



УДК 159.923.2:159.922.6

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-4\(44\)-1347-1366](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-4(44)-1347-1366)

Приходькіна Наталія Олексіївна доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти, Навчально-науковий інститут менеджменту та психології Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, тел.: (050) 551-51-82, <https://orcid.org/0000-0001-9965-6912>

ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ

Анотація: У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз та систематизацію концептуальних підходів до розуміння феномену психологічної зрілості особистості. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до здатності особистості ефективно функціонувати в умовах стрімких соціальних трансформацій та потребою у формуванні цілісного розуміння природи, структури та механізмів досягнення особистісної зрілості.

У статті детально проаналізовано основні теоретичні парадигми дослідження психологічної зрілості. Розглянуто психоаналітичний підхід, представлений працями З. Фрейда, який пов'язував зрілість зі здатністю «любити та працювати», та К. Юнга, який розглядав її через призму процесу індивідуації. Висвітлено гуманістичний напрям досліджень А. Маслоу та К. Роджерса, де психологічна зрілість розглядається у контексті самоактуалізації та повноцінного функціонування особистості. Проаналізовано екзистенційно-гуманістичний підхід Ф. Перлза та Е. Фромма, які акцентували увагу на автономності, автентичності та здатності до зрілої любові. Розкрито особливості розуміння психологічної зрілості в психології розвитку, зокрема в теоріях Е. Еріксона та Дж. Ловінгера, які розглядали її як результат успішного проходження стадій розвитку. Детально висвітлено диспозиційний підхід Г. Олпорта, який запропонував систему конкретних критеріїв психологічної зрілості.

Окрему увагу приділено специфіці досліджень психологічної зрілості у вітчизняній психології, де акцент зміщується на суб'єктні характеристики особистості та її здатність до самодетермінації. Представлено внесок українських науковців у розвиток даної проблематики, зокрема праці О. Штепи, Т. Титаренко, М. Савчина, Г. Дьоміної, Л. Потапчук, В. Радула та інших дослідників.

На основі інтеграції різних теоретичних підходів визначено та охарактеризовано ключові компоненти психологічної зрілості: відповідальність, реалістичне світосприйняття, прагнення до самоактуалізації, самоприйняття,



автономність, творча реалізація, цілісність особистості, різнобічний розвиток та здатність до глибоких міжособистісних стосунків. Встановлено, що досягнення особистістю психологічної зрілості найбільш повно відбувається в період середньої дорослості (35-45 років).

У статті окреслено перспективні напрями подальших досліджень, які включають розробку інтегративної моделі психологічної зрілості з урахуванням як універсальних характеристик цього феномену, так і його культурно-специфічних особливостей, а також створення валідного діагностичного інструментарію для оцінки рівня психологічної зрілості особистості.

Ключові слова: психологічна зрілість, особистість, самоактуалізація, індивідуалізація, автономність, відповідальність, цілісність особистості, міжособистісні стосунки, теоретичний аналіз, концептуальні підходи.

Prykhodkina Natalia Oleksiivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Pedagogy, Administration and Special Education, Educational and Scientific Institute of Management and Psychology, State Higher Education Institution «University of Educational Management», National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, tel.: (050) 551-51-82, <https://orcid.org/0000-0001-9965-6912>

PSYCHOLOGICAL MATURITY OF PERSONALITY: CONCEPTUAL AND THEORETICAL APPROACHES

Abstract. The article provides a comprehensive theoretical analysis and systematization of conceptual approaches to understanding the phenomenon of psychological maturity of personality. The relevance of the research is determined by the growing demands on the individual's ability to function effectively in conditions of rapid social transformations and the need to form a holistic understanding of the nature, structure, and mechanisms of achieving personal maturity.

The article thoroughly analyzes the main theoretical paradigms of psychological maturity research. It examines the psychoanalytic approach, represented by the works of S. Freud, who linked maturity with the ability to «love and work» and C. Jung, who viewed it through the lens of the individuation process. The humanistic research direction of A. Maslow and C. Rogers is highlighted, where psychological maturity is considered in the context of self-actualization and full functioning of personality. The existential-humanistic approach of F. Perls and E. Fromm, who emphasized autonomy, authenticity, and the capacity for mature love, is analyzed. The features of understanding psychological maturity in developmental psychology are revealed, particularly in the theories of E. Erikson and J. Loevinger, who viewed it as a result of successfully passing through developmental stages. The dispositional approach of G. Allport, who proposed a system of specific criteria for psychological maturity, is detailed.



Special attention is paid to the specifics of psychological maturity research in domestic psychology, where the emphasis shifts to the subjective characteristics of personality and its capacity for self-determination. The contribution of Ukrainian scholars to the development of this field is presented, including works by O. Shtepa, T. Tytarenko, M. Savchyn, H. Domina, L. Potapchuk, V. Radul, and other researchers.

Based on the integration of various theoretical approaches, key components of psychological maturity are identified and characterized: responsibility, realistic worldview, striving for self-actualization, self-acceptance, autonomy, creative realization, personality integrity, multifaceted development, and capacity for deep interpersonal relationships. It is established that the achievement of psychological maturity by an individual most fully occurs during middle adulthood (35-45 years).

The article outlines promising directions for further research, which include developing an integrative model of psychological maturity considering both universal characteristics of this phenomenon and its culture-specific features, as well as creating valid diagnostic tools for assessing the level of psychological maturity of personality.

Keywords: psychological maturity, personality, self-actualization, individuation, autonomy, responsibility, personality integrity, interpersonal relationships, theoretical analysis, conceptual approaches.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження психологічної зрілості особистості на сучасному етапі розвитку суспільства набуває особливої значущості у зв'язку з тим, що в умовах стрімких соціальних трансформацій, економічної нестабільності та ціннісних змін зростають вимоги до здатності особистості ефективно функціонувати, приймати виважені рішення та вибудовувати конструктивні міжособистісні відносини. Психологічна зрілість стає ключовою характеристикою, що визначає спроможність людини до автономного, відповідального та успішного життєздійснення.

Науковий інтерес до проблеми зрілості особистості на сучасному етапі суспільного розвитку пов'язаний з теоретичними та експериментальними дослідженнями людини в контексті різноманітних проявів у просторі її життєдіяльності: ставлення людини до самої себе, до міжособистісної взаємодії в близькому та далекому оточенні, до власного життя серед людей, до своєї професійної діяльності та її результатів. У сучасній психології в структурі зрілості особистості виділяються різні аспекти, відповідно до яких можна говорити про наявність психофізіологічної, когнітивної, емоційної, моральної, соціальної та психологічної зрілості.

Теоретичний аналіз проблеми психологічної зрілості особистості залишається одним із пріоритетних напрямів психологічних досліджень, оскільки, незважаючи на значну кількість наукових розвідок, досі не сформовано єдиного системного розуміння цього феномену. Різноманітність теоретико-методологічних підходів до вивчення психологічної зрілості створює



необхідність їх систематизації та інтеграції для формування цілісного уявлення про природу, структуру та механізми досягнення особистісної зрілості.

Практична значущість дослідження психологічної зрілості особистості полягає в можливості використання отриманих знань для розробки ефективних стратегій психологічного супроводу особистісного розвитку, оптимізації процесів професійного становлення та гармонізації міжособистісних стосунків. Розуміння закономірностей формування психологічної зрілості дозволяє створювати науково обґрунтовані програми психологічної допомоги та особистісного зростання, що відповідають викликам сучасного суспільства.

