

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

На правах рукопису

ДІДИК НАТАЛІЯ МИХАЙЛІВНА

УДК 159.923 (043.3)

**ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩІ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник
Ковальчук Юрій Мефодійович,
канд. психол. наук, доцент

Київ – 2012

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	12
1.1. Теоретичне дослідження наукового вивчення феномена особистісної зрілості.....	12
1.2. Проблема визначення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.....	31
1.3. Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.....	58
Висновки до розділу 1.....	72
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	78
2.1. Методичні основи дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.....	78
2.2. Особливості розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів	87
Висновки до розділу 2.....	120
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
3.1. Теоретичне обґрунтування формульованого експерименту з розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.....	125

3.2. Змістові та процесуальні аспекти впровадження програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.....	136
3.3. Результати формувального експерименту з розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.....	144
3.4. Методичні рекомендації щодо розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів	164
Висновки до розділу 3.....	180
ВИСНОВКИ.....	184
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	188
ДОДАТКИ.....	216

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасної гуманізації суспільства гармонійний розвиток особистості, її потенційних можливостей є актуальною проблемою. Теперішнє суспільство вимагає активних, діяльних людей, здатних реалізувати свій особистісний потенціал, власні здібності, будувати гармонійні відносини з собою та оточуючими, прагнути до самовдосконалення і самотворення, бути активним суб'єктом свого життя, творцем власної долі, особистісно зрілою людиною.

Особистісна зрілість – динамічний феномен, що розвивається під впливом суб'єктивних і об'єктивних факторів. Тому важливе значення для розвитку особистісної зрілості має суб'єктна позиція людини і створення оптимального середовища. У національній доктрині розвитку освіти зазначається, що метою державної освітньої політики є створення умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України. Важливе значення проблема розвитку особистісної зрілості займає в умовах навчання у ВНЗ.

Перші дослідження особистісної зрілості здійснено у гуманістичній психології: А. Маслоу (“самоактуалізована особистість”), К. Роджерс (“повноцінно функціонуюча особистість”), Е. Фром (“людина плідного характеру”); у диспозиційній теорії Г. Олпорта (“зріла особистість”); в аналітичній психології К. Юнга (“цілісна особистість”); російськими науковцями (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, О. О. Бодальов, Д. О. Леонт'єв, А. О. Реан, В. М. Русалов та ін.).

Феномен особистісної зрілості вивчався і в українській психології (М. Й. Боришевський, Ю. З. Гільбух та ін.). Останні дослідження цієї проблеми описано у працях таких науковців: С. П. Архипова, С. Л. Братченко, О. А. Дмитрієва, О. В. Завгородня, Л. В. Засекіна, О. А. Лукасевич, М. Р. Миронова, Л. П. Овсянецька, С. С. Пальчевський, Л. В. Потапчук, О. В. Темрук, Т. М. Титаренко, І. Я. Шемелюк, О. С. Штепа та ін. Більшість дослідників феномена особистісної зрілості зауважують, що зріла особистість є

активним суб'єктом життя, реалістично сприймає дійсність і себе, креативна, відповідальна, самостійна, прагне до пошуку сенсу життя і самореалізації.

Особливої актуальності особистісна зрілість набуває у професійній підготовці майбутніх психологів, про що зауважили у своїх дослідженнях Н. О. Антонова, Г. Б. Бердник, О. О. Бодальов, І. М. Кирилюк, О. О. Кондрашихіна, І. А. Мартинюк, О. О. Міненко, Л. В. Мова, Т. Б. Партико, Л. А. Пастушенко, Н. І. Пов'якель, Р. Попелюшко, О. О. Прокоф'єва, Л. І. Рибачук, І. С. Солійчук, Я. Чаплак, Н. В. Чепелева, О. М. Чернописький, Л. Шекеряк, О. С. Штепа та ін. Розвиток особистісної зрілості майбутніх психологів є важливим, оскільки завдання, методи і зміст їх майбутньої професійної діяльності визначаються його особистістю. Психолог працює з особистістю і, водночас, сам є особистістю, яка впливає на особистість клієнта. Об'єкт і суб'єкт психологічної допомоги співпадають, оскільки інструментом психологічної діяльності є особистість психолога. Це ставить підвищені вимоги до особистості спеціаліста, потребує високого рівня його особистісної зрілості. Тому більшість дослідників головним компонентом психологічної готовності до професійної діяльності психолога називають особистісну зрілість, як сформовану багатовимірну структуру, що є виявом особистісного потенціалу та критерієм особистісного зростання індивіда.

Проблема досліджень особистісної зрілості майбутніх психологів розглядалися у напрямках дослідження їх психологічної зрілості (Н. О. Антонова, Л. І. Рибачук та ін.), самоактуалізації (Н. А. Вовчак, Ю. Г. Долінська, Л. М. Кобильнік, Л. В. Мова та ін.), особистісного змінювання (Т. І. Білуха, Б. Б. Іваненко, О. О. Міненко та ін.). Водночас, ми не виявили досліджень особистісної зрілості у контексті проблеми розвитку професійно значущих характеристик майбутніх психологів. Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення у психологічній науці зумовили вибір теми нашого дослідження: **“Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів”**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних робіт Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка “Інноваційні технології формування фахівця в умовах особистісно орієнтованого навчання та ступеневої освіти” (№ держреєстрації 0107U004349). Тема дисертаційного дослідження затверджена вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету (протокол № 2 від 16 вересня 2008 р.) та бюро Міжвідомчої ради НАПН з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 9 від 25 листопада 2008 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, виявити особливості розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, розробити та апробувати програму розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.
2. Обґрунтувати критерії та показники професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, розробити модель зазначених характеристик та описати механізм її функціонування.
3. Експериментально дослідити особливості та рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.
4. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

В основу дослідження покладено *припущення* про те, що професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів впродовж

навчання у вищому навчальному закладі розвиваються недостатньо, а їх розвиток буде більш ефективним за умови цілеспрямованого впливу шляхом впровадження спеціальної програми, спрямованої на актуалізацію професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження – особистісна зрілість майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Предмет дослідження – професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів.

Методологічною і теоретичною основою дослідження є принципи гуманістичної психології про сутність особистості та активізацію особистісного потенціалу (А. Маслоу, К. Роджерс), теорія Г. Олпорта про зрілу особистість; положення про розвиток і формування особистості (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, М. Й. Боришевський, Б. С. Братусь, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн); концепція суб'єкта психічної активності (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, О. А. Донченко, Г. С. Костюк, С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко); положення про особистісне зростання (С. Л. Братченко, М. Р. Миронова, Т. М. Титаренко), особистісне змінювання (П. В. Лушин); дослідження формування особистості психолога (Г. С. Абрамова, О. Ф. Бондаренко, Ж. П. Вірна, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева, Н. Ф. Шевченко, Т. С. Яценко); акмеологічна концепція особистісно-професійного розвитку (О. О. Бодальов, В. М. Гладкова, А. О. Деркач, В. Г. Зазикін, Н. В. Кузьміна, Л. Е. Орбан-Лембрик, С. Д. Пожарський).

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**: *теоретичні*: теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні*: спостереження, бесіда, анкетування, констатувальний і формувальний експерименти, аналіз продуктів діяльності (щоденників, автонаративів); *методи математичної статистики*: знаходження достовірності відмінностей за критерієм χ^2 , метод вимірювання

коефіцієнта кореляції Спірмена, обчислення зсувів за G-критерієм. На різних етапах дослідження використовувався комплекс психодіагностичних методик: особистісний 16 PF-опитувальник Р. Кеттела, опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи, самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, короткий індекс самоактуалізації (SI) А. Джонса, Р. Крендела, шкала ясності Я-концепції (SCC) Д. Кемпбела, опитувальник “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. А. Баканової, опитувальник емпатійності І. М. Юсупова, методика непрямого вимірювання самооцінок для встановлення характеру емоційно-оцінного ставлення майбутніх психологів до власного професійного Я-образу.

Експериментальна база дослідження: факультет корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, факультет психології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, соціально-психологічний факультет Хмельницького національного університету. До дослідження було залучено 200 студентів ВНЗ.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:

- *уперше* обґрунтовано модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація); особливості функціонування, критерії (інтраперсональна конструктивна активність, інтерперсональна конструктивна активність, трансперсональна конструктивна активність), показники і рівні (високий, середній, низький) розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів; обґрунтовано і розроблено програму розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів;

- *розширено і доповнено зміст* понять “особистісна зрілість” і “професійно значущі характеристики особистості психолога”;

- *набуло подальшого розвитку* знання про особистісно-професійний розвиток та шляхи формування особистості майбутніх психологів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що апробовано програму розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів та розроблено методичні рекомендації, що можуть бути використані психологами, викладачами вузу, студентами для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Отримані дані щодо особливостей професійно важливих якостей психолога і характеристик феномена особистісної зрілості є корисними для вдосконалення змісту та організації професійної підготовки, для доповнення змісту освітньо-професійних програм підготовки психологів у вищих навчальних закладах, зокрема, при викладанні таких дисциплін, як “Вступ до спеціальності”, “Психологія особистості”, “Тренінг особистісного зростання”, “Акмеологія”, “Психодіагностика” та ін.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні й практичні результати дослідження доповідались та отримали схвалення на наукових, науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема:

міжнародних – “Сучасна молодь: крок у майбутнє” (Суми, 2008), “Актуальні питання соціально-педагогічної роботи в закладах освіти” (Київ, 2009), “Актуальні проблеми практичної психології” (Херсон, 2009), “Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви” (Чернівці, 2009), “Актуальні проблеми психології і міжособистісних взаємин” (Кам’янець-Подільський, 2009), “Когнітивні процеси і творчість” (Одеса, 2009), “Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи” (Хмельницький, 2009), “Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин” (Кам’янець-Подільський, 2010-2012), “Становлення цінностей у психологічному вимірі соціального буття особистості. Соціальна мужність як цінність” (Львів, 2010), “Акмеологія – наука XXI століття” (Київ, 2011), “Здоров’я, освіта, наука та самореалізація молоді” (Луцьк, 2011), “Розвиток науки психології та педагогіки у сучасних умовах” (Одеса, 2011),

“Проблеми переживання життєвої кризи” (Ніжин, 2011), “Проблеми та перспективи формування інноваційної системи освіти в XXI столітті” (Львів, 2012), “Здоров’я, освіта, наука та самореалізація молоді” (Рівне, 2012);

всеукраїнських – “Сучасна молодь: крок у майбутнє” (Суми, 2008), “Психологічна допомога особистості: сучасний стан та перспективи розвитку” (Рівне, 2008), “Соціально-психологічні аспекти соціалізації особистості в сучасних умовах розвитку суспільства” (Кам’янець-Подільський, 2009), “Модернізація професійно-технічної освіти: методологія, теорія, досвід проблеми” (Кам’янець-Подільський, 2009), “Соціально-педагогічні основи розвитку особистості в загальнолюдському, національному та соціокультурному контексті” (Кам’янець-Подільський, 2010), “Проблеми становлення та самореалізації творчої особистості майбутніх фахівців гуманітарного спрямування: зміст, форми та методи підготовки” (Хмельницький, 2010), “Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери” (Хмельницький, 2010), “Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців за соціономічним профілем” (Хмельницький, 2011), “Соціальний захист та соціальний супровід: теорія, практика та перспективи розвитку” (Кам’янець-Подільський, 2012), “Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи” (Хмельницький, 2012);

засіданнях кафедри загальної і практичної психології Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати дисертаційного дослідження *впроваджено* у навчальний процес факультету психології Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (довідка №18 від 16.03.2011 р.), факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (довідка №20 від 17.03.2011 р.), соціально-психологічного факультету Хмельницького національного університету (довідка №086 від 30.08.2012 р.), факультету психології

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка №3/3835 від 24.09.2012 р.).

Публікації. Результати дисертаційного дослідження представлені в 34 наукових працях, серед яких 20 статей у наукових фахових виданнях України, 4 – у збірках матеріалів конференцій, 9 – у інших наукових виданнях, 1 – посібник з методичними рекомендаціями.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (274 найменування, з них 20 іноземною мовою) і 13 додатків. Основний зміст дисертації викладений на 187 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 14 таблиць, 11 рисунків на 12,5 сторінках. Повний обсяг дисертації – 353 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Теоретичне дослідження наукового вивчення феномена особистісної зрілості

Сучасне суспільство вимагає активних, діяльних людей, здатних реалізувати свій особистісний потенціал, досягати найвищого рівня особистісного розвитку (акме). Така трансформація вимог до сучасних людей актуалізує проблему формування нового типу особистості, яка здатна повноцінно реалізувати власні здібності, сприяючи одночасно і розвитку суспільства. Ця модель особистості відповідає уявленням про особистісний ідеал людини, оскільки людина з такими особистісними характеристиками здатна до побудови гармонійних відносин з собою та оточуючими, самовдосконалення і самотворення. Це дозволяє їй бути суб'єктом свого життя, творцем власної долі, що є основним показником особистісної зрілості людини. Тому останнім часом спостерігається зростання інтересу до феномена особистісної зрілості при вивченні психології особистості.

У дослідженнях особистісної зрілості вирізняється віковий та індивідуальний підходи у визначенні поняття “зрілість”: 1) зрілість – це певний віковий період у житті людини; 2) зрілість – це характеристика високого рівня розвитку певних психічних функцій людини незалежно від її віку. Віковий підхід у психології представлений класифікацією психосоціального розвитку в епігенетичній теорії (або Его-психології) Е. Еріксона. Він вважав, що зрілою стає людина з 20 років: 20–25 років – рання зрілість, що спрямована на формування почуття інтимності чи ізоляції; 26–64 роки – середня зрілість, що пов'язана з появою почуття продуктивності чи застою; 65 років – смерть – пізня зрілість як формування Его-інтеграції чи відчаю [90; 257].

На думку К. О. Абульханової-Славської, при віковому підході увага психологів зосереджується в основному на порівнянні віку, а різний спосіб життя особистості “всередині” кожного віку до уваги не береться. Вона зауважує, що “зрілою особистість може стати і в юному віці, а незрілою залишитися і до старості” [2, с. 133]. Потрібно порівнювати не вік, а різний спосіб життя “всередині” кожного віку, що призводить до самовдосконалення особистості, або до її деградації [2]. К. О. Абульханова-Славська висловила думку, що віковий і біографічний методи не “охоплюють” такої якості особистості як вдосконалення чи деградація особистості [2, с. 133]. Г. Олпорт також зауважив, що особистісна зрілість не обов’язково пов’язана з хронологічним віком [143; 255]. Подібної думки дотримувався О. О. Бодальов, який стверджував, що дорослість і зрілість – це поняття не тотожні [34]. Д. О. Леонт’єв також вказував, що особистісний розвиток не збігається з розвитком психічним, етичним, інтелектуальним [112]. Дослідник зауважив, що пізнавальна сфера, інтелект, етичні орієнтації, смислова сфера відрізняються у людей зрілих і незрілих. М. В. Єрмолаєва також вважала, що “не відбувається фронтально одночасного ступеня зрілості між всіма блоками утворень, в яких людина виступає як індивід, як особистість, як суб’єкт діяльності” [89, с. 17]. Л. П. Овсянецька розглядала зрілість індивіда не за біологічним критерієм (соматична, статева, фізична), а як глибинне психологічне новоутворення (особистісна і соціальна зрілість) [142, с. 105].

Вивчення розвитку зрілої людини є предметом досліджень у спеціальному розділі науки – акмеології [5; 6]. О. О. Бодальов визначив акмеологію як “науку, що вивчає феноменологію, закономірності і механізми розвитку людини на рівні її зрілості і, особливо, при досягненні нею найбільш високого рівня в цьому розвитку – акме” [34]. За словами А. О. Реана, предмет акмеології – феномен зрілості людини, або процес і результат досягнення нею вершин як індивіда, особистості, суб’єкта діяльності (у тому числі і професійної) та індивідуальності [170, с. 88-95]. А. О. Деркач зауважив, що “зрілість – характеристика високого рівня окремих сторін психічного розвитку”

[8, с. 38]. Представники акмеологічного підходу (О. О. Бодальов, Г. А. Вайзер, В. Г. Зазикін, А. О. Деркач, Н. А. Карпова, Н. В. Кузьміна, Л. Е. Орбан-Лембрик, В. А. Толочек, В. Е. Чуковський та ін.) називають зрілість найвищою точкою розвитку особистості, а її вершину терміном – “акме”.

Найбільш поширеним є трактування “акме” як досягнення можливої професійної досконалості, максимальної зрілості, “зіркового часу” на життєвому шляху. На думку основоположника акмеології Б. Г. Ананьєва, доцільно вивчати стадію зрілості, оскільки вона характеризується найвищими досягненнями людини [11]. А. Маслоу також вважав, що для вивчення психологічного здоров'я потрібно досліджувати найбільш зрілих людей, які породжують “здорову” психологію [264].

О. О. Бодальов висловив думку, що основний критерій “акмеологічної” зрілості не визначений [35]. Досягнення однієї вершини (акме) ще не гарантує повної зрілості. О. О. Бодальов, В. М. Русалов стверджували, що справжня зрілість настає тоді, коли людина не лише досягає вершини в своєму розвитку, але і здатна передати плоди цього розвитку іншому, стає зразком, еталоном громадянина, сім'янина, професіонала – ідеалом, гідним наслідування [34; 178].

За словами В. М. Ямницького, акмеологічною складовою процесу розвитку особистості є життєтворчість, що виражається у формі саморозвитку і самоактуалізації. Параметрами життєтворчості В. М. Ямницький називав суб'єктність, активність [251, с. 34, 85]. Системоутворююча риса життєтворчості – суб'єктність, що має такі показники: цілісність виявлення активності у взаємодії зі світом; відповідальність, свідомий характер діяльності; спрямованість на особистісне зростання, саморозвиток, самоактуалізацію; розвиток і реалізація духовних потреб; пошук смислу життя [251, с. 268]. На нашу думку, ці характеристики належать особистісно зрілій людині, оскільки особистісна зрілість передбачає життєтворчість як “процес реалізації цільових та смислових аспектів власного життя” [251, с. 252]. Особистісно зріла людина є творцем власного життя, їй властива креативність, суб'єктність. Крім В. М. Ямницького, суб'єктність важливою характеристикою особистісної

зрілості називали: К. О. Абульханова-Славська, О. Ф. Бондаренко, А. Менегетті, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко та ін. [2; 39; 129; 176; 200].

За словами А. О. Реана, “в рамках однієї парадигми проблема зрілості може розглядатися на рівнях індивіда, особистості, суб’єкта діяльності і індивідуальності. В рамках іншої системи понять – маємо на увазі інтелектуальну, емоційну і особистісну зрілість. У цих двох парадигмах існує об’єктивна реальність – особистісна зрілість” [171, с. 83]. Особистісна зрілість – це поняття, що не має однозначного визначення, але без нього неможливо сформулювати уявлення про людину як активного і продуктивного суб’єкта життєдіяльності. Тому виникає необхідність як у визначенні феномена особистісної зрілості, так і дослідженні характеристик особистісної зрілості людини.

Вивчення поняття особистісної зрілості в теперішній час стає все більш актуальним. Значну частину досліджень проблеми особистісної зрілості здійснено зарубіжними психологами, зокрема в рамках гуманістичного напрямку (А. Маслоу, К. Роджерс, та ін.) [263; 264; 268-270], диспозиційної теорії Г. Олпорта [255], російськими науковцями (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, О. О. Бодальов, Д. О. Леонтьєв, А. О. Реан, В. М. Русалов та ін.) [2; 18; 34-35; 112; 170; 178] та ін. Феномен особистісної зрілості досліджувався і в українській психології (М. Й. Боришевський, Ю. З. Гільбух [45; 63] та ін.). Останні дослідження цієї проблеми описано у працях таких науковців: С. П. Архипова, С. Л. Братченко, І. С. Булах, О. А. Дмитрієва, Л. В. Долинська, Л. В. Засєкіна, О. А. Лукасевич, М. Р. Миронова, Л. П. Овсянецька, Л. В. Потапчук, О. В. Темрук, Т. М. Титаренко, І. Я. Шемелюк, О. С. Штепа та ін. [21; 49; 51; 81; 82; 92, 119-120; 142; 159-160; 194-195; 199-200; 237; 239-245].

Можна виділити такі визначення феномена особистісної зрілості. У словнику за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко зазначено, що “зрілість особистості – сукупний стан високого розвитку фізіологічних, інтелектуальних, вольових, моральних, соціальних параметрів людини” [165,

с. 46]. Словник за редакцією С. Ю. Головина вказує, що зрілість характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості [183, с. 220]. Зрілість особистості передбачає високий рівень розвитку фізичних, інтелектуальних, соціальних параметрів людини.

В особистісно зрілої людини на високому рівні має бути соціальний розвиток, тобто особистісна зрілість передбачає соціальну зрілість. О. А. Дмитрієва зауважила, що точніше поняття “зріла особистість” може розкрити термін “психосоціально зріла особистість”, який вказує на рівень психічного розвитку індивіда і на якість його соціальних відносин [81]. П. М. Якобсон під зрілістю розумів перш за все соціальну зрілість, що обумовлює психологічну зрілість, оскільки не може бути повної психологічної зрілості у соціально незрілої особистості [249, с. 142]. Такої ж думки Г. С. Сухобська, яка висловила думку, що зрілість психічного розвитку – основа розвитку соціальної зрілості [191]. Вважаємо, що психосоціальна зрілість – важлива складова особистісної зрілості. Особистісно зріла людина повинна мати високий рівень соціально-психологічної адаптації, жити в гармонії з собою і оточуючим світом. Можна припустити, що особистісна зрілість має включати і емоційну зрілість, що передбачатиме адекватне емоційне реагування на події у зовнішньому і внутрішньому світі.

Проаналізуємо визначення поняття “особистісна зрілість” різними дослідниками. Б. Г. Ананьєв звернув увагу, що зрілість – це протистояння інволюційним процесам у вигляді реституційних і конструктивних процесів розвитку [11]. Л. Е. Орбан-Лембрик зазначила, що зрілість – це стан переходу особистості зі світу побудови планів, пошуку, ідеалів у світ реалізації життєвих задумів, перспектив, а також перехід від самовизначення до самореалізації [144]. А. О. Реан вважав, що феномен особистісної зрілості – процес і результат досягнення людиною вершини як особистості, суб’єкта діяльності, індивідуальності [171, с. 82]. За словами Д. О. Леонтьєва, “особистісна зрілість – це сформована особистісна структура, яка є виявом особистісного

потенціалу і критерієм особистісного зростання людини” [112, с. 61]. Пояснення феномена особистісної зрілості неможливе без особистісного зростання та використання власного особистісного потенціалу.

В результаті руху до особистісної зрілості відбувається особистісне змінювання. П. В. Лушин особистісним змінюванням називав “не лише руйнування минулої системи основ ідентичності особистості, але й подолання невизначеності з допомогою конструювання нової ідентичності в новому Я-образі” [122, с. 10]. Поява нової ідентичності може свідчити про наближення до особистісної зрілості.

Особистісну зрілість з кризою ідентичності пов’язувала О. С. Штепа. За словами дослідниці, особистісна зрілість – це ефект самостійно пережитої людиною у зрілому віці кризи ідентичності, яка характеризується як психологічне новоутворення зрілого періоду життя людини і являє собою динамічну особистісну структуру, пропріум, важливий для її ідентичності [242]. У визначенні наголошується, що особистісна зрілість настає в зрілому віці. Вважаємо, що при оптимальному співвідношенні сприятливих внутрішніх і зовнішніх факторів особистісна зрілість може наступити раніше зрілого віку. І, навпаки, не завжди зрілий вік означає наявність зрілої особистості.

Н. О. Антонова і Л. І. Рибачук зазначили, що особистісна зрілість – це сукупність властивостей, що характеризують людину як здатну до відповідальної автономії, до самовизначення і самоприйняття, відкрити новому досвіду [16, с. 35]. На думку Д. О. Леонтьєва, головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності [112]. О. С. Штепа також відмітила, що особистісна зрілість характеризується феноменом самодетермінації і у кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору моральних цінностей як пріоритетних [241, с. 8]. Саме життєві кризи Т. М. Титаренко називала рушійною силою особистісного зростання, що “змінюють спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, задаючи подальшу траєкторію саморозвитку,

самозростання” [199, с. 245]. На думку А. А. Баканової, криза – це відповідь на поклик потенційних можливостей особистісного зростання і будь-яка криза закладена у прагненні особистості розвиватися і самовдосконалюватися [26].

А. А. Баканова зауважила, що подолання екзистенційних криз сприяє розвитку особистості [26]. За словами С. Л. Братченко, М. Р. Миронової, найважливішою якістю зрілої особистості є готовність сміливо зустрічати життєві проблеми та вирішувати їх [49]. О. Хухлаєва стверджувала, що екзистенційна криза є нормою для періоду зрілості і часто ускладнюється кризою ідентичності [222, с. 109]. У визначенні ідентичності Е. Еріксон виділив три елементи: внутрішня тотожність самому собі; почуття впевненості особистості, що значущі люди сприймають твою внутрішню цілісність такою, якою ти є у власному сприйнятті; впевненість особистості в узгодженості внутрішньої та зовнішньої цілісності [90].

О. А. Лукасевич поняття “особистісної зрілості” визначала як психологічну спроможність, спрямованість і внутрішню готовність людини до вчинку, що передбачає наявність відповідних здатностей до орієнтації у ситуації, постановки мети, вибору засобів, прийняття рішення, виконання дії, рефлексії, закріплення досвіду [119]. С. Л. Братченко, О. А. Лукасевич, М. Р. Миронова вважали, що здатність на вчинок як вияв внутрішньої свободи, власної позиції, інтернальність і відповідальність за наслідки вчинку є характеристиками особистісно зрілої людини [49; 119; 120].

На думку Л. І. Божович, рисами зрілої особистості є відсутність внутрішніх конфліктів, рішучість, стійкість поведінки [37, с. 197]. Як наголошували О. В. Хухлаєва, П. М. Якобсон, повноцінно розвинута особистісно зріла людина характеризується інтегрованою психологічною організацією, єдністю якої забезпечується єдністю значимих життєвих цілей, що змінюються і розвиваються [222, с. 99; 249]. О. О. Бодальов стверджував, що зрілість – це багатовимірний стан людини, який ніколи не є статичним і відзначається варіативністю і мінливістю [34]. Тому період зрілості особистості не може розглядатися як деякий кінцевий стан, до якого спрямований розвиток

і яким він закінчується. В. М. Русалов зауважив, що подальше поступове збільшення акме (поява нових піків) може відбуватися протягом всього життя. На думку Г. Олпорта, “дозрівання людини – це безперервний, процес становлення, що відбувається протягом життя” [143; 255]. П. М. Якобсон також вважав, що “не можна “прив’язати” початок зрілості до певного віку” [249]. Б. Г. Ананьєв висловив думку, що стадія зрілості індивіда не завершує його розвиток; людина, проходячи ступінь свого розвитку, яка позначається як зрілість, переживає фази підйому, відносної стабільності, початкової інволюції [11].

Для кожної людини акме особистісного розвитку, тобто особистісної зрілості, настає лише у відповідний для неї хронологічний період. На думку І. В. Булиги, особистість як суб’єкт досягає вищого рівня розвитку, який не має стандартного для всіх людей значення (порогу) і вищий рівень цього розвитку вимірюється можливостями її індивідуальності [52, с. 34]. Настання зрілості залежить як від впливу зовнішніх факторів, так і від внутрішніх детермінант.

За словами О. Бодальова, стан зрілості не з’являється у людини несподівано і відразу. На це впливає все попереднє життя людини, її ціннісні орієнтації, стосунки, здібності, знання, уміння, навички [34]. А О. Реан описав такі акмеологічні фактори: об’єктивні (зовнішня заданість, що пов’язана з особистісним розвитком); суб’єктивні (індивідуальні передумови міри успішності розвитку особистісної зрілості: мотиви, спрямованість особистості, рівень самосвідомості, прагнення до самореалізації та ін.; міра прояву суб’єктивних факторів пояснює суб’єктивні причини, що сприяють росту особистісної зрілості); об’єктивно-суб’єктивні (організація оптимального соціального середовища для розвитку зрілої особистості) [171]. За словами Л. В. Потапчук, становлення особистісної зрілості залежить від впливу таких особистісних параметрів як загальна інтернальність, самостійність, самоконтроль поведінки, емоційна стабільність, професійна спрямованість та мотиви учіння; становлення особистісної зрілості більш динамічне в середовищі, де більше стимулюється самостійність [159]. На думку

О. В. Темрук, об'єктивними чинниками, що перешкоджають особистісній зрілості, є негативне ставлення до свого "Я", невимогливість до себе, пояснення власних невдач об'єктивними чинниками [195, с. 113]. С. Л. Братченко, М. Р. Миронова зауважили, що особистісна зрілість досягається, коли інтраперсональність не пригнічується інтерперсональністю [49]. Якщо є необхідні умови, то в людині актуалізується процес саморозвитку, наслідком якого будуть зміни у напрямі досягнення її особистісної зрілості.

До теперішнього часу ще не визначено чітких структурних характеристик особистісної зрілості, але частково ця проблема розглядалася багатьма дослідниками. Вивчення особистісної зрілості розпочалося у психоаналізі: у З. Фрейда ідеальний тип особистості – генітальний тип характеру, "зрілий і відповідальний в соціально-сексуальних стосунках", на відміну від незрілого орального, анального, фалічного типів характеру. В соціокультурній теорії К. Хорні визначила поняття здорової особистості, яка при потребі легко замінює одну невротичну потребу іншою, на відміну від невротиків [219-221; 260]. Представник диспозиційної теорії особистості Г. Олпорт описав зрілу чи "здорову" особистість такими рисами: реалістичне сприйняття і досвід, теплі, щирі соціальні стосунки, емоційна незаклопотаність і самоприйняття, широкі межі "Я", самопізнання і почуття гумору, єдина життєва філософія, самопротяжність, функціонально автономна поведінка, поведінка мотивована усвідомлюваними процесами [143; 255].

Подібною до думки Г. Олпорта є бачення особистісної зрілості у представників гуманістичної психології К. Роджерса, А. Маслоу та Е. Фрома. К. Роджерс ототожнював зрілу особистість з повноцінно функціонуючою, якій властиві такі характеристики: організмична довіра (впевненість у собі, інтуїтивний образ життя), відкритість переживанню (рефлексивність, емоційна глибина), емпірична свобода (суб'єктивне відчуття свободи волі), екзистенційний образ життя (спонтанність, гнучкість, індуктивне мислення, адаптованість), креативність (схильність до продукування нових дієвих думок, дій і об'єктів) [174; 270].

А. Маслоу описав особистісну зрілість рисами людей, які самоактуалізуються: ефективне сприйняття реальності, прийняття себе, інших і природи, центрованість на проблемах, потреба в усамітненні, незалежність від культури і оточення, вершинні переживання, людська спорідненість, скромність і повага, глибокі міжособистісні відносини, міцні етичні стандарти, розмежування цілей і засобів, почуття гумору, креативність, стійкість до “окультурення”, вирішення дихотомій [263; 264].

Е. Фром охарактеризував особистісну зрілість, використовуючи опис продуктивного характеру (на протипагу непродуктивній орієнтації): спокійний, чесний, люблячий, творчий, незалежний, який здійснює соціально-корисні вчинки, схильний до продуктивного логічного мислення, любові і праці, любить все живе на Землі (біофілія: повага, відповідальність, піклування і знання) [217].

Особистісно зрілу людину самоактуалізатором вважали К. Гольдштейн, Е. Шостром [165, с. 70; 273; 274]. На відміну від гуманістичної психології, де моделлю саморозвитку є самоактуалізація, що самовільно розгортається, в екзистенційній психології такою моделлю є активне суб'єктне досягнення досконалості. Основа особистісної зрілості – взаємопов'язана ланка відповідальних виборів і життєво важливих рішень. Тому особистісно зрілою людиною представники екзистенціалізму (С. К'єркегор, А. Камю, Хайдеггер, Ж.-П. Сартр) вважали індивідуаліста (на відміну від конформіста), який адекватно сприймає життя, володіє тонким смаком, почуттям любові, не дозволяє онтологічній тривозі заважати прийняттю виважених рішень, має вплив на своє соціальне оточення, повністю задовольняє власні біологічні, соціальні і психологічні потреби. Важлива мета людського існування – пошук шляхів досягнення особистісної аутентичності, відповідності справжній внутрішній природі людини [250].

К. Наранхо стверджував, що особистісно зріла людина є аутентичною (відповідальною, усвідомлюваною, інтегрованою). Це поняття використовується в гештальттерапії для позначення здорового, реального,

справжнього функціонування особистості [137-139]. К. Наранхо сформулював принципи, що ведуть до аутентичного існування (а, отже, і до особистісної зрілості): живи тут і тепер, залиш фантазії, виражай почуття, приймай неприємності, покинь непотрібні роздуми, орієнтуйся на себе, відповідай за власні вчинки, будь самим собою [165, с. 17].

В аналітичній теорії особистості К. Юнга великого значення надавалося “набуттю самості” як результату прагнення різних компонентів особистості до єдності, гармонії і цілісності. Архетип самості можна ототожнити з особистісною зрілістю. Розвиток кожної людини в напрямку до повної реалізації “Я” унікальний і включає індивідуацію – еволюціонуючий процес інтеграції протидіючих внутрішньоособистісних тенденцій, реалізація унікальної психічної реальності особистості. Результат індивідуації – самореалізація як кінцева стадія особистісного розвитку, притаманна лише високоосвіченим і здібним людям з достатнім часом на дозвілля [247; 261]. На думку К. Юнга, через процеси індивідуації та самореалізації досягається особистісна зрілість.

Для О. Ранка, представника теорії первинної травми, ідеальний особистісний розвиток представляє креативний тип художника, якому властиві сильна воля, мінімальні страх життя і страх смерті, глибоко диференційовані та інтегровані думки, переживання і вчинки, близькі людські відносини, оригінальні та корисні результати діяльності [168-169; 265-267].

Особистісно зрілою Р. Ассаджіолі вважав людину внутрішньої єдності. Шляхами досягнення особистісної зрілості є глибоке самопізнання, осягнення свого істинного Я, контроль над різними елементами особистості, психосинтез (формування чи перебудова особистості навколо нового центру) [22; 256].

Дискусійним залишається питання про характеристики особистісної зрілості. А. Некрасов стверджував, що ознакою зрілості людини є гармонія якостей особистості [141, с. 104]. Зріла людина поважає права інших людей, не порушує їх свободу, свідомо реалізує свій творчий потенціал, її прагнення спрямовані на розвиток особистості, вона гнучка, некатегорична, мудра, її

сфера життя різноманітна, із певною системою цінностей, вона активна, динамічна, вміє насолоджуватися життям, інтенсивно, цілеспрямовано, із задоволенням працює, усвідомлює і виконує завдання свого життя [141, с. 211].

Про етичність як складову характеристику особистісної зрілості говорили А. О. Реан (“ведення етичного образу життя”) [170], А. Маслоу (“міцні етичні стандарти”) [263; 264] та ін. Отже, можна припустити, що складовою особистісної зрілості є моральність.

Модель особистісної зрілості, запропонована М. Й. Боришевським, включає такі компоненти: утвердження гуманних начал у міжлюдських відносинах, турботливе і відповідальне ставлення до навколишніх, критичне і самокритичне мислення, екологічна вихованість, працелюбство, інтерес до минулого рідного краю, усвідомлення невичерпних можливостей віри у вищу ідею, розвинена національна самосвідомість, усвідомлення неоціненого значення рідної мови [45, с. 32-33].

Л. І. Анциферова висловила гіпотезу про те, що розвиток особистості опосередковано визначається через психологічний стиль життя індивіда. Дослідниця вважала, що існує 2 типи психологічних життєвих стилів, що сприяють чи перешкоджають гармонійному розвитку особистості. До характеристик людей з психологічним стилем життя, що сприяє гармонійному розвитку особистості (особистісно зрілі, самоактуалізовані), належать люди з такими характеристиками: творчість, легкість у спілкуванні, не вразливість, відсутність страху критики; здатність корегувати свої життєві плани; адекватне сприймання оцінок інших і зіставлення їх оцінок з власними; відсутність амбівалентності в почуттях; відчуття відповідальності за власне життя, яке сприймається як результат власного вибору [17, с. 342-343].

О. С. Штепа відзначила егоцентричність зрілої людини, яку доцільно описати не стільки як сконцентрованість на власній життєвій позиції, скільки як зосередженість на переживанні того життєвого досвіду, який містить відчуття сенсу. Можливо, саме така зосередженість є трансценденцією [241]. Д. О. Леонт'єв стверджував, що особистісна зрілість виявляється у

трансцендентному ставленні до власного потоку життя [112]. А. О. Реан також висловив думку, що для побудови психології особистісної зрілості саморозвиток і самоактуалізацію потрібно розглядати у зв'язку з феноменом самотрансценденції як виходом людини за межі свого Я, її спрямованістю на інших людей, на справу, на щось інше, ніж вона сама [171, с. 88]. Про це говорили і деякі зарубіжні дослідники: А. Маслоу (самоактуалізація найкраще досягається через захопленість значимою роботою), В. Франкл (людина втілює себе через любов до іншого, служінні справі) і т. д. За визначенням В. Франкла, бути людиною – значить бути спрямованим не на себе, а на щось інше [216].

Е. Фром вважав, що якостями зрілої людини є піклування, відповідальність, повага і знання [217]. А. О. Реан виділив чотири компоненти особистісної зрілості: відповідальність, терпимість, саморозвиток, позитивне мислення і позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ [171, с. 85]. Ю. З. Гільбух феномен особистісної зрілості описував з допомогою 5 складових: мотивація досягнень, ставлення до власного Я, почуття громадянського обов'язку, життєва позиція і здатність до психологічної близькості з іншою людиною [63]. Представник соціально-психологічної теорії особистості Г. С. Саліван до структури зрілої особистості включив потребу в близькості, співробітництві, загострене відчуття безпеки іншого, відсутність тривоги [179].

На думку К. О. Абульханової-Славської, М. Й. Боришевського та ін., особистісне зростання відбувається завдяки саморегуляції [2; 46]. І. С. Булах зауважила, що основним критерієм особистісного зростання є вільний, відповідальний вчинок [51]. Л. В. Потапчук також центральним елементом у структурі особистісної зрілості виділила загальну інтернальність, яка включає рівень суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями [160, с. 10]. Дослідниця структурними компонентами особистісної зрілості назвала: відповідальність у різних сферах життєдіяльності, емоційну зрілість, самоконтроль поведінки, самостійність, адекватність самоствердження, цілепокладання, високий рівень реалізованості подій життя [159; 160].

