

**Фефелова В.В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

**Тимошенко Т.С.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

## ПСИХОЛОГІЧНА ЗРІЛОСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА КОМПОНЕНТНА СТРУКТУРА

*У статті здійснено теоретичний аналіз основних підходів до визначення сутності психологічної зрілості та виокремлення її компонентних характеристик. На основі аналізу науково-теоретичних підходів запропоновано трактування поняття особистісної зрілості, яке визначає її як багатокомпонентний конструкт, і разом з тим процес, що визначає людину як емоційно здорову, інтелектуально розвинену, високоморальну та соціально позитивну особистість. Як процес, особистісна зрілість є гнучкою та відкритою до новоутворень. Як психологічний конструкт, зрілість є стійкою, багатокомпонентною та взаємопов'язаною у своїх елементах. Проаналізовано, що завдяки своїй багатокомпонентності, вона допомагає людині легко усвідомлювати свої думки, емоції та поведінку, а також регулювати на цій основі свою діяльність, ефективно функціонувати в соціумі та справлятися з життєвими труднощами. Сформульовано, що на розвиток особистісної зрілості впливають як зовнішні фактори соціалізації, так і внутрішні психічні характеристики індивіда.*

*Збагачено та поглиблено уявлення про складові структури феномену особистісної зрілості, що дозволяє більш глибоко зрозуміти взаємодію різних компонентів, які формують цей психологічний процес. Узагальнюючи теоретичні основи дослідження, нами були виокремлені компоненти, які визначають ознаки особистісно зрілої людини: любов до себе, здорова емоційність, мудрість та інтелектуальність, автономія та самосвідомість, позитивна соціальність та розвинута моральність. Зазначено, що психологічна зрілість слугує основою для гармонійного життя, вона щільно перетинається із поняттям психологічного здоров'я. Чим більше людей володіє особистісною зрілістю, тим здоровіше суспільство утворюють такі індивіди. У подальшому розвитку досліджень важливо зробити акцент на практичному значенні та розробці освітніх програм, які сприятимуть розвитку особистісної зрілості.*

**Ключові слова:** особистість, особистісний розвиток, психологічна зрілість, здорова емоційність, психологічне здоров'я, самовдосконалення.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасного суспільства особливе значення має психологічна зрілість людини. З плином часу людство постійно вдосконалює умови свого існування, створює нові технології та змінює свої реалії. Попри широкий доступ до інформації з усього світу, до досягнень сучасної науки та мистецтва, а також наявність розвинутих правових систем і гуманістичних соціальних норм, людство продовжує стикатися з численними викликами життя. Люди продовжують емоційно травмувати один одного, вдаватися до шкідливих форм поведінки, завдаючи шкоди собі та іншим, скоювати злочини й розв'язувати воєнні конфлікти. Задля вдосконалення загального добробуту, суспільству варто зосередитися на пошуку детермінант негативних явищ свого існування та способів конструктивних його змін.

Психологічна зрілість є важливим особистісним утворенням, як для суб'єкта, так і для суспільства в цілому, оскільки якщо кожен елемент соціуму буде зрілою особистістю, то ми матимемо зріле, здорове суспільство, із переважанням позитивного його функціонування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичні основи особистісної зрілості починаються ще з минулих століть і охоплюють широкий спектр компонентів, які взаємодіють між собою та формують зрілість людини. Термін 'зрілість' розглядається через психологічні (психічні властивості, емоційні реакції), соціальні (взаємозв'язок індивіда та групи) та філософські (вище людське благо) підходи.

Проблема особистісної зрілості привертала увагу зарубіжних психологів, зокрема Ж. Піаже,

Д. Гоулмана, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона, Г. Олпорта, А. Реана та інших. В українській психології цю проблему розглядали М. Борисhevський, Н. Дідик, В. Волошина, Ю. Гільбух, В. Климов, Л. Боярчук та інші науковці.

Більшість дослідників розглядають психологічну зрілість особистості через призму позитивних, соціально прийнятих рис. Це зазвичай евдемонічні концепції (від грец. 'блаженство'), які визначають ідеал розвитку людини. Поняття зрілості описується як набір позитивних якостей, якими повинна характеризуватися людина, щоб бути визнаною особистісно зрілою.