Таким чином, комплексне дослідження феномену психологічної зрілості особистості має вагоме значення як для розвитку психологічної науки і практики, так і для підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі освіти дорослих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен психологічної зрілості особистості активно вивчається представниками різних психологічних шкіл і напрямів. У межах екзистенційно-гуманістичної психології та психотерапії це питання досліджували К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фромм та Ф. Перлз та ін. У психології розвитку проблематика особистісної зрілості представлена у працях Е. Еріксона, Г. Крайга та Дж. Ловінгера та ін. Акмеологічний напрям досліджень психологічної зрілості розвинули М. Антонович, А. Деркач та А. Реан та ін. Теоретичним підґрунтям для розуміння феномену психологічної зрілості стали фундаментальні праці представників класичної психології, зокрема К. Юнга, З. Фрейда, В. Франкла, Е. Фромма, А. Маслоу, Г. Олпорта та К. Роджерса та ін.

Значний внесок у дослідження проблематики особистісного розвитку зробили українські науковці. Зокрема, Г. Костюк [14] розкрив сутність розвитку особистості через призму саморуху, а С. Максименко [17] представив концептуальне бачення генези особистості. М. Боришевський [5] зосередив увагу на процесах самоздійснення особистості, тоді як Н. Чепелева [31] розробила теорію самопроєктування. Вагомими є дослідження Л. Сердюк [25] щодо самодетермінації розвитку особистості та праці Т. Титаренко [30] стосовно цілісного саморозгортання життєвого світу особистості. Аксіогенез особистості став предметом наукових розвідок З. Карпенко [11], а С. Кузікова [15] розкрила особливості актуалгенезу саморозвитку особистості. П. Лушин досліджував особистісні зміни як процес, А. Шамне [33] розглядала психо-соціальний розвиток через єдність соціогенези, персоногенези та суб'єктогенези. Досягнення акме як вершини у розвитку особистості стало предметом досліджень В. Радула [21], Н. Кордунової [13], М. Келланда [12], О. Горбачової [6], М. Зосима [8-9] та інших науковців.

Формулювання невирішених частин загальної проблеми. Незважаючи на значний обсяг теоретичних та емпіричних досліджень феномену психологічної зрілості особистості, низка важливих аспектів цієї проблематики зали-



шається недостатньо розробленою. Зокрема, відсутній єдиний концептуальний підхід до розуміння сутності психологічної зрілості, що призводить до термінологічної неузгодженості та різноманітності трактувань цього феномену в межах різних психологічних шкіл та напрямів. Також існує потреба в інтеграції різних теоретичних підходів до розуміння психологічної зрілості - від класичних психоаналітичних концепцій до сучасних теорій самодетермінації та психосоціального розвитку. Особливо актуальним є питання створення цілісної моделі розвитку психологічної зрілості, яка б враховувала як індивідуально-психологічні, так і соціокультурні фактори цього процесу. Ці невирішені аспекти вказують на необхідність комплексного теоретичного дослідження феномену психологічної зрілості особистості, яке б інтегрувало досягнення різних психологічних шкіл та напрямів.

Метою статті є теоретичний аналіз та систематизація концептуальних підходів до розуміння феномену психологічної зрілості особистості, та визначення її сутнісних характеристик.

Для досягнення цієї мети поставлено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних концептуальних підходів до розуміння феномену психологічної зрілості особистості у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників.
2. Систематизувати та узагальнити наукові погляди щодо сутності психологічної зрілості особистості в контексті різних психологічних теорій та напрямів.
3. Визначити та охарактеризувати структурно-функціональні компоненти психологічної зрілості особистості.
4. Розкрити основні критерії та показники психологічної зрілості особистості.
5. Проаналізувати психологічні механізми та умови формування зрілої особистості в контексті сучасних теоретичних концепцій.

Виклад основного матеріалу. Поняття «психологічна зрілість особистості» активно досліджується як багатовимірний та багатогранний конструкт. Причому представники різних психологічних підходів та напрямів у своїх дослідженнях акцентують увагу на різних складових даного поняття, виділяючи центральні в його психологічному змісті властивості. Для розуміння психологічного змісту конструкту «психологічна зрілість особистості» розглянемо основоположні ідеї в цій галузі.

Варто зазначити, що перші спроби концептуалізації феномену психологічної зрілості були здійснені в межах психоаналітичної теорії. Зокрема, З. Фройд пов'язував досягнення особистісної зрілості зі здатністю до продуктивної діяльності та повноцінних міжособистісних стосунків, що виражається у формулі «любити та працювати» (lieben und arbeiten), що відображає два фундаментальні аспекти повноцінного функціонування дорослої людини [36].

У контексті здатності «любити» З. Фройд розглядав зрілу особистість як таку, що здатна встановлювати глибокі емоційні зв'язки з іншими людьми,



підтримувати тривалі інтимні стосунки, проявляти турботу та емпатію, досягати сексуальної задоволеності у стосунках, зберігати автономність, не втрачаючи здатності до близькості [20].

Щодо здатності «працювати», то тут психоаналітик наголошував на таких аспектах як спроможність до цілеспрямованої продуктивної діяльності, вміння отримувати задоволення від роботи, здатність долати перешкоди та справлятися з фрустрацією, реалізація свого потенціалу через професійну діяльність, вміння адаптуватися до вимог реальності.

З точки зору З. Фрейда, досягнення такої подвійної здатності стає можливим завдяки успішному розв'язанню психосексуальних конфліктів раннього розвитку та формуванню зрілих механізмів психологічного захисту. Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток его-функцій, які забезпечують баланс між вимогами ід, суперего та реальності.

К. Юнг розглядав психологічну зрілість через призму процесу індивідуації, який передбачає досягнення цілісності особистості та реалізацію її унікального потенціалу. Індивідуація ним розглядається як природний процес психологічного розвитку, спрямований на становлення та реалізацію істинної Самості особистості. Процес індивідуації передбачає інтеграцію свідомого і несвідомого компонентів психіки. Це включає усвідомлення та прийняття власної Тіні - витіснених аспектів особистості, досягнення балансу між Персоною (соціальною маскою) та внутрішнім світом, інтеграцію архетипних образів Анімі/Анімуса як жіночого та чоловічого начал, а також встановлення глибинного зв'язку з колективним несвідомим [8].

Важливим аспектом індивідуації є розвиток індивідуальності. Це виражається у відкритті та реалізації власного унікального потенціалу, звільненні від надмірної ідентифікації з соціальними ролями, формуванні автентичного життєвого шляху та розвитку творчого самовираження. Психологічна зрілість, таким чином, передбачає здатність особистості бути собою, зберігаючи при цьому конструктивні зв'язки з соціумом.

Важливо розуміти, що К. Юнг розглядав індивідуацію не як кінцевий стан, а як безперервний процес самопізнання та самореалізації [29]. Досягнення психологічної зрілості, за його теорією, пов'язане з постійним рухом до більшої цілісності та автентичності, що передбачає інтеграцію різних аспектів психіки та реалізацію унікального життєвого шляху особистості. Ці ідеї К. Юнга мали значний вплив на розвиток глибинної психології та сучасних підходів до розуміння особистісного розвитку та психологічної зрілості.

Якщо концепція К. Юнга зосереджувалась на глибинних процесах інтеграції особистості та досягненні психологічної цілісності через індивідуацію, то теорія Г. Олпорта представляє інший підхід до розуміння психологічної зрілості особистості, зосереджуючись на конкретних характеристиках та критеріях зрілої особистості.

