

ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МОЛОДІ

THE TECHNOLOGIES PROMOTING DEVELOPMENT OF MATURE PERSONALITY IN YOUTH

У статті аналізуються питання особистісної зрілості молоді у контексті зміцнення її психологічного благополуччя. Особистісна зрілість розглядається як інтегративне утворення, що синергічно характеризує цілісну особистість, пов'язане з її самоде-термінацією, цінностями й смислами. Особистісна зрілість як динамічна системна структура, яка виявляється через складну систему ставлень особистості (до себе, до інших людей, до навколишнього світу), впливає на стратегії її самореалізації. За даними наукових розвідок констатовано наявність зв'язку між зрілістю та психологічним благополуччям (щастям) особистості, при цьому зауважено особливості цього зв'язку залежно від рівня особистісної зрілості. Наголошено, що сприяння щастю і благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, в осмисленні резервів повноцінної реалізації себе, наявності мотивації саморозвитку, розумінні свого потенціалу, вірі в свої можливості, здатності до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив. Дані емпіричного дослідження дали підстави стверджувати про поєднання у досліджуваних студентів недостатньої рефлексивності з негативними емоціями щодо себе, тенденцією до інтрапунитивності, схильності переживати провину за власні недоліки й помилки, недостатню готовність до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень. Обґрунтовано необхідність розроблення технології актуалізації конструктивних тенденцій у формуванні особистісної зрілості молоді. Загальною метою розробки комплексу вправ було визначено активізацію розвитку особистісної зрілості та рефлексії як механізму самопізнання, саморозвитку, становлення особистісного потенціалу, окреслено його завдання. Наведено приклади методичного інструментарію щодо активізації становлення особистісної зрілості, що сприятиме розвитку самопізнання та саморозуміння як особистісно значущої діяльності, вироблення у кожного учасника рефлексивної позиції, «запуску» внутрішнього рефлексивного механізму особистісного зростання з метою досягнення й зміцнення його психологічного благополуччя.

Ключові слова: особистість, особистісна зрілість, рівні особистісної зрілості, самореалізація, технології розвитку особистісної зрілості.

The article analyses personality maturity in young people to strengthen their psychological well-being. Mature personality is considered as an integrative formation that synergistically characterizes full-fledged personality and is related to an individual's self-determination, values and meanings. Mature personality as a dynamic system structure can be revealed through a complex system of an individual's attitudes (to him/herself, to other people, to the surrounding world) and it affects the strategies of self-realization. According to scientific literature, maturity of personality is linked with psychological well-being (happiness), while the peculiarities of this link depend on the level of this maturity. An individual's happiness and well-being is promoted via actualization of his/her internal resources, understanding own reserves for full self-realization, motivation for self-development, understanding one's own potential, belief in one's own capabilities, conscious control and self-evaluation of own achievements and prospects. The obtained empirical data gave us reasons to claim that the examined students combined insufficient reflexivity with negative emotions about themselves, tended to intrapunitive, to feel guilty for their own shortcomings and mistakes; they were not really ready for changes, self-development in accordance with their own knowledge and achievements. We substantiated the need to develop a technology actualizing constructive trends that exist in young people's personality. The overall goal was to develop a set of exercises that activates development of mature personality and reflection as a mechanism of self-cognition and self-development, forms personal potential; corresponding tasks were outlined. We presented examples of tools that helps us active formation of mature personality, develop self-cognition and self-understanding as an individually significant activity, develop a reflective position in each training participant, "launch" internal reflective mechanism of personal growth in order to achieve and strengthen psychological well-being.

Key words: personality, mature personality, levels of personality maturity, self-realization, technologies for mature personality development.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.18>

Яворська-Ветрова І.В.