Багатогранність феномену особистісної зрілості людини, його складність та суперечливість ускладнюють проведення наукових досліджень. Разом із тим виокремлення окремих компонентів психологічної зрілості відкриває можливості для діагностики та визначення шляхів її розвитку.

**Постановка завдання.** Провести теоретичний аналіз основних підходів до трактування сутності особистісної зрілості та виокремити її структурно-компонентні характеристики.

**Виклад основного матеріалу.** В науковій психології спостерігається певна розбіжність в описі та співвідношенні понять "особистісна зрілість" та "психологічна зрілість", де одні автори розмежовують ці терміни (наприклад, О.С. Штепа), а інші - вживають як взаємозамінні синоніми (як, В.В. Волошина). На нашу думку, ці терміни позначають аспекти одного й того самого цілого. Щоб охопити всю багатогранність і єдність поняття, важливо вміти не лише аналізувати феномен, розкладаючи його на структурні частини, важливіше - вміти синтезувати ці структурні частини в єдине функціональне ціле, щоб охопити цілісний феномен у його розумінні та втілити це знання в провітницьку та практичну користь для людства.

Так, академік С. Д. Максименко у своїх наукових працях описував становлення психологічної зрілості як планомірне опанування особистістю власного внутрішнього світу. [2]

С. Л. Рубінштейн трактував психологічну зрілість як стан, який сприяє розвитку особистості, дозволяючи проявити таланти та здібності. Цей стан також сприяє конструктивній взаємодії з іншими, адекватному сприйняттю навколишньої реальності та задоволенню значущих потреб людини в межах прийнятних соціальних норм. [2]

Важливими взаємодоповнювальними процесами в особистісній зрілості є самосвідомість та саморегуляція. Самосвідомість забезпечує краще розуміння себе та своїх реакцій, а саморегуляція

допомагає ефективно володіти собою та вибирати для себе кращі шляхи діяльності. [7]

У наукових колах тема вікових меж формування особистісної зрілості залишається предметом дискусій. Зрілість не обов'язково залежить від віку, вона є результатом життєвого досвіду та унікальних психологічних комбінацій кожної особистості. [8] Загалом термін «дорослий» дійсно є схожим за змістом із поняттям «зрілий». Проте він переважно стосується вікових особливостей людини, тоді як «зрілість» відображає рівень її розвитку і є характеристикою, що дозволяє оцінити особистісні та соціальні якості. [1, с. 44]

Слід зазначити, що інтелектуальний компонент має важливе значення для зрілості. Інтелектуальність можна розглядати як прояв духовної зрілості та розуміється як глибина суджень особистості, що формуються через процес пізнання дійсності та осмислення філософських питань буття. [7]

Акмеологія як наукова галузь, досліджує психологічну зрілість та найвищі рівні розвитку особистості, відомі як «акме» (від грецького акме – вищий ступінь чого-небудь, квітуча сила). Це поняття описує досягнення професійної та особистісної досконалості, що є важливими етапами в житті людини. За В. М. Ямницьким, акмеологічний процес розвитку особистості включає життєтворчість, саморозвиток і самоактуалізацію. [9]

Ю. З. Гільбух визначив феномен зрілості особистості через п'ять основних компонентів: прагнення до успіху, ставлення до власного «Я» (самосприйняття), відчуття соціальної відповідальності, життєві переконання та здатність до емоційної близькості з іншими людьми. [3]

Психологічна зрілість особистості також розглядається через призму суб'єктної активності, що включає здатність індивіда до автономії в мисленні та поведінці, вміння брати відповідальність за власні рішення і вчинки, а також за дії інших осіб і соціальну ситуацію в цілому. Окрім цього, важливими проявами зрілості є схильність до толерантності та емпатії, здатність до саморегуляції, глибоке ціннісне переживання та ефективна взаємодія й продуктивна співпраця з іншими людьми. [2]

На основі аналізу понять особистісної зрілості в психології Н.М. Дідик вказує, що цей феномен характеризується рядом важливих характеристик. Серед них – здатність до осмислених вчинків, самоприйняття, прагнення до самоактуалізації та трансценденції, а також виявлення суб'єктності. Важливими ознаками є відповідаль-