П. М. Якобсон описав такі психологічні риси зрілої особистості: прагнення до творчості, емоційну чутливість, мобільність здібностей, рефлексію на свій духовний образ, інтелектуальну активність [249, с. 145]. Про важливість продуктивного логічного мислення для становлення особистісної зрілості говорив також Е. Фром [217; 259]. За словами С. П. Архипової, особистісну зрілість характеризують багатогранна ресурсна зона інтелектуального потенціалу, кооперативна поведінка особистості в суспільстві, відкритість до нового, високий рівень творчої активності, ініціативність, багатий внутрішній світ і прагнення до особистісного росту [21].

На думку Т. М. Титаренко, зріла людина може продуктивно взаємодіяти з іншою людиною, взаємозбагачуючись і знаходячи у самотності іншого власну неповторність. Не пристосовуючись, не роблячи з когось засобу для досягнення своєї мети, любити і залишатися незалежним, вільним – це критерії зрілості. Т. М. Титаренко вважала, що рисами зрілої особистості є креативність, внутрішня свобода, ясна і тиха радість буття, довіра, відкритість [199, с. 168].

О. С. Штепа звернула увагу, що особистісну зрілість характеризують центральні риси [240, с. 10], виділені Г. Олпортом як домінуючі типи поведінки, “будівельні блоки індивідуальності”, “тенденції у поведінці людини, які легко може помітити оточення” [255]. На думку дослідниці, риси, які виступають індикаторами особистісної зрілості, доцільно назвати пропріумом зрілої особистості. Термін пропріум (*proprium*, лат. – власний, притаманний) ввів Г. Олпорт: “пропріум – позитивна, творча властивість людської природи, що прагне до росту і розвивається” [143; 255]. Україномовним аналогом терміну “пропріум” О. С. Штепа називає термін “сумірні риси”, який ґрунтується на понятті сумірності, введеному М. Й. Боришевським. Він зазначає, що “під поняттям сумірності слід розуміти співвіднесеність складових системи щодо рівня їх сформованості, розвиненості чи, так би мовити, міри зрілості” [46, с. 12]. О. С. Штепа з допомогою контент-аналізу рис зрілої особистості виділила десять рис особистісної зрілості: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність,

відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія [242, с. 28].

Л. П. Овсянецька описала такі психологічні риси зрілої особистості: розвинена “Я-концепція” (самосприйняття, висока самооцінка), сформована смислопошукова і ціннісно-смилова сфера життя особистості (розуміння чого “Я хочу” і чого “Я прагну”), розвинений соціальний інтелект, максимально повна соціальна адаптація до життя, вміння налагоджувати зворотні соціальні зв’язки у структурі міжособистісної взаємодії та комунікацій, вміння приймати рішення, нести відповідальність за вчинки, здатність до самоаналізу і вміння бачити власні помилки, долати життєві кризи, прагнення до самоактуалізації, повної самореалізації, наявність креативних здібностей, творчого потенціалу; наявність рис: чесність, моральність, емпатія, здатність до розуміння інших, розвинене вміння любити і приймати життя таким, яким воно є; активне, творче ставлення до власного буття з акцентом на його життєтворчості; самопізнання, відкритість досвіду, сформований світогляд [142].

На думку К. О. Абульханової-Славської, “у зрілої особистості програма всього життя, що включає життєві цілі, плани, перспективи, життєвий світогляд, є відкриттям смислу життя” [2, с. 41]. За словами Л. В. Потапчук, особистісна зрілість зароджується при наявності особистісного смислу [159; 160]. О. С. Штепа вважала, що особистісно зріла людина кожної миті свого життя прагне сенсу. Прийняття ж власної сенсовості забезпечує людині особистісна зрілість [240, с. 12]. К. О. Абульханова-Славська зауважила, що у зрілої людини майбутнє виміряне її можливостями [2, с. 145].

Е. Еріксон вважав, що головним для формування зрілості є уміння встановлювати близькі стосунки з іншими людьми. Основна характеристика зрілої особистості – генеративність (прагнення впливати на наступні покоління через власних дітей, практичний, теоретичний внесок у розвиток суспільства, потреба турбуватися про інших) [90]. Представник індивідуальної психології А. Адлер втіленням зрілості вважав соціально-корисний тип особистості, якому

характерні високий ступінь соціального інтересу і високий рівень активності, істинне піклування про інших, зацікавленість у спілкуванні з ними [3; 4].

В. М. Русалов висловив парадоксальну, на перший погляд, думку, що незрілий суб'єкт може мати зрілу особистість. Проте, якщо розглянути імплікативну модель властивостей людини, запропоновану В. М. Русаловим, то можна пояснити це твердження [178]. Оскільки суб'єкт стоїть над індивідуальністю і особистістю, то саме суб'єкт визначає напрям руху розвитку людини, а не особистість. Тоді як індивідуальність, особистість та індивід – внутрішні засоби, інструменти для реалізації життєвих траєкторій суб'єкта.

На думку М. В. Єрмолаєвої, зрілість особистості характеризується вибором життєвої стратегії, тобто здатністю особистості поєднувати свої індивідуальні особливості, статусні і вікові особливості [89, с. 128], суб'єктністю, усвідомленням смислів, самоорганізацією і самовдосконаленням [89, с. 78].

О. А. Лукасевич зауважила, що найбільш конструктивним і перспективним є вчинковий підхід до вивчення особистісної зрілості [120]. За словами В. О. Татенко, “вчинковість” позначає індивідуально неповторний, ціннісно-смысловий, культурно-особистісний вектори суб'єктної активності людини в їхньому сутнісному вимірі [193, с. 349]. О. А. Лукасевич інтегральним показником досягнення особистісної зрілості назвала внутрішню готовність, здатність до вчинкової діяльності [119; 120]. На думку О. А. Донченко, учинок зрілої людини – “це процес, який ідентифікує людину з її глибинною власною натурою” [85, с. 141].

Необхідною складовою зрілого вчинку є інтернальний локус контролю. У моделі самосприйняття Дж. Роттера (локусу контролю) зріла особистість інтерпретує значущі події як результат власних зусиль [271; 272]. На думку А. О. Реана, компонентом особистісної зрілості також є інтернальний локус контролю [171, с. 97]. О. С. Штепа стверджувала, що відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження зрілі люди покладають на себе [241, с. 6].

І. В. Булига зауважила, що індивідуальна цілісна картина зрілості людини включає в себе: зміни в мотиваційній сфері особистості, що обумовлюють домінування загальнолюдських цінностей; зростання уміння на рівні інтелекту планувати і здійснювати “діяння”, які відповідають духу цих цінностей; формування здатності мобілізувати себе на подолання труднощів об’єктивного характеру; об’єктивніше оцінювання власних сильних і слабких сторін, готовність бути відповідальним, а також постійне прагнення до професійного зростання [52]. О. А. Лукасевич виділила такі критеріальні ознаки особистісно зрілої людини, якими керувалися досліджувані нею респонденти: відповідальність, самостійність, мудрість, цілеспрямованість, впевненість, креативність, альтруїстичність [119].

Л. В. Потапчук центральним елементом у структурі особистісної зрілості також назвала загальну інтернальність, яка включає рівень суб’єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями [159; 160]. Дослідниця до основних параметрів особистісної зрілості, крім загальної інтернальності та інтернальності у галузі досягнень, віднесла міжособистісні відносини, здоров’я, емоційну зрілість, самоконтроль поведінки, показник реалізованості подій життя, адекватність самоствердження і цілепокладання. Т. М. Титаренко висловила думку, що зріла особистість вміє йти проти течії, в будь-яких життєвих обставинах залишається незалежною [199, с. 77].

Л. Я. Гозман, Ю. Г. Долінська, М. В. Кроз, І. Я. Шемелюк зауважили, що показниками особистісної зрілості є ясність Я-концепції та самоактуалізація [64; 83; 84; 237]. За словами Ю. Г. Долінської, особистісна зрілість і адекватність самосприйняття є відображенням рівня самоактуалізації особистості, тобто ці процеси органічно взаємопов’язані та обумовлюють один одного: в особистісній зрілості відображається рівень самоактуалізації особистості, а успішність процесу самоактуалізації особистості визначається особистісною зрілістю [83; 84].

На думку А. Маслоу, особистісно зрілі люди – це люди, які досягли повної самоактуалізації через яскраве вираження потенційних можливостей, прагнення

до знань [263; 264]. За словами Л. Шекеряк, самоактуалізація включає в себе реалізацію людиною своїх здібностей у поєднанні з реалізацією особистісного потенціалу [236]. Самоактуалізація передбачає рух в напрямку особистісного росту. Прагнення до самовдосконалення і самореалізації – показники і умови особистісного зростання. Б. Барчі до одиниць професійного зростання фахівця віднесла рівень особистісної зрілості або прагнення до самоактуалізації, яке є інтегративною характеристикою особистості, що надає можливість охарактеризувати особливості взаємодії особистості і соціуму [28, с. 24].

І. С. Булах зауважила, що особистісне зростання корелює з розвитком у напрямі самореалізації та самоактуалізації людини, “передумовою особистісного зростання є первісно існуюча, спадково детермінована внутрішня природа і “серцевина” особистості – самість, яка являє собою нерозвинену форму “Я”. Саме вона “диктує” пошук шляхів особистісного зростання” [51].

К. Хорні висловила таку ідею про зростання: “Сила справжнього Я людини і є глибинне джерело її зростання. Кажучи про зростання, я завжди маю на увазі здоровий вільний розвиток відповідно до індивідуальних і спадкових задатків даної людини. Лише сама людина може розвинути властиві їй здібності” [219].

Автор концепції логотерапії В. Франкл стверджував, що основною рушійною силою особистісного зростання є прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя [215; 216]. За словами О. С. Штепи, прагнення зрілої людини до сенсу можна пояснити з допомогою понять “особистісний потенціал” і “особистісне зростання” [240, с. 11]. С. Л. Братченко і М. Р. Миронова виділили такі критерії особистісного зростання (риси особистісної зрілості): інтраперсональні (прийняття і розуміння себе, цілісність і динамічність, відкритість внутрішньому досвіду переживань, відповідальна свобода) та інтерперсональні (прийняття і розуміння інших, соціалізованість, творча адаптивність) [49]. Т. М. Титаренко зауважила, що “особистісне зростання на різних етапах життєвого шляху детермінується спочатку більше зовнішніми, потім дедалі більше внутрішніми факторами, але ніколи лише ззовні або лише зсередини” [199, с. 295].

В. М. Русалов гіпотетично висловив думку, що суб'єкт досягає акме на пізніх етапах життя, у віці 30-50 років, а, можливо, і пізніше, коли людина знаходить сенс свого життя [178]. Вважаємо, що зрілість суб'єкта може наступити раніше, ще в юнацькому віці. Це залежить від впливу комплексу оптимальних зовнішніх і внутрішніх детермінант зрілості. Проте, інколи, навіть у старості, людина не досягає акме свого розвитку. В цьому випадку мають місце несприятливі фактори внутрішнього чи зовнішнього характеру.

Кожна особистість по-різному реалізує себе в тому чи іншому віці: одна стає зрілою вже в юності, інша – залишається інфантильною до старості. На думку Л. І. Анциферової, період зрілості не може розглядатися як кінцевий стан, до якого спрямований розвиток і яким він закінчується, розвиток особистості не обмежений певними термінами чи періодами, а відбувається протягом життя [17, с. 331]. Л. І. Анциферова стверджувала, що “чим більш зрілою з психологічної і соціальної точки зору стає особистість, тим більшою стає її здатність до подальшого розвитку” [17, с. 332]. В. М. Русалов вважав, що, досягнувши певної вершини, акмеологічна зрілість не зупиняється на цьому рівні, а продовжує весь час поступово зростати, досягаючи нових показників ефективності, нових піків [178, с. 84-85]. Отже, період особистісної зрілості відкриває нові можливості для становлення особистості.

О. О. Бодальов відмітив, що “стан зрілості не з'являється в людини непослідовно й відразу. На нього і на те, який він, “працює” все попереднє життя людини. Не лише від природної схильності, але й від уже прожитого життя більшою мірою залежить, з яким запасом фізичної міцності підійде людина до ступеня зрілості; які здібності, а також який запас знань, умінь і навичок буде характеризувати її як суб'єкта діяльності, коли вона стане дорослою” [35].

Узагальнюючи теоретичні положення проблеми визначення феномена особистісної зрілості у психологічній науці, можна сказати, що становлення особистісної зрілості – процес динамічний і складний. Кожна людина досягає зрілості по-своєму, залежно від впливу зовнішніх і внутрішніх детермінант. На

нашу думку, особистісна зрілість – характеристика стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини.

1.2. Проблема визначення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

У кожній професійній діяльності існують відповідні вимоги не лише до професійних знань, умінь і навичок, але і до особистості фахівця. А. В. Андреев зауважив, що зрілість особистості є умовою і невід’ємним компонентом успішного становлення, особливо у професіях типу “людина-людина” [14], де особистісна зрілість – основа ефективного виконання професійної діяльності. Саме до цього типу професій належить професія практикуючого психолога. Погоджуємося з думкою О. О. Міненко, що особливо актуальним питання особистісного зростання у процесі професійної підготовки є для професійного становлення практичного психолога через те, що сферою докладання його професійних зусиль є особлива інтенція – особистість іншої людини [134, с. 4]. Вважаємо, що головним компонентом психологічної готовності до професійної діяльності психолога є особистісна зрілість фахівця, його акме як особистості і професіонала. О. Ф. Бондаренко, Н. В. Чепелева та ін. вважали, що неможливо уявити професійного психолога особистісно незрілим, обтяженим особистісними чи екзистенційними конфліктами [38; 39; 225; 226]. А. Г. Лідерс наголосив, що професійна діяльність психолога – це можливість для психолога при наданні психологічної допомоги клієнту особистісно зростати [113, с. 112].

К. Роджерс стверджував, що особистісне зростання спеціаліста є стрижнем психологічної готовності до професійної діяльності психолога-практика [174; 270]. За словами Г. Б. Бердник, О. О. Прокоф’євої, досягнення необхідного рівня кваліфікації психолога можливе лише за умови постійного особистісного зростання і певного рівня особистісної зрілості [30]. Л. С. Базілевська вважала, що структура професійної діяльності психолога та її зміст змінюються з особистісним зростанням спеціаліста, який знаходить у ній все нові сторони,

нові змісти, нові форми цієї діяльності [25, с. 16]. Л. Шекеряк, О. М. Чернописький також говорили про існування взаємозв'язку між рівнем професіоналізму практичного психолога та його особистісного потенціалу як потенційної можливості до особистісного зростання [236]. На думку О. Ф. Бондаренка, умовою і стимулом до подальшого особистісного зростання психолога-практика стає його професійне самовизначення [39, с. 143].

Особистість практикуючого психолога є інструментом впливу на клієнта. Особистісно зрілий психолог формуватиме відповідні характеристики особистісної зрілості у клієнта, що зробить психологічну допомогу більш ефективною. У випадку особистісної незрілості психолога, такі ж риси за принципом контртрансферу можуть з'явитися і в особистості клієнта, що зробить неможливим надання ефективною психологічної допомоги, ще більше поглибить проблему клієнта. Особистісно незрілий психолог не зможе допомогти іншій людині особистісно зростати. На думку О. А. Ліщинської, особистісна незрілість психолога може виступати "слабким місцем" і не дозволяти йому витримувати соціальний і моральний тиск з боку більш досвідчених в дискусіях клієнтів [116].

У міру особистісного зростання консультант починає успішніше використовувати свої особистісні переваги, ті якості, які стали важливим інструментом ефективного консультативного процесу [30]. У свою чергу, професійне зростання вдосконалює особистісний розвиток. Взаємодія психолога з клієнтом спрямована не лише на особистісне зростання клієнта, але і психолога. А. Г. Лідерс зауважує, що ведучою діяльністю психолога по відношенню до клієнта є їх спів-розвиток, спів-особистісний ріст. Вирішення проблеми клієнта є не тільки крок клієнта в особистісному рості, але і крок в особистісному зростанні психолога. Для того, щоб допомогти у розв'язанні проблеми клієнта, психолог повинен мати вищий, ніж у клієнта, рівень особистісної зрілості. Внутрішні резерви до особистісного зростання у клієнта закладено від народження. Зовнішньою рушійною силою до розкриття внутрішнього потенціалу клієнта є допомога психолога, який має високий

рівень особистісної зрілості. Тоді як низький рівень особистісної зрілості спричиняє інфантилізм, неможливість вирішити власні проблеми, деформацію особистісного розвитку. У професії практикуючого психолога активно взаємодіють особистісний і професійний потенціали. Відповідно, можна зробити припущення, що особистісна зрілість є важливим компонентом професійної діяльності психолога і запорукою її ефективного здійснення.

Потенційні можливості для формування особистісної зрілості існують під час навчання у ВНЗ. Розвиток особистісної зрілості є умовою професійної готовності майбутнього психолога до надання психологічної допомоги клієнту. О. С. Штепа визначила особистісну зрілість одним з критеріїв ефективності діяльності психолога, головним інструментом у його професійній роботі, що забезпечує високу продуктивність праці [239, с. 9]. Н. О. Антоною і Л. І. Рибачук особистісну зрілість розглянуто як структурний компонент психологічної зрілості і основою готовності до професійної діяльності психолога [16, с. 34-35]. На думку Л. В. Мови, особистісна зрілість підвищує ефективність професійного розвитку майбутніх психологів [135]. О. О. Міненко вказала, що “стрижнем психологічної готовності до професійної діяльності психолога-практика є особистісне зростання спеціаліста, що передбачає прагнення до найповнішого розкриття власного потенціалу та готовність до самозмінювання” [134, с. 176]. Ю. Г. Долінська довела, що особистісна зрілість є відображенням рівня самоактуалізації особистості психолога [83; 84]. На думку Н. І. Пов’якель, особистісна зрілість забезпечує особистісну регуляцію мисленнєвих процесів психолога [157]. О. О. Кондрашихіна зауважила що особистісна зрілість є особистісною передумовою здатності до фасилітаційних впливів [105]. Вважаємо, що особистісна зрілість майбутніх психологів – це характеристика стану розвитку особистості, якого досягають майбутні психологи до завершення періоду їх професійної підготовки.

Для вивчення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів спочатку проаналізуємо визначення поняття “професійно важливі якості” особистості. Концепція професійно важливих якостей належить

В. Д. Шадрикову. Під професійно важливими якостями (ПВЯ) він розумів індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності і успішність її освоєння [230, с. 66]. До професійно важливих якостей відносяться і здібності, але вони не вичерпують всього об'єму ПВЯ. А. К. Маркова вказала, що професійно-важливі якості – психологічні характеристики, які необхідні конкретній людині для засвоєння і ефективного виконання праці [126].

На думку О. А. Єлдишової, ПВЯ представляють собою індивідуально-психологічні властивості (сенсорні, перцептивні, атенційні, мнемічні, мислительні, мовні, емоційні, вольові, імажитивні, моторні, комунікативні) і ставлення особистості (ставлення людини до професії; до себе як до суб'єкта діяльності; до інших людей (колег, начальника, клієнтів); до об'єкту праці; до предмету праці; до засобів праці; до умов праці) [88]. А. К. Маркова відмітила, що як ПВЯ можуть виступати психічні процеси (мислительні, сенсорні, мовні, мнемічні), психічні стани, мотиви, стосунки (до праці, до інших людей) [126]. Для різних професій ПВЯ будуть різними. Для оптимального виконання професійної діяльності людина повинна володіти певними психологічними якостями, необхідними для відповідної професії.

Теоретичний аналіз відповідних психологічних досліджень дозволяє виділити такі професійно значущі характеристики особистості психолога:

- гуманістична спрямованість (Н. О. Антонова, О. О. Бодальов, Т. М. Данилова, А. О. Деркач, І. М. Кирилюк, О. О. Кондрашихіна, І. А. Мартинюк, В. Г. Панок, Л. І. Рибачук, Л. В. Скрипко, Н. В. Чепелева та ін.);

- безумовне прийняття клієнта (Г. С. Абрамова, Е. Аллан, Л. Ф. Бурлачук, П. П. Горностай, Є. О. Клімов, Р. Кочюнас, І. А. Мартинюк, Н. І. Пов'якель, К. Роджерс, Н. В. Чепелева та ін.);

- самоприйняття (І. П. Андрійчук, Л. С. Базілевська, І. О. Блохіна, В. І. Вачков, І. Б. Гриншпун, А. О. Деркач, Т. Іванова, І. А. Мартинюк, Р. Мей, В. Павлюх, Н. І. Пов'якель, Р. Попелюшко, М. С. Пряжников, К. Роджерс,

С. Собкова та ін.);

- аутентичність, конгруентність (Дж. Б'юдженталь, В. І. Вачков, І. Б. Гриншпун, І. М. Кирилюк, Р. Кочюнас, М. С. Пряжников, К. Роджерс, С. Собкова, Н. А. Сургунд, І. Ялом та ін.);

- відповідальність, інтернальність (Г. С. Абрамова, Е. Аллан, Н. О. Антонова, Л. Ф. Бурлачук, Дж. Б'юдженталь, Р. Кочюнас, Л. І. Рибачук, А. Г. Самойлова, І. Г. Тимошук та ін.);

- постановка реалістичних цілей (Г. С. Абрамова, Е. Аллан, О. О. Бодальов, Дж. Б'юдженталь, Р. Кочюнас, О. О. Міненко та ін.);

- емпатійність (Г. С. Абрамова, Л. С. Базілевська, М. В. Барна, А. С. Борисюк, В. І. Вачков, П. П. Горностай, І. Б. Гриншпун, І. М. Кирилюк, Р. Кочюнас, А. Г. Лідерс, І. А. Мартинюк, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, М. С. Пряжников, Л. І. Рибачук, К. Роджерс, А. Г. Самойлова, С. Собкова, Н. А. Сургунд, Т. І. Федотюк, Н. В. Чепелева, Т. С. Яценко та ін.);

- рефлексія (Н. О. Антонова, Г. С. Абрамова, М. В. Бадалова, С. А. Грищенко, А. О. Деркач, І. М. Кирилюк, Н. І. Пов'якель, Л. І. Рибачук, А. Г. Самойлова, Л. В. Скрипко, Г. О. Хомич, Н. В. Чепелева, Н. О. Яцюк та ін.);

- асертивність (Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева та ін.);

- альтруїзм (П. П. Горностай, І. А. Мартинюк, Л. В. Скрипко, І. Г. Тимошук та ін.);

- інтелектуальність (М. О. Амінов, Н. О. Антонова, М. В. Бадалова, А. С. Борисюк, В. І. Вачков, П. П. Горностай, І. Б. Гриншпун, С. А. Грищенко, В. В. Гусейнов, В. Н. Дружинін, І. А. Мартинюк, М. В. Молоканов, В. Г. Панок, Р. Попелюшко, М. С. Пряжников, Л. І. Рибачук, Л. В. Скрипко, С. Собкова, Н. А. Сургунд, Т. І. Федотюк, Н. В. Чепелева та ін.);

- професійний інтелект, професійне мислення (О. О. Бодальов, М. В. Бадалова, Н. Ф. Литовченко, Н. І. Пов'якель, Г. О. Хомич, Н. В. Чепелева, Л. Ф. Щербина, Т. М. Шкурська та ін.);

- практичний інтелект (Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева та ін.);

- креативність (Н. О. Антонова, О. Г. Артемчук, О. О. Бодальов, П. П. Горностай, С. А. Грищенко, О. М. Ігнатович, О. В. Лобода, І. А. Мартинюк, І. М. Кирилюк, Н. І. Пов'якель, Л. І. Рибачук, Л. В. Скрипко, Н. В. Чепелева та ін.);
- інтуїція (Дж. Б'юдженталь, І. А. Мартинюк, В. Г. Панок, С. Собкова, Н. В. Чепелева та ін.);
- емоційна врівноваженість (М. О. Амінов, О. О. Бодальов, В. І. Вачков, І. Б. Гриншпун, М. В. Молоканов, Н. І. Пов'якель, М. С. Пряжников, Л. І. Рибачук, Л. В. Скрипко, С. Собкова, Н. В. Чепелева, та ін.);
- стресостійкість (М. О. Амінов, А. С. Борисюк, М. В. Молоканов, Н. І. Пов'якель та ін.);
- комунікабельність (О. О. Бодальов, А. С. Борисюк, П. П. Горностай, Л. О. Ляховець, І. А. Мартинюк, В. Г. Панок, Ю. А. Паскевська, Н. І. Пов'якель, Л. І. Рибачук, Л. В. Скрипко, Н. А. Сургунд, Н. В. Чепелева та ін.);
- соціальний інтелект (О. О. Бодальов, Л. О. Ляховець, Н. І. Пов'якель, Л. І. Рибачук, Н. В. Чепелева та ін.);
- соціальна активність (О. Ф. Бондаренко, М. А. Гуліна, Л. В. Долінська);
- діалогізм (І. М. Кирилюк, Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева та ін.);
- адекватна самооцінка (Н. О. Антонова, В. І. Вачков, І. Б. Гриншпун, Н. І. Пов'якель, М. С. Пряжников, Л. І. Рибачук, Л. В. Скрипко, С. Собкова, Н. В. Чепелева та ін.);
- оптимізм (В. І. Вачков, І. Б. Гриншпун, М. С. Пряжников, С. Собкова та ін.);
- незалежність (Н. О. Антонова, А. С. Борисюк, Р. Кочюнас, О. О. Міненко, Н. І. Пов'якель та ін.);
- конфіденційність (Г. С. Абрамова, Е. Аллан, Л. Ф. Бурлачук, Є. О. Клімов та ін.);
- здатність прогнозувати (С. А. Грищенко, Н. І. Пов'якель, Л. В. Скрипко та ін.);
- саморегуляція (О. О. Бодальов, А. С. Борисюк, В. І. Вачков, Ж. П. Вірна,

І. Б. Гриншпун, А. О. Деркач, І. А. Мартинюк, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, М. С. Пряжников, Л. І. Рибачук, Л. В. Скрипко, С. Собкова, О. А. Тимошенко, Н. В. Чепелева, Л. В. Чуніхіна та ін.);

- професійна ідентичність (А. С. Борисюк, Т. М. Буюкас, І. А. Дружиніна, Р. Кочюнас, Н. В. Пов'якель, Г. Д. Суходубова, О. Ф. Турченко, Н. В. Чепелева, Є. В. Чорний та ін.);

- прагнення до самопізнання і самоаналізу (Н. О. Антонова, О. О. Бодальов, Н. Ф. Литовченко, Р. Кочюнас, Л. І. Рибачук, О. А. Тимошенко, Н. В. Чепелевата ін.)

- прагнення до особистісного зростання, самоактуалізації (Н. О. Антонова, Л. С. Базілевська, Г. Б. Бердник, О. О. Бодальов, Н. А. Вовчак, Дж. Б'юдженталь, Ю. Г. Долінська, І. М. Кирилюк, Л. М. Кобильнік, О. О. Кондрашихіна, Р. Кочюнас, А. Г. Лідерс, І. А. Мартинюк, О. О. Міненко, Л. В. Мова, Т. Б. Партико, Л. А. Пастушенко, Р. Попелюшко, О. О. Прокоф'єва, Л. І. Рибачук, О. Л. Туриніна, В. М. Федорчук, Я. Чаплак, О. М. Чернописький, Л. Шекеряк та ін.);

- розуміння професії психолога як сенсу власного життя (Л. Ф. Бурлачук, Дж. Б'юдженталь, О. А. Ліщинська, В. Г. Панок, Н. В. Чепелевата ін.);

- смисложиттєві орієнтації (А. С. Борисюк, Т. А. Вілюжаніна, Ж. П. Вірна, Х. М. Дмитерко-Карабин, О. Л. Музика, Л. А. Пастушенко та ін.);

- моральність (Г. С. Абрамова, А. С. Борисюк, Л. Ф. Бурлачук, О. В. Брюховецька, О. В. Винославська, І. Г. Тимощук та ін.);

- професійна свідомість (Т. Іванова, І. М. Кирилюк, А. Г. Самойлова, Н. Ф. Шевченко та ін.);

- мовленнєва компетентність (А. С. Борисюк, Ю. А. Паскевська, Н. Ф. Шевченко та ін.).

Для виділення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів потрібно проаналізувати і характеристики особистісної зрілості. Виявлено, що феномен особистісної зрілості має такі характеристики:

- самоприйняття (Н. О. Антонова, Ю. З. Гільбух, А. О. Деркач, А. Маслоу, Г. Олпорт, Л. П. Овсянецька, А. О. Реан, Л. І. Рибачук, О. В. Темрук, Т. М. Титаренко, О. С. Штепа та ін.);

- Его-ідентичність (Е. Еріксон, Т. М. Титаренко, Е. Фром, О. Хухлаєва, О. С. Штепа та ін.);

- суб'єктність, здатність на вчинок (К. О. Абульханова-Славська, О. Ф. Бондаренко, І. С. Булах, Ю. З. Гільбух, О. В. Завгородня, О. А. Лукасевич, А. Менегетті, С. Л. Рубінштейн, В. М. Русалов, О. В. Темрук, Т. М. Титаренко та ін.);

- відповідальність, інтернальний локус контролю (Л. І. Анциферова, Н. О. Антонова, І. С. Булах, О. А. Лукасевич, А. Маслоу, А. К. Наранхо, Л. П. Овсянецька, С. С. Пальчевський, Л. В. Потапчук, А. О. Реан, Л. І. Рибачук, С. Л. Рубінштейн, Г. С. Сухобська, А. Толстих, Т. М. Титаренко, В. Франкл, Е. Фром, О. С. Штепа та ін.);

- саморегуляція (К. О. Абульханова-Славська, М. Й. Боришевський, І. С. Булах, А. О. Деркач, Ф. Перлз, Л. В. Потапчук та ін.);

- комунікабельність (А. Адлер, Ю. З. Гільбух, Л. В. Засекіна, Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, Л. П. Овсянецька, А. О. Реан, Г. С. Саліван, О. В. Темрук, О. С. Штепа та ін.);

- трансцендентність (О. В. Завгородня, Д. О. Леонтєв, А. Маслоу, Л. В. Потапчук, А. О. Реан, В. Франкл, В. Е. Чудновський, О. С. Штепа та ін.);

- креативність (Л. І. Анциферова, С. П. Архипова, Д. О. Леонтєв, О. А. Лукасевич, А. Маслоу, Л. П. Овсянецька, А. О. Ранк, К. Роджерс, Т. М. Титаренко, Е. Фром, О. С. Штепа, П. М. Якобсон, В. М. Ямницький та ін.);

- самостійність (Н. О. Антонова, О. В. Завгородня, О. А. Лукасевич, Г. Олпорт, Г. С. Сухобська, Т. М. Титаренко, А. Маслоу, Л. В. Потапчук, Л. І. Рибачук, К. Роджерс, Е. Фром, О. С. Штепа та ін.);

- самоактуалізація (К. О. Абульханова-Славська, Ю. З. Гільбух, А. Маслоу, Л. П. Овсянецька, С. С. Пальчевський, Л. В. Потапчук, І. Я. Шемелюк ін.);
- інтелектуальність (С. П. Архипова, М. В. Єрмолаєва, Е. Фром, П. М. Якобсон та ін.);
- аутентичність (К. Наранхо, С. К'єркегор, А. Камю, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр та ін.);
- емпатійність (А. Адлер, М. Й. Боришевський, С. Л. Братченко, Ю. З. Гільбух, Е. Еріксон, А. В. Іващенко, Г. Ю. Кравець, А. Маслоу, М. Р. Миронова, Н. В. Наумчик, Л. П. Овсянецька, Г. Олпорт, Л. В. Потапчук, Г. С. Саліван, Н. В. Тарасенко, О. В. Темрук, О. С. Штепа та ін.);
- моральність (К. О. Абульханова-Славська, І. С. Булах, А. О. Деркач, А. Маслоу, Л. П. Овсянецька, Г. Олпорт, А. О. Реан, Е. Фром, О. С. Штепа та ін.).

Для створення моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів потрібно порівняти характеристики особистісної зрілості і професійно значущі особистісні характеристики психолога. Для визначення структурних елементів особистісної зрілості використано перелік характеристик особистісної зрілості, виділених дослідниками цієї проблеми (виключаючи ідентичні характеристики, що повторювалися), потім риси зрілої особистості методом контент-аналізу об'єднано у смислові синонімічні групи і виділено у кожній з них одну, найбільш узагальнюючу рису-маркер, що зустрічалася у багатьох дослідників. За назвою цієї риси названо структурний елемент особистісної зрілості. Структурування характеристик особистісної зрілості подано у додатку А. Всього проаналізовано 327 рис особистісної зрілості, які об'єднано у 13 груп. У результаті цього виділено такі характеристики феномена особистісної зрілості: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація.

Наступним кроком у створенні моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів було об'єднання професійно важливих якостей психолога у смислові синонімічні групи і виділення у кожній з них однієї, найбільш узагальнюючої – риси-маркера. Результати групування подано у додатку Б. Всього проаналізовано 306 професійно важливих якостей психолога, які було об'єднано у 13 груп, у кожній з яких риси методом контент-аналізу поєднані за принципом синонімічності. У кожній групі виділено одну найбільш яскраву рису, що повторювалася найчастіше у наукових дослідженнях – рису-маркер. За результатами групування рис феномена особистісної зрілості і професійно важливих якостей психолога складено порівняльну характеристику, що подана у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика групування рис особистісної зрілості і професійно важливих якостей психолога

Риса особистісної зрілості	К-сть синонім. рис у групі	Професійно важлива особистісна якість психолога	К-сть синонім. рис у групі
Саморегуляція	31	Саморегуляція	25
Самостійність	34	Самостійність	11
Креативність	15	Креативність	12
Інтелектуальність	27	Інтелектуальність	73
Комунікабельність	21	Комунікабельність	42
Емпатійність	24	Емпатійність	42
Моральність	24	Моральність	18
Відповідальність	23	Відповідальність	10
Его-ідентичність	25	Его-ідентичність	25
Самоприйняття	19	Самоприйняття	15
Аутентичність	14	Аутентичність	17
Трансцендентність	26	Трансцендентність	8
Самоактуалізація	44	Самоактуалізація	8
Всього рис	327	Всього рис	306

У таблиці 1.1. обчислена кількість синонімічних рис у кожній групі якостей. Не враховано якості, що є ідентичними за звучанням, тому ідентичні риси у групах не повторюються. Найбільше характеристик особистісної зрілості перераховано у групах “Самоактуалізація” (44 характеристики),

“Самостійність” (34 характеристики), “Саморегуляція” (31 характеристика). Ці характеристики особистісної зрілості науковцями вивчено найбільш ґрунтовно. Найменше рис властиві групам “Креативність” (15 характеристик), “Аутентичність” (14 характеристик). Вважаємо, що ці характеристики як складові феномену особистісної зрілості, науковцями досліджено найменше.

Порівнюючи професійно значущі особистісні якості психолога і характеристики феномена особистісної зрілості можна зробити висновок, що вони є подібними. До професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів віднесено характеристики особистісної зрілості, які забезпечують успішне професійне становлення майбутніх психологів. Назви цих характеристик – риси-маркери як назви кожної групи, виділеної нами раніше при аналізі характеристик особистісної зрілості і професійно значущих характеристик психолога: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Еґо-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація. Синонімічність більшості рис особистісної зрілості і професійно важливих якостей психолога доводить, що особистісна зрілість є обов’язковою для психолога. Розглянемо професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів більш докладно.

1. Саморегуляція – система психічного самовпливу з метою свідомого керівництва особистістю своїми психічними станами відповідно до вимог ситуації і доцільності [165, с. 112]. Саморегуляція проявляється у вольовому керівництві власними потребами і мотивами. Саморегуляцію характеристикою особистісної зрілості вважали: К. О. Абульханова-Славська [2], М. Й. Боришевський [45], І. С. Булах [51], А. О. Деркач [78], Ф. Перлз [165], Л. В. Потапчук [159] та ін. С. Д. Максименко зазначив, що здатність до саморегуляції передбачає не просто вольове зусилля, а й перебудову смислових утворень, умовою яких є усвідомленість [124, с. 3]. М. Й. Боришевський описав психологічні механізми саморегуляції (самооцінку, домагання, образ Я та ін.),

що відіграють важливу роль у формуванні особистісної зрілості людини [45]. На думку К. О. Абульханової-Славської, з допомогою саморегуляції відбувається особистісне зростання особистості, становлення її як суб'єкта діяльності [2, с. 304-306], в тому числі і професійної діяльності.

Саморегуляцію як професійно значущу якість психолога розглянули: О. О. Бодальов [34], А. С. Борисюк [42], В. І. Вачков [56], Ж. П. Вірна [59], І. Б. Гриншпун [56], А. О. Деркач [78], І. А. Мартинюк [127], В. Г. Панок [148], Н. І. Пов'якель [157], М. С. Пряжников [163], Л. І. Рибачук [16], Л. В. Скрипко [182], С. Собкова [186], О. А. Тимошенко [196], Н. В. Чепелева [226], Л. В. Чуніхіна [229] та ін. Н. В. Чепелева та Н. І. Пов'якель вважали, що регулятивна підструктура забезпечує толерантність до фрустрацій, високу працездатність і саморегуляцію особистості, відсутність схильності до збудження та швидкого виснаження [226]. Н. І. Пов'якель розглядала саморегуляцію як професійно-важливу властивість, необхідну складову здатності до вирішення завдань психологічної практики [157]. Саморегуляція виступає як система дій, яка є засобом самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації й самореалізації особистості психолога.

2. Самостійність – узагальнена властивість особистості, що проявляється в ініціативності, критичності, здатності виконувати завдання без сторонньої допомоги [183, с. 711]. На думку О. С. Штепи, самостійність проявляється у здатності до вибору, умінні самоорганізовуватись, мати власний погляд на світ [239, с. 60]. Самостійність характеристикою зрілої особистості вважали: Н. О. Антонова [16], І. С. Булах [51], О. В. Завгородня [91], О. А. Лукасевич [119], А. Маслоу [128], Г. Олпорт [143], Л. В. Потапчук [159], Л. І. Рибачук [16], К. Роджерс [174], Г. С. Сухобська [191], Т. М. Титаренко [199], Е. Фром [217], О. С. Штепа [242] та ін. С. Л. Рубінштейн зауважив, що особистісно зріла людина самостійна, несе відповідальність за життя. Е. Фром наголосив, що повна свобода і незалежність існує лише в тому випадку, коли людина думає, відчуває, вирішує сама [176, с. 203]. І. Д. Бех вважав, що “проблема особистості – це є проблема її свободи, оскільки духовне за визначенням є вільне в ній.

Свобода виявляється самовизначенням духу людини, її ціннісним пріоритетом. У психологічному ракурсі свобода – це інтенція людини приймати розумне рішення, робити доцільний вибір, це можливість бути і стати” [31, с. 60-62]. На думку І. С. Булах, розвиток людини як суб’єкта власної психічної активності потрібно розглядати в єдності з власною психікою [51]. У такому випадку сутність буття людини знаходиться в ній самій, а розвиток особистості визначається на основі уявлень про саморух, спонтанність, самоактивність. При цьому свобода особистості виступає в ролі регулятивного початку, центру її життя [51]. Т. М. Титаренко стверджує, що спроможність чи неспроможність до відповідального життєвого вибору визначають дисгармонії особистості [199, с. 325-326]. Гармонізація життєвого світу особистості передбачає актуалізацію потреби вибирати, розвиток здатності вибирати.