к.психол.н., с.н.с., старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Питання особистісної зрілості молоді актуалізуються у кризових обставинах сучасної дійсності, оскільки зрілість є основою психічної стійкості, здатності долати знегоди і труднощі. А стійкість О. Романчук, психіатр, директор Інституту психічного здоров'я УКУ й Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, порівнює з психологічною ППО, що «захищає нас від ударів війни по нашій психіці і нашій єдності, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому, наше психічне здоров'я та особистісну цілісність, силу нашого духу, глибину та

життєдайність наших стосунків» [11]. Тобто, особистісна зрілість є виявом особистісного потенціалу, здатності спиратися на власні внутрішні ресурси і бачити у проблемі можливості для особистісного зростання.

Аналіз наукових досліджень щодо проблем особистісної зрілості доводить, що цей феномен пов'язаний з самоактуалізацією й самоде-термінацією особистості, оскільки «створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності», становлення самостійності і незалежності, впевненості у своїх можливостях ефективно контролювати і оцінювати свої

досягнення і перспективи [12]; системою її ставлень до світу, інших людей, до самої себе: врівноважена особистісна позиція (прийняття власного «Я», толерантне ставлення до інших людей, конструктивна взаємодія і відчуття єдності зі світом) сприятиме знаходженню балансу у відносинах із собою та світом, досягненню психологічного благополуччя [14; 18]; цілісністю особистості, яка виступає «необхідною умовою усвідомлення людиною смислу і цінності життя, універсальності й унікальності людської природи, її призначення та самореалізації в єдиному світі» [3]; розвитком рис особистості як узагальнених диспозицій, що утворюють пропріум – динамічний центр особистості [17]; цінностями й смислами: створенням власних смислових систем в межах саме особистісного виміру розвитку [16].

Дослідники наголошують на нерівномірності, «діахронічному характері» процесу становлення особистісної зрілості [7], а також на його стадіальності. Так, Р. Кеган (R. Kegan), виокремлюючи п'ять якісно різних рівнів зрілості (перші два – імпульсивний та інструментальний – характерні для дитинства й підліткового віку), вважає властивими дорослості три рівні: «соціалізований, самоавторський і самотрансформуючий», які відображають зростаючі здатності пізнання світу, внутрішньоособистісного та міжособистісного розвитку [21]. Якщо на соціалізованому рівні людина, усвідомлюючи свої бажання та інтереси, пристосовує їх до інтересів оточуючих, то на самоавторському рівні інтегроване Я особистості стає більш автономним: визначаючи власні переконання, ідентичність і соціальні відносини, людина більше не залежить виключно від думки інших [22]. Такого рівня зрілості, на думку дослідників, досягають від 80 до 90 відсотків людей, водночас самотрансформуючого рівня – менше одного відсотка. У вітчизняній психології «авторство», тобто створення життєвих та особистісних проєктів, показником зрілої особистості визначають Н.В. Чепелева і С.Ю. Рудницька [16].

Окремий актуальний напрямок наукових розвідок – зв'язок між зрілістю та психологічним благополуччям (щастям) особистості. А. Фоссас (A. Fossas) [20], ґрунтуючись на теорії рівнів дорослої зрілості Р. Кегана, виявив «криволінійну залежність між зрілістю та щастям»: найбільш благополучними й щасливими почували себе респонденти на самоавторському рівні зрілості, порівняно з тими, чий рівень зрілості визначено як соціалізований чи самотрансформуючий. Л. Баугер, Р. Бонгардт і Дж. Дж. Бауер (L. Bauger, R. Bongardt, J.J. Bauer) [19] за результатами емпіричного дослідження дійшли висновку, що зрілість є значущим предиктором суб'єктивного благополуччя особистості, зокрема для молоді та осіб середнього віку.

У вітчизняних психологічних розвідках вказана проблематика так само знаходить висвітлення у різних контекстах. Так, у моделі психологічного благополуччя Ю.М. Олександрова [8] особистісна зрілість розглядається його ресурсним компонентом поряд з процесуальним (самоактуалізація), структурним (гармонія особистості), оціночним (суб'єктивне благополуччя) та результативним (психологічне благополуччя особистості) компонентами.