Г. Олпорт є автором однієї з тих концепцій, які максимально повно описують структуру психологічної зрілості особистості. Як представник диспози-



ційного напрямку в психології, він розробив цілісну концепцію зрілої особистості, яка базується на ідеї про те, що особистісна зрілість не є автоматичним наслідком біологічного дорослішання, а потребує активного розвитку певних психологічних якостей та властивостей. На відміну від психоаналітичного підходу, який акцентує увагу на подоланні травматичного досвіду минулого, Г. Олпорт підкреслював важливість актуального функціонування особистості та її спрямованості на майбутнє.

Він вважав, що дозрівання людини – це безперервний процес становлення та розвитку, що триває протягом усього життя. У процесі вивчення психологічної зрілості вчений звертав особливу увагу на унікальність кожної людини, кожної особистості [12]. На його думку, не існує єдиних критеріїв для опису абсолютно зрілої особистості, оскільки способів розвитку стільки ж, скільки самих особистостей: «У пошуках універсальних критеріїв зрілої особистості ми ніколи не повинні забувати про широке різноманіття індивідуальних патернів» [4]. Також автор вважав, що в спробах знайти універсальні критерії психологічної зрілості, які підійшли б для кожної людини, ми забуваємо про реальну людину, оскільки знайти всі ознаки зрілості в одній людині неможливо.

Значущим моментом у концепції Г. Олпорта є його ідея про відсутність взаємозв'язку психологічної зрілості з хронологічним віком людини. На його думку, особистість набуває зрілості тією чи іншою мірою при зіткненні з труднощами та стражданням. Отже, механізм формування зрілості особистості пов'язаний з подоланням нею складних життєвих ситуацій.

Г. Олпорт виділив шість основних критеріїв психологічної зрілості особистості [16] (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії психологічної зрілості особистості (за Г. Олпортом)

№	Назва критерію	Сутність критерію
1	Розширення почуття Я	передбачає здатність особистості виходити за межі безпосередніх власних потреб та інтересів, залучатися до різноманітних сфер діяльності, розширювати коло своїх інтересів та захоплень. Зріла особистість здатна брати участь у значущих соціальних відносинах, професійній діяльності та різноманітних формах дозвілля, знаходячи в цьому глибокий особистісний сенс.
2	Теплі соціальні стосунки	проявляються у двох основних аспектах: здатності до інтимності та здатності до співчуття. Інтимність передбачає можливість встановлювати глибокі, довірчі стосунки з іншими людьми, проявляти щире зацікавлення та турботу. Співчуття ж виражається у здатності розуміти та приймати інших людей, незалежно від їхніх особливостей чи відмінностей.
3	Емоційна безпека (самоприйняття)	Зріла особистість характеризується здатністю контролювати власні емоційні стани, толерантністю до фрустрації та вмінням конструктивно справлятися з власними недоліками. Така людина приймає себе такою, якою вона є, при цьому зберігаючи здатність до самовдосконалення.



№	Назва критерію	Сутність критерію
4	Реалістичне сприйняття реальності	зріла особистість здатна бачити речі такими, якими вони є насправді, а не такими, якими вона хотіла б їх бачити. Це включає здатність до об'єктивної оцінки ситуації, прийняття реальності у всій її складності та суперечливості, а також вміння ефективно вирішувати проблеми на основі реалістичного аналізу ситуації.
5	Самооб'єктивність	розуміння себе та здатність до гумору. Це передбачає наявність глибокого самопізнання, розуміння власних мотивів, можливостей та обмежень. Здатність до гумору, особливо щодо самого себе, відображає здорове ставлення до життя та власної особистості.
6	Єдина життєва філософія	Зріла особистість має чітке розуміння сенсу життя, володіє системою цінностей та переконань, які надають їй життю спрямованості та осмисленості. Ця життєва філософія допомагає особистості інтегрувати різні аспекти досвіду та забезпечує основу для прийняття життєво важливих рішень.

Важливо зазначити, що Г. Олпорт розглядав ці критерії не як статичні характеристики, а як динамічні аспекти особистісного розвитку. Він підкреслював, що досягнення психологічної зрілості - це безперервний процес, який триває протягом усього життя людини. При цьому різні люди можуть досягати різного рівня розвитку за кожним із цих критеріїв, що створює унікальний профіль особистісної зрілості кожної людини.

Концепція Г. Олпорта мала значний вплив на розвиток психології особистості та залишається актуальною для розуміння природи психологічної зрілості в сучасному контексті. Його підхід дозволяє не лише теоретично осмислити феномен психологічної зрілості, але й надає практичні орієнтири для оцінки та розвитку особистісної зрілості.

Якщо Г. Олпорт у своїй теорії зосередився на конкретних критеріях та характеристиках зрілої особистості, то А. Маслоу – представник гуманістичної психології – розглядав психологічну зрілість крізь призму самоактуалізації особистості – процесу повної реалізації людиною свого потенціалу. Його гуманістичний підхід пропонує особливий погляд на природу психологічної зрілості, де центральним є прагнення людини до особистісного зростання та самовдосконалення [28].

А. Маслоу, на відміну від своїх попередників, які часто зосереджувалися на патології та проблемах особистості, звернув увагу на вивчення психологічно здорових, самоактуалізованих особистостей. А. Маслоу розглядав поняття «психологічна зрілість» і «психологічне здоров'я» як тотожні. На його думку, психологічна зрілість є результатом процесу самоактуалізації, який стає можливим після задоволення базових потреб особистості. Він розробив ієрархічну модель потреб, де самоактуалізація представлена як вища потреба, що активізується після достатнього задоволення потреб нижчих рівнів - фізіологічних, безпеки, любові та приналежності, самоповаги.



На основі біографічного аналізу видатних особистостей, яких вчений вважав самоактуалізованими, А. Маслоу створив теорію, що описує характеристики психологічно зрілої особистості та умови досягнення такої зрілості. Він вважав, що ієрархія потреб, що складається з п'яти базових потреб людини, є актуальною в процесі життя для кожної людини. В контексті її розгляду в рамках психологічної зрілості, на думку А. Маслоу, чим вище людина зможе піднятися в цій ієрархії, тим більшу самотність, різноманітніші індивідуальні якості, особистісні властивості, а в підсумку психологічну зрілість вона набуде. «У тому випадку, коли людина внутрішньо відчуває себе вільною і при виникаючій необхідності прислухається до себе і може спертися на себе, цілковито довіряючи собі й відображаючи те, що відбувається в її внутрішньому світі, її прагнення до верхньої сходинки – самоактуалізації реалізується в повну силу і вона досягає більшої зрілості» [10].

Таким чином, у гуманістичній психології психологічна зрілість є поняттям, пов'язаним із прагненням особистості до вершини в ієрархії потреб, до самоактуалізації. Відповідно до такого розуміння психологічної зрілості особистості А. Маслоу як основні риси, якими володіє зріла, самоактуалізована людина, виділив: адекватне сприйняття реальності (реалістичність), безпосередність, зосередженість на проблемі (а не на собі), автономність, незалежність від оточення (самодостатність), постійну свіжість оцінок (в аспекті чутливості до нових переживань, відкритості досвіду), демократичний характер (шанобливе ставлення до інших, емпатія), здатність встановлювати глибокі, але вибіркові відносини, моральну переконаність, невороже почуття гумору, креативність [9].