Самостійність професійно важливою якістю психолога описали: Н. О. Антонова [16], А. С. Борисюк [41], Р. Кочюнас [109], О. О. Міненко [134], Н. І. Пов’якель [226], Л. І. Рибачук [16] та ін. За словами О. О. Міненко, особливо значущим аспектом успішного професійного становлення майбутніх психологів є внутрішня свобода разом з усвідомленням власних обмежень [134]. На нашу думку, самостійність мислення, незалежність суджень є професійно важливими характеристиками особистісної зрілості психолога. Для психологічної діяльності значущим є вміння бути незалежним від впливу об’єктивних факторів для вирішення психологічної ситуації, не піддаватися тиску маніпулюючих клієнтів, вміти наполегливо досягати мети.

3. Креативність – здібність індивіда породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, нестандартно вирішувати проблемні ситуації [183, с. 308]. Креативність проявляється у прагненні до творчості, здатності втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності. Креативність важливим структурним елементом особистісної зрілості назвали: Л. І. Анциферова [17], С. П. Архипова [21], Д. О. Леонт’єв [112], О. А. Лукасевич [120], А. Маслоу [128], Л. П. Овсянецька [142], А. О. Ранк [168], К. Роджерс [174], Т. М. Титаренко [199], Е. Фром [217],

О. С. Штепа [242], П. М. Якобсон [249], В. М. Ямницький [251] та ін. Творчість потенційно можлива для будь-якої людини. Креативність пов'язана зі здатністю людини до саморозвитку і самоактуалізації. Д. О. Леонтьєв вважав, що продукт творчості завжди має соціальну значущість, оскільки його поява означає зростання особистості [112]. На думку Л. В. Лободи, креативність є одним з основних системоутворюючих факторів в структурі особистості, що впливає на рівень її розвитку та обумовлює процес самоактуалізації [117]. Е. Фром вважав, що здібність діяти творчо породжує потребу у використанні цієї здібності, а неуміння розпорядитися нею закінчується порушенням нормального розвитку і нещастям [217, с. 168].

Креативність професійно значущою характеристикою психолога описали: Н. О. Антонова [16], О. Г. Артемчук [20], О. О. Бодальов [34], П. П. Горностай [66], С. А. Грищенко [69], О. М. Ігнатович [97], І. М. Кирилюк [98], Л. В. Лобода [117], І. А. Мартинюк [127], Н. І. Пов'якель [153], Л. І. Рибачук [16], Л. В. Скрипко [182], Н. В. Чепелева [226] та ін. О. Г. Артемчук, О. В. Лобода стверджували, що для психолога креативність полягає у сукупності таких особистісних рис: оригінальність, ініціативність, імпровізаційність, висока працездатність, висока самоорганізація, інтелектуальна творча активність, чутливість до нового, творча спрямованість, творча індивідуальність [20]. Ці риси сприяють самореалізації, самоактуалізації, формуванню творчої зрілості та більш ефективній професійній соціалізації майбутнього психолога. Креативність – важлива особистісна характеристика психолога, професійна діяльність якого передбачає розв'язання нестандартних проблемних ситуацій, де потрібно застосовувати власні творчі здібності. Ці здібності мають велике значення для психолога, який працює з несподіваними ситуаціями, для вирішення яких потрібно застосовувати творчість, винахідливість, інтуїцію.

4. Інтелектуальність – високі мислительні здібності, широкі інтелектуальні інтереси, глибина суджень, що виникають як результат активного пізнання дійсності, самостійного осмислення складних життєвих

процесів. Інтелектуальність значущою для особистісної зрілості називали: С. П. Архипова [21], М. В. Єрмолаєва [89], Е. Фром [217], П. М. Якобсон [249] та ін. Про важливість продуктивного логічного мислення для особистісної зрілості говорив Е. Фром [217]. За словами М. В. Єрмолаєвої, особистісна зрілість людини також залежить від інтелекту [89, с. 17]. С. П. Архипова вказала на багатогранну ресурсну зону інтелектуального потенціалу як компонент особистісної зрілості [21].

Інтелектуальність як професійно значущу якість психолога описали: М. О. Амінов [10], Н. О. Антонова [16], М. В. Бадалова [23], А. С. Борисюк [42], В. І. Вачков [56], П. П. Горностай [66], І. Б. Гриншпун [56], С. А. Грищенко [69], В. В. Гусейнов [72], В. Н. Дружинін [86], Л. О. Ляховець [123], І. А. Мартинюк [127], М. В. Молоканов [10], В. Г. Панок [148], Р. Попелюшко [158], М. С. Пряжников [163], Л. І. Рибачук [16], Л. В. Скрипко [182], С. Собкова [186], Н. А. Сургунд [190], Т. І. Федотюк [210], Н. В. Чепелева [226] та ін. Про важливість “професійного інтелекту”, “професійного мислення” для психолога говорять: О. О. Бодальов [34], М. В. Бадалова [24], Н. Ф. Литовченко [115], Н. І. Пов’якель [226], Г. О. Хомич [218], Н. В. Чепелева [225], Т. М. Шкурська [238], Л. Ф. Щербина [246] та ін. На важливість “практичного інтелекту” вказують Н. І. Пов’якель, Н. В. Чепелева та ін. [226]. “Соціальний інтелект” значущим для професії психолога вважали: О. О. Бодальов [34], Л. О. Ляховець [123], Н. І. Пов’якель [226], Л. І. Рибачук [16], Н. В. Чепелева [226] та ін.

В. Н. Дружинін зауважив, що “немає успішного психолога без високого інтелекту” [86, с. 37]. На думку М. В. Бадалової, структурними компонентами інтелектуальної готовності практичних психологів до професійної діяльності є: спеціальні здібності, адекватні специфіці конкретної діяльності, рівень загального інтелекту, що відповідає необхідному “інтелектуальному діапазону” професії, форми продуктивної пізнавальної активності, функційні можливості організму (актуальні й резервні) [23]. П. П. Горностай також вважав, що велику роль для психолога відіграє високий рівень інтелекту (особливо в

психодіагностичній та експертній функціях), спостережливість, уміння помічати на перший погляд малозначущі деталі [66].

До базової особистісної якості комунікативно-рольової підструктури моделі особистості практикуючого психолога Н. В. Чепелева і Н. І. Пов'якель включили соціальний інтелект – здатність у процесі спілкування визначати будь-які відхилення від нормального функціонування або розвитку людини, що є найважливішою складовою спеціальних здібностей до психологічної діяльності [226]. Л. О. Ляховець зауважила, що соціальний інтелект для психолога передбачає здатність розуміти себе й інших людей та прогнозувати міжособистісні події на основі індивідуальних розумових процесів, афективного реагування та соціального досвіду [123]. Інтелект є важливим для психолога, оскільки йому потрібно розв'язувати складні психологічні ситуації, використовувати весь спектр інтелектуальних процесів: логіку мислення, концентрацію уваги, спостережливість, мисленнєвий аналіз та синтез, пам'ять.

5. Комунікабельність – здатність легко вступати у контакт і відчувати задоволення від процесу спілкування, розвинені здібності до спілкування. За словами О. С. Штепи, комунікабельність виявляється у вмінні швидко налагоджувати взаєностосунки і зберігати їх цінність тривалий час [239, с. 61]. Комунікабельність важливою характеристикою особистісної зрілості відокремили: А. Адлер [3], Ю. З. Гільбух [63], Е. Еріксон [90], А. Маслоу [266], Л. П. Овсянецька [142], Г. Олпорт [143], А. О. Реан [170], Г. С. Саліван [179], О. В. Темрук [194], О. С. Штепа [242] та ін. За словами А. О. Реана, константне “ядро” Я-концепції повноцінно функціонуючої особистості складає схильність до встановлення хороших міжособистісних відносин [171]. Представник індивідуальної психології А. Адлер втіленням зрілості вважав соціально-корисний тип особистості, якому характерні високий ступінь соціального інтересу, зацікавленість у спілкуванні [3]. Л. В. Засєкіна зауважує, що мовленнєвий учинок можливий за умови зрілості особистості [92, с. 61].

Комунікабельність є особливо важливою для професій типу “людина-людина”, які засновані на постійній інтерперсональній взаємодії, що

відбувається з допомогою вербальних і невербальних засобів спілкування. До таких професій належить і професія психолога, що передбачає постійний міжособистісний зв'язок. Комунікабельність професійно значущою якістю психолога описали: Н. О. Антонова [16], О. О. Бодальов [34], А. С. Борисюк [42], П. П. Горностай [66], Л. О. Ляховець [123], І. А. Мартинюк [127], В. Г. Панок [148], Ю. А. Паскевська [150], Н. І. Пов'якель [155], Л. І. Рибачук [16], Л. В. Скрипко [182], Н. А. Сургунд [190], Н. В. Чепелева [226] та ін. О. Ф. Бондаренко, М. А. Гуліна, Л. В. Долінська та ін. назвали “соціальну активність” важливою для професії психолога [39; 70; 84]. І. М. Кирилюк, Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева та ін. говорили про “діалогізм” як професійно значущу якість для психолога [98; 226]. І. А. Мартинюк до професійно важливих комунікативних якостей психолога включила: вміння встановлювати контакти, виразність мови, вміння розрядити напруженість, вміння управляти самим собою і процесом спілкування, здатність знайти багато вербальних та невербальних реакцій на широкий спектр ситуацій та проблем, здатність практично вирішувати завдання на спілкування; комунікабельність, комунікативність, контактність, привітність, товариськість [127]. Комунікативні якості відображають специфіку професії психолога, що полягає у безпосередньому спілкуванні з людьми, наданні їм допомоги шляхом словесного консультування. Тому високі комунікативні здібності психолога є підґрунтям для ефективної психологічної діяльності.

6. Емпатійність – вміння поставити себе на місце іншої людини, емоційно відреагувати і проникнути в переживання іншого [183, с. 951-952]. Найбільше про емпатійність і гуманізм як характеристики зрілої особистості говорили представники гуманістичної психології (А. Маслоу [263; 264], К. Роджерс [174; 175; 269], Е. Фром [217]); А. Адлер [3; 4], Е. Еріксон [90; 257], Г. Олпорт [255], О. Ранк [265-267], Г. С. Саліван [179] та ін. Емпатійність характеристикою особистісної зрілості також вважали: М. Й. Боришевський [45], С. Л. Братченко [49], Ю. З. Гільбух [63], А. В. Іващенко [94], Г. Ю. Кравець [110], М. Р. Миронова [49], Н. В. Наумчик [140],

Л. П. Овсянецька [142], Л. В. Потапчук [159], А. О. Реан [171], Н. В. Тарасенко [140], О. С. Штепа [240] та ін. Е. Еріксон вважав, що головним для формування зрілості є вміння встановлювати близькі стосунки з іншими [90]. А. Адлер втіленням зрілості вважав соціально-корисний тип особистості, якому характерне істинне піклування про інших [3]. Л. П. Овсянецька описала такі психологічні риси зрілої особистості: емпатія, здатність до розуміння інших, розвинене вміння любити [142].

Важливість емпатійності як професійно значущої характеристики психолога описано у працях: Г. С. Абрамової [1], Н. О. Антонової [15], Л. С. Базілевської [25], М. В. Барни [27], А. С. Борисюк [41], Л. Ф. Бурлачука [53], П. П. Горностая [66], Т. М. Данилової [73; 74], І. М. Кирилюк [98], О. О. Кондрашихіної [104; 105], Р. Кочюнаса [109], А. Г. Лідерса [113], І. А. Мартинюк [127], В. Г. Панка [148], Н. І. Пов'якель [154], К. Роджерс [174; 175], А. Г. Самойлової [180], С. Собкова [183], Н. А. Сургунд [190], Т. І. Федотюк [210], Н. В. Чепелевої [226], Т. С. Яценко [252] та ін.

К. Роджерс зауважив, що емпатійність проявляється у тому, що психотерапевт правильно, співчутливо розуміє внутрішній світ клієнта, неначе його видно зсередини; важливо зрозуміти внутрішній світ клієнта, неначе він твій власний. На думку вченого, емпатійність – одна з трьох “необхідних умов” ефективного психотерапевтичного процесу, поряд з конгруентністю і безоціночним позитивним ставленням до клієнта [174-175]. І. А. Мартинюк до важливих якостей психолога відносить: альтруїстичність, безумовне прийняття особистості клієнта, вихованість, гуманність, доброту, повагу до людини, почуття глибокої любові [127]. Емпатійність необхідна психологу, оскільки сфера його професійного впливу – особливо вразлива інтенція – особистість іншої людини.

7. Моральність – дотримання етичних норм поведінки і цінностей. Моральність проявляється у дисциплінованості, совісливості, вмінні підкорювати себе правилам, у суспільно конструктивній поведінці. Моральність важливою характеристикою особистісної зрілості описали:

К. О. Абульханова-Славська [2], І. С. Булах [51], А. О. Деркач [78], А. Маслоу [128], Л. П. Овсянецька [142], Г. Олпорт [143], А. О. Реан [171], Е. Фром [217], О. С. Штепа [242] та ін. Представники екзистенційної і гуманістичної психології вважали, що предметом психологічного дослідження повинні виступати вищі цінності, духовні орієнтири, моральність [165, с. 21]. Про моральність як обов'язкову рису особистості говорили і представники гуманістичної етики. Е. Фром зауважує, що людина стає злою, якщо необхідні для її росту і розвитку умови відсутні [217, с. 167]. “Моральна неспроможність” в розумінні гуманістичної етики пов'язується з неможливістю набути зрілості.

О. С. Штепа включила моральний аспект у визначення особистісної зрілості: “особистісна зрілість характеризується феноменом самодетермінації і у кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору моральних цінностей як пріоритетних” [241, с. 8]. Дослідниця змістом особистісної зрілості назвала відповідальну побудову людиною власного життя згідно з загальними моральними принципами та особистою місією [242]. К. О. Абульханова-Славська вважала, що основу для реалізації етичних принципів зріла особистість закладає при спілкуванні з оточуючими. З однієї сторони, вона активно шукає спілкування, що відповідає її життєвим цінностям, а з іншої – уникає спілкування, що йде з ним врозрід [2, с. 156-157]. Вибір партнерів по спілкуванню зріла особистість здійснює залежно від власних етичних цінностей: підтримує зв'язки з високоморальними людьми, які відображають та розуміють і її етичні критерії.

Моральність професійно значущою якістю психолога виділили: Г. С. Абрамова [1], А. С. Борисюк [42], О. В. Брюховецька [50], Л. Ф. Бурлачук [53], О. В. Винославська [57], І. Г. Тимошук [198] та ін. Моральність є підґрунтям професійної діяльності психолога. Це відображено в Етичному кодексі психолога, що відображає етичну сторону професійної поведінки психолога. Основним моральним принципом психолога є нерозголошення ним професійної таємниці. Дотримання принципу конфіденційності викликає у клієнта довіру до психолога. Разом з тим, Л. Ф. Бурлачук стверджував, що

психолог не повчає і не вказує на “праведний шлях” [53, с. 308]. Е. Фром зауважив, що “аморальний психолог не володіє абсолютними чи вічними критеріями оцінки вчинків як правильних чи неправильних” [217, с. 43]. Моральність – основа професійної діяльності психолога, який повинен своєю етичною поведінкою підтримати клієнта, надати йому допомогу.

8. Відповідальність – визнання себе автором вчинку, прийняття на себе його наслідків. Відповідальність як характеристику зрілої особистості досліджували: Н. О. Антонова [16], Л. І. Анциферова [17], І. С. Булах [51], О. А. Лукасевич [120], А. Маслоу [128], А. К. Наранхо [138], Л. П. Овсянецька [142], С. С. Пальчевський [147], Л. В. Потапчук [160], А. О. Реан [171], Л. І. Рибачук [16], С. Л. Рубінштейн [176], Г. С. Сухобська, [191], Т. М. Титаренко [200], А. Толстих [202], В. Франкл [214], Е. Фром [217], О. С. Штепа [242] та ін. А. Толстих вважала, що вирішальною ознакою зрілості є усвідомлення відповідальності і прагнення до неї [202, с. 35]. За словами І. Ялома, усвідомлювати відповідальність – значить усвідомлювати створення самим собою свого Я, своєї долі, своїх життєвих неприємностей, своїх почуттів, страждань, якщо вони мають місце [250, с. 120]. На думку А. Толстих, основними ознаками відповідальності є наявність здатності до власного судження і вміння вибрати лінію поведінки [202, с. 35]. І. С. Булах зауважила, що “особистість первісно є відповідальною за своє власне становлення і функціонування, тим самим покладаючи в основу розвитку саму себе як цінність вищого порядку” [51]. Представники вершинної психології звернули увагу на вибір і відповідальність як характеристики зрілої особистості [165, с. 21]. Екзистенціалісти вважали, що в основі особистісного росту лежить взаємопов’язана ланка життєво важливих рішень, відповідальних виборів [165, с. 219]. На думку О. С. Штепи, відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження зрілі люди покладають на себе, що передбачає інтернальний локус контролю [242].

Відповідальність як професійно важливу якість практичного психолога розглядали: Г. С. Абрамова [1], Е. Аллан [9], Н. О. Антонова [15],

Л. Ф. Бурлачук [53], Дж. Б'юдженталь [55], Р. Кочюнас [109], Л. І. Рибачук [15], А. Г. Самойлова [180], І. Г. Тимошук [197] та ін. Оскільки багато ситуацій у психоконсультуванні виникають під контролем консультанта, то він повинен нести відповідальність за свої дії і слова в цих ситуаціях. Л. Ф. Бурлачук виділив особливий вид відповідальності – когнітивну відповідальність, коли психотерапевт відповідає за свої знання і розуміє межі своєї компетентності [53, с. 306]. Психолог несе відповідальність за результат свого професійного впливу на клієнта. Якщо психолог буде переносити відповідальність за власні вчинки на об'єктивні фактори, то це призведе до спотворення психологічної дійсності. Лише визнаючи себе автором, суб'єктом власної психологічної діяльності фахівець зможе її самостійно проаналізувати та вдосконалити.

9. Его-ідентичність – відчуття адекватності і стабільного володіння особою власним Я, незалежно від змін Я і ситуації; це тотожність людини самій собі [90, с. 12]. Его-ідентичність є значущою характеристикою зрілої особистості, на думку Е. Еріксона [90], Т. М. Титаренко [200], Е. Фрома [217], О. Хухлаєвої [222], О. С. Штепи [242] та ін. За словами Е. Фрома, “ми віримо в самих себе, усвідомлюємо власне існування і сутність своєї особистості як незмінні на протязі всього життя, не дивлячись на різні обставини і мінливість думок і почуттів. Це реальність, яка стоїть за словом “Я” і на якій ґрунтуються наша впевненість у власній ідентифікації” [217, с. 159].

О. С. Штепа зауважила, що особистісна зрілість – це психологічне новоутворення зрілого періоду життя людини у вигляді онтологічного ядра особистості, важливого для Его-ідентичності [241, с. 5]. На думку О. Хухлаєвої, криза ідентичності ускладнює екзистенційну кризу, яка є нормою для періоду зрілості [222, с. 109]. Т. М. Титаренко стверджувала, що з настанням зрілості, самоконституювання набуває статусу постдовільності, коли кожне важливе життєве завдання передбачає оформлення у чомусь нової ідентичності [200].

Професійну ідентичність важливою якістю психолога виділили: О. Ф. Бондаренко [38], А. С. Борисюк [41], Т. М. Буякас [54], І. А. Дружиніна [87], Р. Кочюнас [109], Н. В. Пов'якель [226], Г. Д. Суходубова [192],

О. Ф. Турченко [205], Н. В. Чепелева [226], Є. В. Чорний [227] та ін. Р. Кочюнас назвав ідентичність як особистісну якість ефективного консультанта, оскільки консультант повинен знати, хто він, ким може стати, чого хоче від життя [109]. А. С. Борисюк у поняття “професійна ідентичність” включила: компоненти особистісної та соціальної ідентичності, складову самосвідомості, результат професійного самовизначення, характеристику особистості з погляду її професійної взаємодії з навколишнім світом [41]. Модель особистості практикуючого психолога Н. В. Чепелевої та Н. І. Пов’якель включає комунікативно-рольову підструктуру, базовою особистісною якістю якої є професійна ідентифікація як необхідна складова особистості фахівця, що базується на професійному становленні особистості, її психологічній та особистісній зрілості [226]. Почуття самототожності, власної справжності та повноцінності є важливим у роботі психолога, який повинен бути прикладом наслідування для клієнтів у відповідності власному Я.

10. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, самоповага, відчуття власної цінності [71]. Самоприйняття характеристикою зрілої особистості вважали: Н. О. Антонова [16], Ю. З. Гільбух [63], А. О. Деркач [75], А. А. Маслоу [266], Г. Олпорт [255], Л. П. Овсянецька [142], А. О. Реан [170], Л. І. Рибачук [16], О. В. Темрук [195], Т. М. Титаренко [199], О. С. Штепа [242] та ін. О. Є. Гуменюк зауважила, що ефективна Я-концепція включає в себе позитивне самоствавлення, високу самооцінку і прагнення до особистісного зростання [71, с. 129]. На думку Т. М. Титаренко, у тих, “хто не зупинився у своєму особистісному зростанні, ставлення до власної сьогоденної недосконалості спокійне, терпляче, філософське” [199, с. 299]. На думку О. С. Штепи, самоприйняття виявляється в умінні людини визнавати співмірність власних сильних і слабких сторін [239, с. 63].

Самоприйняття як професійно значущу характеристику практикуючого психолога називали: І. П. Андрійчук [13], В. І. Вачков [56], І. Б. Гриншпун [56], А. О. Деркач [75], Т. Іванова [96], І. А. Мартинюк [127], Р. Мей [130], В. Павлюх [146], Н. І. Пов’якель [156], Р. Попелюшко [158], М. С. Пряжников

[163], К. Роджерс [270], С. Собкова [186] та ін. Т. Іванова вказала на важливість стимуляції особистісного зростання майбутніх психологів для досягнення ідеального образу Я-професіонал [96]. Особистісний аспект професійної самооцінки відіграє значну роль для становлення особистісно значущих якостей професіонала. При порівнянні реального та ідеального образів Я-професіонал психолог аналізує їх подібність та відмінність, що служить рушійною силою для особистісного і професійного вдосконалення, формування професійно важливих характеристик фахівця.

Оскільки позитивну Я-концепцію утворюють самоповага і адекватна позитивна оцінка, прийняття себе і відкритість, орієнтація на партнерство і асертивність як вміння актуалізувати і реалізувати себе, враховуючи інтереси інших людей, то позитивна Я-концепція сприяє професійно-особистісному розвитку майбутнього психолога. Вважаємо, що негативне ставлення психолога до себе часто призводить до його неприязні до клієнтів, а це є негативним показником для роботи з клієнтами, оскільки одним з принципів психологічної допомоги є безумовне прийняття іншої людини, її безоціночне сприйняття. Отже, особистісно зрілий психолог повинен ставитися до себе позитивно, що не означає не звертати уваги на недоліки, їх потрібно аналізувати і корегувати.

11. Аутентичність – усвідомлення і прийняття людиною своїх переживань, доступність їх для неї самої, здатність проживати і виражати їх зовні. Аутентичність характеристикою особистісної зрілості описали: С. К'єркегор, А. Камю, К. Наранхо, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр та ін. [250]. Представники екзистенціалізму стверджували, що особистісно зріла людина є аутентичною, відповідає справжній внутрішній природі людини [165, с. 219]. На думку К. Наранхо, особистісно зріла людина є аутентичною, тобто усвідомлюваною, інтегрованою [139].

Аутентичність професійно важливою якістю психолога виокремили: Дж. Б'юдженталь [55], В. І. Вачков [56], І. Б. Гриншпун [56], І. М. Кирилук [98], Р. Кочюнас [109], М. С. Пряжников [163], К. Роджерс [175], С. Собкова [186], Н. А. Сургунд [190], І. Ялом [250] та ін. У психотерапії і психологічному

консультуванні аутентичність означає, що під час зустрічі з клієнтом терапевт є сам собою, проявляє почуття, що виникають в нього у даний момент, не заперечує жодного зі своїх переживань і готовий їх відкрито проявляти.

За словами І. Ялома, психотерапевт повинен відчувати аутентичне почуття любові до певного індивіда, який знаходиться перед ним, який є цією людиною, а не іншою, який є не “хворою людиною”, а просто людиною [250]. Психотерапевт повинен ставитися до клієнта по-справжньому, з піклуванням і намагатися досягнути аутентичної зустрічі, працювати з клієнтом не засуджуючи, без стереотипів, що заважають аутентичності [250].

У роботах К. Роджерса аутентичність і конгруентність ототожнюються. На його думку, конгруентність означає узгодженість переживання і його усвідомлення суб'єктом [174]. О. Б. Орлов зазначив, що конгруентність – це процес безоціночного усвідомлення людиною своїх власних реальних і актуальних відчуттів, переживань і проблем з їх подальшим точним озвучуванням у мові і вираженням у поведінці способами, що не травмують інших людей [145, с. 72]. К. Роджерс вважав, що для того, щоб психотерапія дала позитивний результат, терапевт у відносинах з клієнтом повинен бути цілісним і конгруентним, “він повинен бути не фасадом, не роллю, а саме таким, яким він є” [174]. Це відбувається, коли терапевт повністю усвідомлює, що він переживає в даний момент у відносинах з клієнтом. На думку К. Роджерса, конгруентність – одна з трьох “необхідних умов” ефективного психотерапевтичного процесу, поряд з емпатією і безоціночним позитивним ставленням до клієнта [175]. З допомогою аутентичності фахівець є самим собою, відкрито виражає власні почуття, думки. Аутентичність психолога за принципом контртрансферу передається клієнту, що створює оптимальні умови для його саморозкриття, робить процес психоконсультування ефективним.

12. Трансцендентність – вихід за власні межі, за межі реального, що спрямовує людину до пошуку власного сенсу буття [216]. Трансцендентність як характеристику особистісної зрілості описали: О. В. Завгородня [91], Д. О. Леонт'єв [112], А. Маслоу [128], Л. В. Потапчук [160], А. О. Реан [170],

Ж.-П. Сартр [250], В. Франкл [258], В. Е. Чудновський [228], О. С. Штепа [242] та ін. На думку А. Маслоу, трансценденція, спонтанне переживання наближення до свого справжнього єства відбувається завдяки піковим переживанням в особистісному зростанні [128]. Як стверджував автор концепції логотерапії В. Франкл, основною рушійною силою особистісного зростання є прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя [216]. Згідно логотерапії, люди здійснюють смисл життя трьома різними способами: 1) через діяльність; 2) через переживання цінностей; 3) через страждання [215].

Т. М. Титаренко стверджувала, що для людини властиве періодичне переосмислення власного сенсу життя, що є ознакою особистісного зростання, необхідною рушійною силою розвитку особистості, “новою віхою на життєвому шляху” [199, с. 66]. За словами Л. В. Потапчук, саме при наявності особистісного смислу зароджується особистісна зрілість [159]. М. Й. Боришевський зауважив, що “відсутність особистісного смислу стає причиною пасивної позиції людини, що гальмує процес становлення її як суб’єкта діяльності” [44, с. 114].

Люди можуть знаходити сенс життя у професійній діяльності. Це відбувається тоді, коли професійна діяльність займає важливе місце у структурі смисложиттєвих орієнтацій людини. На це вказують дослідження О. О. Бодальова [34], А. О. Деркача [75], Х. М. Дмитерко-Карабин [80] та ін. Ці науковці вивчали зв’язок між сенсом життя і досягненнями професіонала, особливо психолога, який допомагає клієнтам у пошуку сенсу життя. Тому психолог повинен орієнтуватися у смисложиттєвих цінностях.

Важливість смисложиттєвих орієнтацій для професії психолога підкреслювали: А. С. Борисюк [43], Л. Ф. Бурлачук [53], Дж. Б’юдженталь [55], Т. А. Вілюжаніна [58], Ж. П. Вірна [59], Х. М. Дмитерко-Карабин [80], О. А. Ліщинська [116], О. Л. Музика [136], В. Г. Панок [148], Л. А. Пастушенко [151] та ін. Дж. Б’юдженталь висловив думку, що психолог має ідентифікувати себе з власною роботою, ніби вона частина його самого, а він сам – частина роботи. Потрібно присвятити цьому своє життя, бути відданим їй [55, с. 253].

Л. Ф. Бурлачук зазначив, що “психотерапія – це спосіб життя, а не просто професія” [53, с. 314]. У майбутніх психологів у період навчання є можливість удосконалювати здатність, що дозволяє людині знаходити унікальні сенси, здібність до самореалізації, самоактуалізації у процесі пошуку і реалізації свого сенсу життя і особливо в досягненні професійного акме.

13. Самоактуалізація – найбільш повна реалізація особистістю своїх можливостей, здійснення особистісних здібностей Я з допомогою власних зусиль [183, с. 108]. Самоактуалізацію характеристикою особистісної зрілості вважали: К. О. Абульханова-Славська [2], Н. О. Антонова [15], Ю. З. Гільбух [63], П. П. Горностай [67], А. Маслоу [264], Л. П. Овсянецька [142], С. С. Пальчевський [147], Л. В. Потапчук [160], І. Я. Шемелюк [237] та ін. За словами К. О. Абульханової-Славської, самореалізація, самовдосконалення, самоорганізація є параметрами суб’єктності зрілої особистості [2]. Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, І. Я. Шемелюк самоактуалізацію називають операційним аналогом особистісної зрілості [64; 237].

Однією зі сфер самореалізації людини є професійна діяльність, що дозволяє актуалізувати власні професійні і особистісні можливості. Л. А. Коростильова стверджує, що професійна сфера є однією з ведучих сфер самореалізації особистості [107, с. 135]. Прагнення до особистісного зростання, самоактуалізації професійно важливою якістю психолога виділили: Н. О. Антонова [15], Г. Б. Бердник [30], О. О. Бодальов [34], Дж. Б’юдженталь [55], Н. А. Вовчак [62], Ю. Г. Долінська [84], І. М. Кирилук [98], Л. М. Кобильнік [102], О. О. Кондрашихіна [104], Р. Кочюнас [109], І. А. Мартинюк [127], О. О. Міненко [134], Л. В. Мова [135], Т. Б. Партико [149], Л. А. Пастушенко [151], Р. Попелюшко [158], Л. І. Рибачук [16], І. С. Солійчук [224], Я. Чаплак [223], О. М. Чернописький [236], Л. Шекеряк [236] та ін. Дослідники професійного становлення психолога звернули увагу на важливість самоактуалізації для професійного та особистісного росту цього фахівця. За визначенням Дж. Б’юдженталю, психотерапевт вирішальним кроком до самоактуалізації принципово змінює переживання ним своєї сутності, він

завжди орієнтований на результат [55, с. 253]. На думку О. О. Міненко, особливо значущим аспектом успішного професійного становлення майбутніх психологів є здатність до особистісного змінювання, прагнення до самоактуалізації [134]. Формування у психолога прагнення до самоактуалізації, створення спеціальних передумов для цього процесу є важливим елементом професійної підготовки фахівця. Самоактуалізація є обов'язковою умовою і наслідком особистісного і професійного зростання майбутнього психолога. Реалізація своїх потенційних можливостей забезпечує фахівцю виконання професійної діяльності на більш якісному рівні. Це наблизить психолога до його особистісного і професійного акме.

Отже, особистісна зрілість майбутніх психологів – це характеристика стану розвитку особистості, якого досягають майбутні психологи до завершення періоду їх професійної підготовки. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів складають характеристики особистісної зрілості, які забезпечують успішне професійне становлення майбутніх психологів. Виділено такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація. Ідентичність більшості рис особистісної зрілості і професійно важливих якостей психолога доводить, що особистісна зрілість є обов'язковою для практичного психолога.

1.3. Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

Традиційно вважається, що модель підготовки спеціаліста повинна ґрунтуватися на вимогах професіограми. Вважаємо, що професіограма і психограма психолога не відображають усіх професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Професійна підготовка повинна спрямовувати майбутніх психологів до професійного і

особистісного зростання. Особистісний компонент їх підготовки є особливо значущим, оскільки їх особистість – основний інструмент психологічної допомоги.

Цілі професійної підготовки психолога відображаються у його освітньо-кваліфікаційній характеристиці. У Галузевому стандарті вищої освіти узагальнюються вимоги з боку держави, світового співтовариства і споживачів випускників до змісту освіти і навчання. ОКХ відображає соціальне замовлення на підготовку фахівця з урахуванням аналізу професійної діяльності та вимог до змісту освіти і навчання з боку держави і окремих замовників фахівців. Галузевий стандарт встановлює відповідальність за якість освітньої і професійної підготовки випускників і є обов'язковим для вищих навчальних закладів. Успішність засвоєння професійної діяльності встановлюється за якістю вирішення випускниками професійних і соціально-професійних задач, передбачених освітньо-кваліфікаційною характеристикою.

Проаналізовано зміст типових задач діяльності і умінь, вказаних у освітньо-кваліфікаційній характеристиці бакалавра і магістра напряму підготовки 0401 Психологія. Звертає на себе увагу те, що у Галузевому стандарті вищої освіти не зазначено перелік професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Вважаємо, що ця проблема є актуальною для побудови стратегії особистісно-професійного зростання майбутніх психологів. Для вирішення цього завдання важливе значення має створення моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Під моделлю розуміємо системний організаційний устрій, що характеризується структурною і функціональною єдністю, наявністю взаємозв'язків різних елементів цієї моделі. Побудова моделі дозволяє ґрунтовно описати і логічно пояснити структурну організацію професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, спрогнозувати професійно-особистісне зростання цих фахівців і ефективно корегувати його порушення. Модель ґрунтується на принципах цілісності (єдності і взаємозв'язку всіх структурних елементів моделі) і

диференціації-інтеграції (поділу і об'єднання структурних елементів моделі, що відображає рівень організації системи за кількістю елементів у моделі і різноманітністю взаємозв'язків між її складовими). При підвищеному рівні інтеграції всіх структурних елементів підвищується рівень розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Оскільки особистісна зрілість – динамічна особистісна структура, то модель повинна враховувати динамічний аспект розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Це виражатиметься у динамічних взаємозв'язках всіх структурних компонентів моделі. Тоді при обґрунтуванні кореляції між елементами моделі можна гіпотетично спрогнозувати етапи розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Це є важливим для особистісно-професійного зростання цього фахівця, де особистісна зрілість є визначальним елементом ефективного здійснення професійної діяльності.

Нами розроблено авторську модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, яку подано на рисунку 1.1. Особливістю моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є те, що у ній враховується не лише змістове наповнення, але і функціональне. Рушійним механізмом у моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів вважаємо механізм самозмінювання, що передбачає особистісну трансформацію, суб'єктність у прагненні до особистісного зростання. Особистісна зрілість – кінцева мета особистісного зростання.

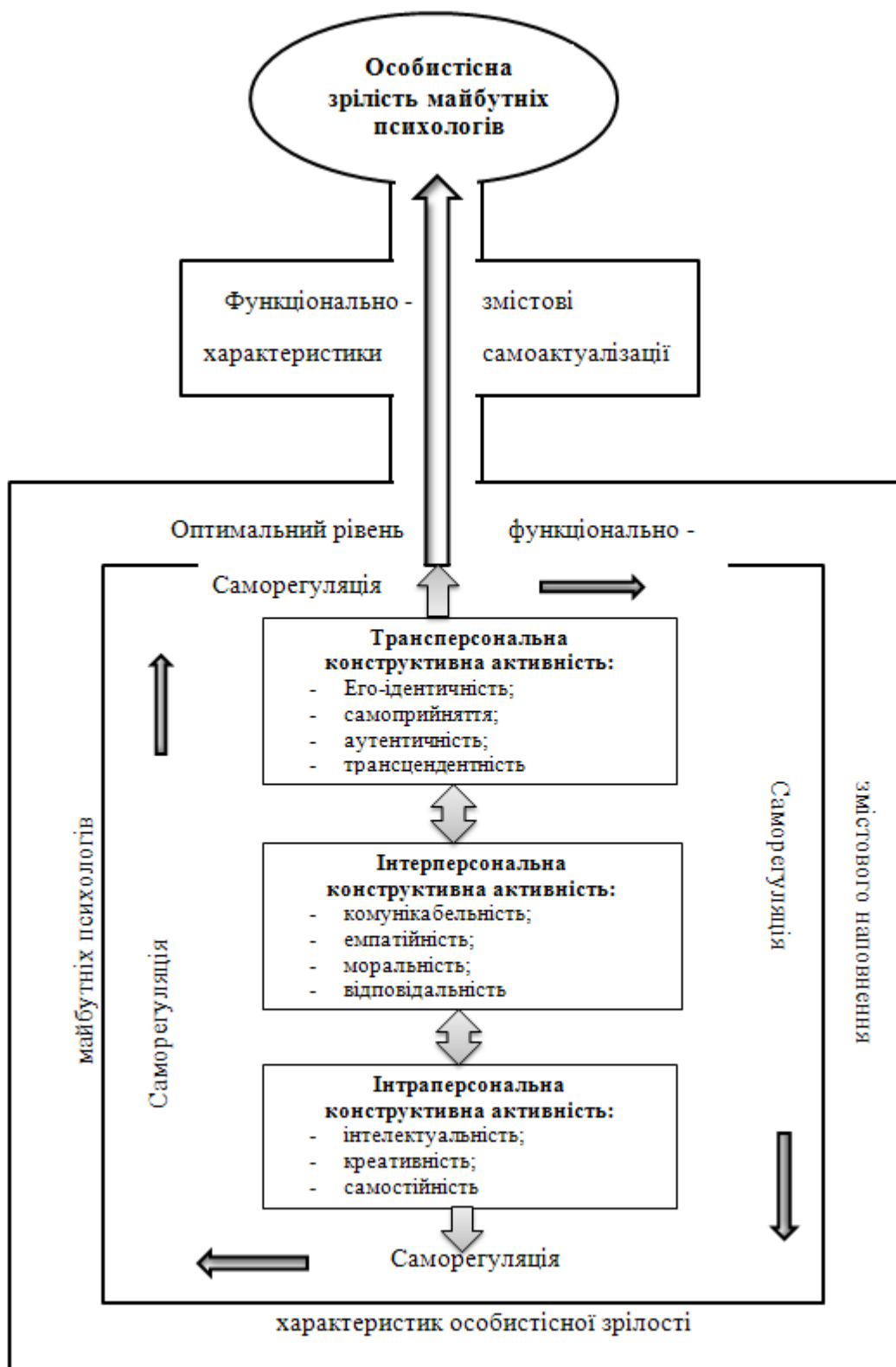


Рис. 1.1. Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

Центральним структурним елементом у моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів вважаємо саморегуляцію. Саморегуляція виступає характеристикою, що з'єднує всі

структурні елементи моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Саморегуляція – особистісний рушійний механізм для самозмінювання і особистісного зростання. Саморегуляція передбачає суб'єктність, виконання активної діяльності, що спрямовує майбутнього психолога у напрямку до особистісного зростання.