ність, наявність інтернального локусу контролю та ефективна саморегуляція. До числа ключових характеристик також належать соціабельність, креативність, самостійність, а також здатність до філософського осмислення гумору. Особистісна зрілість також пов'язана з інтелектуальністю, автентичністю, нонконформізмом, моральністю та психічним здоров'ям. [7]

К. Юнг виділив у розвитку особистості стадію індивідуації, яку людина може досягти в процесі духовного росту. Індивідуація – це процес «становлення собою», що задовольняє потребу бути єдиною, цілісною істотою, процес розвитку самої. Рисами здорової, зрілої особистості вчений вважав прагнення до творчості та самовдосконалення, які, на думку Юнга, іманентно властиві людині й кореняться в колективному несвідомому. К. Юнг також сформулював, що психологічна зрілість визначається як здатність індивіда інтегрувати різні аспекти своєї особистості, розуміти свої емоції та поведінку, а також приймати відповідальність за свої дії. [11]

Говорячи про особистісну зрілість, зазвичай мають на увазі психологічно здорову людину, і між цими поняттями існує тісний зв'язок. Термін «психологічне здоров'я» має кілька трактувань і охоплює широкий спектр аспектів функціонування особистості, включаючи компоненти, що впливають на психічний добробут. Здоров'я нині розглядається як цілісне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, психічних) і соціальних компонентів, що сприяють внутрішньому благо людині. [6]

Психологічне здоров'я включає здатність особистості самостійно та конструктивно долати власні труднощі, у тому числі особистісного характеру. Це вимагає використання ефективних методів розв'язання проблем без перекладання відповідальності на інших чи на обставини. [1, с. 50]

Зрілість особистості включає здатність до любові, раціонального мислення та самостійності, що дає змогу індивіду ефективно функціонувати в суспільстві, як це описував Еріх Фромм. [10]

У процесі формування особистості зрілість є показником та необхідною умовою для ефективного виконання нових функцій і досягнення нових соціальних ролей, що зумовлені як біологічними, так і соціальними чинниками. Цей етап відображає рівень розвитку особистості, який відповідає вимогам адаптації, фізіологічного прогресу та інтеграції людини як єдиної системи. [1, с. 62]

На формування особистісної зрілості людини

впливають соціальне оточення, сімейне виховання, освіта та життєвий досвід індивіда, оскільки це є багатогранне середовище, яке сприяє інтелектуальному розвитку та емоційним реакціям, в яких формуються стійкі почуття, а отже й властивості особистості. Соціальне оточення впливає на розвиток особистості через комунікацію, в процесі якої індивід формує навички спілкування, розвиває емоційну зрілість та співвідносить своє «Я» зі світом.

П. Д. Юркевич став одним із перших, хто виокремив духовно-моральний аспект як ключовий у процесі виховання, підкреслюючи його центральну роль у формуванні особистості. Вчений твердо вірив у потенціал духовних сил особистості, відстоював її право на самореалізацію через розвиток творчих і моральних якостей. Його погляди залишаються актуальними в сучасній психологічній науці та практиці. [1, с. 32]

Моральність є основою соціального функціонування людини. Доцільно звернутися до поглядів Е. Фромма, який вважав, що зріла особистість прагнучиме обирати ціннісні орієнтири, які відповідають її внутрішнім переконанням і відображають її сутність. Таким чином, збереження моральних орієнтацій і орієнтація на соціальні норми є важливими показниками прояву зрілої особистості. [7]

Особистісна зрілість є складовою загальної структури особистості і тісно пов'язана з цілим рядом індивідуальних характеристик. До таких рис належать товариськість, здатність дотримуватись соціальних норм, м'якість, довірливість, радикальність, самовпевненість, природність та інші. [1, с. 71]

На основі аналізу теоретичних поглядів на особистісну зрілість, її можна визначити як складний конструкт, який включає психологічні характеристики, такі як когнітивні процеси, емоційні реакції, стійкі властивості та поведінку індивіда, які виявляються в діяльності та соціальних зв'язках. Психологічна зрілість формується в процесі життєвого досвіду, який становить більшу частину внеску у формування ідентичності індивіда. Особистісна зрілість – це багатоскладовий психологічний конструкт і разом з тим процес, який визначає людину як емоційно здорову, когнітивно розвинуту, високоморальну та соціально адекватну особистість.