К. Роджерс розглядав психологічну зрілість особистості як складний, багатогранний феномен, нерозривно пов'язаний з Я-концепцією людини. На його думку, досягнення психологічної зрілості відбувається через процес самоактуалізації - природного прагнення особистості до повного розкриття свого потенціалу та реалізації всіх можливостей. У контексті Я-концепції психологічна зрілість передбачає досягнення конгруентності між реальним досвідом людини та її уявленням про себе [6]. Зріла особистість, за К. Роджерсом, характеризується відкритістю до нового досвіду, здатністю жити «тут і зараз», довірою до свого організмичного досвіду та глибокою конгруентністю. Важливою складовою є також адекватне сприйняття себе та своїх можливостей, що проявляється в узгодженості між ідеальним та реальним «Я».

К. Роджерс підкреслював, що становлення психологічної зрілості відбувається в процесі подолання неконгруентності між досвідом та Я-концепцією. Ключову роль у цьому процесі відіграє безумовне позитивне прийняття з боку значущих інших, що сприяє формуванню здорової самооцінки та здатності до самоприйняття. Психологічно зріла особистість здатна приймати себе та інших такими, якими вони є, без використання психологічних захистів, що викривляють сприйняття реальності [26].



Досягнення психологічної зрілості потребує створення сприятливого психологічного клімату, де особистість може вільно виражати свої почуття та думки, не боячись осуду чи негативних оцінок. Важливим є наявність підтримуючого соціального оточення та відсутність жорстких умов цінності, які можуть обмежувати особистісний ріст.

Показниками досягнення психологічної зрілості, згідно з концепцією К. Роджерса, є повноцінне функціонування особистості, що проявляється у здатності до самостійного прийняття рішень, відповідальності за свої вибори та їх наслідки, конструктивній взаємодії з оточуючими та постійному саморозвитку. Особливе значення має розвиток емпатії та здатності до встановлення глибоких, значущих міжособистісних стосунків [24].

К. Роджерс також наголошував на важливості терапевтичних відносин у процесі досягнення психологічної зрілості. Створення атмосфери безумовного прийняття, підтримка процесу самопізнання та особистісного росту сприяють досягненню більшої конгруентності та психологічної зрілості. Ця концепція має важливе практичне значення для розробки ефективних методів психотерапії, створення програм особистісного розвитку та формування принципів виховання і освіти.

Таким чином, концепція К. Роджерса щодо психологічної зрілості особистості через призму Я-концепції представляє собою цілісний, гуманістично орієнтований підхід до розуміння особистісного розвитку та досягнення психологічного благополуччя. Вона підкреслює важливість самопізнання, самоприйняття та конгруентності у становленні зрілої особистості.

В екзистенційно-гуманістичній традиції, зокрема в гештальт-терапії, Ф. Перлз представив глибоке розуміння психологічної зрілості через призму автономності та самодостатності особистості. Він розглядав зрілість не просто як етап розвитку, а як особливий стан інтеграції особистості, де автономність виступає ключовим критерієм. За Ф. Перлзом, автономність проявляється, насамперед, у здатності особистості спиратися на власний досвід та інтуїцію, довіряти своїм відчуттям та робити вибори, виходячи з власних потреб та цінностей. Це не означає ізоляцію від інших, а скоріше передбачає здорову форму самодостатності, де людина здатна підтримувати баланс між близькістю з іншими та збереженням власних кордонів. Важливим аспектом автономності є здатність до усвідомлення – того, що в гештальт-терапії називається «awareness». Це включає усвідомлення власних потреб, бажань, емоцій та тілесних відчуттів у теперішньому моменті. Психологічно зріла особистість, за Ф. Перлзом, здатна перебувати в контакті з власним досвідом, не відкидаючи його та не підміняючи інтроектами – засвоєними ззовні нормами та правилами [27].

Ф. Перлз підкреслював, що психологічна зрілість передбачає розвиток здатності до саморегуляції організму. Зріла особистість довіряє природній мудрості свого організму і здатна гнучко адаптуватися до змінних умов



середовища, зберігаючи при цьому власну цілісність. Це проявляється у здатності розпізнавати та задовольняти свої справжні потреби, відрізнити їх від маніпулятивних вимог оточення. Ключовим аспектом зрілості в гештальт-підході є також здатність брати відповідальність за своє життя. Це включає визнання власної ролі у створенні свого досвіду, відмову від проєкцій та інших механізмів уникнення відповідальності. Зріла особистість усвідомлює свою здатність робити вибори і приймає наслідки цих виборів [3].

У контексті терапевтичної роботи Ф. Перлз розглядав розвиток психологічної зрілості як процес інтеграції різних частин особистості та подолання невротичних механізмів, які заважають природному функціонуванню. Це включає роботу з полярностями, незавершеними гештальтами та різними формами переривання контакту. Особливу увагу Ф. Перлз приділяв здатності особистості знаходитися в актуальному моменті «тут і тепер», що є важливим аспектом психологічної зрілості. Це означає здатність повноцінно проживати поточний досвід, не втрачаючись у минулому чи майбутньому, та реагувати на актуальну ситуацію свіжо та спонтанно.

Таким чином, у гештальт-підході Ф. Перлза психологічна зрілість розглядається як комплексний феномен, центральним аспектом якого є автономність – здатність спиратися на власний досвід та мудрість організму. Така зрілість проявляється через усвідомленість, відповідальність, здатність до саморегуляції та автентичного контакту з собою та оточенням.

Е. Фромм пов'язував поняття зрілості особистості з її здатністю любити. Зрілу любов він інтерпретував як здатність особистості піклуватися про іншого, поважати інтереси іншого, нести відповідальність за іншого. Виходячи з цього, згідно з Е. Фроммом, психологічна зрілість безпосередньо проявляється в міжособистісних відносинах, які пов'язані з турботою, відповідальністю, повагою та емпатією щодо інших людей [2].

Близька до концепції Е. Фромма в розумінні та інтерпретації психологічної зрілості теорія міжособистісних відносин Г. Саллівана, згідно з яким здоровий психічний розвиток розглядається в контексті зрілих міжособистісних відносин, причому значущим аспектом є здатність особистості встановлювати близькі відносини з іншими людьми. Г. Салліван вважав, що психологічно зріла особистість здатна одночасно відчувати дружні почуття і сексуальний інтерес до однієї і тієї ж особи [18].

Психологічна зрілість є безпосереднім об'єктом дослідження в психології розвитку (Г. Крайг, Дж. Ловінгер, Е. Еріксон). Автори даного напрямку вважають, що психологічна зрілість формується в процесі онтогенезу людини і на кожному віковому етапі закладається фундамент певних характеристик зрілості. Зокрема, Е. Еріксон вважає, що основоположним компонентом психологічної зрілості особистості є почуття ідентичності, сензитивним періодом для формування якого вважається підлітковий і ранній юнацький вік. Зрілість у вищому ступені розвитку, на думку Е. Еріксона, досягається



особистістю в процесі закріплення і зміцнення почуття ідентичності («Хто я такий?»). Далі в процесі дорослішання, на етапі юності, ранньої дорослості і дорослості у людини формуються такі якості зрілої особистості, як здатність до близькості в поєднанні зі збереженням власної автономності, результативність, що виражається в здатності ставити цілі і досягати їх, та інтегративність, що складається на завершальному етапі життєвого шляху людини і полягає в цілісності всіх складових структур зрілості особистості. Щоб зрозуміти глибоку характеристику цілісності та інтегративності особистості, необхідно вивчити весь шлях розвитку особистості в його неповторності [33]. Таким чином, з позиції психології розвитку психологічна зрілість – це структура, формування якої забезпечується завдяки розвитку особистістю таких якостей, як індивідуальність, здатність до близькості, автономність, відповідальність і мудрість.