На думку дослідників, самореалізація індивіда веде до зростання його суб'єктності, сприяє «розвитку низки якостей, пов'язаних з формуванням зрілої особистості та індивідуальності як вищої її форми: автономією, внутрішньою мотивацією, самодисципліною, повним функціонуванням, свідомістю існування, довгостроковими цілями тощо» [5, с. 2]. Наявність таких якостей свідчить про розвиток самодетермінації особистості, тобто «наскільки людина є суб'єктом, автором власного життя, наскільки вона сама детермінує власну життєдіяльність» [6, с. 8]. При цьому сприяння щастю і благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, в осмисленні резервів повноцінної реалізації себе в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей у майбутньому [14], а отже, досягненні особистісної зрілості.

Мета статті полягає у психологічному обґрунтуванні необхідності розроблення технології актуалізації конструктивних тенденцій у формуванні особистісної зрілості молоді.

Виклад основного матеріалу. У проведеному емпіричному дослідженні основними чинниками психологічного благополуччя й успішної самодетермінації особистості розглядалися усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив. Серед показників особистісної зрілості розглядалась система уявлень людини про саму себе і оточуючий світ, ставлення до себе й інших людей, адже, за даними науковців, саме високорозвинене самоприйняття й здатність встановлювати та підтримувати теплі стосунки з іншими людьми є першорядними складниками структури психологічного благополуччя [13; 10; 15].

Дані емпіричного дослідження взаємозв'язку самотавлення й психологічного благополуччя, щастя, задоволеності життям у студентів дають підстави стверджувати, що досліджувані (за Опитувальником самотавлення В.В. Століна) при загальному позитивному ставленні до себе, готовності до пізнання себе, достатньому рівні усвідомлення своїх внутрішніх спонукань виявляють сумніви щодо

цінності й цікавості свого «Я» для інших, очікують скоріше негативної оцінки своєї особистості та діяльності. Водночас при наявності позитивних помірних кореляційних зв'язків між показником глобального самоставлення і щастя (за Шкалою суб'єктивного щастя С. Любомірські і Х. Леппер) ($r=0,449$: $p < 0,01$), а також задоволеності життям (за Шкалою задоволеності життям Е. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen і S. Griffin) ($r=0,456$: $p < 0,01$), виявлені слабкі кореляційні зв'язки між показником саморозуміння і щастя та задоволеності життям ($r=0,234$: $p < 0,01$ і $r=0,290$: $p < 0,01$ відповідно), зворотні помірний та слабкий зв'язки з показником самозвинувачення ($r=-0,334$: $p < 0,01$ і $r=-0,253$: $p < 0,01$ відповідно) та незначущі зв'язки з таким показником, як самокерівництво, самопослідовність. Подібні результати отримані за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф: слабкі кореляційні зв'язки показників саморозуміння та самокерівництва як із загальним психологічним благополуччям ($r=0,307$: $p < 0,01$ і $r=0,218$: $p < 0,01$ відповідно), так і з усіма іншими показниками цієї Шкали. З показником Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф «особистісне зростання» помірно позитивно корелюють тільки показники інтересу до себе ($r=0,379$: $p < 0,01$). Таким чином, можна констатувати, що досліджувані – тільки в межах цікавості до власного «Я» – відкриті новому досвіду й готові до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень.

На підставі цих результатів можна стверджувати, що низькі показники саморозуміння й середні показники самокерівництва й самозвинувачення, а також вказані особливості взаємозв'язку цих показників з психологічним благополуччям, щастям, задоволеністю життям, свідчать про поєднання у досліджуваних студентів недостатньої рефлексивності з негативними емоціями щодо себе, тенденцією до інтрапунітивності, схильності переживати провину за власні недоліки й помилки, тобто про певну конфліктність їх самоставлення.