Інакше кажучи, зрілість є не лише етапом життя, а й внутрішнім процесом, який вимагає від особистості готовності приймати дійсність такою, якою вона є, та бути до неї адекватним. Особистісна зрі-

лість також визначається як досягнення високого рівня морального розвитку. Вона проявляється через активність, незалежність, емоційну стабільність та здатність приймати самостійні рішення.

Тож, узагальнюючи теоретичні основи дослідження, нами були виокремлені компоненти, які визначають ознаки особистісно зрілої людини:

1. **Здорова емоційність.** Здорова емоційність визначається як здатність розуміти, приймати, виражати та за необхідності регулювати свої емоції таким чином, щоб взаємодіяти як із собою, так і з іншими людьми здоровим і конструктивним способом. Важливо не блокувати емоції, а вміти переживати їх - як позитивні, так і негативні - зберігаючи психологічну рівновагу.

2. **Розвинута моральність** – це властивість особистості, яка проявляється в дотриманні принципів правди, добра та прозорості у вчинках і висловлюваннях. Моральність – це система переконань і поведінки, що вважаються суспільно прийнятними та добрими. Відмова від обману, зокрема перед самим собою, сприяє відчуттю легкості та психологічного здоров'я, що є ознакою зрілої особистості. Моральність характеризується високим рівнем етичних принципів і норм, якими людина керується як у повсякденному житті, так і в складних ситуаціях. Сюди також включено відповідальність, яка полягає в усвідомленні того, що дії та слова людини мають свій вплив на власне життя та життя навколишніх людей.

3. **Самосвідомість та автономія.** Розуміння власних сильних і слабких сторін, а також своїх думок, поведінки та емоційних реакцій. Незалежність від думки інших, водночас здатність враховувати позицію іншого, дозволяє бути соціально адекватною особистістю, яка не обмежує себе рамками усталених уявлень, і відкриває шляхи до нових ідей та змін. Здатність відчувати себе безпечно та комфортно в самотності є також важливим аспектом психологічної зрілості.

4. **Позитивна соціальність.** Це така взаємодія індивіда з іншими людьми, яка сприяє їх гармонійному співіснуванню. Позитивна соціальність розуміється як доброзичливий та етичний контакт особистості з іншими людьми. Дана концепція включає кілька важливих компонентів: комунікативність – здатність встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки; альтруїзм – безкорисна допомога іншим; толерантність – повага до відмінностей і терпимість до недоліків; партнерство та готовність до співпраці; повага до соціальних цінностей; емпатія – здатність розуміти та співпереживати іншим. В умовах позитивної соціаль-

ності формуються глибокі та значущі міжособистісні стосунки.

5. **Любов до себе.** Це почуття безпеки, розуміння та прийняття себе. Любов – це багатогранне почуття глибокої прихильності та сильного, спокійного емоційного зв'язку. Любов до себе включає в себе кілька компонентів, таких як самоприйняття і повага до себе, турбота про власні потреби, підтримка фізичного та емоційного стану, розвиток внутрішньої гармонії і самооцінки. Людина приймає свої переваги та недоліки, дозволяючи собі бути різною. Самовдосконалення – це прагнення розширювати й розвивати свої навички, індивідуальні якості та прагнути до змін на краще.

6. **Мудрість та інтелектуальність.** Здатність бачити зв'язки між подіями та явищами, розуміючи їхні варіативні причини та наслідки. Адекватність логічних зв'язків і справедливість у прийнятті рішень або оцінюванні ситуацій. Розуміння життєвих істин та вміння використовувати їх на практиці. Важливою здатністю є вміння визнавати свої помилки та сприймати їх як можливість для розвитку.

Особистісна зрілість включає в себе числені психологічні та соціальні компоненти, перелік яких може варіюватися залежно від інтерпретації дослідника. Це свідчить про те, що психологічна зрілість на сьогоднішній день є недостатньо інтегрованим поняттям, що відкриває можливості для подальших досліджень цієї теми.

