006.256 с.
30. Максименко С.Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008.272 с.
31. Массанов А.В. Покликання і психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. Вип.2 С.167-173. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2014_2_27
32. Меднікова Г.І. Соціальна зрілість: сутність і критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди Психологія* 2012. Вип. 43. С. 179–186.
33. Меднікова Г. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2018. № 55. С. 143–152.
34. Меднікова Г. Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* 2016. № 54. С. 164–173.
35. Михайличенко В. Є. Психологія розвитку особистості: монографія. Харків : НТУ «ХП», 2015. 388 с.
36. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавничий дім «Слово», 2009.464 с.
37. Москаленко О.В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»* 4 (76), Київ: ТОВ ТК Meganom. 2021. с. 46-58.
38. Москалець В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с
39. Ніцше Ф. Твори у 2-х томах. Том 1. 1990. 830с.

40. Новосилецька К. О. Дослідження особистісної зрілості студентської молоді як соціально-психологічного феномена. Науковий пошук молодих дослідників:Збірник наук. праць студентів. Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. № 2. С. 181-189.
41. Новосилецька К.О. Психологічні особливості особистісної зрілості студентів: Хмельницький національний університет. 2023. 98 с.
42. Основи загальної психології: Навчальний посібник: У 2-х т. / Укл.: Полозенко О.В., Омельченко Л.М., Яшник С.В., Свистун В.І., Стахневич В.І., Мартинюк І.А., Жуковська Л.М. Київ: НУБіП, 2009. Т. 1. 322 с.
43. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг :Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
44. Похилько А. Д. Соціокультурна автономність свідомості: екзистенційно-антропологічний вимір. 2016. Режим доступу: <http://ev.fmm.kpi.ua/index.php/2227-6246/article/view/157702>
45. Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки.2016. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16776>.
46. Психологія особистості : Словник-довідник / За редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
47. Радул В. Соціальна зрілість як вершина акмеологічного розвитку особистості. Рідна школа. 2011. Вип. 3. С. 15–20.
48. Ромек В. Г. Поняття упевненості у собі в сучасній соціальній психології. *Психологічний вісник*. Вип. 1 (Ч. 2). С. 132–138. Режим доступу:<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/2482/2485/2493>
49. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. 2002. 720 с. Режим доступу: <https://portal.iapm.edu.ua/portal/media/books/30ced81730bf47238a4f51722437c978.pdf>
50. Руденко Т.П. Філософські погляди Г.В.Ф.Гегеля . <https://ela.kpi.ua/bitstreams/2c279547-640a-4810-a6d7-189f5cd6ed9f/download>

51. Садчікова О. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості. Габітус. 2020. Вип. 17. С. 116–120.
52. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференційно-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16 – 22.
53. Саннікова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність особистості. Монографія. Одеса: видавець М.П.Черкасов. 2009. 258 с.
54. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.
55. Синявський В.В., Сергеєнкова О.П. Психологічний словник. Ред. Н.А.Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. С.292
56. Татенко В.О. Соціальна психологія націєтворіння: суб'єктно-вчинковий підхід: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020.140 с.
57. Титаренко Т. М. Психологічний вік особистості. // *Психологія особистості Словник-справочник* / під ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 95с.
58. Філософський словник / За ред. В. І. Шинкарука. 2 вид., перероб. і доп. Київ: Голов.ред. УРЕ, 1986. 800с.
59. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ: КСД, 2021.160с.
60. Фрізен М. А. Особистість у сучасному світі: життєвий шлях і саморозвиток: монографія. 2013. С.74-75 Режим доступу: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_3430.pdf
61. Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір:монографія. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.
62. Фурман А.В. Психокультура української ментальності: монографія. 2-ге наук.вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2011.168 с.
63. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоєфективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. Вип. 17. С. 348-

355.

64. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. 2-ге вид. 2003. 860 с. Режим доступу: <https://www.at.alleng.org/d/psy/psy114.htm>

65. Хомуленко Т.Б., Василенко Я.О., Коваленко М.В. Психосоматичний підхід у проблематиці психології розвитку: теоретичні та прикладні аспекти. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія*. 2014. Вип.49. С.176-192.

66. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238с.

67. Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1. С. 71 – 77.

68. Черкашин А. Особливості формування особистісно-професійної зрілості майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах: теоретичний аспект. *Теорія управління соціальними системами*. 2018. Вип. 1. С. 3–13.

69. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Дис....докт. психол.наук, 19.00.01/ Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2021.430 с.

70. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях : Монографія Київ : АДЕФ-Україна, 2013.280 с.

71. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків:Прапор, 2007. 640 с.

72. Штепа О. С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. // *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 5. С. 24-31.

73. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Львівський національний університет імені Івана Франка. Київ, 2006. 20 с.

74. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 2. С. 26-35.

75. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47. 2020. С. 231-252.
76. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. №1. 2005. С. 62-77.
77. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості : теорія та експеримент : Монографія. Одеса : ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
78. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру : соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154с. ISBN 978-966-189-661-0. URL : [https // lib.iitta.gov.ua / 732877/](https://lib.iitta.gov.ua/732877/)
79. Bennis W. *On Becoming a Leader*. New York : Addison Wesley, 1989/1994. P. 65-69.
80. Colman A. M. *A Dictionary of Psychology*. N.Y. : Oxford University Press, 2003. 464 p.
81. Camberis A., McMahon C., Gibson F., Boivin J. Maternal age and psychological maturity: preliminary findings regarding pregnancy adjustment and early parenting. *Infant Mental Health Journal*. 2010. Vol. 31. Pp. 261–271.
82. Fossas A. Psychological Maturity Predicts Different Forms of Happiness. *Journal of happiness studies*. 2019. Vol. 20. Pp. 1933–1952.
83. Hersey P., Blanchard K. *Management and Organization Behavior*. 4 th ed. Enlewood Chiffs : Prentice-Hall, 1982. № 1. P. 33-56
84. Johnson S., Blum. R. Adolescent Maturity and the Brain: The Promise and Pitfalls of Neuroscience Research in Adolescent Health Policy. *Journal of adolescent health*. 2008. Vol. 45. Pp. 216–221.
85. Maslow Abraham. Theory of Human Motivation [Electronic resource]. *Psychological Review*. V.50, No.4.1943. P.370-396. Mode of access: <http://psychclassics.yorcu.ca/Maslow/motivation.htm>.

86. Nagra V. Social Maturity among Student Teachers. *Journal of Education and Psychological Research*. 2013. Vol. 2. Pp. 10–16.
87. Nahavandi A. *The Art and Science of Leadership*. New Jersey : PrenticeHall, 1997. P. 44-52.
88. Rogers C. R. Client-centered therapy. *Psychotherapist's casebook : Theory and technique in practice / I. L. Kutash, A. Wolf (eds.)*. San Francisco : JosseyBass, 1986b. P. 197-208
89. Vancea f. Psychological maturity and integrative three-dimensional structure anxiety. *Scientific research and education in the air force*. 2017. Pp. 235–240.
90. Wechsler D. Intellectual Development and Psychological Maturity. *Child Development*. 1950. Vol. 21. Pp. 45–50.