Ще один представник психології розвитку Дж. Ловінгер, вивчаючи психологічну зрілість особистості, об'єднує розвиток еґо і когнітивний розвиток як її визначальні складові. Вчений виділяє сім основних стадій у формуванні психологічної зрілості людини:

1. досоціальна (повна залежність від дорослих),
2. імпульсивна (еґоцентричність, конкретність, залежність від оточення),
3. самозахисна (боязнь покарання, маніпулювання, використання сприятливих можливостей в особистих цілях),
4. конформістська (підпорядкування зовнішнім нормам і правилам),
5. свідома (розвиток совісті, встановлення власних норм, самокритика),
6. автономна (повага автономії інших, терпимість до їх поглядів, опанування внутрішніми конфліктами і потребами),
7. інтеграційна (інтеграція розуміння себе з розумінням інших людей) [1].

Ключовим моментом даної теорії є твердження автора про те, що кожна наступна стадія у своєму розвитку складніша за попередню. Причому наявність залежності кожної стадії від хронологічного віку необов'язкова, але жодна зі стадій не може бути пропущена в ході розвитку. На думку Дж. Ловінгера, лише дуже невелика кількість людей досягає завершальних стадій. Виходячи з окремих теорій психології розвитку можна зробити висновок про те, що психологічна зрілість визначається мірою автономності та незалежності особистості, її здатністю спиратися на себе, будувати ефективні міжособистісні відносини і, нарешті, цілісністю, що досягається наприкінці життя.

У контексті української психологічної науки дослідження феномену психологічної зрілості особистості має свою специфіку та особливості. Вітчизняні науковці, на відміну від зарубіжних дослідників, зміщують акцент з міжособистісних відносин на суб'єктні характеристики особистості, розглядаючи психологічну зрілість як інтегративну якість, що відображає внутрішній потенціал людини.

О. Штепа розглядає психологічну зрілість як інтегративну якість особистості, що проявляється через такі особистісні риси як відповідальність,



життєва філософія, толерантність, автономність. Дослідниця підкреслює, що психологічна зрілість є результатом самопізнання та саморозвитку особистості [34].

Значний внесок у розуміння психологічної зрілості зроблено Т. Титаренко, яка розглядає цей феномен у контексті життєвого шляху особистості. На її думку, психологічна зрілість проявляється у здатності особистості до життєтворчості, побудови власного життєвого світу та прийняття відповідальності за свої життєві вибори [30].

М. Савчин досліджує духовну складову психологічної зрілості, наголошуючи на важливості формування ціннісно-смислової сфери особистості. Він підкреслює, що досягнення психологічної зрілості неможливе без розвитку духовності та моральної свідомості [23].

Дослідження Г. Дьоміної зосереджені на вивченні життєвої компетентності як показника психологічної зрілості. Вона розглядає психологічну зрілість як інтегральну характеристику особистості, що включає здатність до самореалізації, відповідальність, автономність [7].

Л. Потапчук зосереджує увагу на вивченні психологічної зрілості в контексті професійного становлення особистості. Дослідниця підкреслює важливість розвитку професійної самосвідомості та відповідальності як показників психологічної зрілості [13].

Дослідження В. Радула спрямовані на вивчення соціальної зрілості особистості як складової психологічної зрілості. Він наголошує на важливості розвитку соціальної відповідальності та громадянської позиції [21].

О. Чуйко розглядає особистісну зрілість як інтегральну характеристику, що формується в процесі самоактуалізації. Особливу увагу дослідниця приділяє вивченню механізмів досягнення особистісної автономії [32].

М. Папуча досліджує психологічну зрілість у контексті внутрішнього світу особистості. Він підкреслює важливість розвитку рефлексивності та самосвідомості як ключових показників зрілості [19].

Спираючись на проведений теоретичний аналіз різних психологічних концепцій з предмета дослідження, можна зробити висновок про те, що поняття психологічної зрілості особистості в сучасній психології багатоаспектне і поки що визначено недостатньо чітко. В результаті короткого огляду наявних досліджень щодо розуміння сутності та процесу формування психологічної зрілості ми можемо розглядати дане поняття в єдності двох його аспектів: індивідуально-психологічного (внутрішньоособистісного) і соціально-психологічного (міжособистісного). Крім того, теоретичний огляд дозволив виділити загальні аспекти психологічної зрілості особистості відповідно до визначень, що лежать в основі їх виділення і розкривають їх психологічний зміст. Дані аспекти представлені нижче.

1. Відповідальність (Е. Фромм, Е. Еріксон, Р. Кассель), «свідома незалежність» (К. Роджерс).



2. Усвідомлене, реалістичне сприйняття світу (Г. Олпорт), саморозуміння (К. Роджерс), рефлексивність та самосвідомість (М. Папуча).
3. Потреба в самоактуалізації (А. Маслоу, О. Чуйко), спрямованість на саморозвиток, відкритість змінам (К. Роджерс, А.А. Реан).
4. Самоприйняття і самоповага – прийняття себе (Г. Олпорт).
5. Автономія – самостійність, опора на себе, самопідтримка (Ф. Перлз); автономність (Дж. Ловінгер), самосвідомість та відповідальність (Л. Потапчук), здатність протистояти тиску й оцінкам оточуючих (К. Роджерс).
6. Творча реалізація (К. Роджерс), здатність справлятися з невизначеністю (Г. Олпорт).
7. Цілісність, конгруентність (К. Роджерс), ідентичність, що складається в процесі онтогенезу (Дж. Ловінгер), набуття повної цілісності образу «я» (К.Г. Юнг), цілісність его-ідентичності (Е. Еріксон).
8. Багатогранне відчуття «я» (Г. Олпорт), вираження творчого начала в різноманітних сферах життя; відкритість досвіду (Г. Крайг).
9. Здатність будувати міжособистісні відносини (Г. Салліван); теплота у ставленні до інших (Г. Олпорт); здатність любити, піклуватися (З. Фрейд, Е. Фромм); повага та емпатія щодо інших людей (Е. Фромм, К. Роджерс).

Висновки. На основі проведеного теоретичного аналізу концептуальних підходів до розуміння феномену психологічної зрілості особистості можемо зробити наступні висновки. Теоретичний аналіз засвідчив, що психологічна зрілість особистості є складним, багатовимірним конструктом, який розглядається у різних теоретичних парадигмах психології. У психоаналітичній традиції, представлений працями З. Фрейда та К. Юнга, зрілість пов'язується зі здатністю до продуктивної діяльності та повноцінних міжособистісних стосунків, а також з процесом індивідуації та досягненням психологічної цілісності.

У гуманістичній психології, зокрема в роботах А. Маслоу та К. Роджерса, психологічна зрілість розглядається через призму самоактуалізації та повноцінного функціонування особистості. Ключовими характеристиками зрілої особистості визначаються автономність, відкритість досвіду, конгруентність та здатність до самореалізації. В екзистенційно-гуманістичній традиції, представлений працями Ф. Перлза та Е. Фромма, акцент робиться на здатності особистості до автономності, автентичності та зрілої любові, де важливими компонентами зрілості визначаються усвідомленість, відповідальність та здатність до саморегуляції.