**Висновки.** Таким чином, психологічну зрілість визначено як складний конструкт, який включає психологічні характеристики, такі як когнітивні процеси, емоційні реакції, стійкі властивості та поведінку індивіда, які виявляються в діяльності та соціальних зв'язках. Особистісна зрілість – це багатоскладовий психологічний конструкт і разом з тим процес, який визначає людину як емоційно здорову, когнітивно розвинуту, високomorальну та соціально адекватну особистість. Як процес, особистісна зрілість є гнучкою та відкритою до новоутворень. Як психологічний конструкт, зрілість є стійкою, багатокomпонентною та взаємопов'язаною у своїх елементах.

На основі вивчення наукових джерел були виокремлені основні компоненти особистісної зрілості: це любов до себе, здорова емоційність, мудрість та інтелектуальність, автономія та самосвідомість, позитивна соціальність та розвинута моральність.

Розуміння існування такої процесуальної структури, як психологічна зрілість, дозволяє визначити правильний напрямок для розвитку та вдосконалення особистості. Формування особис-

тісної зрілості відбувається в процесі соціалізації та під впливом індивідуальних психологічних характеристик. На сьогодні в межах психологічної науки особистісну зрілість розглядають як важливу складову психологічного добробуту.

У подальших дослідженнях доцільно зосередитись на практичному застосуванні наявних

знань, розробці освітніх програм, які сприятимуть розвитку особистісної зрілості через вдосконалення її структурних компонентів. Суспільство, яке складається з психологічно зрілих людей, є суспільством інтелектуальних і мудрих, емоційно здорових, відповідальних, дружніх та автономних, високоморальних індивідів.

#### Список літератури:

1. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект, монографія, 2020. - 345 с.
2. Волошина В.В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога. *Психологічні науки*. 2011. № 58. С. 111.
3. Гільбух Ю.З. Тест-опитувальник особистісної зрілості. К.: НПЦ Перспектива, 1995. 24 с.
4. Деркач І.Ю. Емпатія та її роль у процесі міжособистісної взаємодії. Київ: Педагогіка і психологія, 2017. 172 с.
5. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. № 1. 2014. С.128-131
6. Коробка Л.М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*. 2011. № 2. С. 332–339.
7. Перун А.М. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості та її компонентного наповнення. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2022. № 1. С. 3-9.
8. Приходько Ю.О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. *Гуманітарний корпус*, 2017. С. 179 - 182.
9. Ямницький В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія / В. М. Ямницький. Одеса : ПНЦ НАПН України, СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
10. Fromm Erich. *The Art of Loving*. New York: Harper & Row. 1956
11. Jung C.G. *The archetypes and the collective unconscious // The collected works of C.G. Jung (Vol. 9)*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969. – P. 134-267

#### Fefelova V.V., Tymoshenko T.S. PSYCHOLOGICAL MATURITY: THEORETICAL ANALYSIS AND COMPONENT STRUCTURE

*The article provides a theoretical analysis of the main approaches to defining the essence of psychological maturity and highlighting its component characteristics. On the basis of the analysis of scientific and theoretical approaches, the author proposes an interpretation of the concept of personal maturity that defines it as a multicomponent construct, and at the same time a process that defines a person as an emotionally healthy, intellectually developed, highly moral and socially positive person. As a process, personal maturity is flexible and open to new developments. As a psychological construct, maturity is stable, multicomponent and interconnected in its elements. It is analyzed that due to its multicomponent nature, it helps a person to easily realize their thoughts, emotions and behavior, as well as to regulate their activities on this basis, to function effectively in society and to cope with life's difficulties. It is formulated that the development of personal maturity is influenced by both external factors of socialization and internal mental characteristics of an individual.*

*The idea of the components of the structure of the phenomenon of personal maturity has been enriched and deepened, which allows for a deeper understanding of the interaction of various components that form this psychological process. Summarizing the theoretical foundations of the study, we have identified the components that define the characteristics of a personally mature person: self-love, healthy emotionality, wisdom and intellectuality, autonomy and self-awareness, positive sociality and developed morality. It is noted that psychological maturity serves as the basis for a harmonious life, and it closely overlaps with the concept of psychological health. The more people have personal maturity, the healthier society is formed by such individuals. In the further development of research, it is important to emphasize the practical significance and development of educational programs that will promote the development of personal maturity.*

**Key words:** *personality, personal development, psychological maturity, healthy emotionality, psychological health, self-improvement.*