Для розвитку особистісної зрілості у майбутніх психологів важливою є активна позиція самотворення, мотивація до особистісно-професійного зростання. За умови пасивного “споглядання” власного особистісного розвитку майбутній психолог буде підвладний випадковим об'єктивним чинникам формування особистості, що можуть дати непередбачуваний, в тому числі і регресивний, розвиток. Суб'єктність майбутнього психолога активізує внутрішню потребу особистісного зростання, що максимально оптимізує взаємодію усіх чинників розвитку особистісної зрілості. Вважаємо, що саморегуляція обумовлює суб'єктність особистості, мотивацію на самореалізацію, виконання активних дій для досягнення акме як особистості і професіонала.

Отже, основою моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є саморегуляція як рушійний механізм, в якому закладено потенціал для особистісно-професійного зростання майбутніх психологів. Особистісна зрілість майбутніх психологів є динамічним утворенням, тобто вона має властивість розвиватися. Особистісним фундаментом для розвитку є професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів, що розташовуються всередині моделі: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація.

Будь-яка з характеристик моделі властива кожній людині, проте існує різниця в рівні їх вираженості у різних людей. Особистісна зрілість майбутніх психологів виникає в результаті розвитку цих характеристик та їх активній

взаємодії. Це відбувається за рахунок оптимального рівня функціонально-змістового наповнення характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Психологу, педагогу потрібно наповнювати ці характеристики таким чином, щоб всі вони досягли оптимального рівня розвитку.

У процесі наповнення цих характеристик відбувається саморегуляція в широкому значенні на особистісному і поведінковому рівні. Наприклад, у студента знижений рівень розвитку самостійності. На оптимальному рівні, коли підвищується рівень самостійності, то тоді, по-перше, особистість зростає самостійно, по-друге, підвищується рівень розвитку інших професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, по-третє, самостійність відображається на поведінковому рівні майбутнього психолога, що є значущим для його професії.

Можна припустити, що більш розвинені характеристики будуть провідними, основоположними для розвитку інших характеристик. У результаті утворюється особистісна енергетика, змістове і функціональне наповнення, що наближає особистість до самоактуалізації. Самоактуалізація – це системна характеристика, що включає функціонально-змістові характеристики професійно значущих характеристик особистісної зрілості, які є необхідними для наближення майбутніх психологів до особистісної зрілості. Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, І. Я. Шемелюк самоактуалізацію називають операційним аналогом особистісної зрілості [64; 237]. І. С. Булах зауважила, що особистісне зростання корелює з розвитком у напрямі самореалізації та самоактуалізації людини [51]. Самоактуалізація наближає людину до особистісної зрілості, створює змістово-функціональний, особистісно-самістний потенціал, завдяки якому особистісний розвиток переходить на найвищий рівень – досягає особистісної зрілості. У моделі функціонально-змістові характеристики самоактуалізації знаходяться над оптимальним рівнем функціонально-змістового наповнення інших професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів має форму кругообігу, який забезпечується саморегулятивною функцією. Саморегуляція розкриває розвивальну динаміку і динаміку функціонування моделі, оскільки значущим є проблема не лише того, як пояснити особистісну зрілість, але і як вплинути на її розвиток. Актуальним це питання є для майбутніх психологів, в яких особистісна зрілість – умова успішного здійснення майбутньої професійної діяльності. Тому важливим є визначення рушійних механізмів розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Для ґрунтовного аналізу професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів важливим є виділення критеріїв і показників професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Критерій – це ознака, узагальнена характеристика, на основі якої здійснюється оцінювання, визначення або класифікація. Для виділення критеріїв професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів проаналізовано дослідження С. Л. Братченка [49], О. В. Завгородньої [91], Л. В. Засекіної [92], А. В. Іващенко [94], Г. Ю. Кравець [110], М. Р. Миронової [49], Т. Страви [94], О. Татенка [193], Т. М. Титаренко [199], О. С. Штепи [239] та ін.

Л. В. Засекіна критерієм особистісної зрілості називає мовленнєву культуру [92]. Дослідниця довела, що мовленнєвий учинок, як вираження пікового рівня мовленнєвої культури, можливий за умови зрілості особистості й наявності ознак її суб'єктності [92, с. 61]. Г. Ю. Кравець критеріями особистісної зрілості студентів вважав: автономність (самостійність у судженнях та вчинках); відповідальність за результати навчально-професійної діяльності; здатність до співробітництва та взаєморозуміння з однокурсниками та викладачами на основі толерантності та емпатії; здатність до саморегуляції індивідуальних станів [110, с. 42]. О. С. Штепа описала такі критерії особистісної зрілості: відповідальність (уміння робити вибір і усвідомлювати його наслідки), саморозуміння (здатність до самоаналізу і побудови цілісного

Я-образу), прагнення бути цілісною особистістю (розуміння перспектив саморозвитку, самореалізація з метою бути корисним у співпраці з оточуючими) [239, с. 141].

С. Л. Братченко та М. Р. Миронова виділили інтраперсональні (прийняття і розуміння себе, цілісність і динамічність, відкритість внутрішньому досвіду переживань, відповідальна свобода) та інтерперсональні (прийняття і розуміння інших, соціалізованість, творча адаптивність) критерії [49]. Т. М. Титаренко також зауважила, що особистісна зрілість детермінується спочатку більше зовнішніми, потім більше внутрішніми факторами, але ніколи лише ззовні або лише зсередини [199, с. 295].

А. В. Іващенко і Т. Страва також описали зовнішні і внутрішні критерії особистісної зрілості, що взаємодіють між собою: 1. Категорія внутрішніх компонентів зрілості – індивідуальні якості особистості (психічна автономія, пам'ять, емоційна зрілість, інтерналізація цінностей, інтерналізація норм, вразливість, темперамент, зовнішність, домагання, адекватна оцінка та самооцінка). 2. Категорія зовнішніх компонентів зрілості – суспільні якості особистості (інтерперсональна компетенція; просуспільна діяльність, відкритість, емпатія, інтерперсональна близькість, гармонія з оточуючим середовищем, автономний погляд на світ) [94].

Отже, за дослідженнями науковців, можна виділити інтраперсональні та інтерперсональні критерії професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. На думку К. О. Абульханової-Славської [2], О. А. Донченко [85, с. 141], О. А. Лукаевич [120], В. О. Татенка [193, с. 349] досягнення особистісної зрілості потребує суб'єктності, вчинковості. За словами В. О. Татенка, “вчинковість” позначає індивідуально неповторний, ціннісно-смісловий, культурно-особистісний вектори суб'єктної активності людини в їхньому сутнісному вимірі [193, с. 349]. Вважаємо доцільним визначити інтерперсональну та інтраперсональну активність. За визначенням С. Д. Максименка, під час активності особистості переважаючою стає поведінка, що спонукається власними усвідомленими цілями і мотивами [124,

с. 2]. Саме така поведінка сприяє досягненню особистісної зрілості. Вважаємо, що особистісна конструктивна активність – сукупність внутрішніх і зовнішніх актів індивіда, спрямованих на побудову і розвиток особистісних функцій, властивостей і здібностей як системи. Тому нами виділено такі критерії: інтраперсональну та інтерперсональну конструктивну активність.

За словами О. В. Завгородньої, рівень особистісної зрілості характеризує унікально-індивідуальний характер виявлення сенсів особистості [91, с. 17]. В. Франкл також стверджував, що основною рушійною силою особистісного зростання є прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя [215; 216]. Трансцендентність як характеристику особистісної зрілості описали: О. В. Завгородня [91], Д. О. Леонтьєв [112], А. Маслоу [128], Л. В. Потапчук [160], А. О. Реан [170], Ж.-П. Сартр [250], В. Франкл [258], В. Е. Чудновський [228], О. С. Штепа [242] та ін. Саме трансцендентна активність, що передбачає пошук смислу існування, є визначальною для досягнення особистісної зрілості. Вважаємо, що важливим є виділення трансперсональної конструктивної активності як критерію професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

При розподілі характеристик до критеріїв інтраперсональної, інтерперсональної і трансперсональної конструктивної активності характеристики диференціювалися на основі досліджень вищезазначених авторів. Крім цього, здійснено поділ характеристик на смислові синонімічні групи, загальними критеріями для об'єднання яких були: інтраперсональна, інтерперсональна і трансперсональна конструктивна активність. До критерію інтраперсональна конструктивна активність віднесено такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність. До інтерперсональної конструктивної активності належать такі характеристики: комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність. Трансперсональну конструктивну активність відображають: Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація.

Дискусійним у сучасній психології є також виділення показників особистісної зрілості. Показник – конкретний прояв, ознака, що вказує на вираження конкретної характеристики. Показниками професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів будуть конкретні прояви цих характеристик. Для виділення показників професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів проаналізовано дослідження Н. О. Антонової [16], Л. Я. Гозман [64], М. В. Кроз [64], В. Н. Максимової [125], Н. В. Наумчик [140], Л. І. Рибачук [16], Л. В. Потапчук [159], Н. В. Тарасенко [140], Л. П. Овсянецької [142], О. В. Темрук [195], І. Я. Шемелюк [237], О. С. Штепи [239] та ін.

Л. Я. Гозман, Ю. Г. Долінська, М. В. Кроз, І. Я. Шемелюк зауважили, що показниками особистісної зрілості є ясність Я-концепції та самоактуалізація [64; 83; 84; 237]. За словами І. Я. Шемелюк, “ясність Я-концепції – межа, в якій зміст індивідуальної Я-концепції є чітко і послідовно визначений, внутрішньо завершений і достатньо стабільний на даному етапі розвитку особистості. Поняття ясності Я-концепції частково збігається з більш традиційним, наприклад, ідентичністю, але є доступнішим для емпіричного підходу, це характеристика самовірувань” [237, с. 26].

О. С. Штепа показниками особистісної зрілості називає: самоактуалізацію, акцентування дозрівання блоку Его на рівні зрілості дорослого, здатність до самотрансценденції, відповідальність за власні вчинки, здатність керувати власними потребами та мотивами, оптимальний рівень довіри до себе, відчуття ідентичності, компетентність як здатність розуміти інформацію та приймати на її основі рішення щодо власної особистості, наявність вимоги зрілості до дитини з боку батьків [239, с. 14].

Н. О. Антонова та Л. І. Рибачук показниками зрілості вважають: відповідальну автономність, самоприйняття, відкритість новому досвіду (прагнення до саморозвитку і самовдосконалення), розвинуті інтелектуальні здібності (навчуваність, здатність до рефлексії, креативність), здатність до

вольової та ціннісно-сислової саморегуляції, соціально-психологічну компетентність і гуманістичну спрямованість [16, с. 41].

За словами Н. В. Наумчик і Н. В. Тарасенко, показниками зрілості є: здатність людини до самовизначення в найширшому колі значущих питань, перш за все – у сфері професійно-трудової діяльності, освіти і саморозвитку, а також способу життя в цілому; високий рівень розвитку мотивації діяльності, високий рівень мотивації досягнення успіху; готовність до побудови міжособистісних стосунків на основі толерантності, емпатії й відповідальності [140].

На основі досліджень вищезазначених авторів проаналізовано критерії і показники професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Результати критеріально-показникової диференціації подано у таблиці 1.2.

У таблиці 1.2. професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів об'єднано за змістово-функціональними характеристиками. Всього виділено 3 групи критеріїв для диференціювання професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів:

1. Інтраперсональна конструктивна активність (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність), що відображає прояви вдосконалення структури і функцій особистості.

2. Інтерперсональна конструктивна активність (комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність), основою для якої є прояви вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного впливу.

3. Трансперсональна конструктивна активність (Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація), до складу якої входять показники, що відображають прояви вдосконалення структури самоідентичності.

Таблиця 1.2

**Система критеріїв і показників
професійно значущих характеристик особистісної зрілості
майбутніх психологів**

Критерій	Професійно значуща характеристика особистісної зрілості	Показники
Інтраперсональна конструктивна активність	Саморегуляція	вольове керівництво потребами, поведінкою, емоціями; дії самоорганізації.
	Самостійність	здатність до вибору; незалежність поведінки і суджень; ініціативність; вчинки самокорекції.
	Креативність	прояви творчості у діяльності; власне бачення світу; вчинки творчості.
	Інтелектуальність	загальні мислительні здібності; інтелектуальні інтереси; прагнення та інтерес до набуття психологічних знань.
Інтерперсональна конструктивна активність	Комунікабельність	соціальна сенситивність; встановлення тісних, емоційно насичених контактів.
	Емпатійність	емпатійні та альтруїстичні вчинки і налаштування; гуманістична спрямованість; готовність до надання допомоги людям.
	Моральність	суспільно конструктивна поведінка; совісливість; наполегливе прагнення до дотримання загальнолюдських цінностей; вміння підпорядковувати себе правилам.
	Відповідальність	здатність до відповідального вчинку; визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.
Трансперсональна конструктивна активність	Его-ідентичність	зріла ідентичність; ясність Я-концепції; вчинки самопізнання; здатність до самоаналізу; усвідомлення себе як цілості.
	Самоприйняття	адекватно висока самооцінка; позитивна Я-концепція; безумовне прийняття свого Я; довіра і повага до себе; згода із собою.
	Аутентичність	відкритість новому досвіду; спонтанне і безпосереднє вираження почуттів; орієнтація на цінність бути самим собою; конгруентність.
	Трансцендентність	наявність трансцендентних переживань; наявність смислу життя; духовні пошуки.
	Самоактуалізація	прагнення до самовираження, розвитку та реалізації власних здібностей; вчинки самоактуалізації.

Дискусійним у сучасній психологічній літературі залишається питання визначення критеріїв рівнів особистісної зрілості. За словами

О. В. Завгородньої, рівень досягнутої людиною особистісної зрілості характеризують деєгоцентрація, індивідуалізація, глибина, повнота і унікально-індивідуальний характер виявлення переживань та сенсів особистості [91, с. 13, 17]. О. С. Штепа критеріями високого, необхідного і критичного рівнів особистісної зрілості називає яскравість вияву таких рис: автономність, життєва філософія, відповідальність, креативність [239, с. 120]. Д. О. Леонтьєв зауважує, що інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості є особистісний потенціал, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності [112].

За моделлю професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, зростання рівня особистісної зрілості пов'язано з підвищенням рівня саморегуляції, що зумовлює оптимальний рівень функціонально-змістового наповнення характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Саморегуляція – пусковий особистісно-енергетичний механізм, що детермінує рівень особистісної зрілості. З підвищенням рівня саморегуляції, актуалізуються інтраперсональні умови підвищення рівня особистісної зрілості. Саморегуляція активізує процес особистісного зростання.

Результатом досягнення оптимального рівня функціонально-змістового наповнення характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є самоактуалізація. Самоактуалізація – діагностичний показник і детермінанта рівня особистісної зрілості. Функціонально-змістові характеристики самоактуалізації створюють потенційні умови для досягнення відповідного рівня особистісної зрілості.

Диференційним показником для виділення рівнів особистісної зрілості є рівень самоактуалізації. Визначальним для високого рівня особистісної зрілості є високий рівень трансцендентності, що спрямовує самоактуалізацію до досягнення життєво значущих цілей і сенсів людини. Трансцендентні переживання спрямовують людину до самореалізації.

Діагностичними для виділення рівнів розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є кількісні і якісні показники розвитку кожної професійно значущої характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. Кількісний показник представлений кількістю характеристик, виражених на відповідному рівні (високому, середньому і низькому). Діагностичним для виділення певного рівня є переважаюча кількість характеристик, що виражена на відповідному рівні. Оскільки виділено 13 професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, то більшість складає більше 50% всіх характеристик, що дорівнює семи характеристикам і більше.

Якісний показник полягає у ступені вираженості кожної професійно значущої характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. Діагностичним для виділення рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості є рівень самоактуалізації як інтегрального показника особистісної зрілості у моделі. Оскільки кожна професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів має три рівні вираженості (високий, середній, низький), то виділено три рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів:

1. *Низький рівень* – низький рівень розвитку семи і більше професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. На низькому рівні самоактуалізація має низькі показники. Низький рівень сформованості професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів виражається відсутністю в інтраперсональній конструктивній активності проявів вольового керівництва своїми потребами, нездатністю до вибору, невмінням здійснювати вчинки самокорекції, низькими інтелектуальними здібностями і відсутністю прагнення до творчості; інтерперсональній конструктивній активності властиві низька соціальна сенситивність, невиражена емпатійна спрямованість, дефіцитарні форми суспільної поведінки, нездатність до відповідального вчинку; у

трансперсональній конструктивній активності переважаючим є незріла ідентичність, занижена самооцінка, нездатність до самоаналізу, відсутність довіри до себе і закритість до нового, невиражені трансцендентні переживання, відсутність прагнення до самовираження.

2. *Середній рівень* – середній рівень розвитку семи і більше професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Самоактуалізації властивий середній рівень вираженості. Середній рівень розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості відзначається тим, що у студентів в інтраперсональній конструктивній активності переважаючим є нестійкі прояви керівництва своїми потребами, посередня здатність до вибору, ситуативні вчинки самокорекції, посередньо розвинуті інтелектуальні здібності і прагнення до творчості; інтерперсональна конструктивна активність характеризується недостатнім проявом соціальної сенситивності, помірно вираженою емпатійною спрямованістю, ситуативною суспільно конструктивною поведінкою, посередньою здатністю до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність досліджуваних виявляється у недостатньо зрілій ідентичності, амбівалентній самооцінці, посередньою здатністю до самоаналізу, ситуативній довірі до себе і частковій відкритості новому досвіду, недостатньо розвиненими трансцендентними переживаннями, нестійким прагненням до самовираження.

3. *Високий рівень* – високий рівень розвитку семи і більше професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. На високому рівні важливими є високі показники самоактуалізації. Високий рівень розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів виявляється у тому, що інтраперсональній конструктивній активності студента властива висока здатність до вибору, вольового керівництва власними потребами і мотивами, присутні вчинки самокорекції, розвинуті інтелектуальні здібності, прагнення до творчості; в інтерперсональній конструктивній активності майбутніх психологів переважають високий рівень соціальної сенситивності, яскраво виражена

емпатійна спрямованість, суспільно конструктивна поведінка, здатність до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність респондентів виражається у зрілій ідентичності, адекватно високій самооцінці, здатності до самоаналізу, відкритості новому досвіду, довірі до себе, наявності трансцендентних переживань, прагненні до самовираження.

Теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми дозволив визначити критерії, показники та рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів обґрунтована на теоретичному рівні. Тому існує необхідність її експериментального застосування.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури свідчить про те, що, незважаючи на багатоплановість психологічних досліджень проблем особистісної зрілості і професійно важливих якостей психолога, недостатньо з'ясованою залишилась проблема професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Ця проблема є актуальною, а особистісна зрілість є важливою для здійснення професійної діяльності психолога.

2. Особистісна зрілість – характеристика стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини. Особистісна зрілість майбутніх психологів – це характеристика стану розвитку особистості, якого досягають майбутні психологи до завершення періоду їх професійної підготовки. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів складають характеристики особистісної зрілості, які забезпечують успішне професійне становлення майбутніх психологів.

3. Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів характеризується оптимальним рівнем функціонально-змістового наповнення всіх її характеристик. Модель професійно значущих

характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів має форму кругообігу, який забезпечується саморегулятивною функцією. Саморегуляція – особистісний рушійний механізм для самозмінювання і особистісного зростання. Системною характеристикою, яка включає функціонально-змістові характеристики професійно значущих характеристик особистісної зрілості, що є необхідними для наближення майбутніх психологів до особистісної зрілості, є самоактуалізація. Самоактуалізація – діагностичний показник і детермінанта рівня розвитку особистісної зрілості.

4. Критеріями професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є: інтраперсональна конструктивна активність, що виражає характеристики вдосконалення структури та функцій особистості (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність), інтерперсональна конструктивна активність, що відображає характеристики вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу (комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність) і трансперсональна конструктивна активність, що виражає характеристики вдосконалення структури самоідентичності (Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація).

5. На основі показників професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів виділено три рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів: високий, середній і низький. *Високий рівень* розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів виявляється у тому, що інтраперсональній конструктивній активності студента властива висока здатність до вибору, вольового керівництва власними потребами і мотивами, присутні вчинки самокорекції, розвинуті інтелектуальні здібності, прагнення до творчості; в інтерперсональній конструктивній активності майбутніх психологів переважають високий рівень соціальної сенситивності, яскраво виражена емпатійна спрямованість, суспільно конструктивна поведінка, здатність до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна

активність респондентів виражається у зрілій ідентичності, адекватно високій самооцінці, здатності до самоаналізу, відкритості новому досвіду, довірі до себе, наявності трансцендентних переживань, прагненні до самовираження. *Середній рівень* розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості відзначається тим, що у студентів в інтраперсональній конструктивній активності переважаючим є нестійкі прояви керівництва своїми потребами, посередня здатність до вибору, ситуативні вчинки самокорекції, посередньо розвинуті інтелектуальні здібності і прагнення до творчості; інтерперсональна конструктивна активність характеризується недостатнім проявом соціальної сенситивності, помірно вираженою емпатійною спрямованістю, ситуативною суспільно конструктивною поведінкою, посередньою здатністю до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність досліджуваних виявляється у недостатньо зрілій ідентичності, амбівалентній самооцінці, посередньою здатністю до самоаналізу, ситуативній довірі до себе і частковій відкритості новому досвіду, недостатньо розвиненими трансцендентними переживаннями, нестійким прагненням до самовираження. *Низький рівень* сформованості професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів виражається відсутністю в інтраперсональній конструктивній активності проявів вольового керівництва своїми потребами, нездатністю до вибору, невмінням здійснювати вчинки самокорекції, низькими інтелектуальними здібностями і відсутністю прагнення до творчості; інтерперсональній конструктивній активності властиві низька соціальна сенситивність, невиражена емпатійна спрямованість, дефіцитарні форми суспільної поведінки, нездатність до відповідального вчинку; у трансперсональній конструктивній активності переважаючим є незріла ідентичність, занижена самооцінка, нездатність до самоаналізу, відсутність довіри до себе і закритість до нового, невиражені трансцендентні переживання, відсутність прагнення до самовираження.

6. У психологічній літературі наголошується на значущості особистісної зрілості майбутніх психологів для успішного здійснення їх

професійної діяльності. Проте, спеціальних досліджень із проблеми професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки не виявлено. Це й зумовило вибір теми дослідження.

Результати теоретичного дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів обґрунтовано в таких публікаціях:

1. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості як предмет психологічних досліджень / Н. М. Дідик // Збірник наукових праць / Державна прикордонна служба України, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. – Хмельницький : НАДПСУ, 2008. – №43. – Ч. II. – С. 191–194.

2. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості як предмет вітчизняних психологічних досліджень / Н. М. Дідик // Актуальні проблеми психології. – К. : Інформаційно-аналітичне агентство, 2008. – Том IX. – Ч. 3. – С. 249–259.

3. Дідик Н. М. Визначення поняття особистісної зрілості в гуманістичній психології К. Роджерса / Н. М. Дідик // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2008. – Вип. 1. – С. 14–21. – (Серія : психологічні науки).

4. Дідик Н. М. Визначення поняття особистісної зрілості в гуманістичній психології А. Маслоу / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : Аксіома. – 2008. – Вип. 1. – С. 43–53.

5. Дідик Н. М. Особистісна зрілість як акме особистості психолога-професіонала / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : Аксіома. – 2009. – Вип. 3. – С. 112–122.

6. Дідик Н. М. Чинники формування особистісної зрілості / Н. М. Дідик // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 27 (51). – С. 88–94. – (Серія 12. Психологічні науки).

7. Дідик Н. М. Визначення поняття “професійно значущі характеристики” / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам’янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2009. – Вип. 6. – Ч. 1. – С. 184–196.

8. Дідик Н. М. Визначення поняття “зрілість” у психологічній науці / Н. М. Дідик // Збірник наукових праць молодих вчених Кам’янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. – Кам’янець-Подільський : Кам’янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2009. – Вип. 1. – С. 187–189.

9. Дідик Н. М. Особистісні якості ефективного практичного психолога // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 25. – С. 162–168. – (Серія 12. Психологічні науки).

10. Дідик Н. М. Креативність як професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Наука і освіта. Спецвипуск : Когнітивні процеси та творчість. – Південний науковий центр НАПН України, лютий, 2010. – С. 172–177.

11. Дідик Н. М. Комунікбельність як професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка / [за ред. Л. П. Мельник, В. І. Співака]. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. XIV. – С. 262–272. – (Серія : соціально-педагогічна).

12. Дідик Н. М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам’янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту

психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 7. – С. 190–207.

13. Дідик Н. М. Самостійність як професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2010. – Вип. 2. – С. 43–50. – (Серія : психологічні науки).

14. Дідик Н. М. Моральність як професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 10. – С. 205–215.

15. Дідик Н. М. Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – Вип. 15. – С. 153–163.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методичні основи дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

Модель професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів обґрунтована на теоретичному рівні, тому існує потреба у її емпіричному дослідженні. Експериментальна вибірка становила 200 майбутніх психологів I-V курсів (по 40 студентів кожного курсу) Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Хмельницького національного університету.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. За результатами досліджень Н. О. Антонової [16], Л. Я. Гозман [64], М. В. Кроз [64], В. Н. Максимової [125], Н. В. Наумчик [140], Л. І. Рибачук [16], Л. В. Потапчук [159], Н. В. Тарасенко [140], Л. П. Овсянецької [142], О. В. Темрук [195], І. Я. Шемелюк [237], О. С. Штепи [239] та ін., показниками професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є:

- в інтраперсональній конструктивній активності – це прояви вдосконалення структури та функцій особистості: незалежність поведінки і суджень, здатність до вибору, вольового керівництва власними потребами і мотивами, емоціями і поведінкою, вчинки самокорекції, дії самоорганізації, інтелектуальні здібності, прагнення і вчинки творчості;

- в інтерперсональній конструктивній активності – це прояви вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу: соціальна сенситивність, здатність до встановлення

тісних, емоційно насичених контактів, гуманістична спрямованість, альтруїстичні та емпатійні вчинки і налаштування, суспільно конструктивна поведінка, совіслівість, здатність до відповідального вчинку;

- у трансперсональній конструктивній активності – це прояви вдосконалення структури самоідентичності: зріла ідентичність, ясність Я-концепції, вчинки самопізнання, здатність до самоаналізу, прийняття своїх переваг і недоліків, позитивна Я-концепція, довіра і повага до себе, відкритість новому досвіду, спонтанне і безпосереднє вираження почуттів, орієнтації на цінність бути самим собою, наявність трансцендентних переживань, прагнення до самовираження.

Для вивчення особливостей розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методів, зокрема: для діагностики відповідальності та самостійності застосовано опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи [239, с. 115-120]; для визначення аутентичності, самоприйняття, креативності, комунікабельності – самоактуалізаційний тест Е. Шострома [211, с. 426-433]; саморегуляції, моральності, інтелектуальності використано 16-факторний опитувальник Кеттелла [161, с. 192-239]; для діагностики емпатійності використано опитувальник І. М. Юсупова [173, с. 48-52]; вивчення прагнення до самоактуалізації відбувалося з допомогою методики “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела [262]; діагностика Его-ідентичності майбутніх психологів проводилася за методикою “Шкала ясності Я-концепції” (SCC) Д. Кемпбела [237]; для діагностики трансцендентності застосовано опитувальник “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. А. Баканової [184, с. 260-267]. Вибір цих методик обґрунтовується наявністю у них відповідних шкал, що дозволяють діагностувати вираженість показників професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Проведено анкетування з метою виявлення уявлень майбутніх психологів про особистісну зрілість та усвідомлення себе особистісно зрілими людьми;

написання автонаративу “Я–професійний психолог” для визначення змістового наповнення професійного Я-образу і міри представленості у ньому професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів; опитування для вивчення рис особистості психолога, що можуть допомогти у вирішенні особистісних проблем, і для визначення ролі у цьому професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів; методика непрямого вимірювання самооцінок для виявлення характеру емоційно-оцінного ставлення респондента до власного професійного Я-образу, компонентами якого є професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів.

З допомогою 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттела (16PF) [161, с. 192-239] визначалися такі показники: загальні мислительні здібності (фактор В) – для визначення інтелектуальності як професійно значущої характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів; прагнення до дотримання етичних норм (фактор G) – для вивчення моральності; здатність контролювати свої потреби і мотиви, поведінку та емоції (фактор Q3) – для визначення саморегуляції.

Для діагностики здатності до відповідального вчинку (показник відповідальності) та здатності до вибору (показник самостійності) використано відповідні шкали опитувальника особистісної зрілості О. С. Штепи: відповідальність, автономність [239, с. 115-120]. Методика О. С. Штепи складається з 85 запитань, на які потрібно відповісти “так” чи “ні”. Результати опрацьовуються за ключем, в якому виділено 10 шкал, що позначають риси пропріуму зрілої особистості. Отримані результати переводяться у стени.

Для діагностики соціальної сенситивності (показник комунікабельності), прийняття своїх переваг і недоліків (показник самоприйняття), прагнення до творчості (показник креативності), відкритості новому досвіду (показник аутентичності) використано відповідні шкали самоактуалізаційного тесту (САТ) Е. Шострома: контактність, самоприйняття, креативність, спонтанність [211, с. 426-433]. Опитувальник складається зі 126 пунктів. Кожен пункт

поєднує два судження ціннісного і поведінкового характеру, з яких досліджуваному потрібно вибрати твердження, яке найбільше підходить його звичній поведінці, відповідає його точці зору. Результати письмового опитування опрацьовувалися за спеціальним ключем: за співпадання з ключем ставиться 1 бал, неспівпадання – 0 балів. Потім підраховувалась сума балів за кожною шкалою. Всього у тесті 14 шкал: компетентність у часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, сензитивність до себе, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергія, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність.

У моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів результатом оптимального рівня функціонально-змістового наповнення характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є самоактуалізація, що виступає операційним аналогом особистісної зрілості. Самоактуалізація сприяє досягненню особистісної зрілості. Рівень самоактуалізації є діагностичним показником для диференціації рівнів особистісної зрілості. Для високого рівня особистісної зрілості обов'язковим є високий рівень самоактуалізації. Людина, яка самоактуалізується, прагне до досягнення особистісної зрілості. Самоактуалізація є характеристикою зрілої особистості. Тому для вивчення особистісної зрілості майбутніх психологів використано методика “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела. Індекс самоактуалізації є показником особистісної зрілості [237]. Методика “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) складається з 15 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за 6-бальною шкалою з допомогою співвідношення: “абсолютно погоджуюсь – абсолютно не погоджуюсь” [262]. Деякі з тверджень при обрахунку переводяться у нисхідну шкалу. Загальний показник SI отримується шляхом підсумовування усіх балів. Оскільки максимальне значення індексу самоактуалізації за цією методикою складає 90, то умовно виділено низький показник індексу самоактуалізації – 1–29, середній – 30–59, високий – 60–90.

Діагностичним показником Его-ідентичності як складової у моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є ясність Я-концепції. За словами І. Я. Шемелюк, “поняття ясності Я-концепції частково збігається з більш традиційним, наприклад, ідентичністю, але є доступнішим для емпіричного підходу” [237, с. 26]. О. С. Штепа зауважила, що “у зв’язку з становленням зрілої ідентичності феномен особистісної зрілості можна розглядати, як одну з меж континууму Его-ідентичності (“особистісна зрілість – інфантильність”)” [239, с. 49].

Ясність Я-концепції і самоактуалізацію Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, І. Я. Шемелюк визначають як операційні аналоги особистісної зрілості [64; 237]. Особистісно зріла людина має чітке, адекватне уявлення про себе. Тому, крім вивчення самоактуалізації, досліджувалась ясність Я-концепції. Для цього використано методика визначення ясності Я-концепції (SCC) Д. Кемпбела [237]. Ця методика складається з 12 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за 5-бальною шкалою на основі співвідношення “абсолютно погоджуюсь – абсолютно не погоджуюсь”. Деякі твердження при обрахунку переводяться у нисхідну шкалу. Оскільки максимальний показник ясності Я-концепції за цією методикою складає 60, то умовно виділено низький показник ясності Я-концепції – 1–19, середній – 20–39, високий – 40–60.

У моделі важливою професійно значущою характеристикою особистісної зрілості психолога є трансцендентність, що спрямовує людину до пошуку власного сенсу буття. Психологічна освіта буде недостатньою, якщо майбутні психологи не будуть обізнані з поняттям сенсу життя, в пошуках якого мають допомагати своїм клієнтам. Практикуючий психолог працює в особливій системі професійних відносин “людина–людина”, де потрібно допомагати клієнту у розв’язанні кризових ситуацій, у пошуку екзистенційних цінностей. Часто клієнти звертаються до психолога по допомогу у пошуку власного сенсу життя. Тому психолог повинен мати сформовану систему екзистенційних цінностей, яка визначає трансценденційну спрямованість людини, а, отже, і її особистісну зрілість, що відіграє для психолога вирішальне значення при

наданні психологічної допомоги. Значущим є ставлення до кризової ситуації не лише клієнта, але і психолога, оскільки технологія вирішення проблеми цього фахівця впливає на техніку вирішення проблемної ситуації клієнта.

Діагностичним показником трансцендентності у моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є наявність смислу життя. Цей показник можливо визначити за опитувальником “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. А. Баканової [184, с. 260-267]. Ця методика визначає трансцендентний аспект особистісної зрілості, що є важливим у моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Наявність смислу життя спрямовує до самоактуалізації, яка, у свою чергу, наближає людину до особистісної зрілості. Шкала опитувальника “Наявність смислу життя” визначає присутність у житті людини вищого смислу, прагнення досягати вищої ідеї, шукати сенс життя.

Опитувальник “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. А. Баканової дозволяє виявити ступінь психологічної зрілості, прагнення до самоактуалізації і особистісного росту. Опитувальник складається з 14 пар тверджень, що стосуються різних сторін життя. Потрібно з кожної пари вибрати те твердження, яке найбільш відповідає дійсності і відмітити одну з цифр (1, 2, 3) залежно від того, наскільки досліджуваний впевнений у виборі. Якщо обидва твердження правильні, то вибирається цифра 0. Обробка результатів діагностики за цією методикою здійснюється за 14 шкалами: 1. Прийняття мінливості життя. 2. Життя як ріст. 3. Прийняття життя. 4. Онтологічна захищеність. 5. Прийняття себе. 6. Прагнення до росту. 7. Відповідальність. 8. Концепція смерті. 9. Наявність смислу життя. 10. Прийняття почуттів по відношенню до смерті. 11. Прийняття смерті. 12. Наявність смислу смерті. 13. Наявність смислу в кризовій ситуації. 14. Концепція кризової ситуації.

Шкали 1–7 спрямовані на виявлення ставлення до різних компонентів життя, починаючи від почуття онтологічної захищеності, що формується у дитинстві, і закінчуючи такими базовими параметрами, як прийняття свого

життя, себе, відповідальності і прагнення до особистісного росту. Ці шкали відображають ступінь психологічної зрілості, самоактуалізації і гуманістичної спрямованості особистості. Шкали 8, 10, 11 визначають концепцію смерті, що включає раціональні та емоційні компоненти. За словами А. А. Баканової, прийняття смерті є центральним елементом для формування уявлень про інші екзистенційні проблеми. Шкали 9, 12, 13 розкривають наявність смислу в житті, смерті і кризовій ситуації. Пошук смислу у подіях, що відбуваються, і в житті в цілому є для особистості важливим процесом, що відображає етапи її становлення, подальшого розвитку і самоактуалізації, формування особистісної зрілості [184, с. 263-267].

Для вивчення емпатійності використано опитувальник І. М. Юсупова [173, с. 48-52]. Опитувальник складається з 36 запитань, на які потрібно відповідати за шкалою від 1 до 5: 1 – “ніколи”, 2 – “інколи”, 3 – “часто”, 4 – “майже завжди”, 5 – “завжди”. Відповіді опрацьовуються за спеціальним ключем, за загальною кількістю балів визначається рівень емпатійності.

Проводилося анкетування з метою вивчення уявлень майбутніх психологів про особистісну зрілість та усвідомлення себе особистісно зрілими людьми. Важливо дослідити, чи є професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів складовими їх визначень особистісної зрілості. Діагностичним показником є співвіднесення ідентичності результатів визначення рівня особистісної зрілості майбутніх психологів у констатувальному експерименті з їх усвідомленням власного рівня особистісної зрілості. Запитання анкети: 1. Поясніть поняття “особистісна зрілість”. 2. Чи вважаєте ви себе особистісно зрілою людиною? Відповідь обґрунтуйте.

Досліджувані писали автонаратив “Я–професійний психолог” для вивчення наявності в Я-образі майбутнього психолога професійно значущих характеристик особистісної зрілості. Пропонувалося дати відповідь на запитання: Який я зараз як особистість і професіонал? Яким я прагну стати психологом в майбутньому? Шляхи особистісного і професійного зростання. Критеріями оцінювання автонаративу “Я–професійний психолог” є складові

моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Аналізувалися шляхи професійного і особистісного зростання, враховувалося використання захисних механізмів. Наприклад, малий розмір твору, відмова писати твір та ін. Виділялися особливості написання творів майбутніми психологами.

Проводилося опитування, де респонденти повинні написати, які риси особистості психолога можуть допомогти їм у вирішенні їх особистісних проблем. При цьому аналізувалося, чи є в переліку цих рис професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. Досліджувані повинні дати відповідь на запитання: “Які риси особистості психолога можуть допомогти Вам у вирішенні Ваших особистісних проблем?”. Кількість особистісних рис, які можуть вибрати респонденти, не обмежувалася.

Проведено методику непрямого вимірювання самооцінок для виявлення характеру емоційно-оцінного ставлення респондента до власного професійного Я-образу, критеріями для самооцінки є професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. Самооцінка є показником такої професійно значущої характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів як самоприйняття. Ця методика застосовується з допомогою методу ранжування виділених професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Досліджуваним пропонувалося проранжувати по порядку за рівнем наявності у них 13 особистісних рис: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація. При ранжуванні найбільш характерній для них особистісній рисі надавався порядковий номер 1, а найменш притаманній характеристиці – 13. Таким чином, риси ранжувалися у порядку спадання за шкалою “Найбільш притаманна мені риса – найменш притаманна мені риса”.

Наступним завданням було проранжувати по порядку значимості у психолога особистісних рис, виділених як професійно значущі характеристики

особистісної зрілості майбутніх психологів. Респондентам пропонувалися ті самі 13 рис, що і у першому випадку. Їх потрібно було проранжувати за шкалою “Найбільш значуща риса для психолога – найменш значуща риса для психолога” у порядку спадання значимості, тобто найбільш значущій характеристиці надавалося порядкове значення 1, а найменш значимій – 13.