У психології розвитку, зокрема в теоріях Е. Еріксона та Дж. Ловінгера, психологічна зрілість розглядається як результат успішного проходження особистістю певних стадій розвитку, де ключовими досягненнями є формування ідентичності, здатність до близькості та інтегративність особистості. Особливо цінним є диспозиційний підхід Г. Олпорта, який пропонує систему



конкретних критеріїв психологічної зрілості, включаючи розширення почуття Я, теплі соціальні стосунки, емоційну безпеку, реалістичне сприйняття реальності, самооб'єктивацію та єдину життєву філософію.

У вітчизняній психології сформувався особливий підхід до розуміння психологічної зрілості, де акцент зміщується з міжособистісних відносин на суб'єктні характеристики особистості. Українські дослідники зосереджують увагу на вивченні внутрішніх механізмів розвитку, здатності особистості до самодетермінації та самотворення.

Інтеграція різних теоретичних підходів дозволяє розглядати психологічну зрілість як динамічну характеристику, що формується протягом життя особистості та виявляється у єдності індивідуально-психологічного та соціально-психологічного аспектів. Ключовими компонентами психологічної зрілості постають відповідальність, реалістичне світосприйняття, прагнення до самоактуалізації, самоприйняття, автономність, творча реалізація, цілісність особистості, різнобічний розвиток та здатність до глибоких міжособистісних стосунків. Про досягнення особистістю психологічної зрілості можна говорити повною мірою, починаючи з періоду середньої дорослості, тобто 35-45 років, після того як пережита криза середини життя. У цей період відбувається значуще становлення і формування більшості аспектів психологічної зрілості особистості, тому орієнтація «на себе» змінюється орієнтацією на цінності зовнішнього світу та інших людей.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка інтегративної моделі психологічної зрілості, яка б враховувала як універсальні характеристики цього феномену, так і його культурно-специфічні особливості, а також створення діагностичного інструментарію для оцінки рівня психологічної зрілості особистості.

Література:

1. Баранова С. В. *Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект*: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
2. Баранова С. В. Уявлення педагогів про відповідальність як показник особистісної зрілості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 71-76. http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/15.pdf
3. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 3 (53). С. 16-22. URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4613/1/Separate_%20approaches_%20to_%20study_%20personal_%20and_%20professional_%20maturity.pdf
4. Борисюк О. М., Перун А. М. (2022). Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022. № 1. С. 3–9. <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/80/76>
5. Боришевський М. Й., Шевченко О. В., Володарська Н. Д. *Психологічні закономірності розвитку духовності особистості*: монографія / За загальною редакцією М. Й. Боришевського. Київ: Педагогічна думка, 2011. 200 с.



6. Горбачова О. Ю. Саморегуляція професійної діяльності особистісно зрілого психолога. *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том I: колективна монографія/ кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. С. 145-154.* <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3624/1/Особистісна%20зрілість%20як%20проблема%20сучасної%20психології.pdf>
7. Дьоміна Г. А. Розвиток особистісної зрілості старшокласників щодо подружнього життя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 310 с.
8. Зосим М. Психічні типи людей та архетипи за К. Юнгом. <https://www.maxzosim.com/psikhichni-tipi-liudiei-ta-arkhietipi-za-iunghom/>
9. Зосим М. Теорія ієрархії потреб Маслоу (Піраміда Маслоу). <https://www.maxzosim.com/maslows-hierarchy-of-needs/>
10. Ірза А. Поняття соціально-психологічної зрілості особистості: аналіз закордонних та перспективи сучасних вітчизняних досліджень. *Humanitarium*. 2019. № 1(42). С. 59–67.
11. Карпенко З. С. *Аксіологічна психологія особистості*: монографія. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2019. 512 с.
12. Келланд М. Психологія особистості Оллпорта. [https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Теорія_особистості_в_культурному_контексті_\(Kelland\)/10%3A_Теорії_рис_особистості/10.03%3A_Психологія_особистості_Оллпорта](https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Теорія_особистості_в_культурному_контексті_(Kelland)/10%3A_Теорії_рис_особистості/10.03%3A_Психологія_особистості_Оллпорта)
13. Кордунова Н. О., Потапчук Л. В. Психологічні тенденції проявів особистісної зрілості студентів у процесі професійної підготовки. *Психологічні перспективи: зб. наук. пр.*. 2015. № 26 С. 167-176. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILEA=&2_S21STR=Ppst_2015_26_17
14. Костюк Г. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 50(2). С. 45–50. doi:10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50.
15. Кузікова С. Б. *Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці*: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052291.pdf>
16. Кучманич І., Лисогор А. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 19. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-19.pdf>
17. Максименко С. Д. *Генеза здійснення особистості*. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/1/Генеза%20здійснення%20особистості%20%28укр.вар.%2C%20монографія%2C%20Максименко%20С.Д.%202006р.%29%20%281%29.pdf>
18. Омельчук О. Соціальна зрілість у рекурсивній призмі життя. *Psychological Prospects Journal*. 2023. № 41. С. 146–161. <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22628/1/2023-146-161.pdf>
19. Папуча М. В. Методологічна рефлексія проблеми розвитку особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. № 1(46). С. 228-235. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13270/Papucha.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Психоаналіз З. Фрейда та психоаналітичні техніки як способи психокорекції. https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/259818/mod_resource/content/1/Лекція%206.%20Психоаналіз.pdf
21. Радул В. Взаємозалежність соціально-професійної зрілості та професійно-педагогічної майстерності майбутнього педагога. *Витоки педагогічної майстерності*. 2016. № 17. С. 137-142. <http://dspace.pnpnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7606/1/Radul.pdf>



22. Савіна М. В., Антонович М. О., Іващенко Д. І. Психологічні особливості особистісної зрілості студентів медиків. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2022. № (19). С. 39-45. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2022-19-05>
23. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf
24. Садчікова О. Г. Аналіз закордонних та вітчизняних досліджень особистісної зрілості. *Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 11–12 грудня 2020 р.* 112 с. http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/12519/1/Тези_%20Сергієнко%20Н.П..pdf
25. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. № 15. С. 481-491.
26. *Системність психологічного знання на сучасному етапі його розвитку*: монографія / [Г.О. Балл, Н.А. Бастун, О.В. Губенко, В.В. Депутат, О.В. Завгородня, В.О. Медінцев, Т.А. Російчук, Є.В. Степура] ; за ред. О.В. Завгородньої. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 277 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708888/1/Системність%20психологічного%20знання%20на%20сучасному%20етапі%20його%20розвитку.pdf>
27. Скрипаченко Т. В. Відповідальність як чинник особистісної зрілості. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 4. С. 61-69. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-7>
28. Старинська Н. В. *Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки*: монографія. Київ: «Інтерсервіс», 2015. 178 с. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf
29. Теорія індивідуалізації Карла Густава Юнга. <https://www.akhmetova.com.ua/teoriya-individuatsiyi-karla-gustava-yunga>
30. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1(3). С. 140-150. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707433/1/Титаренко%20Т.М.-стаття-КРИТЕРІЇ%20ВІДНОВЛЕННЯ%20ПСИХОЛОГІЧНОГО%20ДОРОВ'Я.pdf>
31. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1. С. 71-77. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712378/1/Чепелева_Рудницька_стаття-1.pdf
32. Чуйко О. В. Динаміка становлення особистісних новоутворень у студентів соціономічного фаху. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 54-59. <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2018-1-doc/2018-1-st7>
33. Шамне А. В. Теорія і практика психосоціального розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці : дис... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2015. 502 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/11233/1/ДОК.ДИСС.ШАМНЕ.%20конеч.вар%20ПЕЧАТЬ.pdf>
34. Штепа О. Психологічні ресурси особистісної конфіденції: можливості довіри людини до себе й інших. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. № (50). С. 352–374. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.352-374>
35. Яворська-Ветрова І. Вивчення особистісної зрілості суб'єктів професійної діяльності у сучасних психологічних розвідках. *Grail of Science*. 2024. № (36). С. 435–440. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.16.02.2024.075>
36. Lieben Und Arbeiten. <https://figuringoutfulfillment.wordpress.com/2012/01/23/lieben-und-arbeiten/>
37. *REHІ-світ: особистісно-професійний розвиток і психологічна допомога майбутніх психологів* [Текст] : [метод. рек.] / [П. Лушин та ін. ; за заг. ред. П. Лушина, Я. Сухенко] ; Нац. акад. пед. наук України, ДЗВО «Ун-т менеджменту освіти», Навч.-наук. ін-т менеджменту та психології, Каф. психології та особистіс. розвитку, ГО «Укр. асоц. екол. психол. допомоги». Київ : Мирон І. А. [вид.], 2021. 173 с.