Відтак дослідження факторів та розробка ефективних психологічних технологій, що стимулюють особистісний потенціал людини, забезпечують самостійність вибору напрямку саморозвитку та самореалізації, сприяють задоволеності життям та психологічному благополуччю особистості є вкрай необхідними. Як зазначав О. Романчук, «нам треба плекати і творити культуру плекання стійкості, психічного здоров'я, стосунків, особистісного зросту» [11]. Тому актуальним є розроблення практик, технологій сприяння особистісному зростанню, набуттю зрілості, зокрема, у старшому шкільному та студентському віці.

Сприяння особистісному саморозвитку, а також розвитку адаптаційних можливостей, на переконання О.М. Кокуна, відіграє значущу роль у особистісному зростанні та зміцненні психологічного благополуччя. З цією метою дослідник рекомендує практикувати:

- розвиток особистісно та адаптаційно важливих здібностей, зокрема, за допомогою онлайн-курсів, семінарів або інших віртуальних заходів;

- розвиток резильєнтності та майндфулнес (наприклад, медитація та вправи на глибоке дихання), що сприятиме формуванню навичок подолання стресових впливів та підвищенню резильєнтності у складних умовах життєдіяльності;

- розвиток емоційного інтелекту через вправи, спрямовані на вироблення здатності до розуміння та ефективного управління своїми емоціями;

- набуття вміння побудови мереж та союзів з окремими особами й групами, що може забезпечити не лише необхідну емоційну підтримку, але й додаткові ресурси та інформацію, які сприяють стійкості;

- опанування навичок тайм-менеджменту (визначення пріоритетності завдань, постановка реалістичних цілей, ефективне керування своїм часом);

- заохочення до саморефлексії: ведення щоденників, групові обговорення або практики усвідомленості сприятимуть кращому розумінню своїх думок, емоцій та особистісному зростанню в цілому;

- розвиток здатності до творчої діяльності (письмової, художньої, музичної тощо) може стати ефективним способом додання стресу та вираження своїх емоцій;

- розвиток почуття гумору як важливого захисного психологічного механізму, що позитивно впливає на настрій і може допомогти краще зорієнтуватися в складних ситуаціях;

- підтримка гарної фізичної форми, регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи негативні наслідки стресу і сприяючи психічній та фізичній витривалості [4, с. 8–9].

Виходячи із зазначеного, нагальною є проблема психологічного супроводу обрання ефективних стратегій поведінки, у тому числі з метою подолання особистістю життєвих труднощів, напрацювання механізмів адаптації (зокрема й до кризових) умов життєдіяльності з метою розвитку особистісної зрілості, зміцнення життєстійкості, самореалізації та самоактуалізації. Нижче подано методичний інструментарій для активізації конструктивних тенденцій у формуванні особистісної зрілості. Було напрацьовано комплекс тренінгових вправ, цільовою аудиторією якого є старшокласники та студенти.

Загальною метою розробки комплексу вправ було визначено актуалізацію розвитку особистісної зрілості та рефлексії як механізму самопізнання, саморозвитку, становлення особистісної ефективності. Виходячи з цього були окреслені такі завдання:

- актуалізувати потребу у самопізнанні та саморозвитку;
- сприяти усвідомленню себе як суб'єктів діяльності, навчальної та міжособистісної взаємодії;
- розвивати до здатність до рефлексивного самоаналізу, усвідомлення власних внутрішніх змін;
- розвивати здатність до ведення позитивного внутрішнього діалогу, у тому числі, з позиції децентрації;
- оволодівати навичками аналізу проблемних ситуацій у власній діяльності, міжособистісній взаємодії, особистісній та емоційній сферах;
- створювати умови для формування мотивації саморозвитку, самовдосконалення;
- сприяти розвитку самоповаги, впевненості у собі;
- вчитися поводити себе, думати й почуватись як зріла особистість.