Дані опрацьовувалися з допомогою співставлення порядкових номерів професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів за шкалами “Найбільш притаманна мені риса – найменш притаманна мені риса” і “Найбільш значуща риса для психолога – найменш значуща риса для психолога”.

Обчислення результатів відбувалося із застосуванням коефіцієнта

рангової кореляції Спірмена:
$$R = 1 - \frac{6 \sum [(X_i - Y_i)^2]}{n(n^2 - 1)}$$
, де $n=13$. Тому після

обчислення використовуємо спрощену формулу:
$$R = 1 - \frac{\sum (X_i - Y_i)^2}{364}$$
.

Інтерпретація результатів відбувається таким чином: якщо $-1 \leq R < 0,4$, то це свідчить про негативне самосприйняття власного професійного Я-образу, якщо $0,4 \leq R \leq 1$, то самосприйняття власного професійного Я-образу позитивне. Якщо $-1 \leq R \leq -0,9$, то самооцінка професійного Я-образу надмірно занижена, якщо $-0,9 < R < 0,4$, то самооцінка професійного Я-образу занижена, якщо $0,4 \leq R < 0,6$, то самооцінка професійного Я-образу є адекватною, якщо $0,6 \leq R < 0,9$, то самооцінка професійного Я-образу завищена, якщо $0,9 \leq R \leq 1$, то самооцінка професійного Я-образу надмірно завищена. Отже, методика дає можливість визначити характер самооцінки, що є показником самоприйняття.

Отже, використання вищезазначених методів дає можливість діагностувати рівні та динаміку розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів та виявити особливості прояву кожної структурної характеристики зазначеного феномену. Опрацювання

результатів дослідження здійснювалося із застосуванням методів математичної статистики, кількісного та якісного аналізу даних.

2.2. Особливості розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

На основі складеної діагностичної методики проведено вивчення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Показники професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів вивчалися з допомогою відповідних методик: опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи [239, с. 115-120], самоактуалізаційний тест Е. Шострома [211, с. 426-433], 16-факторний опитувальник Кеттелла [161, с. 192-239], “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела [262], “Шкала ясності Я-концепції” (SCC) Д. Кемпбела [237], опитувальник “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. А. Баканової [184, с. 260-267].

Результати емпіричного дослідження особистісних характеристик майбутніх психологів за багатофакторним особистісним опитувальником Кеттелла подано у таблиці 2.1. Проаналізовано отримані результати за відповідними рівнями: низький рівень отримали фактори, показники яких мають 1–3 стенів, середній рівень – одержали фактори з числовим позначенням 4–7 стенів, а високий рівень мають фактори у числовому вираженні 8–10 стенів.

Діагностичне значення для моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів мають такі фактори: В, G, Q3. Вони визначають показники інтелектуальності (фактор В), моральності (фактор G), саморегуляції (фактор Q3).

За результатами таблиці 2.1, більшість респондентів (62%) мають середній рівень загальних мислительних здібностей, на що вказує фактор В опитувальника. 7,5% досліджуваних характеризуються широкими інтелектуальними інтересами, вони швидко сприймають нову інформацію, мислять абстрактно. 30,5% студентів властиві низькі показники

інтелектуальності, вони надають перевагу конкретній інтерпретації, повільно сприймають новий матеріал. Інтелектуальність як професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів знаходиться на середньому рівні вираженості.

Таблиця 2.1

Результати дослідження особистісних характеристик майбутніх психологів за багатofакторним особистісним опитувальником Кеттелла

n=200

Фактори	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %
A	6	3	114	57	80	40
B	61	30,5	124	62	15	7,5
C	26	13	122	61	52	26
E	22	11	139	69,5	39	19,5
F	20	10	114	57	66	33
G	51	25,5	131	65,5	18	9
H	6	3	143	71,5	51	25,5
I	29	14,5	143	71,5	28	14
L	18	9	122	61	60	30
M	16	8	159	79,5	25	12,5
N	24	12	145	72,5	31	15,5
O	16	8	141	70,5	43	21,5
Q1	5	2,5	124	62	71	35,5
Q2	92	46	88	44	20	10
Q3	20	10	108	54	72	36
Q4	16	8	143	71,5	41	20,5

Для діагностики моральності, як професійно значущої характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів, призначений фактор G. Більшість досліджуваних (65,5%) має середній рівень моральності, що передбачає ситуативне дотримання етичних норм. 9% майбутніх психологів характеризуються високим рівнем моральності, вони вимогливі до себе, мають почуття обов'язку, їх поведінка суспільно конструктивна. 25,5% респондентів мають низький рівень моральності, вони не виконують етичних вимог, відмовляються підкорюватися правилам.

Саморегуляція визначається за фактором Q3. Більше половини досліджуваних (54%) мають середній рівень здатності контролювати свою

поведінку та емоції. 36% опитаних властивий високий рівень саморегуляції, вони уважні до інших, відчувають повагу до себе, самостійно контролюють своє життя, роблять власний вибір. Для 10% респондентів характерний низький рівень саморегуляції, що виявляється у низькому вольовому контролі, небажанні самостійно визначати і керувати своїм подальшим життям.

Визначено середнє значення за кожним з факторів особистісного опитувальника Кеттелла. Результати подано на рисунку 2.1.

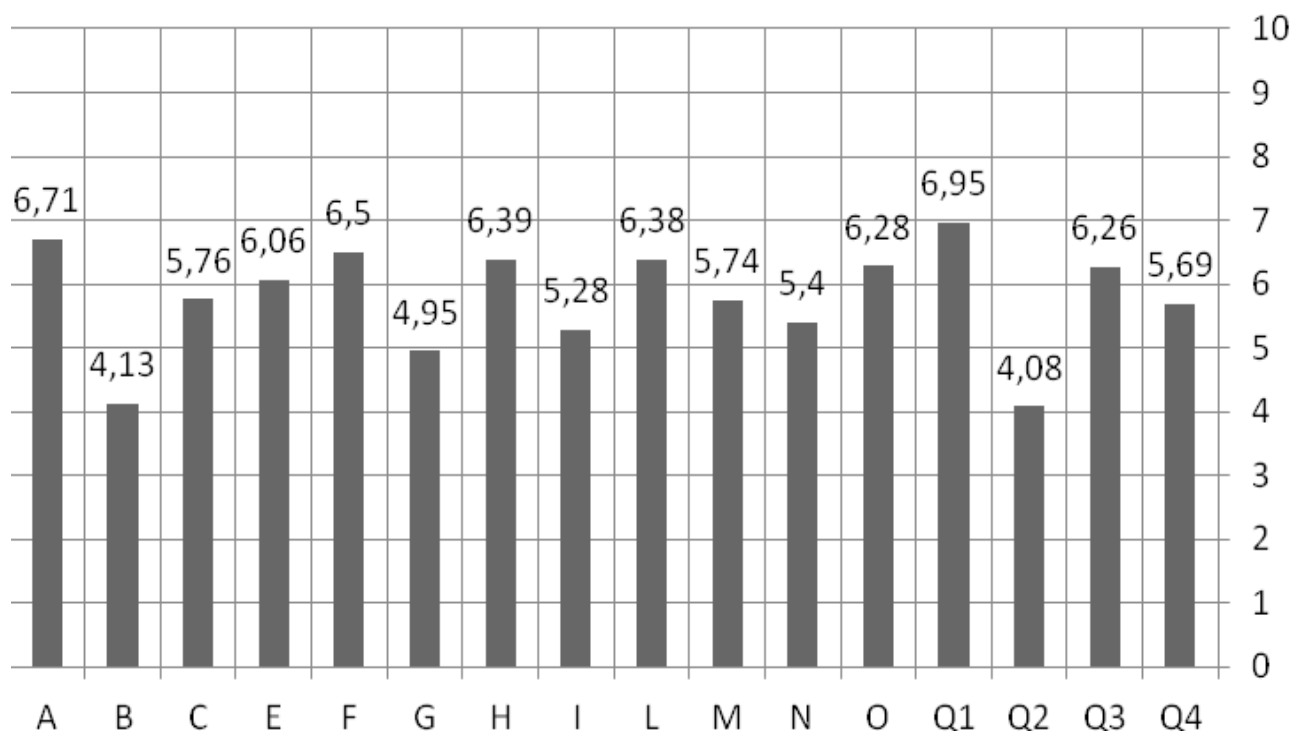


Рис. 2.1. Середнє значення особистісних рис майбутніх психологів за опитувальником Кеттелла

За середніми значеннями за факторами опитувальника складено профіль особистісних характеристик майбутніх психологів. Результати зображено на рисунку 2.2. За рисунками 2.1 і 2.2 можна зробити висновок, що найбільш високі середні значення мають фактори Q1 (6,95), A (6,71), F (6,5), що свідчить про гнучкість, відкритість, безтурботність більшості майбутніх психологів. Найнижчі середні значення мають фактори B (4,13) і G (4,95), що визначають інтелектуальність і моральність, що є професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів.

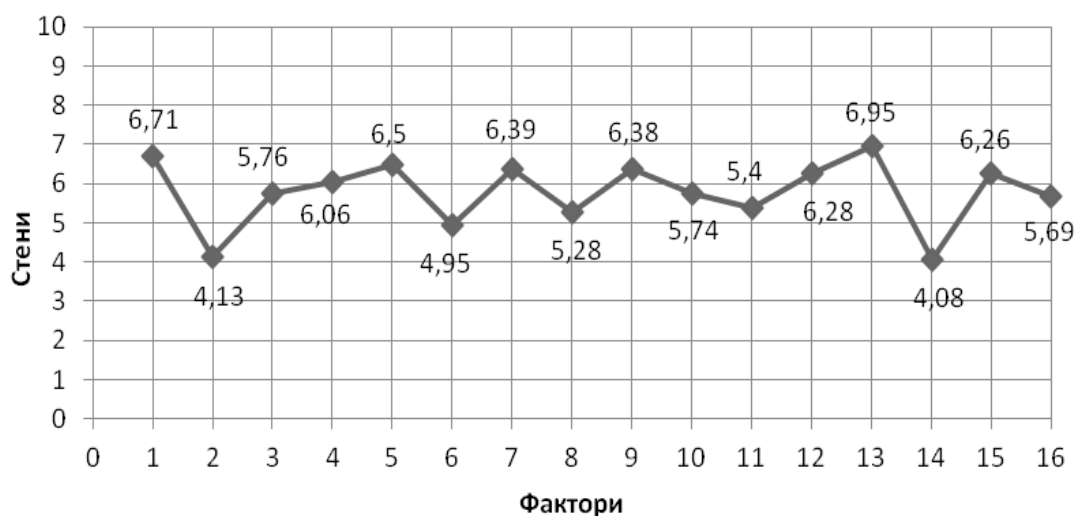


Рис. 2.2. Графічне зображення профілю особистісних характеристик майбутніх психологів за опитувальником Кеттелла

Фактори:

1 – А	5 – F	9 – L	13 – Q1
2 – В	6 – G	10 – М	14 – Q2
3 – С	7 – Н	11 – N	15 – Q3
4 – Е	8 – I	12 – O	16 – Q4

Для вивчення показників креативності, комунікабельності, самоприйняття і аутентичності майбутніх психологів використано самоактуалізаційний тест Е. Шострома, що складається зі 126 запитань, які відповідають 14 шкалам – показникам самоактуалізації. Обчислена кількість досліджуваних з різними рівнями розвитку кожного з показників самоактуалізації. Результати дослідження подано у таблиці 2.2.

За результатами таблиці 2.2, аутентичність на високому рівні розвитку перебуває у 12,5% респондентів, що вказує на їх спонтанність і безпосередність у вираженні емоцій. 29,5% досліджуваних мають низький рівень аутентичності, закритість до нового, відсутність вміння вести себе природно. У 58% опитаних аутентичність знаходиться на середньому рівні розвитку, що виражається у частковій відкритості новому досвіду.

Самоприйняття у більшості майбутніх психологів (63,5%) має середній рівень розвитку, що виражається у нестійкому прийнятті своїх якостей. 8,5%

респондентів мають низький рівень самоприйняття, вони не приймають власні недоліки. Для 28% досліджуваних властивий високий рівень самоприйняття. Ці майбутні психологи приймають себе такими, якими вони є, незалежно від власних переваг і недоліків.

Таблиця 2.2

Рівень вираженості показників самоактуалізації за САТ Е. Шострома

n=200

Показник самоактуалізації	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %
Компетентність у часі	55	27,5	128	64	17	8,5
Підтримка	4	2	154	77	42	21
Ціннісна орієнтація	15	7,5	149	74,5	36	18
Гнучкість поведінки	8	4	133	66,5	59	29,5
Сензитивність до себе	36	18	137	68,5	27	13,5
Спонтанність	59	29,5	116	58	25	12,5
Самоповага	36	18	113	56,5	51	25,5
Самоприйняття	17	8,5	127	63,5	56	28
Уявлення про природу людини	21	10,5	126	63	53	26,5
Синергія	25	12,5	156	78	19	9,5
Прийняття агресії	61	30,5	95	47,5	44	22
Контактність	27	13,5	154	77	19	9,5
Пізнавальні потреби	49	24,5	118	59	33	16,5
Креативність	18	9	83	41,5	99	49,5

Більшість опитаних (77%) мають середній рівень комунікабельності, посередньої здатності швидко вступати у процес спілкування. 13,5% респондентів характеризуються низьким рівнем комунікабельності, нерозвиненими комунікативними здібностями. Для 9,5% майбутніх психологів властивий високий рівень контактності, що виражається їх здатністю до швидкого встановлення тісних емоційно насичених контактів з оточуючими. Майже половина досліджуваних (49,5%) мають високий рівень креативності, що характеризує їх як творчо спрямованих людей. Середній рівень креативності властивий для 41,5% респондентів, яким властиве ситуативне прагнення до творчості. 9% опитаних мають низький рівень креативності, вони не мають

авторського бачення світу. Отже, за результатами САТ Е. Шострома, у майбутніх психологів переважно на середньому рівні знаходяться аутентичність, самоприйняття і комунікабельність. Креативність у більшості досліджуваних розвинена на високому рівні.

З метою вивчення самоактуалізації була застосована методика “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела. Проаналізовано вираженість кожного рівня самоактуалізації у майбутніх психологів. Результати подано на рисунку 2.3.

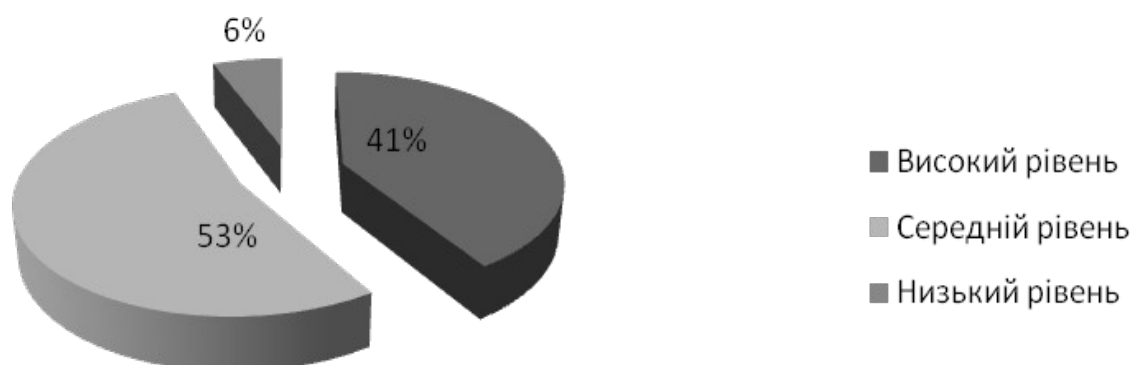


Рис. 2.3. Рівень самоактуалізації майбутніх психологів за результатами методики “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела

На рисунку 2.3 зображено, що серед майбутніх психологів переважає середній рівень самоактуалізації, що складає 53% респондентів, які посередньо прагнуть до самовираження. У 6% майбутніх психологів низьке прагнення до актуалізації власних здібностей. 41% майбутніх психологів мають високу активність щодо реалізації особистісних можливостей. Високий рівень самоактуалізації є важливим для високого розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Для діагностики Его-ідентичності використано методику “Шкала ясності Я-концепції” (SCC) Д. Кемпбела. За цією методикою проаналізовано результати за рівнями ясності Я-концепції у майбутніх психологів. Результати подано на рисунку 2.4, де можна визначити, що для 59,5% майбутніх психологів властивий середній рівень ясності Я-концепції, тобто усвідомленість і ясність їх уявлень про власний Я-образ, відчуття тотожності із самим собою знаходяться на середньому рівні. Для 36,5% респондентів

характерна зріла ідентичність, високий рівень ясності Я-концепції, що свідчить про високу внутрішню завершеність їх Я-образу, визначеність і стабільність їх Я-концепції, високе відчуття тотожності із самим собою. Низький рівень ясності Я-концепції мають 4% майбутніх психологів, що відображає відсутність у них ототожнення із самим собою, незрілу ідентичність. Отже, для більшості майбутніх психологів властивий середній рівень Его-ідентичності.

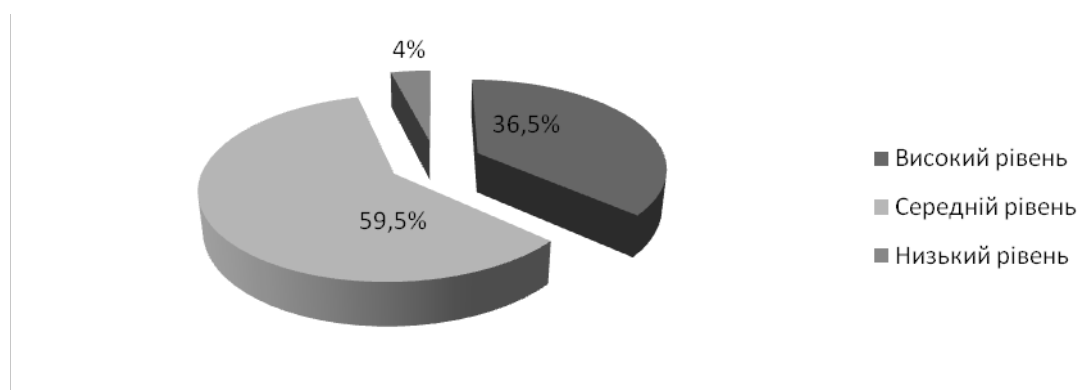


Рис. 2.4. Рівень ясності Я-концепції майбутніх психологів за методикою “Визначення ясності Я-концепції” (SCC) Д. Кемпбела

Показники відповідальності та самостійності досліджувалися за опитувальником особистісної зрілості О. С. Штепи. Проаналізовано вираженість рис особистісної зрілості за відповідними рівнями: низький (числове значення його дорівнює 1–4 стенив), середній (5–7 стенив) і високий (8–10 стенив). Результати подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень вираженості рис особистісної зрілості у майбутніх психологів за опитувальником О. С. Штепи

n=200

Риса особистісної зрілості	Низький рівень (1–4 стенив)		Середній рівень (5–7 стенив)		Високий рівень (8–10 стенив)	
	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %
Відповідальність	28	14	128	64	44	22
Децентрація	68	34	110	55	22	11
Глибинність переживань	29	14,5	122	61	49	24,5
Життєва філософія	123	61,5	70	35	7	3,5
Толерантність	28	14	100	50	72	36
Автономність	16	8	160	80	24	12
Контактність	21	10,5	142	71	37	18,5
Самоприйняття	15	7,5	119	59,5	66	33

Креативність	17	8,5	82	41	101	50,5
Синергійність	43	21,5	118	59	39	19,5

За даними таблиці 2.3, відповідальність на середньому рівні виражена у 64% досліджуваних, які ситуативно визнають себе автором власного вчинку. 22% опитаних мають високий рівень відповідальності, вони приймають на себе наслідки власних вчинків, володіють інтернальним локусом контролю. 14% майбутніх психологів характеризуються низьким рівнем відповідальності, вони не вважають себе господарями своєї долі, мають екстернальний локус контролю.

Більшість респондентів (80%) мають середній рівень самостійності, вони лише частково здатні до вибору. Для 12% опитаних властивий високий рівень самостійності, що виявляється у розвинутому вмінні виконувати завдання без сторонньої допомоги, довіряти своїм судженням і діяти відповідно до них, для них характерна власна, незалежна від оточення, система цінностей. 8% досліджуваних мають низький рівень самостійності, їх судження, ціннісні орієнтації формуються під впливом оточуючих, відсутні дії самоорганізації.

Отже, відповідальність і самостійність, як професійно значущі характеристики особистісної зрілості, знаходяться на середньому рівні вираженості. За результатами опитувальника особистісної зрілості О. С. Штепи, 75% опитаних мають середній рівень особистісної зрілості, 15% – високий рівень, 10% – низький рівень розвитку особистісної зрілості.

За загальними середніми показниками шкал опитувальника О. С. Штепи побудовано профіль особистісної зрілості майбутніх психологів. Результати подано на рисунку 2.5, де середні значення відповідальності і автономності знаходяться на середньому рівні вираженості.

Показником трансцендентності у моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є наявність смислу життя. Для вивчення цього показника використано опитувальник А. А. Баканової “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації”. Проаналізовано за кожною шкалою три рівні вираженості числових показників: низький, середній, високий. Результати дослідження подано у таблиці 2.4.

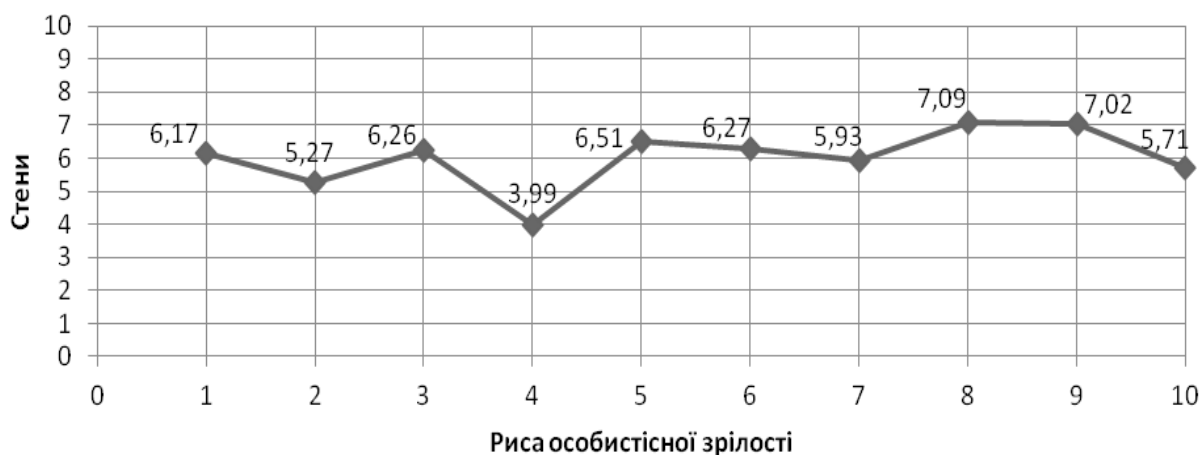


Рис. 2.5. Профіль особистісної зрілості майбутніх психологів за результатами опитувальника О. С. Штепи

Риси особистісної зрілості:

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1 – відповідальність | 6 – автономність |
| 2 – децентрація | 7 – контактність |
| 3 – глибинність переживань | 8 – самоприйняття |
| 4 – життєва філософія | 9 – креативність |
| 5 – толерантність | 10 – синергічність |

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за опитувальником
“Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” (А. А. Баканова)**

n=200

Шкала	Низький рівень (1-2 бали)		Середній рівень (3-5 балів)		Високий рівень (6-7 балів)	
	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %
Прийняття мінливості Життя	33	16,5	48	24	119	59,5
Життя як ріст	24	12	44	22	132	66
Прийняття життя	26	13	36	18	138	69
Онтологічна захищеність	2	1	19	9,5	179	89,5
Прийняття себе	24	12	63	31,5	113	56,5
Прагнення до росту	31	15,5	24	12	145	72,5
Відповідальність	27	13,5	64	32	109	54,5
Концепція смерті	33	16,5	68	34	99	49,5
Наявність смислу життя	4	2	31	15,5	165	82,5
Прийняття почуттів по відношенню до смерті	75	37,5	62	31	63	31,5
Прийняття смерті	14	7	94	47	92	46
Наявність смислу смерті	10	5	77	38,5	113	56,5
Наявність смислу в кризовій ситуації	10	5	64	32	126	63
Концепція кризової ситуації	22	11	46	23	132	66

За результатами таблиці 2.4, у 2% респондентів відсутні трансцендентні переживання, вони не прагнуть шукати сенс життя. Тоді як більшість

досліджуваних (82,5%) вважають, що у житті є вищий смисл, вони відчують сенс власного існування. Для 15,5% студентів властиві посередні трансцендентні переживання і недостатньо виражені прагнення досягнути сенс.

Важливим для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів має прагнення до особистісного зростання. За результатами шкали “Прагнення до росту”, 72,5% респондентів мають яскраво виражене прагнення до особистісного росту, тоді як 15,5% майбутніх психологів не намагаються стати особистісно зрілими.

Високі показники (66%) на високому рівні має шкала “Життя як ріст”. Це свідчить про те, що більшість майбутніх психологів розуміють життя як можливість для реалізації “буттєвих” мотивів, вважають себе “творцями життя”. За шкалами 1–7, що відображають психологічну зрілість, самоактуалізацію і гуманістичну спрямованість особистості, більше половини досліджуваних отримали високі показники. Обчислено середнє значення показників за шкалами опитувальника “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації”. Результати подано на рисунку 2.6, де шкала “Наявність смислу життя” має найвищі середні значення (6,17).

За результатами опитувальника І. М. Юсупова [173, с. 48-52], емпатійність у половини майбутніх психологів має середній рівень розвитку, вони більше схильні сприймати людей за їх вчинками, а не довіряти власним враженням, більшість їх емоційних проявів знаходяться під самоконтролем, емпатійні вчинки здійснюються ситуативно. 36% респондентів мають яскраво виражену емпатійну спрямованість, вони здійснюють альтруїстичні вчинки, тонко відчують внутрішній світ іншого, сприймають його переживання як власні, чутливі до потреб оточуючих. 14% досліджуваних мають низький рівень емпатійності, не співчують іншим, не знаходять з ними взаєморозуміння, центровані на собі.

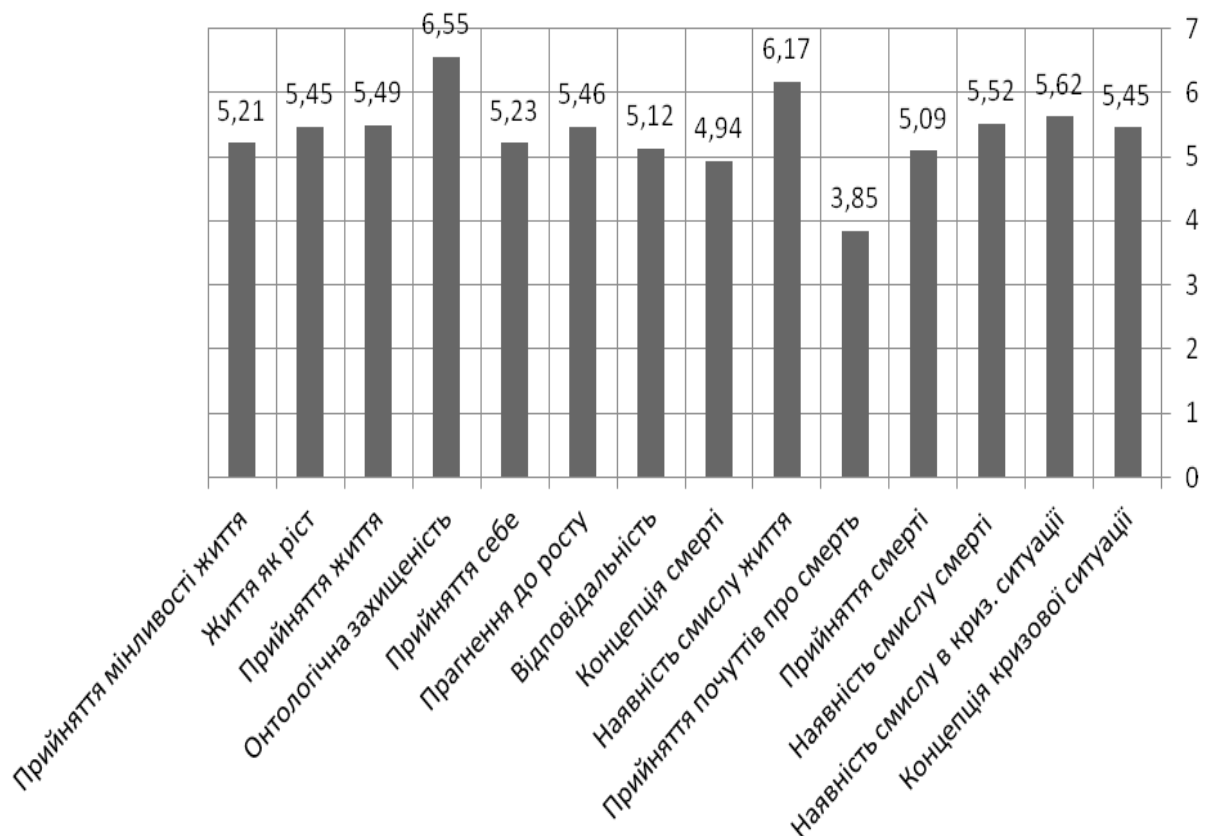


Рис. 2.6. Середнє значення показника трансцендентності за шкалами опитувальника “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації”

Для вивчення уявлення майбутніх психологів про особистісну зрілість і для визначення усвідомлення себе особистісно зрілими людьми проведено анкетування. Цей метод дослідження є потрібним для порівняльного аналізу відповідності результатів діагностики уявленням майбутніх психологів про себе як про особистісно зрілих, для вивчення адекватності ставлення студентів до себе. Це дає результати для визначення Его-ідентичності майбутніх психологів, ототожнення себе з особистісно зрілою людиною. Крім цього, характеристики особистісної зрілості, які називали студенти, є їх власними критеріями для обґрунтування їх рівня особистісної зрілості.

Визначення поняття “особистісна зрілість”, сформульовані студентами, відрізнялися між майбутніми психологами різних курсів і рівнів особистісної зрілості. Першокурсники з високим рівнем особистісної зрілості для визначення поняття “особистісна зрілість” найчастіше використовували пояснення: “певні життєві погляди”, “освіченість”, “великий досвід”,

“відповідати за свої вчинки”, “прийняття важливих рішень”, “усвідомлення принципів”, “коли закінчилось формування особистості”, “приходить з віком”. Крім цього, часто зустрічалися характеристики: відповідальність, самостійність, прагнення до мети. Рідше для пояснення використовувалися поняття: вміння передбачити, оцінити, висловити думку, керувати емоціями; впевненість, реальність поглядів, “чогось досягла у житті”, “це розвиток свідомості і самосвідомості”, “це її індивідуальність, усвідомлення як особистості”, “особистість, яка досягла вершини зрілості”, дорослість.

Студенти другого курсу з високим рівнем особистісної зрілості для пояснення поняття “особистісна зрілість” найчастіше використовували характеристики: самостійність, відповідальність, своя точка зору, власна позиція, “чітко сформована мета і засоби її досягнення”, свої погляди. Рідше застосовувалися визначення: реалізація власних можливостей, рівень домагань, певний рівень знань. Варто зауважити, що другокурсники з низьким рівнем особистісної зрілості найчастіше розкривали поняття особистісної зрілості, використовуючи описові конструкції: “зрілість, якої досягла людина до 16–17 років”, “людина, якій виповнився 21 рік”, “це людина, яка досягла повноліття”, “коли вважає, що вже доросла”. Тобто визначальним для пояснення цього поняття у студентів з низьким рівнем особистісної зрілості є віковий принцип, а не принцип досягнення акме в розвитку особистісних характеристик.

Третьокурсники, які мають високий рівень особистісної зрілості, найчастіше поняття “особистісна зрілість” визначали з допомогою таких якостей: самостійність, життєвий досвід, “вдосконалення можливостей, умінь, особистісних якостей”, “це найвищий ступінь розвитку особистості, вершина розвитку особистості”, “вершина, яку особистість собі поставила”. Студенти III курсу з низьким рівнем особистісної зрілості використовували поняття: “повноцінний учасник соціального життя”, “усвідомлює себе”, “свідоме бачення, свідоме відношення”, “розуміння себе в житті”, “прийняття обдуманих, свідомих рішень”, “реальні цілі і досягнення їх”, “реальна оцінка можливостей, застосування вмінь для досягнення мети”, “розуміння своїх дій,

визначення у певній ситуації”. Зустрічалися поодинокі пояснення особистісної зрілості: “це завершення формування особистості”, “зрілість людини залежно від віку”, “людина вважає себе особистістю”, “затвердила себе як особистість у суспільстві”, має цілі, “точні життєві установки”, мудрість, альтруїзм, відповідальність, повага інших людей, самовизначення. Вони часто включають соціальний аспект у визначення особистісної зрілості (“повноцінний учасник соціального життя”, “затвердила себе як особистість у суспільстві”, “повага інших людей”), виділяють важливість адекватної самооцінки.

Студенти четвертого курсу з високим рівнем особистісної зрілості для опису поняття “особистісна зрілість” найчастіше використовували характеристики: адекватна самооцінка, “усвідомлення позитивних і негативних якостей”, “критичне ставлення до помилок і вміння зробити з цього висновок”, самокритика, самостійність, відповідальність, “усвідомлення своєї значущості”. Студенти четвертого курсу з низьким рівнем особистісної зрілості так описують особистісну зрілість: “людина стала дорослою сама в своїх очах”, “зادумується над своїми проблемами і їх вирішенням”, “становлення зрілості в поглядах, діях, формування постійності”. Рідко особистісну зрілість ототожнюють з поняттями: “сформований характер”, оптимізм, освіта, робота, досвід, “індивідуальна, неповторна особистість”, “сформованість людини не лише індивідуально, але і суспільно”, “усвідомлення своєї особистості”, “навчається на своїх вчинках, з віком задумується над своїми діями”. Отже, студенти четвертого курсу описують поняття особистісної зрілості з допомогою понять адекватної самооцінки, самостійності, відповідальності.

П’ятикурсники, які мають високий рівень особистісної зрілості, поняття “особистісна зрілість” найчастіше описували з допомогою таких якостей: самоствердження людини, самоусвідомлення, певний статус у суспільстві, реалістичні плани, “реалістична самооцінка можливостей”, “усвідомлення власної дорослості у вчинках, думках, світогляді”. Студент п’ятого курсу дав наступне визначення особистісної зрілості: “Це не біологічний вік людини, а те як вона поводить, як розуміє себе і оточуючих, як ставиться до життя.

Особистісна зрілість у кожної людини індивідуальна, її неможливо навчитися, вона приходиться з досвідом”. У цьому визначенні звертається увага, не на біологічну, а особистісну детермінанту зрілості особистості, підкреслюється роль індивідуального досвіду, розуміння себе та інших, поведінки і ставлення до життя. Студенти зауважували, що особистісна зрілість передбачає “психічні, розумові показники на високому рівні”, “відповідність фізичного, психічного та інтелектуального розвитку паспортному віку”, “духовну, моральну і психічну зрілість”, “це найвища точка розвитку і стану особистості”.

П’ятикурсники з низьким рівнем особистісної зрілості вказували на конкретний вік її досягнення. Вони пояснювали визначення “особистісна зрілість” наступним чином: “виникає після 30 років”, після 25–27 років, “означає дивитися на все відверто, серйозно”, “зростання в духовному збагаченні”, “самореалізація своїх бажань”. Часто для пояснення особистісної зрілості студенти п’ятого курсу використовували характеристики: досвід, освіта, адекватна самооцінка, відповідальність, самостійність, “власна система цінностей”, кар’єрний ріст, критична оцінка своїх вчинків, самоконтроль.

Отже, з кожним курсом у майбутніх психологів збільшується кількість пояснення особистісної зрілості з допомогою вживання професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів: самостійність, відповідальність, адекватна самооцінка, самоконтроль та ін. Велика увага при визначенні особистісної зрілості надається операційним аналогам особистісної зрілості: самоактуалізації, самореалізації, саморозвитку. Ці поняття найчастіше вживаються на п’ятому курсі, коли студенти найбільше обізнані з цими характеристиками. У студентів з низьким рівнем особистісної зрілості переважає пояснення поняття особистісної зрілості з допомогою вікових детермінант. Більшість майбутніх психологів зазначали, що особистісна зрілість – це “найвища точка розвитку особистості”, її акме.

Наступним запитанням анкети було дати відповідь на запитання: “Чи вважаєте Ви себе особистісно зрілою людиною? Чому?”. Відповідь потрібно було обґрунтувати. Вважають себе особистісно зрілими людьми 30,5%

майбутніх психологів (61 особа), а не вважають – 41% досліджуваних (82 респонденти). Не визначилися з відповіддю, “і вважають, і не вважають” себе особистісно зрілими – 20,5% опитаних (41 особа). У 8% випадків (16 чоловік) відповідь на запитання відсутня. Результати подано на рисунку 2.7.

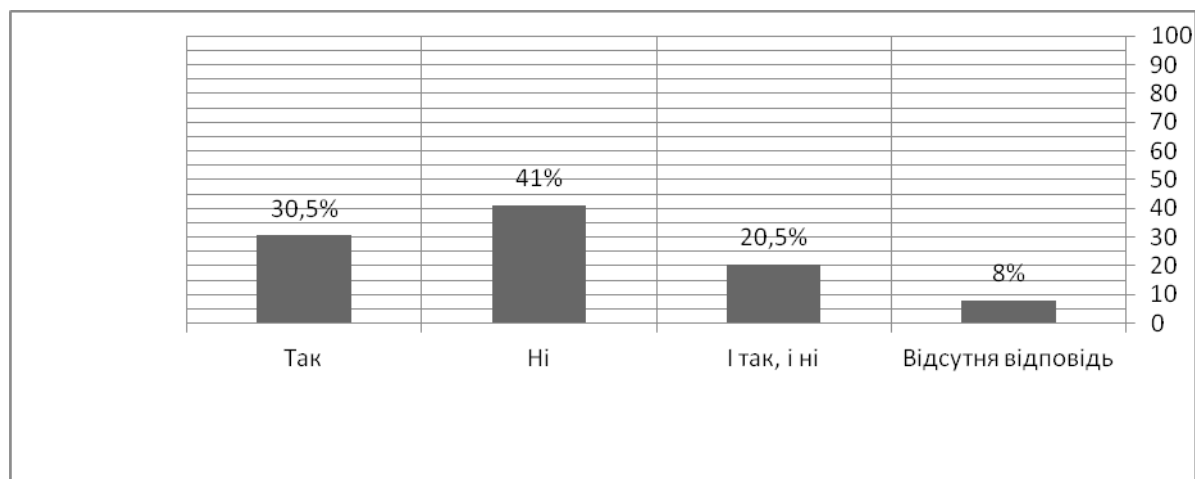


Рис. 2.7. Результати відповідей майбутніх психологів на запитання “Чи вважаєте Ви себе особистісно зрілою людиною?”