References:

1. Baranova S. V. (2020). *Osobystisna zrilist ta vidpovidalnist: sotsialno-psykholohichniy aspekt* [Personal Maturity and Responsibility: Socio-Psychological Aspect]. Kyiv: Interkontynental-Ukraina. [in Ukrainian].
2. Baranova S. V. (2018). Uivlennia pedahohiv pro vidpovidalnist yak pokaznyk osobystisnoi zrilosti [Teachers' Perceptions of Responsibility as an Indicator of Personal Maturity]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and Practice of Modern Psychology* (Vols. 6), (pp. 71-76). http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/15.pdf
3. Barchii M., Voronova O. (2019). Okremi pidkhody doslidzhennia osobystisnoi i profesiinoi zrilosti [Selected approaches to studying personal and professional maturity]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National University of Defense of Ukraine* (Vols. 3 (53)), (pp. 16-22). URL: http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4613/1/Separate_%20approaches_%20to_%20study_%20personal_%20and_%20professional_%20maturity.pdf [in Ukrainian].
4. Borysiuk O. M., Perun A. M. (2022). Teoretychni aspekty vyvchennia osobystisnoi zrilosti ta yii komponentnoho napovnnennia [Theoretical aspects of studying personal maturity and its components]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykholohichna – Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs* (Vols. 1), (pp. 3–9). <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/80/76> [in Ukrainian].
5. Boryshevskyi M. Y., Shevchenko O. V., Volodarska N. D. (2011). *Psykhologichni zakonomirnosti rozvytku dukhovnosti osobystosti* [Psychological patterns of personality spirituality development]. Kyiv: Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].
6. Horbachova O. Yu. (2019). Samorehuliatyia profesiinoi diialnosti osobystisno zriloho psykholoha [Self-regulation of professional activity of a personally mature psychologist]. *Osobystisna zrilist yak problema suchasnoi psykholohii – Personal maturity as a problem of modern psychology*. Tom 1 : kolektyvna monohrafiia / kol. avt. ; nauk. red. Z. M. Miroshnyk. Kryvyi Rih : Vyd. R. A. Kozlov. S. 145-154. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3624/1/Osobystisna%20zriilst%20yak%20problema%20suchasnoi%20psykholohii.pdf> [in Ukrainian].
7. Domina H. A. (2008). Rozvytok osobystisnoi zrilosti starshoklasnykiv shchodo podruzhnogo zhyttia [Development of personal maturity of high school students regarding married life]: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv. 310 s. [in Ukrainian].
8. Zosym M. Psykhichni typy liudei ta arkhetypy za K. Yunhom [Psychological types of people and archetypes according to C. Jung]. <https://www.maxzosim.com/psikhichni-tipi-liudiei-ta-arkhietipi-za-iunghom/> [in Ukrainian].
9. Zosym M. Teoriia iierarkhii potreb Maslou (Piramida Maslou) [Maslow's hierarchy of needs (Maslow's Pyramid)]. <https://www.maxzosim.com/maslows-hierarchy-of-needs/> [in Ukrainian].
10. Irza A. (2019). Poniattia sotsialno-psykholohichnoi zrilosti osobystosti: analiz zakordonnykh ta perspektyvy suchasnykh vitchyznianskykh doslidzhen [The concept of socio-psychological maturity of personality: analysis of foreign and prospects of modern domestic research]. *Humanitarium – Humanitarium*, (Vols. 1 (42)), (pp. 59-67). [in Ukrainian].
11. Karpenko Z. S. (2009). *Aksiologichna psykholohiia osobystosti* [Axiological psychology of personality]. Ivano-Frankivsk: Lileia-NV.
12. Kelland M. Psykhologhiia osobystosti Ollporta [Allport's Psychology of Personality]. [in Ukrainian]. [https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Теорія_особистості_в_культурному_контексті_\(Kelland\)/10%3A_Теорії_рис_особистості/10.03%3A_А_Психологія_особистості_Оллпорта](https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга%3A_Теорія_особистості_в_культурному_контексті_(Kelland)/10%3A_Теорії_рис_особистості/10.03%3A_А_Психологія_особистості_Оллпорта)
13. Kordunova N. O., Potapchuk L. V. (2015). Psykhologichni tendentsii proiaviv osobystisnoi zrilosti studentiv u protsesi profesiinoi pidhotovky [Psychological tendencies of personal maturity manifestations in students during professional training]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological Perspectives* (zb. nauk. pr.) (Vols. 26), (pp. 167-176). http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Ppst_2015_26_17 [in Ukrainian].