У таблиці 1 подано перелік певних вправ, спрямованих на розвиток процесів та властивостей, що активізують становлення особистісної зрілості в ході тренувальних занять.

Нижче подано деякий методичний інструментарій для активізації конструктивних тенденцій у формуванні показників, що сприяють становленню особистісної зрілості старшокласників та студентів.

Вправа «Футболка з написом» [1; вправу модифіковано]

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації і самовираження.

Матеріали й обладнання: маркери різних кольорів, аркуші паперу форматом А-4, ножиці, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Настанова: «Виготовлятимемо» футболки, точніше розроблятимемо дизайн. Той або

інший напис на футболці може багато розповісти про людину. Який напис стосовно себе ви хотіли б бачити на своїй футболці? Яким ви хочете, щоб вас побачили люди?

Зараз будемо працювати дизайнерами. Намалюйте на аркуші паперу і виріжте свою футболку (можна роздати вже готові «силуети» футболок), розфарбуйте її та придумайте свій напис».

Обговорення та інтерпретація. Подальша робота може проводитись двома способами. Перший – попросити учасників зачитати їхні написи на футболках і пояснити, чому зроблено саме такий напис, що він означає і що хотів висловити автор. Другий – зібрати всі роботи, потім кожну футболку обговорити окремо, визначаючи, про що свідчить напис: ім'я автора, його відчуття, прагнення, улюблене заняття, здібності, очікування стосовно інших тощо.

Змістовий аналіз написів дасть змогу визначити, якими бачать себе учасники, наскільки вони знають самих себе і хочуть, щоб їх знали інші, якими соціальними ролями володіють, як оточуючі сприймають їх і чи збігається їх бачення з власним баченням учасника.

Вправа «Мої сильні сторони» [9, вправу модифіковано]

Мета: розвивати рефлексію, уміння аналізувати свої властивості, створити умови для формування мотивації досягнення успіху.

Настанова: «Особистісне зростання людини, її внутрішні зміни відбуваються тоді, коли вона стає самою собою, а не тоді, коли намагається бути такою, як інші. Позитивні зміни відбуваються лише у тому випадку, коли людина відмовляється від того, що нав'язують інші, перестає «підлаштовуватися» під бажання інших бачити її такою, яка видається їм правильною, а просто приймає себе такою, якою є насправді тут і тепер. Саме такий погляд на себе відкриває можливості для саморозвитку і самовдосконалення, сприяє досягненню нових вершин, нових успіхів. Ваше важливе завдання відтепер – прийняти

Таблиця 1

Вправи на активізацію процесів розвитку особистісної зрілості

Процеси та властивості, що активізуються у процесі тренінгу	Вправи
Самопізнання, саморозуміння	«Футболка з написом», «Незакінчені речення»
Образ Я, самоідентифікація	«Намалюйте себе в образі казкового героя», «Схожість і відмінність»
Самооцінка, самоприйняття	«Я – такий», «Перетворення»
Рефлексивність	«Сфера моралі», «Як вчитися на невдачах?», «Мої сильні сторони»
Саморегуляція, самоконтроль	«Дзеркало»
Децентрація	«Я у своїх очах та очах інших людей», «Який я і що про мене думають інші?»
Креативність, критичність мислення	«Версія»
Конструктивна взаємодія, співпраця з іншими	«Малюємо кола...», «Рідна душа», «Душа компанії»

себе, полюбити себе, своє духовне, інтелектуальне і фізичне «Я».

Хід виконання

Кожен учасник протягом 1–2 хвилин повинен говорити про свої позитивні якості, про те, що він у собі цінує, любить, приймає. Учасник має казати це вільно, впевнено, без застережень «але, може бути, якщо, все ж...».

Запитання для обговорення:

1. Чи легко було вам виконувати це завдання?

2. Які почуття ви переживали? Чи змінився ваш настрій під час виконання вправи?

Опрацювання та інтерпретація результатів.