Варто зауважити, що з досліджуваних, які мають високий рівень особистісної зрілості, вважають себе особистісно зрілими 77%, а не вважають себе особистісно зрілими 15%, “і вважають, і не вважають” 8%. Отже, більшість майбутніх психологів усвідомлюють свій високий рівень особистісної зрілості. Тоді як менше 20% респондентів з високим рівнем особистісної зрілості не вважають себе особистісно зрілими.

Серед опитаних, які мають низький рівень особистісної зрілості, не вважають себе особистісно зрілими 67%, не дали відповіді 33%. Жоден з них не відповів, що мають високий рівень. Тобто значна кількість майбутніх психологів усвідомлюють свій низький рівень зрілості.

З досліджуваних, які мають середній рівень зрілості, вважають себе особистісно зрілими 24%, не особистісно зрілими – 49%, “не повністю особистісно зрілими” – 21%, взагалі не дали відповіді – 6% опитаних.

Досліджуваним пропонувалося обґрунтувати, чому вони вважають себе особистісно зрілими чи незрілими. Проаналізовано частоту вживання різних характеристик для пояснення особистісної зрілості на кожному курсі.

На першому курсі найчастіше майбутні психологи пояснювали власну зрілість з допомогою таких характеристик: наявність певних цінностей, поглядів, самостійність, життєвий досвід. Рідше для обґрунтування своєї особистісної зрілості респонденти використовували риси: відповідальність, самореалізація, власні інтереси, знання, освіта. Найрідше зустрічалися такі пояснення: прагнення до мети, індивідуальні якості, дорослість (вік).

Другокурсники найчастіше описували свою зрілість з допомогою характеристик: самостійність; ціль в житті, наполегливість, чітка позиція, певні принципи, “знаю, чого хочу”, певні погляди на життя. Менше вживали такі пояснення: певний рівень знань, вища освіта, досвід, розуміння світу, формування особистості впродовж життя. Найрідше використовували риси: самореалізація, відповідальність, сміливість, суспільна користь. Декілька студентів пояснили свою зрілість формальними ознаками: наявністю у них “атестату зрілості”, що отримали при закінченні школи.

Досліджувані третього курсу для пояснення власної зрілості чи незрілості найчастіше використовували аргументи: усвідомлення себе як особистості, індивідуальності; досягнення мети, наявність цілі; відповідальність, прагнення до самовдосконалення і самореалізації. Рідше пояснювали свій рівень зрілості з допомогою характеристик: самостійність, власний, реальний погляд на життя, виконання обов’язків, досвід, знання, освіта, робота, мудрість.

Студенти четвертого курсу найчастіше пояснювали свою зрілість з допомогою таких рис: досвід, знання; самостійність; самовдосконалення, самореалізація, саморозвиток. Рідше зустрічаються пояснення: цінності, переконання, ідеали, ціль в житті, сформованість як індивіда. Присутні поодинокі пояснення своєї зрілості з використанням характеристик: емоційно-вольові якості, сенс життя, впевненість, самоконтроль, важливий життєвий вибір, релігійне зростання.

П'ятикурсники найчастіше використовували риси: відповідальність, самореалізація і саморозвиток, самостійність, повноцінність особистості, сформованість особистості. Рідше зустрічалися поняття: критична самооцінка, орієнтація в соціумі, система цінностей, ціль в житті, усвідомлення своїх вчинків, досконалий фізичний стан.

Отже, зі збільшенням курсу навчання у студентів зростає частота пояснень особистісної зрілості з допомогою професійно значущих характеристик особистісної зрілості: самостійність, відповідальність, трансцендентність, самоконтроль та ін. Використовується операційний аналог особистісної зрілості – самоактуалізація, яка належить до професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. На старших курсах вже не зустрічається ототожнення особистісної зрілості з дорослістю, віком, чи отриманням “атестату зрілості” у школі, як це пояснювали майбутні психологи на молодших курсах. Тобто з кожним роком професійної підготовки підвищується рівень усвідомлення суті феномену “особистісна зрілість”, опис його з допомогою відповідних йому характеристик.

Досліджувані писали автонаратив “Я–професійний психолог”. Критеріями для контент-аналізу твору виділено професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів: характеристики інтраперсональної конструктивної активності (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність); інтерперсональної конструктивної активності (комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність); трансперсональної конструктивної активності (Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація). Проаналізовано частоту використання виділених критеріїв відносно Я-образів “Я-теперішній професіонал” і “Я-майбутній професіонал”. Обчислено загальну частоту використання інформативних одиниць за виділеними критеріями. Результати подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Контент-аналіз автонаративу “Я – професійний психолог”

(кількість інформативних одиниць за критеріями)

Критерії	Професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів	Частота використання (у %)		Сер. част. викор. (у %)	Ранжування (№з/п)
		Я-теп.	Я-майб.		
Інтраперсональна конструктивна активність	Саморегуляція	–	7,1	3,6	5
	Самостійність	6,1	2,6	4,3	6
	Креативність	–	0,3	0,2	1
	Інтелектуальність	19,8	21,5	20,6	11
Інтерперсональна конструктивна активність	Комунікабельність	21,1	14,7	17,9	9
	Емпатійність	23,8	15,3	19,5	10
	Моральність	18,1	12,5	15,3	8
	Відповідальність	3,8	2,6	3,2	4
Трансперсональна конструктивна активність	Его-ідентичність	–	–	–	–
	Самоприйняття	2,2	0,6	1,4	3
	Аутентичність	1,3	–	0,7	2
	Трансцендентність	2,5	0,3	1,4	3
	Самоактуалізація	1,3	22,5	11,9	7

За даними таблиці 2.5, професійно значущою характеристикою особистісної зрілості, що найчастіше вживається у творах “Я–професійний психолог”, є інтелектуальність (20,6% всіх інформативних одиниць). Це свідчить про те, що більшість майбутніх психологів надають великого значення інтелектуальності як професійно значущій характеристиці особистісної зрілості майбутнього психолога. Інтелектуальні здібності мають однаково велику значущість для студентів усіх курсів. Більшість досліджуваних зазначають, що зараз підвищують свій інтелектуальний розвиток: “намагаюся щорічно поповнювати свій резерв знань”, “навчаюся”, “здобуваю знання” і т. п. Варто відмітити, що частота вживання одиниць, що означають інтелектуальність, незначно переважає в Я-образі “Я-майбутній професіонал”: 21,5%. Отже, майбутні психологи зауважують, що намагатимуться ще більше розвивати інтелектуальні здібності.

Високий відсотковий показник від загальної частоти використання у творах мають емпатійність (19,5%), комунікабельність (17,9%) і моральність (15,3%), що належать до характеристик інтерперсональної конструктивної

активності. Комунікабельність є складовою частиною Я-образів “Я-теперішній професіонал” і “Я-майбутній професіонал” на всіх курсах. Більше про комунікабельність говорять студенти молодших курсів, а менше – старшокурсники. 21,1% з частоти використання у Я-образі “Я-теперішній професіонал” займає комунікабельність. Тоді як в Я-образі “Я-майбутній професіонал” комунікабельність має 14,7 % частоти вживання. Існує також різниця між частотою вживання у Я-образах емпатійності: 23,8% у “Я-теперішній професіонал” і 15,3% у “Я-майбутній професіонал”. Моральність входить до складу Я-образів “Я-теперішній професіонал” і “Я-майбутній професіонал” на всіх курсах, найбільше на неї вказували випускники. Переважає кількість інформативних одиниць моральності за образом “Я-теперішній професіонал” (18,1%). Образ “Я-майбутній професіонал” має 12,5% частоти вживання одиниць про моральність. Тобто в образі Я-реальне комунікабельність, емпатійність і моральність описуються більше, ніж в образі Я-ідеальне майбутнього психолога. Це свідчить про те, що студенти ці характеристики більше вважають вже присутніми у собі, ніж такими, що потрібно розвивати.

Різниця між кількістю інформативних одиниць, що свідчать про самоактуалізацію в Я-образах “Я-теперішній професіонал” і “Я-майбутній професіонал” складає 21,2% (1,3% і 22,5% відповідно). Прагнення до самоактуалізації є складовою частиною Я-образів “Я-теперішній професіонал” і “Я-майбутній професіонал” на старших курсах. На першому і другому курсах самоактуалізація входить лише до складу Я-образу “Я-майбутній професіонал”. Це пояснюється тим, що старшокурсники не лише планують самоактуалізацію в майбутньому, але і виконують конкретні кроки до її набуття вже в теперішньому.

Самостійність у середній частоті вживання інформативних одиниць займає 4,3%. Незалежність як складова образу “Я-теперішній професіонал” складає 6,1%, а в образі “Я-майбутній професіонал” має 2,6%. Тобто майбутні

психологи вважають незалежність вже притаманною собі характеристикою більше, ніж такою, до якої варто прагнути.

В меншій кількості присутня загальна частота використання інформативних одиниць, що свідчать про саморегуляцію (3,6%). Варто зауважити, що в образі “Я-теперішній професіонал” інформативні одиниці про саморегуляцію відсутні, а в образі “Я-майбутній професіонал” складають 7,1%. Майбутні психологи вважають, що у них низький рівень саморегуляції, хоча вважають, що ідеальний психолог має контролювати власні емоції і поведінку. Саморегуляція, як професійно значуща характеристика психолога, найбільш описана на першому курсі, що свідчить про важливість саморегуляції для першокурсників, які, можливо, є більш імпульсивними, ніж старшокурсники.

Середня частота використання інформативних одиниць про відповідальність складає 3,2%. Більш вираженою відповідальність є в Я образі “Я-теперішній професіонал” (3,8%), ніж “Я-майбутній професіонал” (2,6%). Важливість відповідальності як професійно значущої характеристики психолога зростає з кожним курсом навчання: найменше про неї пишуть першокурсники, а найбільше – п’ятикурсники.

Самоприйняття і трансцендентність у середній частоті вживання інформативних одиниць займають по 1,4%. Це низький відсоток з максимальних 100%. Важливість позитивної Я-концепції в незначній мірі описували студенти всіх курсів. Про наявність самоприйняття у досліджуваних свідчить 2,2% частоти використання інформативних одиниць з образу “Я-теперішній професіонал”. Разом з тим, 0,6% інформативних одиниць образу “Я-майбутній професіонал” свідчить про включення студентами позитивної Я-концепції до бажаних майбутніх професійних характеристик. Трансцендентність в образі “Я-теперішній професіонал” має частоту вживання 2,5% (“для мене психологія – це сенс життя”), а в образі “Я-майбутній професіонал” – 0,3%. Самоприйняття і трансцендентність, на думку респондентів, є недостатньо актуальними для їх майбутнього професійного Я-образу.

Найменша середня частота використання інформативних одиниць аутентичності (0,7%) і креативності (0,2%). Ці характеристики до образу “Я-професіонал” включали майбутні психологи старших курсів. Аутентичність наявна в образі “Я-теперішній професіонал” (1,3%), проте в образі “Я-майбутній професіонал” у досліджуваних вона неописана. Креативність, навпаки, не визначена майбутніми психологами в образі “Я-теперішній професіонал”, але виділена як бажана професійно значуща характеристика психолога в образі “Я-майбутній професіонал” (0,3%).

Саморегуляція, креативність і Его-ідентичність не описані майбутніми психологами в образі “Я-теперішній професіонал”. Це може свідчити про відсутність даних характеристик у досліджуваних (що мало ймовірно), або про ненадання їм значущості. Найбільше в образі “Я-теперішній професіонал” респонденти говорили про наявність у них емпатійності, комунікабельності, інтелектуальності, моральності. Послідовність частоти використання характеристик образу “Я-теперішній професіонал” відображає вираженість якостей теперішнього Я-образу майбутніх психологів, які виділені ними як професійно значущі.

В образі “Я-майбутній професіонал” найвищу частоту використання інформативних одиниць має самоактуалізація та інтелектуальність. Незначно меншу – комунікабельність, емпатійність, моральність. Низький рівень частоти використання мають саморегуляція, самостійність, креативність, відповідальність, самоприйняття, трансцендентність. Аутентичність та Его-ідентичність не виділена майбутніми психологами як характеристика, над якою потрібно працювати в майбутньому. Відсотковий показник характеристик образу “Я-майбутній професіонал” свідчить про думку студентів щодо важливості для майбутнього психолога відповідних характеристик в образі ідеального психолога.

Варто зауважити, що у творах майбутні психологи не описували характеристики Его-ідентичності, що може свідчити про незначущість цієї якості для них у професійному становленні. Проте ця характеристика виділена

як професійно важлива для особистісної зрілості майбутніх психологів, тому потрібно звернути увагу на її розвиток.

Таким чином, найбільше відсоткове значення за частотою вживання інформативних одиниць в образі “Я-теперішній професіонал” належить інтелектуальності, що відноситься до характеристик інтраперсональної конструктивної активності. На високому рівні використання у автонаративах знаходяться також емпатійність, комунікабельність і моральність (інтерперсональна конструктивна активність); самоактуалізація (трансперсональна конструктивна активність). Значно рідше майбутні психологи описували самостійність, саморегуляцію, креативність (інтраперсональна конструктивна активність); відповідальність (інтерперсональна конструктивна активність); самоприйняття, аутентичність, трансцендентність (трансперсональна конструктивна активність).

Шляхи особистісного і професійного зростання не описали 25% досліджуваних. Це може свідчити про невизначеність майбутніх психологів з цього питання. Часто студенти взаємозамінюють шляхи особистісного і професійного зростання описом зовнішніх характеристик майбутньої професійної діяльності (“кабінет добре облаштований”, “великий контингент клієнтів”, “свій кабінет” і т. п.). Досліджувані також зазначали заклад, в якому бажають працювати: “працювати в дитячому садку”, “психологічний центр”, “працювати психологом у загальноосвітньому закладі”, “власний консультаційний центр” і т. д.

Опис шляхів особистісного і професійного зростання відрізняється залежно від курсу. Першокурсники найчастіше говорять про вдосконалення власних особистісних якостей, набуття навичок самоконтролю, стриманості, впевненості, тактовності, співпереживання, справедливості, толерантності, розвиток комунікативних та інтелектуальних навичок. Менше студенти говорять про прийняття участі в конференціях, відвідування тренінгів, інших професійно спрямованих заходів. Першокурсники ще недостатньо знайомі з цими формами професійного і особистісного вдосконалення. Третина

першокурсників не описали шляхи власного професійного і особистісного росту. Можливо, їм не вистачає відповідного досвіду, вони не замислювалися над цим раніше, або не прагнуть розвиватися як професіонали.

Досліджувані другого курсу часто писали про самоосвіту, самовиховання, “роботу над собою”, самовдосконалення, самореалізацію. Ці студенти усвідомлюють взаємовплив професійного і особистісного.

Студенти третього курсу найчастіше описують такі шляхи особистісного і професійного вдосконалення: “дослідження літературних надбань видатних психологів”, “робити свої наукові внески”, відвідування різноманітних курсів, семінарів, колоквіумів, тренінгів, конференцій, “консультативних курсів і гуртків”, “брати участь у різноманітних проектах” та ін. Багато зазначено про “працювати над собою, вдосконалюватися, аналізувати постійно свою роботу”, “не переставати вчитися”, “поповнювати і покращувати свої знання”. Третьокурсники велике значення надають практиці, оскільки уже мали активну практику, що дала їм важливий досвід. Більшість майбутніх психологів пише про важливість самоконтролю. Незначна частина третьокурсників говорить про вдосконалення особистісних якостей. Декілька студентів звернули увагу, що для психолога потрібне “постійне професійне зростання”, “вдосконалення своїх професійних вмінь”, “самореалізація, коли людина стає психологічно зрілою і здатною до творчої праці, що дуже важливо для психологів”. Це передбачає погляд на професію психолога як взаємодію професійних і особистісних аспектів, їх постійне вдосконалення.

Студенти випускних IV–V курсів найбільше говорили про важливість поєднання теоретичних знань і практичних умінь і навичок. На їх думку, щоб бути психологом-професіоналом потрібно працювати над собою, корегувати свої якості, читати психологічну літературу, спілкуватися з фахівцями, переглядати наукові фільми і телепередачі, занотовувати свої думки і почуття.

Студентка випускного курсу написала: “Професіонал має допомогти клієнту позбутися його страхів, але, перш за все, він має позбутися їх у своїй свідомості, але не тільки страхів, а й образ. Якщо духовно буде професіонал

“чистий”, то і думки, і діяльність будуть спрямовані на допомогу людям”. Студентка описала звільнення психолога від використання негативних емоцій, захисних механізмів, що заважатимуть у його професійній діяльності. П’ятикурсниця зазначила: “Для початку я б хотіла вирішити власні проблеми, внутрішні конфлікти, страхи і тривоги, оскільки розумію, що без цього я не зможу стати психологом”. Інша студентка зауважила: “фізичне здоров’я не принесе щастя за відсутності здоров’я психічного”. Варто зауважити, що на молодших курсах про психічне здоров’я не згадувалося.

Студенти пишуть, що “психолог – це стан душі і спосіб мислення, спосіб життя”, “психолог – душевний лікар”, “психолог має бути Психологом, тобто професіоналом з великої літери”, “психолог – це покликання, як художник чи поет”. Як зазначила другокурсниця, “шляхи зростання кожен вибирає сам”. Існує різниця між обраними напрямками професійного і особистісного росту, яка залежить від курсу, на якому навчаються майбутні психологи (це впливає на досвід їх професійної підготовки), від рівня особистісної зрілості (вона впливає на професійний потенціал психолога).

Майбутні психологи молодших курсів при описі шляхів професійного і особистісного зростання часто розкривають зовнішні характеристики майбутньої професійної діяльності, говорять про важливість читання психологічної літератури, вдосконалення власних особистісних якостей. Студенти випускних курсів найчастіше описують такі шляхи особистісного і професійного вдосконалення: робити свої наукові внески, відвідування різноманітних курсів, семінарів, колоквиумів, тренінгів, конференцій, консультативних курсів і гуртків, різноманітних проектів. спілкуватися з фахівцями, перегляд наукових фільмів і телепередач, ведення щоденників. Отже, студенти старших курсів описують більшу кількість доцільних і ефективних шляхів професійного та особистісного зростання, з якими вони більш знайомі, ніж студенти молодших курсів.

Студенти з високим рівнем особистісної зрілості зазначали про важливість самоосвіти, самовдосконалення, самореалізації, їх твори великі за обсягом. Тоді

як майбутні психологи з низьким рівнем особистісної зрілості більше уваги звертають на зовнішні характеристики професійної діяльності психолога, їх твори невеликі за об'ємом. Декілька майбутніх психологів у творі застосували певні захисні механізми. Наприклад, відмовилися писати твір чи мали невеликий розмір твору, що не розкривав його змістовних характеристик. Використання захисних механізмів характерно для студентів молодших курсів.

Проведено апробацію методики непрямого вимірювання самооцінок для встановлення характеру емоційно-оцінного ставлення респондента до власного професійного Я-образу. Досліджуваним пропонувалося проранжувати за показниками наявності у них 13 професійно значущих характеристик особистісної зрілості психолога. Наступним завданням цієї методики було проранжувати ці особистісні риси по порядку значимості їх у психолога. Опрацювання результатів відбувалося із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена. Обчислено загальний середній показник. Результати подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати за методикою непрямого вимірювання самооцінок професійного Я-образу у майбутніх психологів

n=200

Показники самооцінки	К-сть осіб	%
Позитивне самосприйняття	88	44
Негативне самосприйняття	112	56
Надмірно занижена самооцінка	–	–
Занижена самооцінка	112	56
Адекватна самооцінка	48	24
Завищена самооцінка	36	18
Надмірно завищена самооцінка	4	2
Середнє значення коефіцієнту кореляції Спірмена	0,34216	

За результатами таблиці 2.6, загальні показники за методикою непрямого вимірювання самооцінок для встановлення характеру емоційно-оцінного ставлення респондента до власного професійного Я-образу, більшість респондентів (56%) мають негативне самосприйняття професійного Я-образу, а

44% опитаних властиве позитивне його самосприйняття. Більше половини респондентів (56%) мають занижену самооцінку професійного Я-образу, 24% – адекватну, 18% – завищену, а 2% – надмірно завищену. Загальне середнє значення коефіцієнту кореляції Спірмена дорівнює 0,34216, що відповідає негативному самосприйняттю і заниженій самооцінці майбутніх психологів.

Майбутні психологи давали відповідь на запитання: “Які риси особистості психолога можуть допомогти Вам у вирішенні Ваших особистісних проблем?”. Кількість особистісних рис, які можуть вибрати респонденти, не обмежувалася. Результати анкетування подано у додатку В. Риси особистості подано за зменшенням кількості майбутніх психологів, які згадали цю рису у своїх анкетах. Таким чином, риса особистості психолога, яка найбільше може допомогти у вирішенні особистісних проблем, це відповідальність (так вважають 54% досліджуваних). Риси особистості, що називали 1% і менше майбутніх психологів, ми не вносили до результатів таблиці.

За результатами вказаних у таблиці додатку В рис особистості, найменше, на думку респондентів, можуть допомогти їм у вирішенні особистісних проблем, такі риси: Его-ідентичність, гуманізм, освіченість. Їх називали 2% досліджуваних. 3–5% майбутніх психологів називали такі характеристики: мудрість, рішучість, вихованість, справедливість, кваліфікованість, саморегуляція, аутентичність, співчуття, альтруїзм, самоприйняття. 6–8% респондентів в анкеті згадали про такі риси особистості психолога: терплячість, цілеспрямованість, професіоналізм, наполегливість, досвідченість, психічне здоров'я, привітність, щирість, прагнення до самореалізації. Ці характеристики психолога є значущими для незначної кількості досліджуваних.

10–20% майбутніх психологів звернули увагу на такі особистісні риси: чесність, самостійність, толерантність, впевненість, ввічливість, вміння слухати, конфіденційність, врівноваженість, компетентність, інтелектуальність, креативність, відвертість. Ці характеристики є важливими для вирішення особистісних проблем для більшої кількості респондентів.

Найчастіше майбутні психологи в анкетах згадували про такі особистісні риси консультанта: відповідальність, комунікабельність, моральність, доброзичливість, емпатія. Ці особистісні якості психолога найбільше, на думку досліджуваних, можуть допомогти їм у вирішенні особистісних проблем.

У теоретичному дослідженні виділено такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація. У анкеті майбутні психологи назвали усі ці характеристики, крім трансцендентності. Найбільш важливими для допомоги у вирішенні особистісних проблем респонденти називали такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості психолога: відповідальність, комунікабельність, моральність. В середній частоті згадування майбутніми психологами знаходилися такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості психолога: креативність, інтелектуальність, самостійність, емпатійність. Значно рідше досліджувані говорили про самореалізацію, самоприйняття, аутентичність, саморегуляцію, Его-ідентичність.

За результатами констатувального експерименту вивчення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів складено порівняльну таблицю за рівнями вираженості кожної характеристики окремо у студентів різних курсів. У кожній групі студентів з одного курсу було по 40 респондентів. Результати подано у таблиці 2.7, за якою більшість професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів мають середній рівень вираженості. Найбільш високий рівень розвитку притаманний трансцендентності, що свідчить про високу здатність досліджуваних до пошуку сенсу життя.

Таблиця 2.7

**Рівень вираженості професійно значущих характеристик
особистісної зрілості майбутніх психологів за результатами
констатувального експерименту у студентів I-V курсів**

Критерії	Професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів	Рівень	I курс	II курс	III курс	IV курс	V курс
			%	%	%	%	%
Інтраперсональна конструктивна активність	Саморегуляція	Високий	35	32,5	35	37,5	40
		Середній	65	52,5	50	52,5	50
		Низький	10	15	5	10	10
	Самостійність	Високий	12,5	10	7,5	15	15
		Середній	72,5	82,5	87,5	77,5	80
		Низький	15	7,5	5	7,5	5
	Креативність	Високий	55	50	52,5	45	45
		Середній	37,5	45	40	45	40
		Низький	7,5	5	7,5	10	15
	Інтелектуальність	Високий	5	7,5	5	10	10
		Середній	60	52,5	62,5	65	70
		Низький	35	40	32,5	25	20
Інтерперсональна конструктивна активність	Комунікабельність	Високий	15	17,5	22,5	25	27,5
		Середній	62,5	65	67,5	67,5	62,5
		Низький	22,5	17,5	10	7,5	10
	Емпатійність	Високий	32,5	27,5	35	40	45
		Середній	45	52,5	50	50	52,5
		Низький	22,5	20	15	10	2,5
	Моральність	Високий	7,5	5	12,5	10	10
		Середній	55	72,5	70	67,5	62,5
		Низький	37,5	22,5	17,5	22,5	27,5
	Відповідальність	Високий	25	20	25	22,5	17,5
		Середній	60	65	62,5	62,5	70
		Низький	15	15	12,5	15	12,5
Трансперсональна конструктивна активність	Его-ідентичність	Високий	30	30	40	40	42,5
		Середній	62,5	65	55	57,5	57,5
		Низький	7,5	5	5	2,5	-
	Самоприйняття	Високий	20	22,5	27,5	35	35
		Середній	67,5	65	62,5	60	62,5
		Низький	12,5	12,5	10	5	2,5
	Аутентичність	Високий	5	7,5	15	20	15
		Середній	62,5	60	55	55	57,5
		Низький	32,5	32,5	30	25	27,5
	Трансцендентність	Високий	80	87,5	85	82,5	87,5
		Середній	17,5	20	12,5	17,5	10
		Низький	2,5	2,5	2,5	-	2,5
	Самоактуалізація	Високий	40	35	37,5	45	47,5
		Середній	50	55	57,5	52,5	50
		Низький	10	10	5	2,5	2,5

Студенти п'ятого курсу мають нижчі показники відповідальності (лише 17,5% на високому рівні), креативності (45%), ніж першокурсники, у яких відповідальність на високому рівні розвитку у 25%, а креативність – у 55% респондентів.

Отже, впродовж усіх років навчання майже на однаковому рівні розвитку залишаються саморегуляція, самостійність, моральність, інтелектуальність. Водночас, підвищуються показники Его-ідентичності, самоприйняття, аутентичності, комунікабельності, емпатійності. Незначно зростає рівень самоактуалізації. Таким чином, динаміка розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів незначна і до кінця навчання відсутній бажаний високий рівень вираженості відповідних характеристик. Це потребує додаткового їх розвитку. Загальний рівень вираженості професійно значущих характеристик особистісної зрілості усіх респондентів подано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Розвиток професійно значущих характеристик
особистісної зрілості майбутніх психологів
за результатами констатувального експерименту**

n=200

Критерії	Професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		абс. к-сть	%	абс. к-сть	%	абс. к-сть	%
Інтраперсональна конструктивна активність	Саморегуляція	20	10	108	54	72	36
	Самостійність	16	8	160	80	24	12
	Креативність	18	9	83	41,5	99	49,5
	Інтелектуальність	61	30,5	124	62	15	7,5
Інтерперсональна конструктивна активність	Комунікабельність	27	13,5	130	65	43	21,5
	Емпатійність	28	14	100	50	72	36
	Моральність	51	25,5	131	65,5	18	9
	Відповідальність	28	14	128	64	44	22
Трансперсональна конструктивна активність	Его-ідентичність	8	4	119	59,5	73	36,5
	Самоприйняття	17	8,5	127	63,5	56	28
	Аутентичність	59	29,5	116	58	25	12,5
	Трансцендентність	4	2	31	15,5	165	82,5
	Самоактуалізація	12	6	106	53	82	41

За результатами таблиці 2.8, для одинадцяти з тринадцяти професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів переважаючим є середній рівень розвитку: саморегуляція (54%), самостійність (80%), інтелектуальність (62%), комунікабельність (65%), емпатійність (50%), моральність (65,5%), відповідальність (64%), Его-ідентичність (59,5%), самоприйняття (63,5%), аутентичність (58%), самоактуалізація (53%). Найвищий відсотковий показник на середньому рівні вираженості має самостійність (80%), а найнижчий – емпатійність (50%).

На високому рівні розвитку знаходяться такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості у моделі: трансцендентність (82,5%) і креативність (49,5%). Це свідчить про те, що значна кількість майбутніх психологів володіють високими творчими здібностями, мають сенс життя. Найменше (2%) і найбільше (82,5%) кількісне вираження притаманне трансцендентності відповідно на низькому і високому рівні. Отже, більшість професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів мають середній рівень вираженості, високий рівень розвитку притаманний трансцендентності і креативності.

За результатами констатувального експерименту професійно значущі характеристики особистісної зрілості, що належать до *інтраперсональної конструктивної активності*, у майбутніх психологів мають такий рівень розвитку: у 36% студентів високий самоконтроль, тоді як 10% не здатні керувати своїми емоціями та поведінкою. 12% респондентів ініціативні, здатні виконувати завдання без сторонньої допомоги, а 8% мають низький рівень самостійності. Майже половина досліджуваних (49,5%) характеризується високим рівнем здібностей породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, а 9% не здатні на творче вирішення завдань. У 7,5% майбутніх психологів виявлено високі загальні мисленнєві здібності, тоді як 30,5% досліджуваних мають вузький спектр інтелектуальних інтересів.

Професійно значущі характеристики особистісної зрілості, що належать до *інтерперсональної конструктивної активності*, виражені у майбутніх

психологів таким чином: 21,5% студентів мають високий рівень розвитку комунікативних здібностей, легко вступають у контакт і відчувають задоволення від процесу спілкування, тоді як 13,5% респондентів мають труднощі при соціальній взаємодії. Високий рівень емпатійного ставлення до інших мають 36% майбутніх психологів, а 14% ставляться до оточуючих без співпереживання. Лише 9% досліджуваних властивий високий рівень виконання етичних норм у взаємодії з іншими, а 25,5% не дотримуються загальнолюдських цінностей. 22% студентів визнають себе автором вчинку, несуть особисту відповідальність за вплив на оточуючих, тоді як 14% досліджуваних не приймають на себе наслідки вчинків, відповідальними за них вважають інших.

Професійно значущим характеристикам особистісної зрілості, що відображають *трансперсональну конструктивну активність*, властивий такий рівень розвитку у майбутніх психологів: 36,5% респондентів відчувають постійну внутрішню тотожність зі своїм Я, тоді як 4% мають низький рівень Его-ідентичності. 28% досліджуваних позитивно ставляться до себе, а 8,5% не приймають власні недоліки. 12,5% студентів мають високий рівень аутентичності, вони приймають і відкрито проявляють почуття, в той час як 29,5% заперечують свої переживання. У 82,5% майбутніх психологів діагностовано наявність смислу життя, а у 2% трансцендентність знаходиться на низькому рівні. 41% респондентів прагнуть до актуалізації своїх здібностей, на відміну від 6% досліджуваних, які не намагаються реалізувати власні можливості.

Отже, найвищий рівень вираженості мають професійно значущі характеристики особистісної зрілості, що належать до трансперсональної конструктивної активності (Его-ідентичність, самоприйняття, трансцендентність, самоактуалізація) і виражають високі прояви вдосконалення структури самоідентичності. Майже однаковий рівень розвитку властивий для характеристик інтраперсональної (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність) та інтерперсональної (комунікабельність, емпатійність,

моральність, відповідальність) конструктивної активності, що відображають прояви вдосконалення структури та функцій власної особистості та вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити критерії, показники і рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Деталізація змісту критеріїв і показників дозволила визначити рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Результати подано на рисунку 2.8.

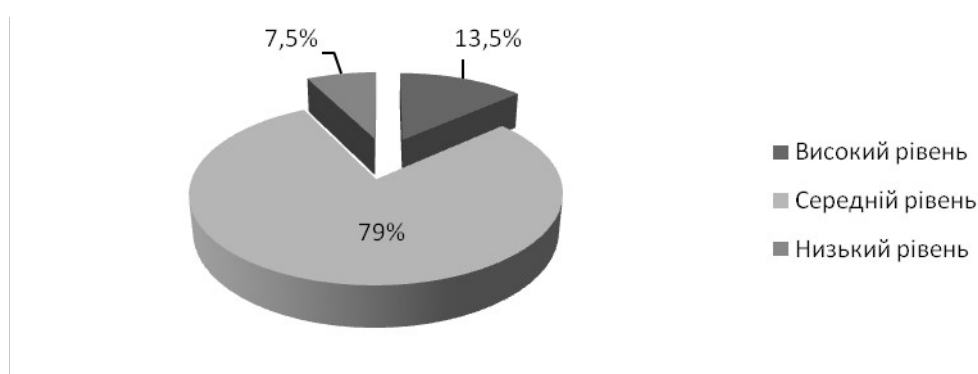


Рис. 2.8. Рівень вираженості професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів

Показники високого рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості наявні у 13,5% майбутніх психологів (27 студентів), в яких в інтраперсональній конструктивній активності присутня висока здатність до вибору, вольового керівництва власною поведінкою і емоціями, присутні вчинки самокорекції, розвинуті інтелектуальні здібності, прагнення до творчості; в інтерперсональній конструктивній активності майбутніх психологів переважають високий рівень соціальної сенситивності, яскраво виражена емпатійна спрямованість, суспільно конструктивна поведінка, здатність до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність респондентів виражається у зрілій ідентичності, адекватно високій самооцінці, здатності до самоаналізу, відкритості новому досвіду, довірі до себе, наявності смислу життя, прагненні до самовираження.

79% майбутніх психологів (158 опитаних) мають середній рівень розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості, що проявляється у тому, що у студентів в інтраперсональній конструктивній активності переважаючим є нестійкі прояви керівництва своїми потребами, посередня здатність до вибору, ситуативні вчинки самокорекції, посередньо розвинуті інтелектуальні здібності і прагнення до творчості; інтерперсональна конструктивна активність характеризується недостатнім проявом соціальної сенситивності, помірно вираженою емпатійною спрямованістю, ситуативною суспільно конструктивною поведінкою, посередньою здатністю до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність досліджуваних виявляється у недостатньо зрілій ідентичності, неадекватно високій самооцінці, посередньою здатністю до самоаналізу, ситуативній довірі до себе і частковій відкритості новому досвіду, недостатньо розвиненими трансцендентними переживаннями, нестійким прагненням до самовираження.

Низький рівень сформованості професійно значущих характеристик особистісної зрілості властивий для 7,5% майбутніх психологів (15 досліджуваних), що характеризується відсутністю в інтраперсональній конструктивній активності проявів вольового керівництва своїми потребами, нездатністю до вибору, невмінням здійснювати вчинки самокорекції, низькими інтелектуальними здібностями і відсутністю прагнення до творчості; інтерперсональній конструктивній активності властиві низька соціальна сенситивність, невиражена емпатійна спрямованість, дефіцитарні форми суспільної поведінки, нездатність до відповідального вчинку; у трансперсональній конструктивній активності переважаючим є незріла ідентичність, занижена самооцінка, нездатність до самоаналізу, відсутність довіри до себе і закритість до нового, невиражені трансцендентні переживання, відсутність прагнення до самовираження.

30,5% студентів вважають себе особистісно зрілими. 72,5% респондентів прагнуть до досягнення особистісної зрілості. З кожним курсом навчання у майбутніх психологів формується більш адекватне уявлення про особистісну

зрілість, що включає професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів (самостійність, відповідальність, саморегуляція та ін.). Отримані результати констатувального експерименту дають підставу стверджувати, що лише у сьомій частини досліджуваних виявлено високий рівень розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, значна частина характеристик знаходяться на низькому рівні розвитку, особливо у старшокурсників. Динаміка розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів незначна і до кінця навчання відсутній бажаний високий рівень вираженості відповідних характеристик. Це зумовило необхідність розробки спеціальної програми з метою активізації розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, що стало завданням формувального експерименту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Емпіричне вивчення рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є нелегким процесом через складність феномену, що досліджується, значну кількість характеристик, що його відображають. Існує проблема у визначенні загального рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів через відсутність єдиної методики для їх вивчення. Важливою також є діагностика рівня розвитку кожного структурного компоненту цього феномену за спеціальними методиками.

2. Рівень розвитку кожної з професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів неоднаковий і має свої особливості. Найвищий рівень вираженості мають професійно значущі характеристики особистісної зрілості, що належать до трансперсональної конструктивної активності (Его-ідентичність, самоприйняття, трансцендентність, самоактуалізація) і виражають високі прояви вдосконалення структури самоідентичності. Майже однаковий рівень розвитку властивий для характеристик інтраперсональної (саморегуляція, самостійність, креативність,

інтелектуальність) та інтерперсональної (комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність) конструктивної активності, що відображають прояви вдосконалення структури та функцій власної особистості та вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу.

3. Майбутнім психологам притаманні такі рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості: *високий рівень* розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у 13,5% майбутніх психологів виявляється у тому, що інтраперсональній конструктивній активності студента властива висока здатність до вибору, вольового керівництва власною поведінкою та емоціями, присутні вчинки самокорекції, розвинуті інтелектуальні здібності, прагнення до творчості; в інтерперсональній конструктивній активності майбутніх психологів переважають високий рівень соціальної сенситивності, яскраво виражена емпатійна спрямованість, суспільно конструктивна поведінка, здатність до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність респондентів виражається у зрілій ідентичності, адекватно високій самооцінці, здатності до самоаналізу, відкритості новому досвіду, довірі до себе, наявності смислу життя, прагненні до самовираження. *Середній рівень* розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості відзначається тим, що у 79% студентів в інтраперсональній конструктивній активності переважаючим є нестійкі прояви керівництва своїми потребами, посередня здатність до вибору, ситуативні вчинки самокорекції, посередньо розвинуті інтелектуальні здібності і прагнення до творчості; інтерперсональна конструктивна активність характеризується недостатнім проявом соціальної сенситивності, помірно вираженою емпатійною спрямованістю, ситуативною суспільно конструктивною поведінкою, посередньою здатністю до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність досліджуваних виявляється у недостатньо зрілій ідентичності, неадекватно високій самооцінці, посередньою здатністю до самоаналізу, ситуативній довірі

до себе і частковій відкритості новому досвіду, недостатньо розвиненими трансцендентними переживаннями, нестійким прагненням до самовираження. *Низький рівень* сформованості професійно значущих характеристик особистісної зрілості у 7,5% майбутніх психологів виражається відсутністю в інтраперсональній конструктивній активності проявів вольового керівництва своїми потребами, нездатністю до вибору, невмінням здійснювати вчинки самокорекції, низькими інтелектуальними здібностями і відсутністю прагнення до творчості; інтерперсональній конструктивній активності властиві низька соціальна сенситивність, невиражена емпатійна спрямованість, дефіцитарні форми суспільної поведінки, нездатність до відповідального вчинку; у трансперсональній конструктивній активності переважаючим є незріла ідентичність, занижена самооцінка, нездатність до самоаналізу, відсутність довіри до себе і закритість до нового, невиражені трансцендентні переживання, відсутність прагнення до самовираження.