14. Kostiuk H. (2019). Psykhichne ta psykhologichne zdorovia osobystosti: poniattia, zmist ta kryterii [Mental and psychological health of personality: concepts, content and criteria]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National University of Defense of Ukraine* (Vols. 50(2)), (pp. 45–50). doi:10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50. [in Ukrainian].
15. Kuzikova S. B. (2020). *Psykhologichni osnovy stanovlennia subiekta samorozvytku v yunatskomu vitsi* [Psychological foundations of becoming a subject of self-development in youth]. Sumy: Vydavnytstvo SumDPU. 324 s. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052291.pdf> [in Ukrainian].
16. Kuchmanyh I., Lysohor A. (2017). Znachushchist rozvytku osobystisnoi zrilosti v protsesi profesiinoi pidhotovky studentiv-psykhologiv [The significance of personal maturity development in the process of professional training of psychology students]. *Naukovyi visnyk MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of V. O. Sukhomlynskyi MNU. Psychological Sciences* (Vols. 19). <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-19.pdf> [in Ukrainian].
17. Maksymenko S. D. (2006). *Heneza zdiisnennia osobystost* [Genesis of personality realization]. Kyiv: Vydavnytstvo TOV «KMM». <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/1/Гене́за%20зді́йснення%20особистості%20%28укр.вар.%2С%20монографія%2С%20Максименко%20С.Д.%202006р.%29%20%281%29.pdf> [in Ukrainian].
18. Omelchuk O. (2023). Sotsialna zrilist u rekursyvni pryzmi zhyttia [Social maturity in the recursive prism of life]. *Psychological Prospects Journal – Psychological Prospects Journal* (Vols. 41), (pp. 146–161). <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22628/1/2023-146-161.pdf> [in Ukrainian].
19. Papucha M. V. (2015). Metodolohichna refleksiiia problemy rozvytku osobystosti [Methodological reflection on the problem of personality development]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 12: Psykhologichni nauky – Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 12: Psychological Sciences* (Vols. 1(46)), (pp. 228-235). <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13270/Papucha.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [in Ukrainian].
20. Psykhoanaliz Z. Froida ta psykhoanalychni tekhniky yak sposoby psykhokorektsii [Freud's Psychoanalysis and psychoanalytic techniques as methods of psychocorrection]. https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/259818/mod_resource/content/1/Лекція%206.%20Психоаналіз.pdf [in Ukrainian].
21. Radul V. (2016). Vzaiemozalezhnist sotsialno-profesiinoi zrilosti ta profesiino-pedahohichnoi maisternosti maibutnoho pedahoha [Interdependence of social-professional maturity and professional-pedagogical mastery of the future teacher]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti – Origins of pedagogical mastery* (Vols. 17), (pp. 137-142). <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7606/1/Radul.pdf> [in Ukrainian].
22. Savina M. V., Antonovych M. O., Ivashchenko D. I. (2022). Psykhologichni osoblyvosti osobystisnoi zrilosti studentiv medykiv [Psychological features of personal maturity of medical students]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykhologhiia – Psychiatry, Neurology and Medical Psychology* (Vols. 19), (pp. 39-45). <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2022-19-05> [in Ukrainian].
23. Savchyn M. V., Vasylenko L. P. *Vikova psykhologhiia* [Age Psychology]. http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf [in Ukrainian].
24. Sadchikova O. H. (2020). Analiz zakordonnykh ta vitchyznianskykh doslidzhen osobystisnoi zrilosti [Analysis of foreign and domestic research on personal maturity]. *Psykhologhiia v konteksti suchasnykh doslidzhen problem rozvytku osobystosti – Psychology in the context of modern research on personality development problems* (Materialy mizhnarodnoi naukovo-prak-tychnoi konferentsii, m. Zaporizhzhia, 11–12 hrudnia 2020 r.) http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/12519/1/Те́зи_%20Сергієнко%20Н.П..pdf [in Ukrainian].



25. Serdiuk L. Z., Kuprieieva O. I. (2017). *Psykhologichni zasady pidvyshchennia zhyttiistiikosti osobystosti* [Psychological foundations of enhancing personality resilience]. *Aktualni problemy psykhologii – Current Problems of Psychology* (Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom KhI: Psykhologhiia osobystosti. Psykhologichna dopomoha osobystosti) (Vols. 15), (pp. 481-491). [in Ukrainian].

26. *Systemnist psykhologichnoho znannia na suchasnomu etapi yoho rozvytku* [Systematicity of psychological knowledge at the current stage of its development] / [H.O. Ball, N.A. Bastun, O.V. Hubenko, V.V. Deputat, O.V. Zavhorodnia, V.O. Miedintsev, T.A. Rosiichuk, Ye.V. Stepura] ; za red. O.V. Zavhorodnoi. Kyiv: Vydavnychi Dim «Slovo». <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708888/1/Системність%20психологічного%20знання%20на%20сучасному%20етапі%20його%20розвитку.pdf> [in Ukrainian].

27. Skrypachenko T. V. (2024). *Vidpovidalnist yak chynnyk osobystisnoi zrilosti* [Responsibility as a factor of personal maturity]. *Zhurnal suchasnoi psykhologii – Journal of Modern Psychology* (Vols. 4), (pp. 61-69). <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-7> [in Ukrainian].

28. Starynska N. V. (2015). *Osoblyvosti samoaktualizatsii maibutnikh psykhologiv u protsesi profesiinoi pidhotovky* [Features of self-actualization of future psychologists in the process of professional training]. Kyiv: «Interservis». https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starynska_KPP_IL.pdf [in Ukrainian].

29. *Teoriia indyviduatsii Karla Gustava Yunga* [Carl Gustav Jung's Theory of Individuation]. <https://www.akhmetova.com.ua/teoriya-individuatsiyi-karla-gustava-yunga> [in Ukrainian].

30. Tytarenko T. M. (2017). *Kryterii vidnovlennia psykhologichnoho zdorovia v umovakh dovhotryvaloï travmatyzatsii* [Criteria for restoring psychological health under conditions of long-term traumatization]. *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal* (Vols. 1(3)), (pp. 140-150). <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707433/1/Титаренко%20Т.М.-стаття-КРИТЕРІЇ%20ВІДНОВЛЕННЯ%20ПСИХОЛОГІЧНОГО%20ДОРОВ'Я.pdf> [in Ukrainian].

31. Chepelieva N. V., Rudnytska S. Yu. (2018). *Psykhologichna kharakterystyka osobystosti, zdatnoi do samoproektuvannia* [Psychological characteristics of a personality capable of self-designing]. *Pedahohika i psykhologhiia – Pedagogy and Psychology* (Vols. 1), (pp. 71-77). https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712378/1/Чепелева_Рудницька_стаття-1.pdf [in Ukrainian].

32. Chuiko O. V. (2018). *Dynamika stanovlennia osobystisnykh novoutvoren u studentiv sotsionomichnoho fakhu* [Dynamics of personal new formations development in students of socionomic profession]. *Nauka i osvita – Science and Education* (Vols. 1), (pp. 54-59). <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2018-1-doc/2018-1-st7> [in Ukrainian].

33. Shamne A. V. (2015). *Teoriia i praktyka psykhosotsialnoho rozvytku osobystosti u pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi* [Theory and practice of psychosocial development of personality in adolescence and youth]: dys... kand. psykol. nauk : 19.00.07 ; Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka. Kyiv. 502 s. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/11233/1/ДОК.ДИСС.ШАМНЕ.%20конеч.вар%20ПЕЧАТЬ.pdf> [in Ukrainian].

34. Shtepa O. (2020). *Psykhologichni resursy osobystisnoi konfidentsii: mozhlyvosti doviry liudyny do sebe y inshykh* [Psychological resources of personal confidence: possibilities of person's trust in themselves and others]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykhologii» – Collection of Scientific Works "Problems of Modern Psychology"* (Vols. 50), (pp. 352–374). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.352-374> [in Ukrainian].

35. Yavorska-Vietrova, I. (2024). *Vyvchennia osobystisnoi zrilosti subiektiv profesiinoi diialnosti u suchasnykh psykhologichnykh rozvidkakh* [Study of personal maturity of professional activity subjects in modern psychological research]. *Grail of Science – Grail of Science* (Vols. 36), (pp. 435–440). <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.16.02.2024.075> [in Ukrainian].

36. *REHI-svit: osobystisno-profesiinyi rozvytok i psykhologichna dopomoha maibutnikh psykhologiv* [REHI-world: personal-professional development and psychological assistance for future psychologists] / [P. Lushyn ta in. ; za zah. red. P. Lushyna, Ya. Sukhenko] ; Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, DZVO «Un-t menedzhmentu osvity», Navch.-nauk. in-t menedzhmentu ta psykhologii, Kaf. psykhologii ta osobystis. rozvytku, HO «Ukr. asots. ekol. psykol. dopomohy». Kyiv: Myron I. A. [vyd.]. [in Ukrainian].

37. Lieben Und Arbeiten. <https://figuringoutfulfillment.wordpress.com/2012/01/23/lieben-und-arbeiten/> [in English].