Аналіз висловлювань учасників та їх емоційних переживань дозволяє виявити їх сприйняття себе як гідної особистості, налаштованої на успіх; з'ясувати, яким саме якостям надається перевага у баченні шляхів його досягнення.

Вправа «Версія» [17, с. 144–145]

Мета: навчити учасників виявляти креативність в інтерпретації інтерперсональних стосунків, зародження сумніву у власній безкомпромисності, відмовитись від стереотипного сприймання, формувати позитивність і, навіть, парадоксальність мислення.

Матеріали й обладнання: картка із зображенням фігурок людей (наприклад, ТАТ, картка № 3).

Настанова: «Перед вами малюнок. Придумайте для нього назву або озвучте його, беручи до уваги, що за сюжетом це: комедія, трагедія, героїчний епос, реалізм, мелодрама, бойовик, фарс, романтика, парадоксальний випадок (анекдотична ситуація)».

Обговорення: чи можна говорити, що люди сприймають події життя у контексті певного жанру? Що відчують люди, коли дивляться на знайому ситуацію з іншої точки зору? Що є причиною повернення людей до стереотипного уявлення? Чи можуть люди відчувати дискомфорт, коли ситуація має декілька варіантів рішення? Чим цінно побачити декілька точок зору стосовно певної ситуації? Який варіант рішення приймати, коли однаково вірними і привабливими видаються декілька? Які риси інших людей спонукають нас до творчості?

Вправа «Малюємо кола...» [2]

Мета: з'ясувати особистісні особливості, цінності, домагання, характер проблем кожного учасника, його статус у групі; виявити міжособистісні та групові взаємини, їх динаміку; формувати потенціал для групової згуртованості.

Матеріали: рулони (по одному на кожен стіл) міцного паперу; у достатній кількості олівці, фломастери, фарби, гуаш, пензлі, гумки, скотч.

Хід виконання

Учасникам пропонується одне велике коло, вирізане з білого паперу (діаметром приблизно

1–1,5 м). Учасники розташовуються навколо паперу, і кожен малює у цьому колі фігуру кола та заповнює його будь-яким зображенням, кольором тощо. По закінченню роботи учасник підписує свій малюнок. Кола інших учасників можна домальовувати, написати побажання, але з дозволу автора.

Настанова: «Займіть місця навколо цього великого кола. При бажанні місце можна змінити. Ви маєте право вільно рухатися навколо паперу і працювати на будь-якій території. Намалюйте коло якого хочете розміру і кольору. Потім намалюйте на листі ще один-два кола бажаного розміру та кольору. Обведіть контури малюнків. З'єднайте свої кола з тими, які вам найбільше сподобались. Намалюйте всередині своїх кіл сюжетні малюнки, значки, символи, тобто надайте їм індивідуальності.

Потім походить навколо «картини», уважно розгляньте малюнки. Якщо вам захочеться щось домальовувати у колах інших учасників, спробуйте з ними про це домовитись. За згоди авторів, можете написати добрі слова та побажання біля малюнків, що вам сподобались. Оберегайте простір і почуття інших!

Замалюйте вільний простір, що залишився, візерунками, символами, значками тощо. Насамперед домовтесь з іншими учасниками про зміст і спосіб створення фону для колективного малюнка».

Обговорення та інтерпретація Пропонується назвати одне слово, що характеризуватиме настрій учасника після роботи над спільним малюнком. Як ви себе зараз відчуваєте? Який у вас настрій? Чи доповнювали ви кола інших учасників своїми малюнками? Що було найбільш складним у процесі роботи?

Для цієї техніки вибрано саме коло як міфологічний символ гармонії. Вважається, що через відсутність гострих кутів – це найбільш «доброзичлива» з усіх геометричних фігур. Встановлено, що навіть маленькі діти надають перевагу колам перед усіма іншими фігурами. Коло означає схвалення, дружнє ставлення, співчуття, м'якість, почуттєвість. Робота у колі активізує інтегративне, емоційне, інтуїтивне (правопівкульне) мислення, а також об'єднує, стабілізує групу, сприяє формуванню сприятливих міжособистісних відносин.