4. Третина студентів вважають себе особистісно зрілими. Більшість респондентів прагнуть до особистісного зростання. З кожним курсом навчання у майбутніх психологів формується більш адекватне уявлення про особистісну зрілість, що включає професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. Студенти з високим рівнем особистісної зрілості зауважують про важливість самоосвіти, самовдосконалення, самореалізації. Студенти старших курсів описують більшу кількість доцільних і ефективних шляхів професійного та особистісного зростання, з якими вони більш знайомі, ніж студенти молодших курсів.

5. Лише у сьомої частини досліджуваних виявлено високий рівень розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Динаміка розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів незначна і до кінця навчання відсутній бажаний високий рівень вираженості відповідних характеристик. Це потребує їх розвитку у формувальному експерименті.

Результати емпіричного дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів відображено у таких наукових працях:

1. Дідик Н. М. Особливості особистісних характеристик майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. – Вип. 4. – С. 97–107.

2. Дідик Н. М. Особливості смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції [“Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви”]. – Чернівці : Книга – XXI, 2009. – С. 80–86.

3. Дідик Н. М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. – Вип. XI. – С. 157–164. – (Серія : соціально-педагогічна).

4. Дідик Н. М. Особливості самореалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки / Н. М. Дідик // Проблеми становлення та самореалізації творчої особистості майбутніх фахівців гуманітарного спрямування: зміст, форми та методи підготовки. – Хмельницький : ХНУ, 2010. – С. 29–31.

5. Дідик Н. М. Теоретичне обґрунтування діагностичного інструментарію вивчення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2011. – Вип. 3. – С. 30–40. – (Серія : психологічні науки).

6. Дідик Н. М. Взаємозв'язок особистісної зрілості і особливостей ставлення до кризових ситуацій у майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Актуальні проблеми психології : Психологія особистості. Психологічна

допомога особистості / [за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі]. – К.: 2011. – Т. 11. – Вип. 4. – Ч. 1. – С. 238–246.

7. Дідик Н. М. Взаємозв'язок психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Психологічні перспективи. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2012. – Вип. 20. – С. 58–68.

8. Дідик Н. М. Автонарратив як метод діагностики професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – Вип. 16. – С. 265–275.

9. Дідик Н. М. Методика дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – Вип. 17. – С. 113–125.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування формувального експерименту з розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

На сьогоднішній день не розроблено цілісної моделі розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки. В більшості випадків підготовка психологів обмежується наданням їм відповідної інформаційної бази з навчальних дисциплін. Але професійна підготовка також повинна спрямовувати майбутніх психологів у напрямку розвитку особистісної зрілості.

Останні дослідження особливостей розвитку особистісної зрілості і самоактуалізації у процесі професійної підготовки стосуються праць П. П. Горностая, Л. В. Долинської, Ю. Г. Долінської, Л. М. Кобильнік, Г. Ю. Кравець, О. О. Міненко, Л. В. Мови, Л. В. Потапчук, О. В. Темрук, Т. С. Яценко та ін. За словами О. О. Міненко, стрижнем психологічної готовності до професійної діяльності психолога-практика є особистісне зростання спеціаліста, що передбачає не лише розвиток особистості, а й прагнення до найповнішого розкриття власного потенціалу та готовність до самозмінювання [134, с. 176]. Основним засобом розвитку особистісної зрілості науковці найчастіше називають методи активного соціально-психологічного навчання.

На думку Л. В. Потапчук, становлення особистісної зрілості відбувається у процесі активної діяльності [160, с. 150]. Дослідниця зауважує, що “розвиток особистісної зрілості успішно відбувається за умови розуміння себе, усвідомлення свого місця у світі, роздумів про минуле, теперішнє і майбутнє, без розвиненої рефлексії неможливе успішне формування особистісної зрілості” [160, с. 152]. За словами Л. В. Потапчук, для активізації розвитку

компонентів особистісної зрілості найбільш ефективними є індивідуальні форми роботи: консультування, бесіди з урахуванням індивідуальних особливостей особистості, елементи навчальної психодіагностики [160, с. 158].

Розвиток особистісної зрілості, на думку Л. В. Потапчук, відбувається у декілька етапів. На першому етапі – розвивають відповідальність, самостійність, самоконтроль поведінки, емоційну зрілість, самоствердження, цілепокладання у спільній діяльності педагога та учня. На другому етапі – працюють над розвитком особистісної зрілості в колективній діяльності, де застосовується принцип “відповідальної залежності” між учасниками. На третьому етапі – створюються психолого-педагогічні умови для самовиховання, коли учень прагне до самостійного, відповідального вибору мети, засобів її досягнення, визначеного плану дій, до свідомої оцінки і фіксації в особистому досвіді результатів спільної діяльності [160, с. 151-152].

О. О. Міненко зауважує, що керованість процесом особистісного зростання в межах професійної підготовки може мати форму інтенсивного спеціально організованого навчання – психологічного тренінгу формування професійно значущих новоутворень, що розглядаються як результат процесу особистісного змінювання майбутніх психологів [134]. Дослідниця виділяє такі завдання тренінгу:

- на особистісному рівні: а) опрацювання студентами-психологами власних проблемних зон; б) розширення власної моделі реальності шляхом комунікацій з іншими моделями реальностями, вираженими у формі наративу;
- на професійному рівні: а) ознайомлення з різними моделями реальності, що сприяє розхитуванню ригідних конструктів майбутнього психолога та розширює професійну ідентичність; б) формування уміння розподіляти відповідальність з клієнтом у терапевтичних відносинах; в) отримання першого професійного досвіду через процес взаємодопомоги [134, с. 111].

Г. Ю. Кравець вказує на фактори, що активізують розвиток особистісної зрілості студентів: особистість викладача; самовдосконалення, що розглядається в єдності самооцінки, самоствердження, самореалізації і

самовиховання; соціально-професійне виховання, що забезпечує самовираження студентів у соціально і професійно значущій діяльності [110]. На успішність впливу цих факторів впливає гуманістичне спілкування між викладачами і студентами; присутність навчального матеріалу, що стимулює до пошуку сенсу і актуалізує потребу у професійному саморозвитку; використання спеціальних ціннісно-сміслових методів і форм, що розвивають особистісну зрілість студентів [110, с. 136-137].

Психолого-педагогічними умовами особистісно-професійного зростання студентів, на думку Л. В. Долинської, є: забезпечення усвідомлення завдань і вимог майбутньої професії; формування у майбутніх фахівців професійно-психологічної спрямованості; організація активності студента; врахування індивідуальних особливостей кожного; використання активних методів навчання і нетрадиційних форм професійної підготовки; організація керованої самостійної роботи студентів [82, с. 66].

О. С. Штепа зауважує, що складовою соціально-психологічної технології актуалізації особистісної зрілості є тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” [239, с. 140]. Тренінг має дванадцять тем: перша присвячена формуванню групи, моніторингу цілей учасників, остання – рефлексії учасників щодо тренінгу, решта десять – головним рисам особистісної зрілості – креативності, контактності, децентрації, толерантності, відповідальності, автономності, самоприйняттю, глибинності переживань, синергічності, життєвій філософії. Структура кожної теми містить три елементи: 1) знайомство з характеристиками певної риси, яку опрацьовували, метафоричне пояснення змісту і мети теми; 2) основна частина; 3) рефлексія теми [239, с. 127-128].

На думку О. В. Темрук, ефективним засобом розвитку особистісної зрілості є соціально-психологічний тренінг, який дозволяє удосконалити ті компоненти особистісної зрілості, які об’єктивно піддаються формуванню за відносно короткий проміжок часу та є професійно-значущими для особистості майбутнього професіонала (ставлення до свого Я, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншими людьми), і формувати професійно-

педагогічну спрямованість. О. В. Темрук зауважує, що “тренінг особистісної зрілості має містити вправи на формування адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе і майбутньої професії, розвиток емпатії, формування довіри, розширення професійно-ціннісних орієнтацій, розвиток професійних здібностей, гуманістичної спрямованості, особистісне зростання” [194, с. 198].

Більшість науковців, які вивчають особливості професійної підготовки майбутніх психологів, говорять про важливість самоактуалізації цих фахівців як умови досягнення ними особистісної зрілості. Л. М. Кобильнік складено програму стимулювання самоактуалізації особистості майбутніх психологів у навчально-виховному процесі. Програма складається з двох блоків: інформаційного і тренінгового [101; 102]. На інформаційному етапі програми проводиться робота з активізації самопізнання шляхом реалізації інформаційного блоку, що складався з двох етапів. На етапі прагнення створюється мотивація на відвідування занять в експериментальній групі з метою активізації у студентів бажання змінити себе. На етапі усвідомлення активізують самопізнання шляхом ознайомлення студентів з основними положеннями гуманістичної теорії, з чинниками, що сповільнюють процес самоактуалізації особистості. Одночасно з реалізацією інформаційного блоку пропонується виконати завдання тренінгового блоку, що проходить у два етапи. Перший етап – визнання – студенти вчаться відділяти свої думки, почуття та вчинки від почуття власної гідності, самооцінки, концентруватися на теперішньому, а не на минулому чи майбутньому. Другий етап – це етап вибору, який виникає з того моменту, коли студент починає з готовністю себе приймати. Наступним етапом тренінгової програми є виконання студентами творчого завдання “Як я планую провести наступні 10 років мого життя” [102].

Л. В. Мова зауважує, що ефективною для забезпечення процесу особистісної самореалізації майбутніх психологів може виступити форма тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової тренінгової роботи, що побудована за гуманістичними принципами та використовує нетрадиційні активні засоби фахової підготовки і особистісної самореалізації майбутніх

психологів: робота з тілом, рух, танець, спеціально підібраний музичний супровід [135].

На думку В. Г. Панка, важливим для особистісного зростання майбутніх психологів є самопізнання (самодіагностика), самокорекція, самоаналіз та самореабілітація [148]. Діагностичний блок професійної підготовки майбутніх практикуючих психологів передбачає оволодіння основами психодіагностики, застосовуються спеціальні тренінгові техніки, бесіди, консультування. Особистісно-професійна корекція – виправлення виявлених особистісних проблем, формування професійно значущих комунікативних умінь, складання індивідуальної програми корекційної роботи з метою самовдосконалення. Головні навчальні прийоми – активні соціально-психологічні тренінги, тренінги сензитивності, особистісного зростання, індивідуальні консультації та спільна з викладачем психотерапевтична робота з клієнтом, гештальттерапія тощо. Оволодіння прийомами професійної самореабілітації для відновлення внутрішнього балансу відбувається з допомогою прийомів розслаблення, медитаційних технік.

Особлива увага у психологічній літературі приділяється активним методам навчання як засобу розвитку особистісної зрілості (О. Г. Біла, Т. І. Білуха, Б. Б. Іваненко, І. М. Сергієнко, Т. С. Яценко та ін.). У дослідженні Т. І. Білухи доведено, що лише за умови інтеграції традиційної системи навчання з вихованням та психокорекцією можлива самоактуалізація та особистісний розвиток майбутніх психологів-практиків [33].

Метод активного соціально-психологічного навчання був розроблений Т. С. Яценко [252; 253]. Це глибинний процес, наслідком якого є конструктивні зміни у психіці особистості. Суб'єкт набуває не лише нових знань про себе, а й формує здатність до аутопсихокорекції, довготривалої роботи над собою поза груповим процесом. Глибинна психокорекція є передумовою самореалізації і передбачає сильний рушійний мотив для розвитку особистісної зрілості. Для психолога-практика такий мотив може полягати в оптимізації власного внутрішнього психологічного стану, реалізації у професійній діяльності,

набутті самоідентичності та самототожності. Сутність психокорекції в АСПН полягає у розширенні можливостей самореалізації та досягнення бажаних цілей, в упередженні деструктивної поведінки у спілкуванні з іншими людьми [32]. Прийомами пізнання, що застосовуються у АСПН, є: спонтанна невимушена дискусія, психогімнастичні прийоми, рольова гра, психодраматичні прийоми, робота з психомалюнком, використання предметної моделі (іграшки) [252, с. 91-93].

На думку Б. Б. Іваненко, психокорекція в АСПН передбачає навчання самоаналізу та самокорекції [95, с. 101]. Поглиблення самоусвідомлення у процесі психокорекції зумовлює високий ступінь мотивації до самопізнання у майбутніх психологів та долання бар'єрів на шляху оволодіння професійними навичками [95, с. 103]. О. Г. Біла вважає, що одним з показників результативності психокорекційного процесу АСПН є перспективні особистісні зміни, які сприяють професійному зростанню психологів-практиків [32]. Дослідниця зауважує, що у психокорекційному процесі АСПН майбутні психологи-практики досліджують причини власних особистісних деформацій та оптимізують професійно значущі особистісні якості.

Деякі дослідники звертають увагу на розвиток окремих професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. О. О. Міненко зауважує, що навчально-виховний процес у ВНЗ повинен бути спрямований на формування професійної ідентичності, в основі чого лежать такі складові особистості психолога, як прагнення до особистісного зростання та самоактуалізації, професійна свідомість, професійне мислення, креативність, критичне мислення. На думку дослідниці, найбільш ефективним шляхом формування професійної ідентичності є активні методи навчання, а саме психологічний тренінг, спрямований на формування професійно значущих новоутворень, які є результатом процесу особистісного змінювання. Формування професійно значущих новоутворень в процесі цього тренінгу відбувається за умови включення студентів-психологів в інтенсивний,

спеціально організований процес групової комунікації індивідуальних моделей реальності, виражених у формі текстів-нарративів [134, с. 178-179].

Професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів є інтелектуальність і комунікабельність. Про розвиток мисленнєвих і комунікативних процесів психологів говорили М. В. Бадалова (“інтелектуальна готовність”), О. М. Ігнатович (“творча самодіяльність”), Н. Ф. Литовченко (“інтерпретаційні процеси”), І. М. Кирилюк (“ведення терапевтичного діалогу”), Ю. А. Паскевська (“мовленнєва компетентність”), Н. І. Пов’якель (“саморегуляція професійного мислення”) та ін.

Н. І. Пов’якель вважала, що процес підготовки практичних психологів вимагає вдосконалення шляхом впровадження спеціальних дисциплін із психологічних основ саморегуляції, психології здоров’я, психології самовдосконалення та саморозвитку, які активізують процеси розвитку професійного мислення майбутнього практичного психолога [157]. На думку Н. І. Пов’якель, ефективною є програма рефлексивно-творчого тренінг-практикуму, який дозволяє активізувати процес розвитку професійного мислення, що здійснюється шляхом формування у майбутніх практичних психологів рефлексивних і творчих умінь, вирішення фахових завдань [157]. Професійні навички формуються під час навчання у вузі через учбові ігри, спецпрактикуми і практики з ввідними лекціями і спецсемінарами. Перевірка цих умінь повинна бути не на словесному іспиті, а в учбових іграх, де модулюються реальні ситуації. Н. І. Пов’якель вказувала, що перспективами сприятливого професійного розвитку регулятивної культури мислення майбутнього психолога є: включення у процес професійної підготовки комплексу творчих завдань, самостійна розробка студентами комплексу прийомів і творчих програм (психологічного впливу у професійних ситуаціях, психокорекційних програм за напрямом), застосування рефлексивних ігор, стимулювання відповідальності, незалежності студентів, обговорення професійно-спрямованих завдань, проведення ігрових семінарських занять, психотехнології саногенного (позитивного, оздоровчого) мислення [157].

М. В. Бадалова розробила програму психологічного тренінгу для розвитку інтелектуальної готовності психологів до розв'язання консультативних задач. Тренінг, запропонований дослідницею, являє собою комплекс із трьох систем методичних засобів, відповідно спрямованих: а) на розвиток рефлексивності учасників (метод концептуалізації, прийом рефлексивних контрастів, технологія формування критичного мислення засобами читання та письма, балінтівські сесії, прийом культурних аналогів); б) на розвиток інтелектуальної вихованості та стимуляцію інтелектуальної активності (полілог, мозковий штурм, метод “індукування психоінтелектуальної діяльності”, організаційно-діяльнісні ігри, групові дискусії метод “каруселі”); в) на формування інструментальної сторони діяльності майбутніх психологів-консультантів (використовувались евристичні завдання, евристичні та логіко-алгоритмічні способи розв'язування проблемних задач) [24].

О. М. Ігнатович проаналізовано творчу самодіяльність як умову професійної підготовки майбутніх психологів. За словами дослідниці, психологічний механізм творчої самодіяльності особистості виявляється у високому рівні розвиненості мотиву самоактуалізації студентів [97]. О. М. Ігнатович описує такі прийоми стимулювання творчої самодіяльності особистості майбутніх психологів: імітаційні – моделювання певного виду психологічної діяльності (ігрові (розігрування ролей різної модифікації – інсценування) і неігрові (аналіз конкретної ситуації, мозкова атака, круглий стіл тощо)) та неімітаційні (проблемні лекції, лекції-дискусії, семінари взаємонавчання та ін.). До технік творчої самодіяльності особистості студентів О. М. Ігнатович відносить: спостереження і самоспостереження – як засоби набуття досвіду творчої самодіяльності; екстеріоризація (опредмечування) і інтеріоризація (розпредмечування) – як засоби реалізації досвіду творчої самодіяльності; рефлексія і саморефлексія – як засоби оцінки результатів творчої самодіяльності особистості [97].

Про важливість формування мовленнєвої компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки говорить Ю. А. Паскевська [150].

Розвиток мовленнєвої компетентності майбутніх психологів здійснюється у формі проведення практикуму з основ мовленнєвої компетентності психолога. Методичне забезпечення практикуму впроваджується у вигляді змодельованої мовленнєвої професійної діяльності з використанням навчально-професійних задач, психогімнастичних вправ і конструювання мовленнєвих ситуацій. Зміст практикуму складається з двох блоків: теоретичний та практичний. Особливістю блоку практичних занять є проблемно-пошукова спрямованість.

У структурі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є відповідальність і моральність. Про важливість формування морально-етичної відповідальності особистості майбутнього психолога говорить І. Г. Тимощук [198]. Він вважає, що формування у майбутнього психолога морально-етичної відповідальності може бути забезпечене в процесі навчання за спеціальною програмою роботи, що включає теоретичні, практичні і тренінгові складові. Теоретичний компонент програми складається із лекцій та семінарів для ознайомлення студентів з найбільш представленими у світовій науковій думці філософсько-антропологічними, психологічними, педагогічними, етичними концепціями феномену морально-етичної відповідальності особистості. Практична частина програми включає роботу проблемно-тематичних груп і психологічної майстерні. Методами для її впровадження є: психотерапевтичні (групова та індивідуальна психотерапія і психологічне консультування); тренінгові (лабораторний тренінг, тренінг з розвитку сенситивності); методи, що сприяють особистісному росту і стимулюють розвиток самопізнання (тренінг розвитку морально-етичної рефлексії, тренінг комунікативної етичної компетентності особистості та ін.).

На думку І. Г. Тимощук, ефективними для формування морально-етичної відповідальності є дискусійні столи і тематичні семінари, демонстрація кіно- і відеофільмів з наступним їх психолого-педагогічним і філософсько-етичним обговоренням, аналіз і читання творів художньої літератури, бібліотерапія, відеотерапія, психодрама, терапія творчим самовиявленням і терапія мистецтвом, психологічні ігри, демонстрація, обговорення й аналіз

індивідуальних і групових консультативних і психотерапевтичних сеансів з рішення психологічних проблем, що сприяли усвідомленню, формуванню і реалізації індивідуальної системи морально-етичних цінностей [198].

Важливою професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів ми вважаємо трансцендентність. Про вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів говорить Х. М. Дмитерко-Карабин [80]. Вона розробила тренінг рефлексії смисложиттєвих орієнтацій, завдання якого полягає у визначенні студентами життєвих цілей, ієрархії цінностей, пошуку смислів існування. У тренінгу застосовуються елементи художньо-естетичної екзистенційної гри. Результатом проведення тренінгу має бути усвідомлення необхідності постійного професійного самовдосконалення; підвищення показників внутрішньої мотивації професійного становлення студентів.

Важливою професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів є самоприйняття. Психолого-педагогічна модель формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів, запропонована І. П. Андрійчук, передбачає активізацію процесів самопізнання, самоаналізу, особистісного саморозвитку та формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції [13]. На думку дослідниці, активізація суб'єктності є умовою становлення зрілої особистості. Важливим є використання соціально-психологічного тренінгу для розвитку у майбутніх психологів професійно-важливих якостей, стимуляція мотивації до самостійного особистісного зростання, методи і прийоми активного соціально-психологічного навчання (групові дискусії, аналіз проблемних ситуацій; рольові ігри; вправи на самопізнання і самооцінювання; мозковий штурм; психомалюнок; невербальні прийоми), просвітницько-профілактичні бесіди, індивідуальні та групові консультації, творчі роботи (твори на задані теми) і самозвіти, проведення дискусійних столів й тематичних семінарів, перегляд спеціально підібраних відеофільмів з їх наступним психолого-педагогічним аналізом, обговорення творів художньої літератури, використання елементів

відеотерапії, психодрами, арттерапії, психологічних ігор, психологічних майстерень за спеціалізаціями і проблемно-тематичних груп, ведення щоденників самопізнання і особистісного зростання [13].

За словами О. О. Міненко, надбання дослідницького або аналітичного відношення до своєї роботи є необхідним для формування зрілого спеціаліста-психолога [134, с. 108-109]. Особистісна зміна призводить до зміни самовідчуття психолога, що впливає на його професійну діяльність. Засобом особистісно-професійної зростання Б. Б. Іваненко називає супервізію, яка виступає різновидом прийомів психокорекційної підготовки психолога-практика і сприяє фаховому вдосконаленню психолога через самоаналіз власних захисних механізмів [95, с. 113]. На думку Т. С. Яценко, “здатність до проходження супервізії передбачає наявність високого ступеня мотивації професійного зростання” [252, с. 97]. Небажання психолога піддавати себе супервізійному впливу може зумовити особистісна проблематика психолога. Про супервізію як метод підвищення професіоналізму психолога-практика говорить О. Усатенко. Вона вважає, що “супервізійна практика дає змогу суб’єкту усвідомлювати, розуміти й аналізувати свої професійні дії і поведінку, допомагає сформувати професійну індивідуальність, розширює арсенал методів пізнання психіки іншої людини. Проходження супервізії є запорукою фахового розвитку й самоактуалізації психолога-практика” [206, с. 169].

Отже, розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів здійснюється шляхом застосування різноманітних методів для розвитку відповідних характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів (самоактуалізація, самоприйняття, відповідальність, моральність, комунікабельність, інтелектуальність, креативність та ін.). Важливими для цього є різноманітні тренінги, релаксація, психогімнастика, ігрові методи (ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, ділові ігри), групова дискусія, психомалюнок, ведення щоденників, написання автонарративів та ін. Ці теоретичні положення стали основою для планування і проведення формувального експерименту.

3.2. Змістові та процесуальні аспекти впровадження програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

При розробці програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, ми виходили з тези, що процес розвитку особистісної зрілості, в результаті якого формуються професійно значущі характеристики майбутнього психолога, повинен бути спеціальною складовою його професійної підготовки.

Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів передбачав розвиток виділених в результаті дослідження характеристик особистісної зрілості, що важливі для успішного професійного становлення психолога, а саме: саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація.

Концептуальними при розробці програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів були положення гуманістичної психології про те, що кожна людина є активним суб'єктом власного розвитку; прагне до самовдосконалення і реалізації власних потенційних можливостей; потенціал досягнення особистісної зрілості закладено у людині від народження (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.). Програма формуального експерименту складалася на основі положень про розвиток особистісної зрілості під час професійної підготовки, запропонованих І. П. Андрійчук, О. Г. Білою, Т. І. Білухою, П. П. Горностаєм, Ю. Г. Долінською, Б. Б. Іваненко, Л. М. Кобильнік, О. О. Міненко, Л. В. Мовою, І. М. Сергієнко, О. В. Темрук, О. С. Штепою, Т. С. Яценко та ін.

Мета застосування розвивальної програми полягала у цілеспрямованому розвитку у майбутніх психологів професійно значущих характеристик особистісної зрілості, підвищення суб'єктності кожного студента, актуалізація

його прагнення до реалізації власних можливостей, розкриття потенціалу особистісного зростання, підвищення загального рівня особистісної зрілості.

Програма спрямована на реалізацію таких завдань: розвиток інтраперсональної конструктивної активності (навичок саморегуляції поведінки, самостійного і творчого виконання завдань, актуалізації інтелектуальних інтересів), інтерперсональної конструктивної активності (здатності до встановлення глибоких емоційно насичених контактів, емпатійного ставлення до оточуючих, навичок етичної поведінки, усвідомлення себе автором вчинку), трансперсональної конструктивної активності (тотожності зі своїм Я, позитивного ставлення до себе, прийняття своїх переживань, актуалізації пошуку смислу життя і прагнення до реалізації власних здібностей).

З метою виявлення ефективності розвивальної програми було сформовано експериментальну і контрольну групи (по 40 студентів у кожній). До експериментальної групи увійшло 10% майбутніх психологів другого курсу з низьким рівнем розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, 72,5 % з середнім і 17,5% з високим рівнем. Експериментальна група під час проведення тренінгових занять ділилася на 2 підгрупи. Формувальний експеримент проводився на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Програма розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів передбачала індивідуальну і групову форми роботи. Індивідуальними формами роботи виступали: ведення щоденників самоаналізу професійно-особистісного розвитку під час вивчення психологічних дисциплін, ведення щоденників особистісного зростання під час відвідування тренінгів особистісного росту. Груповою формою роботи був тренінг особистісного зростання, що проводився відповідно навчального плану.

Ефективним для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, особливо для характеристик трансперсональної конструктивної активності (Его-ідентичність,

самоприйняття, аутентичність, трансцендентність і самоактуалізація), є ведення щоденників. Щоденник, як самостійна письмова форма роботи, сприяє саморефлексії, самовдосконаленню, що наближає майбутнього психолога до особистісної зрілості. Ведення щоденників самоаналізу професійно-особистісного розвитку відбувалося під час вивчення психологічних дисциплін студентами експериментальної групи. Тоді як щоденники особистісного зростання заповнювалися під час відвідування тренінгових занять.

Студенти отримали відповідні завдання для ведення щоденників професійно-особистісного розвитку. У процесі ведення щоденників самоаналізу професійно-особистісного розвитку потрібно було розкрити наступні запитання: Які мої особистісні і професійні якості зараз? Яким я бачу себе майбутнім психологом і особистістю? Що я сьогодні зробив для професійного і особистісного розвитку? Що я нового дізнався про себе? Які професійні і особистісні якості мені ще потрібно вдосконалювати? Мої шляхи особистісного і професійного зростання.

Майбутнім психологам попередньо наголошувалося, що обов'язковим для самоаналізу є проведення психодіагностичних методик, прочитання психологічної літератури, її ґрунтовний аналіз. Студентам рекомендувалося, які книги і методики можуть бути прочитаними, опираючись при цьому на наукові психологічні дослідження провідних українських і зарубіжних вчених. Остаточний вибір методики і книги мав бути за студентом. Пропонувалося переглядати і аналізувати документальні фільми психологічної проблематики, в темах яких ми не обмежували. Під час аналізу щоденників професійно-особистісного розвитку враховувалися змістові і кількісні показники: аналізувалися характеристики, виділені майбутніми психологами, підраховувалася загальна кількість особистісних і професійних якостей, вказаних у щоденниках.

Груповою формою роботи було відвідування студентами тренінгу особистісного зростання. К. Корольова зауважує, що використання психологічного тренінгу для забезпечення особистісного зростання передбачає

елементи психокорекції і психотерапії [106, с. 76]. При особистісному зростанні виникають зміни як у внутрішньому світі людини, так і в її відносинах з зовнішнім світом. На думку Д. М. Рамендик, суть цих змін в тому, що людина поступово звільняється від спотворюючого впливу психологічних захистів; стає здатною довіряти інформації, що сприймається, а не “фільтрувати” її з метою захисту свого “Я-образу”; “живе теперішнім”; стає більш відкритою для нової зовнішньої інформації; краще розуміє свої почуття і переживання; об’єктивно оцінює свої можливості; бере на себе відповідальність за те, що від неї залежить; планує своє життя згідно власних переконань, а не відповідно до нав’язаних ззовні стереотипів [167, с. 35].

Тренінг особистісного зростання включав заняття, що розвивали інтраперсональну конструктивну активність (“Саморегуляція”, “Самостійність”, “Креативність”, “Інтелектуальність”), інтерперсональну конструктивну активність (“Комунікбельність”, “Емпатійність”, “Моральність”, “Відповідальність”), трансперсональну конструктивну активність (“Его-ідентичність”, “Самоприйняття”, “Аутентичність”, “Трансцендентність”, “Самоактуалізація”). Зміст тренінгових занять подано у додатку Г. Всього проведено 14 занять: 13 занять для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів і 1 заняття (останнє) було заключним і спрямовувалося на підведення підсумків тренінгу. Кожне тренінгове заняття було спрямовано на розвиток показників відповідної професійно значущої характеристики особистісної зрілості. Заняття поєднувалися у три блоки.

Перший блок занять спрямований на оптимізацію проявів вдосконалення структури та функцій особистості, що відображають характеристики інтраперсональної конструктивної активності. Заняття на тему “Саморегуляція” сприяло розвитку свідомого керівництва особистістю своїми потребами, емоціями, поведінкою відповідно до вимог ситуації і доцільності, вдосконалення дій самоорганізації. Заняття на тему “Самостійність” розвивало здатність до вибору, незалежність поведінки і суджень, ініціативність,

стимулювати вчинки самокорекції. Заняття на тему “Креативність” підвищувало прагнення до творчості та авторського бачення світу, розвивало творчу спрямованість особистості, рівень здібності породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, стимулювало вчинки творчості. Заняття на тему “Інтелектуальність” розвивало загальні мислительні здібності, інтелектуальні інтереси, прагнення до набуття психологічних знань.

Другий блок занять спрямований на оптимізацію проявів вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу, що відображають характеристики інтерперсональної конструктивної активності. Заняття на тему “Комунікабельність” розвивало соціальну сенситивність, комунікативні здібності, здатність до швидкого встановлення тісних, емоційно насичених контактів. Заняття на тему “Емпатійність” передбачало розвиток емпатійних переживань, гуманістичної спрямованості, готовності до співпереживання оточуючим, стимулювання до виконання альтруїстичних та емпатійних вчинків. Заняття на тему “Моральність” активізувало суспільно конструктивну поведінку, совіслівість, прагнення до дотримання загальнолюдських цінностей, готовність до надання допомоги людям. Заняття на тему “Відповідальність” розвивало здатність до відповідального вчинку, визнання себе автором певного проекту і прийняття на себе його наслідків.

Третій блок занять спрямований на оптимізацію проявів вдосконалення структури самоідентичності, що відображають характеристики трансперсональної конструктивної активності. Заняття на тему “Его-ідентичність” передбачало розвиток зрілої ідентичності, ясності Я-концепції, постійної схожості зі своїм Я, з переживанням себе як цілісності. Заняття на тему “Самоприйняття” підвищувало рівень самооцінки, безумовного прийняття свого Я, довіри до себе, згоди із собою. Заняття на тему “Аутентичність” оптимізувало відкритість новому досвіду, здатність до спонтанного і безпосереднього вираження власних почуттів, вчинків і орієнтацій бути самим собою. Заняття на тему “Трансцендентність” розвивало здатність до

трансцендентних переживань, відчуття власної сенсовості, прагнення досягнути смисл життя. Заняття на тему “Самоактуалізація” сприяло розвитку здатності особистості найбільш повно і вільно реалізовувати свої можливості, прагнення до самовираження, здійснювати вчинки самоактуалізації, тобто активність щодо розвитку своїх здібностей.

Вважаємо, що тренінг особливо сприяє розвитку таких професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів: комунікабельність, емпатійність (інтраперсональна конструктивна активність), Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, (трансперсональна конструктивна активність).

Складено програму тренінгу.

Програма тренінгу розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

Тренінг розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів призначений для студентів, які навчаються за напрямом “Психологія”. Тренінг проводиться під час їх професійної підготовки у вузі і може проводитися зі студентами будь-яких років навчання. Найкраще, коли це будуть перші роки навчання, для того, щоб спланувати подальші шляхи до професійного і особистісного зростання, щоб був час для відповідного розвитку потрібних професійних характеристик.

Мета тренінгу – підвищити розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Завдання тренінгу:

1. Створити умови для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів.
2. Забезпечити засвоєння теоретичних знань з проблеми професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів.
3. Сприяти набуттю практичних навичок розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів.
4. Сформулювати прагнення до професійного і особистісного зростання.

Категорія учасників: студенти, які навчаються за напрямом “Психологія”. Загальна кількість учасників тренінгу – 40 майбутніх психологів, які навчалися на другому курсі з низьким, середнім і високим рівнем розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості. Всього було дві тренінгових групи.

Місце проведення: аудиторія університету – простора кімната зі стільцями, розташованими по колу.

Форма проведення: групові заняття.

Майбутні психологи брали участь у тренінгу за запланованим навчальним навантаженням з навчального курсу “Тренінг особистісного зростання”.

Частота занять: один раз в тиждень у межах навчального плану за навчальним розкладом.

Кількість занять: 14 занять.

Тривалість занять: 3 години з однією перервою через 1,5 години.

Загальна кількість годин: 42 години.

Структура заняття:

1. Вступна частина (привітання).
2. Основна частина (вправи, спрямовані на розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів).
3. Заключна частина (рефлексія заняття, домашнє завдання).

Теоретичну основу тренінгу розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів складали вправи з психоаналізу, клієнт-центрованої терапії, екзистенційної терапії, трансактного аналізу, арттерапії (терапія з використанням малюнків, музикотерапія, бібліотерапія, драмотерапія та ін.).

Під час тренінгу використовувалися психогімнастичні вправи (в середині тренінгу після емоційно складних вправ для зняття психічного і фізичного напруження) і релаксаційні вправи (в кінці тренінгу для розслаблення учасників). Після кожної вправи проводилася її рефлексія, в кінці кожного заняття – рефлексія заняття в цілому, в кінці тренінгу, на останньому занятті, –

рефлексія всього тренінгу. Кожне заняття починалося з привітання, інформаційного повідомлення про відповідну професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутніх психологів. Використовувалися психодіагностичні методики, повчальні притчі, групові дискусії, рольові ігри, творчі завдання, психомалюнки, музикотерапія та ін. В кінці тренінгового заняття учасникам давали домашнє завдання.

Психологічний тренінг особистісного зростання – це певна психологічна дія, заснована на активних методах групової роботи. В ході тренінгу особистісного зростання використовувалися деякі прийоми АСПН: спонтанна невимушена дискусія, робота з психомалюнком, рольова гра, психогімнастичні вправи. Тренінг містить як авторські, так і запозичені й модифіковані відповідно до цілей нашого тренінгу вправи, що пропонували інші автори [27; 68; 127; 133; 167; 189; 196; 207; 208; 213; 231; 232; 233; 244; 245].

Обладнання на тренінгових заняттях використовувалося таке: ватман, папір А4, кольорові олівці, маркери, фломастери, друквані матеріали, клей, ножиці.

Основними принципами участі у роботі тренінгової групи були:

1. Довірливий стиль спілкування, звертання один до одного на “ти” і “по імені”, без врахування статусу.
2. Персоніфікація висловлювань, вживати “Я-висловлювання”.
3. Говорити щиро і відкрито.
4. Спілкування за принципом “тут і тепер”.
5. Конфіденційність усього, що відбувається у групі.
6. Активна позиція учасників тренінгу.
7. Повага до того, хто говорить.
8. Безоціночне ставлення один до одного.
9. Приймати себе та інших такими, якими вони є.

Очікуваний результат тренінгу: підвищення рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів.

Під час відвідування тренінгів майбутні психологи вели щоденники особистісного зростання. Студентам пропонувалося описувати зміст кожного заняття, кожному вправу за впливом на їх особистість оцінювати за шкалою “1–5” (“найменший вплив–найбільший вплив”).

Для діагностики механізмів самозміни майбутніх психологів після тренінгу використовувалась анкета рефлексивності [239, с. 287]. Результати анкетування опрацьовувалися за шкалами: відстороненість, позитивна дисоціація, гностична компетентність, артикульованість, лабільність, оригінальність, критичність, когнітивність.

З метою визначення ефективності проведеного формувального експерименту здійснено порівняльний аналіз одержаних результатів щодо динаміки розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту. Результати обчислення достовірності одержаних даних в досліджуваних характеристиках обчислювались за G-критерієм і критерієм χ^2 . Кількісні та якісні результати формувального експерименту з розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів подано у наступному підрозділі.

3.3. Результати формувального експерименту з розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

Для визначення ефективності формувального експерименту порівнювались результати діагностики, проведеної до формувального етапу, із результатами діагностики, здійсненої після формувального експерименту. Формувальний експеримент проведено в експериментальній групі у кількості 40 майбутніх психологів другого курсу. Для перевірки достовірності одержаних результатів створено контрольну групу в кількості також 40 другокурсників на пряму підготовки “Психологія”.

В експериментальній групі застосовувалась відповідна методика розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Майбутні психологи брали участь у тренінгу за запланованим навчальним навантаженням з навчального курсу “Тренінг особистісного

зростання”. Проведено 14 тренінгових занять розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів: 13 занять для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів і 1 заняття (останнє) було заключним і спрямовувалося на підведення підсумків тренінгу. Тренінг особистісного зростання включав заняття, що розвивали інтраперсональну конструктивну активність (“Саморегуляція”, “Самостійність”, “Креативність”, “Інтелектуальність”), інтерперсональну конструктивну активність (“Комунікабельність”, “Емпатійність”, “Моральність”, “Відповідальність”), трансперсональну конструктивну активність (“Его-ідентичність”, “Самоприйняття”, “Аутентичність”, “Трансцендентність”, “Самоактуалізація”). Опис тренінгових занять подано у додатку Г.

В ході тренінгу особистісного зростання використовувалися: групова дискусія, рольова гра, психогімнастичні і релаксаційні вправи. Групові дискусії під час тренінгу спрямовувалися на обговорення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, наприклад, розкрити зміст понять “самостійність”, “відповідальність”, “трансцендентність” та ін. Часто до обговорення цих питань спонукало прослуховування притч відповідної тематики. У результаті групових дискусій найбільше розвиваються інтелектуальність, креативність, комунікабельність, тобто професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів, що належать до інтраперсональної та інтерперсональної конструктивної активності.

Рольова гра – ігровий метод, предметом вивчення якого є закономірності міжособистісного спілкування. Учасникам пропонувалося виконати роль згідно з їх уявленнями про характер і манери поведінки персонажа, а також ситуацію, яку пропонується розіграти за ролями. Рольова гра найбільше сприяє розвитку комунікабельності, креативності, саморегуляції.