Висновки. Особистісна зрілість визначається як інтегративне утворення, що синергійно характеризує цілісну особистість. Водночас, це динамічна системна структура, яка виявляється через складну систему ставлень особистості (до себе, до інших людей, до навколишнього світу) і впливає на стратегії її самореалізації. Зрілість розглядається науковцями значущим предиктором благополуччя, щастя, задоволеності життям особистості. Наведені приклади методичного інструмента-

рію щодо активізації становлення особистісної зрілості сприятимуть розвитку самопізнання та саморозуміння як особистісно значущої діяльності, виробленню у кожного учасника рефлексивної позиції, «запуску» внутрішнього рефлексивного механізму особистісного зростання з метою досягнення й зміцнення його психологічного благополуччя.

Перспективи подальших наукових пошуків пов'язані з вивченням ресурсності особистості у контексті її зрілості, психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойбіна Ю.В. *Авторська корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості в собі у дітей»*. Харків, 2007. 81 с.
2. Ветко Г., Кавізіна К.. Арт-терапія в роботі психолога дитячого табору відпочинку. *Психолог*. 2014. № 7 (535). С. 52–55.
3. Кельнер С.С. *Психологічні особливості формування особистісної цілісності в юнацькому віці*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Київ, 2020. 22 с. URL: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/KELNER_avtoref_pas.pdf
4. Коқун О.М. Сприяння особистісному саморозвитку учнів і студентів в умовах війни. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару*, 25 квітня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 8–9.
5. Левіт Л.З. *Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2016. 42 с.
6. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том ІХ. Випуск 9. К.: Талком, 2016. С. 6–13.
7. Миропольцева Н.І., Фисун Н.Г. Дослідження розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку. *Габітус*, 2022. Випуск 44. С. 209–213. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.35>
8. Олександров Ю. М. *Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2010. 19 с.
9. Піцхелаурі К. Зниження рівня тривожності. Авторська корекційна програма. *Психолог*. 2014. № 7 (535). С. 34–38.
10. Пономаренко Я.С. Самоставлення поліцейських із різним рівнем особистісно-професійної здійс-

ненності. *Габітус*, 2021. Випуск 32. С. 203–207. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.36>

11. Романчук О. Ще більше стійкості! *Коло сім'ї. Центр здоров'я та розвитку*. 2023. Вилучено з: <https://k-s.org.ua/resources/blog/shhe-bilshe-stiykosti/>

12. Сердюк Л.З. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія / Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. [та ін.] ; ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>

13. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених* : зб. матеріалів конф. / за заг. ред. проф. Т.О. Олефіренка. Київ, 2020. С. 177–179.

14. Сердюк Л.З. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості* : монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf

15. Старинська Н.В. Розвиток властивостей самоактуалізованої особистості. *Габітус*, 2021. Випуск 30. С. 180–184. DOI <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.30.31>

16. Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроєктування. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2018. № 1. С. 71–77.

17. Штепа О.С. *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг*: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.

18. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том VI. Випуск 13. С. 198–206. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/24.pdf>

19. Bauger, L., Bongaardt, R., & Bauer, J.J. Maturity and Well-being: The Development of Self-Authorship, Eudaimonic Motives, Age, and Subjective Well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2021. Volume 22. P. 1313–1340. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00274-0>

20. Fossas, A. Psychological maturity predicts different forms of happiness. *Journal of Happiness Studies*. 2019. Volume 20 (6). P. 1933–1952. DOI <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0033-9>.

21. Kegan, R. *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1982.

22. Kegan, R., & Lahey, L. From subject to object: A constructive-developmental approach to reflective practice. In N. Lyons (Ed.), *Handbook of reflection and reflective inquiry* (pp. 433–449). New York, NY: Springer. 2010.