Психогімнастичні вправи найчастіше застосовувалися всередині заняття для зняття психічного і фізичного напруження після “емоційно складних” вправ. Релаксаційні вправи були спрямовані на психічне і фізичне

розслаблення, зняття напруги. Часто релаксація застосовувалася в кінці тренінгу. Психогімнастичні і релаксаційні вправи найбільше розвивають саморегуляцію, самостійність, креативність, аутентичність. Особливе місце в програмі тренінгу особистісного зростання займали індивідуально-орієнтовані завдання самопізнання і самовдосконалення.

Учасники під час відвідування тренінгових занять вели щоденники особистісного зростання. Детальний аналіз щоденників майбутніх психологів подано у додатку Д. У щоденниках майбутні психологи записували власні самоспостереження, самоаналіз, роздуми про особистісне зростання, емоції, що переживали під час тренінгу, оцінювали кожную вправу на занятті за впливом на їх особистість за п'ятибальною системою. Найбільш високі оцінки отримали такі тренінгові вправи: плакат “Моє майбутнє”, психомалюнки (“Наша група на безлюдному острові”, “Дерево”, “Моя емблема”, “Мій настрій – малюнком”), релаксаційні вправи (“Занедбаний сад”, “Повітряна кулька” та ін.), “Рекламний ролик”, “П'ять добрих слів”, “Мій портрет у променях сонця”, “Чарівний стілець”, “Лист до себе”, “Розмова з долею”, “Покажи ситуацію”, “Зіпсований телевізор”, психогімнастичні вправи. Майбутнім психологам найбільше подобалися вправи з використанням малюнків, музики, вправи на підвищення самооцінки, з використанням невербальних засобів спілкування.

Найнижчі бали отримали вправи: “Аналіз переносу”, “Дзеркало гніву”, “Стіна нерозуміння”, “Продовж речення про відповідальність”, “Ніхто з вас не знає, що я...”, “Незвичайне привітання”, “Формула відповідальності”, “Малюнок за інструкцією”, “Парадокси”, “Лист марсіанину”, “Мій життєвий шлях”, “Друкарська машинка”. Отже, майбутнім психологам важко давалися вправи, що потребували ґрунтовного самоаналізу, самокритики, філософських роздумів. Проте саме ці характеристики є важливі для психолога. Тому студентам потрібно працювати над розвитком цих якостей.

На початку тренінгу обов'язковим було прийняття правил групи. У вправі “Лист до себе” учасники зазначали, що вони очікують, що дізнаються більше про себе і про свої можливості, підвищать свою самооцінку, стануть більш

відкритими, впевненими у собі, цілеспрямованими, активними, відповідальними, комунікабельними, знайдуть нові таланти, нову ціль і мету, сенс життя, змінять своє бачення світу. Більшість якостей, які прагнуть отримати у процесі тренінгу учасники, є професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів (самоприйняття, відповідальність, комунікабельність, аутентичність, трансцендентність, креативність). Тому розвиток цих якостей є важливими для учасників тренінгу.

Певні труднощі викликала вправа “Ніхто з вас не знає, що я”, оскільки тут потрібно було розкрити певну “таємницю”, а учасники групи вже давно знайомі і майже все про всіх знають. У тренінгу були вправи, що спрямовані на розвиток взаємодовіри учасників: “Сліпий і поводитир”, “Довіряюче падіння”, “Маятник” та ін. Цікавими для майбутніх психологів були вправи, пов’язані з малюванням, що не лише знімали психічне і фізичне напруження учасників, але й були важливими діагностичними методами. Наприклад, діагностичною, спрямованою на самопізнання і самоаналіз, була вправа “Мій герб і мій девіз”. До філософських роздумів майбутніх психологів спонукали прослуховування повчальних притч, в тому числі і притчі з використанням малюнків. Велике значення для майбутніх психологів мали релаксаційні вправи. Вони сприяли не лише розслабленню, але і роздумам про своє Я. Психогімнастичні, рухливі вправи мали також своє значення. Деякі вправи тренінгу сприяли “виходу” внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів назовні (“Пустий стілець”, “Гарячий стілець” та ін.).

В більшості випадків активність при виконанні вправ і їх обговоренні вищою була у майбутніх психологів з високим рівнем особистісної зрілості. Вони менше застосовували захисних механізмів, більше налаштовувалися на співпрацю, не відмовлялися брати участь у вправах, на відміну від студентів з нижчим рівнем особистісної зрілості. Тому в майбутньому потрібно більше активізувати всіх учасників тренінгу для їх самоаналізу і розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Тренінг особистісного росту передбачає самозміну кожного учасника. Механізмом самозміни є рефлексивність. Тому для діагностики механізмів самозміни майбутніх психологів використано анкету рефлексивності [239, с. 287]. Результати анкетування опрацьовувалися за шкалами: відстороненість, позитивна дисоціація, гностична компетентність, артикульованість, лабільність, оригінальність, критичність, когнітивність. Проаналізовано рівень вираженості компонентів рефлексивності по кількості балів за трьома рівнями: низький – 1–3 бали, середній – 4–7 бали, високий – 8–10 балів. Результати діагностики механізмів самозміни майбутніх психологів подано у таблиці 3.1.

За результатами таблиці 3.1, найвищий рівень розвитку компонентів рефлексивності має позитивна дисоціація. У 40% майбутніх психологів високо розвинена здатність побачити себе збоку, вони вміють бути одночасно об'єктом і суб'єктом спостереження, у 57,5% досліджуваних ця здатність розвинена на середньому рівні, а у 2,5% респондентів – на низькому рівні вираженості.

Таблиця 3.1

**Результати діагностики механізмів самозміни майбутніх психологів
за анкетною рефлексивності**

n=40

Компонент рефлексивності	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %
Відстороненість	17	42,5	18	45	5	12,5
Позитивна дисоціація	1	2,5	23	57,5	16	40
Гностична компетентність	2	5	32	80	6	15
Артикульованість	3	7,5	29	72,5	8	20
Лабільність	2	5	33	82,5	5	12,5
Оригінальність	11	27,5	28	70	1	2,5
Критичність	1	2,5	36	90	3	7,5
Когнітивність	-	-	26	65	14	35

Максимальне значення на середньому рівні властиве критичності: 90% студентів вміють посередньо раціонально прогнозувати ступінь здійснюваності різних варіантів рішення проблеми. На середньому рівні вираженості високі значення мають також лабільність, гностична компетентність, артикульованість. Це свідчить про те, що 82,5% майбутніх психологів

експериментальної групи на середньому рівні можуть вибудувувати альтернативні гіпотези. 80% досліджуваних мають посередній “багаж” знань, відповідних до проблемної ситуації. 72,5% респондентів на середній швидкості актуалізують найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань.

Найнижчий рівень розвитку властивий відстороненості, що на низькому рівні вираженості досягає максимальних показників – 42,5%. Ці студенти мають низьку здатність до емоційного відчуження від ситуації. Низький рівень відсутній за когнітивністю, що означає відсутність студентів із нерозвиненим домінуванням когнітивного компоненту у прийнятому рішенні стосовно проблемної ситуації. 27,5% респондентів нездатні знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно. Показники оригінальності мають середній рівень розвитку у 70% досліджуваних. За загальними середніми значеннями шкал анкети рефлексивності побудовано профіль рефлексивності майбутніх психологів експериментальної групи. Результати подано на рисунку 3.1.

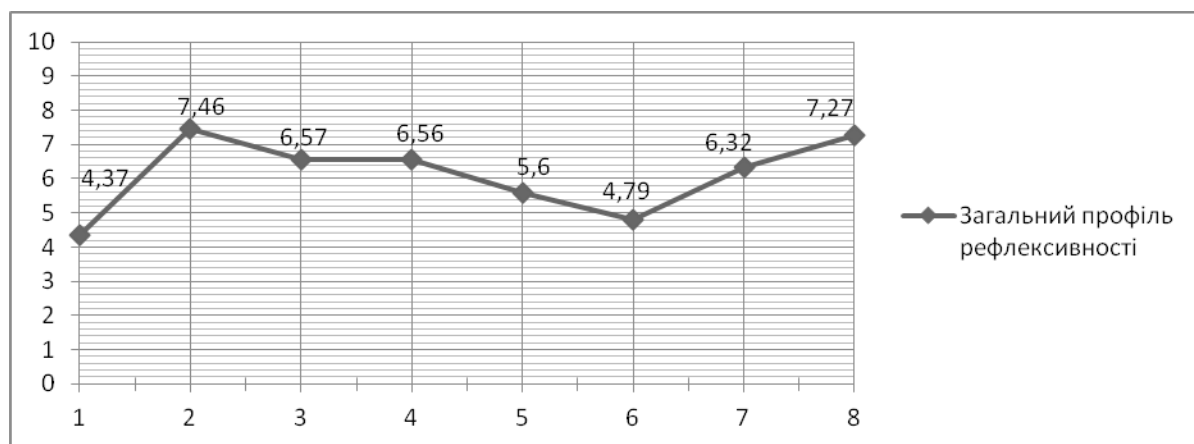


Рис. 3.1. Профіль рефлексивності студентів експериментальної групи

По горизонталі:

1 – Відстороненість

2 – Позитивна дисоціація

3 – Гностична компетентність

4 – Артикульованість

5 – Лабільність

6 – Оригінальність

7 – Критичність

8 – Когнітивність

По вертикалі: 1-10 – Бали за шкалами анкети

За рисунком 3.1, найвищі середні показники мають позитивна дисоціація і когнітивність, а найнижче середнє значення властиве відстороненості.

Ведення щоденників самоаналізу професійно-особистісного розвитку відбувалося під час вивчення психологічних дисциплін (наприклад,

“Практикум з загальної психології”, “Психодіагностика”, “Загальна психологія”, “Соціальна психологія” та ін.). Щоденники вели 40 майбутніх психологів експериментальної групи. Цитати з щоденників самоаналізу подано у додатку Е. Результати записів аналізувалися за змістовними і кількісними показниками, тобто ми звертали увагу на зміст написаного, вказані професійні і особистісні характеристики, підраховували їх кількість, в тому числі у відсотковому значенні.

Перше запитання, яке майбутні психологи розкрили у щоденниках самоаналізу професійно-особистісного розвитку, було: “Які мої особистісні і професійні якості зараз?”. Студентка Яна Т. на це запитання зазначила: “Дуже важко себе описувати. Всі люди трішки егоїсти і ніхто не хоче себе образити. Я не виняток”. В цьому вислові відображено суб’єктивну позицію більшості майбутніх психологів, тому майже всі описані ними власні якості мали позитивний характер. Результати змістового і кількісного аналізу за цим запитанням подано у додатку Ж, де особистісні і професійні характеристики вказані в порядку зменшення частоти їх згадування у щоденниках майбутніх психологів.

При описі власних особистісних якостей майбутні психологи вказали всього 53 різні характеристики. З них найчастіше зустрічається відповідальність, що називається 15 респондентами (37,5% досліджуваних). Комунікабельність, емпатійність описали по 10 студентів (25%). Емоційна врівноваженість, доброзичливість, відвертість, вміння слухати і чути було названо 22,5% досліджуваних. Лише 1 студент (2,5% досліджуваних) вказали такі характеристики особистості: скромність, старанність і ввічливість, адекватність, послідовність, вміння поставити реалістичну мету, м’якосердість і вміння ненав’язливо давати поради.

Серед особистісних і професійних якостей, виділених студентами як власних, присутні професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів: відповідальність, комунікабельність, емпатійність, самостійність, прагнення до самовдосконалення і самореалізації, саморегуляція

(емоційна врівноваженість, самоконтроль, стриманість), інтелектуальність (логічне мислення, обізнаність), креативність (творчість), моральність (чесність, “можу допомогти”, конфіденційність), самоприйняття (самоповага), що, за умови адекватної самооцінки студентів, є важливими ознаками. Професійно значущою характеристикою особистісної зрілості, що не вказана студентами як властива їм на цей час, була трансцендентність. Це свідчить про неадекватне самосприйняття майбутніх психологів, оскільки, за результатами констатувального експерименту, трансцендентність властива для більшості психологів.

Друге запитання, на яке майбутні психологи відповідали у щоденниках самоаналізу професійно-особистісного розвитку було: “Яким я бачу себе майбутнім психологом і особистістю?”. Результати змістового і кількісного аналізу за цим запитанням подано у додатку 3, де особистісні і професійні характеристики вказані в порядку зменшення частоти згадування їх у щоденниках майбутніх психологів.

Найбільш бажані якості психолога в майбутньому для студентів є: конфіденційність, яку вибрали 8 студентів (20%); відповідальність, про яку зазначили 8 респондентів (20%); доброзичливість і самовдосконалення описали по 7 досліджуваних (17,5%); емпатійність та комунікабельність вказана 6 студентами (15%). Найменше (по 1 студенту) говорили про об’єктивність, практичні і проєктивні вміння, “приємну людину”, проникливість, рішучість, самоаналіз, саморегуляцію, тактовність, теоретичні знання та щирість. Ці якості студенти вважають малозначимими у майбутньому.

Деякі якості, що вказані студентами у відповідях на запитання “Яким я бачу себе майбутнім психологом і особистістю?”, були професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів: відповідальність, комунікабельність, емпатійність, креативність, інтелектуальність, саморегуляція. Усвідомлення важливості цих характеристик для Я-реальне є значущим для розвитку їх особистісної зрілості.

Всього бажаних для майбутнього психолога якостей, що згадані у щоденниках, є 39, що на 14 характеристик менше, ніж при відповіді на перше запитання щоденника “Які мої особисті і професійні якості зараз?”. Це свідчить про те, що образ Я-реальне-професіонал у майбутніх психологів є більш визначений і диференційований, ніж Я-ідеальне-професіонал. Студенти ще недостатньо чітко уявляють, яким психологом хотіли б стати у майбутньому.

Характеристиками, що присутні в образах Я-реальне-професіонал і Я-ідеальне-професіонал, є: відповідальність, комунікабельність, емпатійність, доброзичливість, відвертість, терпимість, чесність, творчість, спостережливість, уважність, альтруїзм, бажання допомогти, вміння слухати, гуманність, об’єктивність, рішучість, саморегуляція, тактовність, щирість. Серед цих якостей професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів є: відповідальність, комунікабельність, емпатійність, креативність, саморегуляція, що свідчить про їх важливість для досліджуваних.

Третім запитанням щоденника було “Що я сьогодні зробив для професійного і особистісного розвитку?”. У відповідях майбутні психологи описували психологічні методиками, книги і відеофільми, з якими вони самостійно ознайомилися. Їх перелік подано у додатку И. Найбільша кількість належить психологічним методикам – 36 різних методик було використано майбутніми психологами, деякі методики названо декількома студентами. Наприклад, “Чи комунікабельні ви?”, “Чи умієте ви слухати?”, “Наскільки ви організовані?”, “Ваш характер”, “Чи сильний у вас характер?”, опитувальник темпераменту Айзенка, “Ваш рівень здібностей до саморозвитку”, виявлення типологічних особливостей особистості К. Юнга.

Найбільше методик майбутні психологи вибрали для вивчення комунікативних здібностей, характеру, емоційних станів (тривожності, агресивності), самооцінки. Використано методиками, що вивчають особистісне змінювання: “Ваш рівень здібностей до саморозвитку”, “Чи варто Вам змінюватися?”. Результати цих методик є важливими для формування мотивації особистісного зростання майбутнього психолога.

До психологічної літератури включено 27 різних найменувань. Серед них зустрічаються книги різної тематики. Наприклад, сімейна психологія, гендерна психологія, проблеми дослідження підсвідомості, гіпнозу, особливості самопізнання і самовиховання характеру, вивчення комунікативних здібностей. Більшість з прочитаних книг були науково-публіцистичного стилю, значно менше – наукового спрямування. Наукові праці видатних психологів були такі: “Введение в психоанализ” З. Фрейда, “Деятельность. Сознание. Личность” О. М. Леонтьєва, “Искусство любить” Е. Фрома. Прочитано декілька книг про особливості професійної діяльності психолога “Робота психолога з молодшими школярами”, “Курс практичної психології”. Студенти ознайомилися з літературою, що знаходиться на перетині психології та інших наук: фізіогноміка, графологія. Документальних фільмів на психологічну тематику студентами опрацьовано найменше: їх названо лише п’ять.

Студенти зазначали, що вони переглядали журнали психологічної тематики, відвідували тренінги, записували фільми психологічної проблематики, відвідали лекції, підготувалися до практичних занять, пройшли психологічну практику, описували враження від прочитаного, побаченого.

Четвертим запитанням, що відображено у щоденнику самоаналізу, було: “Що я нового дізнався про себе?”. Майбутні психологи, відповідаючи на це запитання, в більшості писали власні результати проведених психологічних методик. Близько половини майбутніх психологів не зазначили нових знань про себе. Тоді як інша половина вказала на отриману нову інформацію про своє Я. До нових характеристик студенти відносили: впевненість у собі, спрямованість на досягнення успіхів, підвищений рівень самоприйняття і самовпевненості, високий рівень самокерівництва і самоцінності, підвищена конфліктність, високий рівень самоактуалізації та ін. Деякі характеристики майбутні психологи заперечували, не погоджувалися з їх наявністю у себе. Найчастіше заперечували наявність негативних характеристик особистості, використовуючи при цьому психологічний механізм захисту – заперечення. Декілька студентів написали, що для самоаналізу їм необхідне усамітнення.

Майбутні психологи зауважили, що, крім самоаналізу, адекватно оцінити себе їм допомагають оцінки їх іншими.

П'яте запитання, яке потрібно було розкрити у щоденниках самоаналізу: “Які професійні і особистісні якості мені ще потрібно вдосконалювати?”. Результати змістового і кількісного аналізу за цим запитанням подано у додатку К, де особистісні і професійні характеристики вказані в порядку зменшення частоти згадування їх у щоденниках майбутніх психологів.

Якостями, які найбільше, на думку майбутніх психологів, їм потрібно вдосконалювати – є впевненість та емоційну врівноваженість, їх назвали по 10 осіб, які складають по 25% всіх досліджуваних; комунікабельність та уважність (по 8 респондентів, тобто по 20%); наполегливість і терпимість (по 7 майбутніх психологів, які складають по 17,5% досліджуваних). Лише по одному студенту (по 2,5%) вважають, що їм варто працювати над вдосконаленням рефлексії, рішучості, розумінням себе, самодостатності, спостережливості, старанності і стійкості.

Майбутні психологи назвали 36 різних професійних і особистісних якостей, які потрібно вдосконалювати. Серед якостей, що потрібно вдосконалювати, присутні професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів: автономність (самостійність), комунікабельність, емпатійність, відповідальність, саморегуляція (самоконтроль), творче мислення (креативність).

Шосте запитання, яке майбутні психологи розкрили у щоденниках самоаналізу: “Мої шляхи особистісного і професійного зростання”. Результати змістового і кількісного аналізу за запитанням “Мої шляхи особистісного і професійного зростання” подано у додатку Л, де засоби особистісного і професійного зростання вказані в порядку зменшення частоти їх згадування у щоденниках майбутніх психологів.

Засобом особистісного і професійного зростання, що найбільш часто описувався у щоденниках самоаналізу, була література: про неї говорили 30 майбутніх психологів (75% досліджуваних). Студенти часто називали також

психологічні методики – 17 респондентів, що складає 42,5% опитаних. Про самовдосконалення зазначили 13 студентів (32,5%), психологічну практику – 12 майбутніх психологів (30%), навчання – 11 досліджуваних (27,5%), самоосвіту – 10 респондентів (25%), саморозвиток – 8 студентів (20%). Найменша кількість досліджуваних (по 1 респонденту) описали такі засоби особистісного зростання як: праці видатних психологів, самовиховання, спілкування з людьми, поради психологів, інтернет-джерела. Описуючи засоби особистісного зростання, майбутні психологи звертали увагу на те, що вони найчастіше використовують: літературу, психологічні методики і практику.

Після тренінгу особистісного зростання проведено повторну діагностику в експериментальній і контрольній групах за методиками, що використовувалися у констатувальному експерименті: опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи, багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла, опитувальник емпатійності І. М. Юсупова, самоактуалізаційний тест Е. Шострома, “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела, “Шкала ясності Я-концепції” (SCC) Д. Кемпбела, опитувальник “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. А. Баканової.

При порівнянні індивідуальних показників рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів контрольної та експериментальної груп за результатами діагностики до і після проведення формувального експерименту, використано критерій знаків G для виявлення статистичної достовірності ймовірних позитивних зсувів досліджуваних характеристик.

Обчислення достовірності зсувів за критерієм знаків G результатів діагностики до і після формувального експерименту в експериментальній і контрольній групі за опитувальником Кеттела подано у додатку М. При порівнянні результатів достовірності зсувів за критерієм знаків G результатів діагностики до і після формувального експерименту в експериментальній і контрольній можна зробити такі висновки:

1. Статистично достовірними в експериментальній групі є підвищення показників за такими характеристиками: відкритість, емоційна стійкість, незалежність, оптимізм, комунікабельність, самоконтроль, самодостатність; зниження напруженості, схильності до почуття провини.

2. Статистично достовірними на рівні 0,05 в експериментальній групі є підвищення показників за такими характеристиками: інтелектуальність, моральність, м'якосердість, довірливість, гнучкість.

3. Статистично недостовірними в експериментальній групі є підвищення показників за характеристиками мрійливості і практичності.

4. Статистично недостовірними в контрольній групі є підвищення показників за характеристиками відкритості, незалежності, оптимізму, самодостатності.

5. У контрольній групі не відбулось підвищення показників інтелектуальності, емоційної стійкості, відповідальності, комунікабельності, м'якосердості, мрійливості, практичності, гнучкості, самоконтролю поведінки; не відбулось зниження показників підозрливості, напруженості, схильності до почуття провини.

Найбільша кількість позитивних зсувів за G-критерієм властива для студентів експериментальної групи. Для порівняння потрібно зауважити, що середня кількість позитивних зсувів експериментальної групи складає 21,13, а контрольної – 12,63. Це свідчить про те, що позитивні зміни у характеристиках особистісної зрілості більше характерні для студентів експериментальної групи.

Нульові зсуви за G-критерієм переважають в контрольній групі. Середня кількість нульових зсувів експериментальної групи складає 11,13, а контрольної – 12,94. Це означає, що незмінність показників більше властива студентам контрольної групи.

Найбільша кількість негативних зсувів за G-критерієм отримана студентами контрольної групи. Середня кількість негативних зсувів експериментальної групи складає 7,75, а контрольної – 14,44. Ці показники

свідчать про те, що зниження показників професійно значущих характеристик особистісної зрілості більше властива для студентів контрольної групи.

За більшістю факторів опитувальника, показники нульових зсувів експериментальної групи менші, ніж показники нульових зсувів контрольної групи. Це свідчить про те, що особистісні характеристики майбутніх психологів експериментальної групи у процесі формувального експерименту зазнали змін більше, ніж особистісні характеристики студентів контрольної групи. Такі результати можуть свідчити про ефективність проведеного формувального експерименту. Для більш ґрунтовного вивчення ефективності формувального експерименту існує необхідність порівняльного аналізу результатів інших методик.

Проведено порівняльний аналіз результатів діагностики до і після формувального експерименту за опитувальником особистісної зрілості О. С. Штепи. Для порівняння результатів використовувався критерій знаків G.

Обчислення достовірності зсуву за критерієм знаків G результатів діагностики до і після формувального експерименту в експериментальній і контрольній групі за опитувальником О. С. Штепи подано у додатку Н. При порівнянні результатів достовірності зсуву за критерієм знаків G результатів діагностики до і після формувального експерименту в експериментальній і контрольній можна зробити такі висновки:

1. Статистично достовірними в експериментальній групі є підвищення показників за такими шкалами: відповідальність, децентрація, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, синергійність.

2. Статистично достовірними на рівні 0,05 в експериментальній групі є підвищення показників за характеристиками глибинності переживань, життєвої філософії та креативності.

3. Статистично недостовірними в контрольній групі є підвищення показників за характеристиками відповідальності, децентрації, синергійності.

4. У контрольній групі не відбулось підвищення показників глибинності переживань, життєвої філософії, толерантності, автономності, контактності, самоприйняття, креативності.

Найбільша кількість позитивних зсувів за G-критерієм властива для студентів експериментальної групи. Для порівняння потрібно зауважити, що середня кількість позитивних зсувів експериментальної групи складає 21,7, а контрольної – 12,6. Це свідчить про те, що позитивні зміни у характеристиках особистісної зрілості більше характерні для студентів експериментальної групи.

Нульові зсуви за G-критерієм переважають в контрольній групі. Середня кількість нульових зсувів експериментальної групи складає 11,9, а контрольної – 13,3. Це означає, що незмінність показників більше властива студентам контрольної групи.

Найбільша кількість негативних зсувів за G-критерієм отримана студентами контрольної групи. Середня кількість негативних зсувів експериментальної групи складає 6,4, а контрольної – 14,1. Ці показники свідчать про те, що зниження показників особистісної зрілості більше характерні для студентів контрольної групи.

Для визначення динаміки зміни показників таких професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, як: Его-ідентичність, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація, креативність, самоприйняття, комунікабельність повторно використано такі методики: самоактуалізаційний тест Е. Шострома, “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела, “Шкала ясності Я-концепції” (SCC) Д. Кемпбела, опитувальник “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. А. Баканової. Загальні результати зміни рівня вираженості показників за результатами діагностики до і після формувального експерименту в експериментальній і контрольній групах подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Рівень розвитку професійно значущих характеристик
особистісної зрілості майбутніх психологів
до і після проведення формувального експерименту (у %)**

Критерії	Професійно значуща характеристика особистісної зрілості	Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
			До	Після	До	Після
Інтраперсональна конструктивна активність	Саморегуляція	Високий	32,5	47,5	32,5	35
		Середній	52,5	47,5	50	52,5
		Низький	15	5	17,5	12,5
	Самостійність	Високий	10	17,5	12,5	10
		Середній	82,5	82,5	80	82,5
		Низький	7,5	-	7,5	7,5
	Креативність	Високий	50	57,5	52,5	50
		Середній	45	42,5	42,5	45
		Низький	5	-	5	5
Інтелектуальність	Високий	7,5	15	7,5	7,5	
	Середній	52,5	52,5	55	52,5	
	Низький	40	32,5	37,5	40	
Інтерперсональна конструктивна активність	Комунікабельність	Високий	17,5	30	17,5	22,5
		Середній	65	67,5	67,5	65
		Низький	17,5	2,5	15	12,5
	Емпатійність	Високий	27,5	42,5	25	27,5
		Середній	52,5	50	55	52,5
		Низький	20	7,5	20	20
	Моральність	Високий	5	10	5	5
		Середній	72,5	72,5	75	72,5
		Низький	22,5	17,5	20	22,5
Відповідальність	Високий	20	30	22,5	20	
	Середній	65	65	67,5	65	
	Низький	15	5	10	15	
Трансперсональна конструктивна активність	Его-ідентичність	Високий	30	45	35	40
		Середній	65	55	60	57,5
		Низький	5	-	5	2,5
	Самоприйняття	Високий	22,5	37,5	20	25
		Середній	65	57,5	65	65
		Низький	12,5	5	15	10
	Аутентичність	Високий	7,5	17,5	5	7,5
		Середній	60	60	62,5	65
		Низький	32,5	17,5	32,5	27,5
	Трансцендентність	Високий	87,5	92,5	82,5	87,5
		Середній	20	7,5	15	12,5
		Низький	2,5	-	2,5	-
Самоактуалізація	Високий	35	47,5	32,5	35	
	Середній	55	50	57,5	55	
	Низький	10	2,5	10	10	

За результатами таблиці 3.2, найбільш значущі позитивні зміни, що виражаються у підвищенні рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, присутні у студентів експериментальної групи. У досліджуваних експериментальної групи позитивні зміни незначні.

Для перевірки ефективності формувального експерименту використано критерій χ^2 . Порівнюємо рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів за результатами діагностики до і після формувального експерименту в експериментальній і контрольній групах. Результати подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Рівень розвитку професійно значущих характеристик
особистісної зрілості майбутніх психологів
до і після проведення формувального експерименту**

Критерії	Професійно значуща характеристика особистісної зрілості	Показник критерію χ^2 в експериментальній групі	Показник критерію χ^2 в контрольній групі
Інтраперсональна конструктивна активність	Саморегуляція	14,07	1,75
	Самостійність	13,13	0,58
	Креативність	6,27	0,27
	Інтелектуальність	8,91	0,28
Інтерперсональна конструктивна активність	Комунікабельність	21,93	1,94
	Емпатійність	16,11	0,36
	Моральність	6,11	0,39
	Відповідальність	11,66	2,87
Трансперсональна конструктивна активність	Его-ідентичність	14,04	2,06
	Самоприйняття	15,37	2,92
	Аутентичність	20,25	2,12
	Трансцендентність	10,60	3,22
	Самоактуалізація	10,54	0,30

Оскільки число ступенів свободи дорівнює 2, то для порівняльного аналізу використовуємо показники, що визначатимуть межі допустимих похибок (показники визначаємо за таблицею граничних значень χ^2 критерію). В експериментальній групі для показників критерію χ^2 , що визначають такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх

психологів, як саморегуляція (інтраперсональна конструктивна активність), комунікабельність, емпатійність (інтерперсональна конструктивна активність), Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність (трансперсональна конструктивна активність) вірогідність допустимої похибки складає менше, ніж 0,001, тобто менше, ніж 1 випадок на 1000 (оскільки показники критерію χ^2 для цих характеристик переважають числове значення 13,82). Саморегуляція, комунікабельність, емпатійність, Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність у формувальному експерименті зазнали найбільш позитивних змін.

В експериментальній групі для показників критерію χ^2 , що визначають самостійність, відповідальність, трансцендентність і самоактуалізацію, вірогідність допустимої похибки складає менше, ніж 0,01, тобто менше, ніж 1 випадок на 100 (оскільки показники критерію χ^2 для цих характеристик переважають числове значення 9,21, але не перевищують 13,82). Ці професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів у формувальному експерименті зазнали позитивних змін середнього ступеня вираженості.

Для показників критерію χ^2 , що визначають креативність, інтелектуальність (інтраперсональна конструктивна активність), моральність (інтерперсональна конструктивна активність) вірогідність допустимої похибки складає менше, ніж 0,05, але більше, ніж 0,01 (оскільки показники критерію χ^2 переважають числове значення 5,99, але не перевищують 9,21). Ці професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів зазнали менш значних позитивних змін.

У контрольній групі для всіх показників критерію χ^2 , що визначають професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів, вірогідність допустимої похибки складає більше, ніж 0,05, тобто більше, ніж 5 випадків на 100 (оскільки показники критерію χ^2 для цих характеристик не перевищують числове значення 5,99). Це означає, що позитивних змін у студентів контрольної групи майже не відбулося. Значні

позитивні зміни присутні у майбутніх психологів експериментальної групи, що виражається у високих показниках критерію χ^2 у цій групі. Тому гіпотеза про ефективність формувального експерименту підтверджена.

Отже, результати обчислення достовірності одержаних даних в досліджуваних характеристиках за G-критерієм і критерієм χ^2 показали, що професійно значущими характеристиками особистісної зрілості, які набули найбільш значущих змін під час формувального експерименту у майбутніх психологів, є: характеристики інтраперсональної конструктивної активності (саморегуляція), інтерперсональної конструктивної активності (комунікабельність, емпатійність), трансперсональної конструктивної активності (Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність). Ці характеристики є більш динамічними, а тому легше і швидше піддаються розвитку. Професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів, які зазнали менш значних позитивних змін під час формувального експерименту, виявилися характеристики інтраперсональної конструктивної активності (креативність, інтелектуальність), інтерперсональної конструктивної активності (моральність). Розвиток цих характеристик вимагає більше часу через складність механізмів їх формування і функціонування та їх більшу статичність. Зміни середнього ступеня вираженості мають характеристики інтраперсональної конструктивної активності (самостійність), інтерперсональної конструктивної активності (відповідальність), трансперсональної конструктивної активності (трансцендентність, самоактуалізація).

Після проведення формувального експерименту у майбутніх психологів експериментальної групи повинен змінитися рівень розвитку їх професійно значущих характеристик особистісної зрілості. Для порівняльного аналізу співвідносно результати діагностики в експериментальній і контрольній групах до і після формувального експерименту. Результати порівняння подано у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Динаміка розвитку професійно значущих характеристик
особистісної зрілості майбутніх психологів**

експериментальної та контрольної груп

Рівень сформова- ності	Низький рівень %		Середній рівень %		Високий рівень %	
	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)	ЕГ (n=40)	КГ (n=40)
Вид діагностики						
До експерименту	10	7,5	72,5	77,5	17,5	15
Після експерименту	2,5	5	65	75	32,5	20

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

За результатами таблиці 3.4, показник *високого рівня* розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів експериментальної групи збільшився від 17,5% до 32,5%. Показники *середнього рівня* знизилися від 72,5% до 65%. *Низький рівень* також зменшився від 10% на етапі констатувального експерименту до 2,5% досліджуваних експериментальної групи після формувального етапу.

За формулою обчислення критерію χ^2 , визначаємо, що його показник у контрольній групі дорівнює 2,58 при вірогідності допустимої похибки більше, ніж 0,05, що доводить майже незмінність показників рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у студентів контрольної групи. Показник критерію χ^2 в експериментальній групі дорівнює 19,27 при вірогідності допустимої похибки менше, ніж 0,001, що вказує на значні динамічні зміни після формувального експерименту.

Отже, за даними показників критерію χ^2 в експериментальній і контрольній групах до і після формувального етапу, ефективність формувального експерименту підтверджена. Після проведення формувального етапу відбулося статистично значуще підвищення рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, що було завданням нашого дослідження. На основі результатів формувального експерименту доцільно розробити методичні рекомендації для студентів і

викладачів щодо розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

3.4. Методичні рекомендації щодо розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

Важливе значення для розвитку особистісної зрілості має суб'єктна позиція людини і створення оптимального, розвиваючого особистісну зрілість, середовища. Для розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів значущим є прагнення студентів до особистісного зростання і відповідні умови під час навчання і в позанавчальний час. Тому, можна припустити, що розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів буде можливий при створенні певних умов під час їх професійної підготовки. Крім цього, оптимальним буде поєднання розвиваючих зовнішніх факторів з внутрішнім прагненням майбутнього психолога до особистісного зростання. При активній позиції щодо особистісного самовдосконалення студент оптимізує процес розвитку особистісної зрілості. Створення лише відповідних умов без суб'єктної позиції майбутнього психолога принесе мінімальний результат. Над розвитком особистісної зрілості повинні працювати фахівці різного профілю: психолог психологічної служби вузу, викладачі навчальних дисциплін, і, звичайно, самі студенти.

Важливе значення для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів мають психологічні засоби. Вважаємо, що психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів – це психологічні матеріали і знаряддя, завдяки яким більш успішно і за короткий час майбутні психологи підвищують свій рівень особистісної зрілості, розвивають власні професійно значущі характеристики особистісної зрілості.

Модель розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів подано на рисунку 3.2, де розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів передбачає

застосування психологічних засобів, акмеологічних технологій і самостійної роботи майбутніх психологів. Психологічними засобами розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є: тренінг особистісного зростання, психологічне консультування з питань особистісного зростання, арттерапія, супервізія, АСПН.

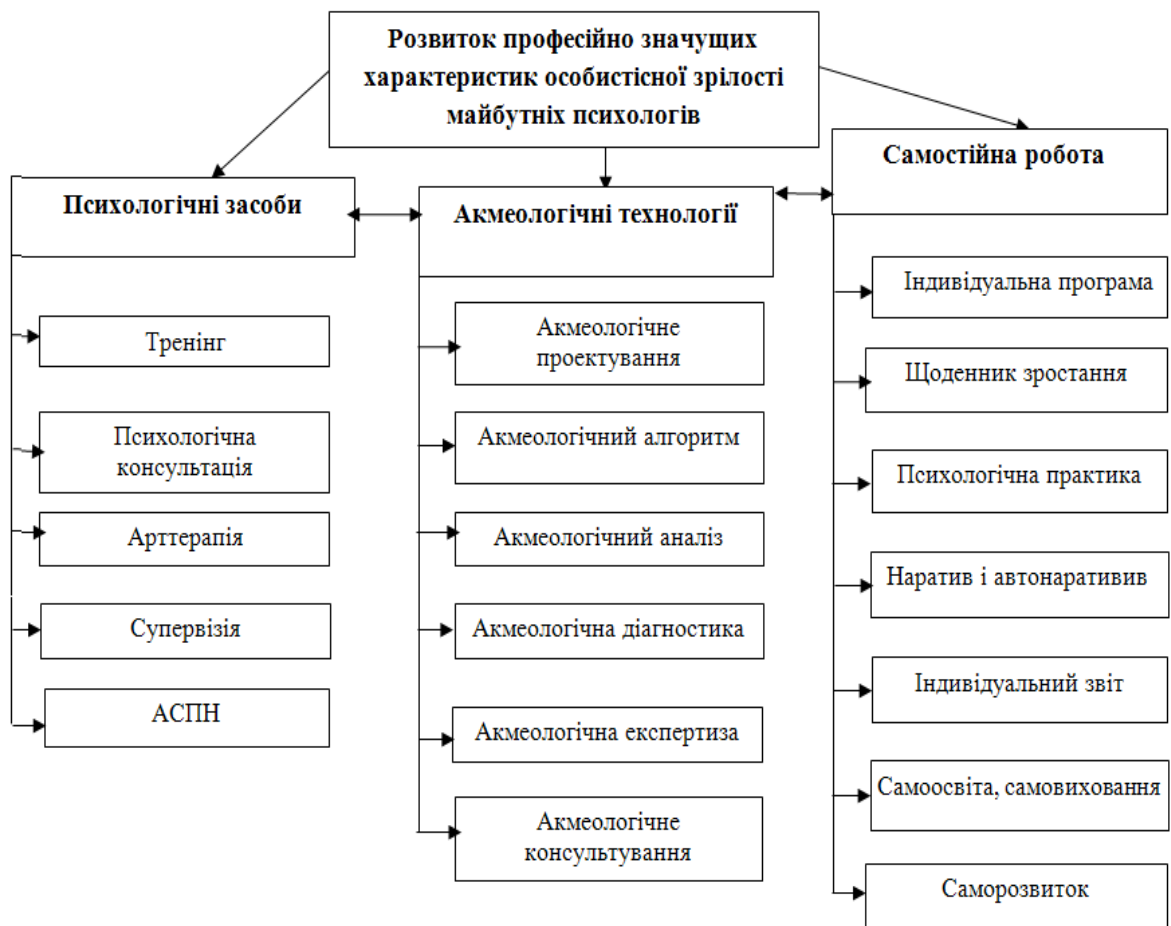


Рис. 3.2. Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів

За результатами формувального експерименту, важливим для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є відвідування тренінгів. У тренінгу використовувалися такі методи і прийоми: активізаційні і релаксаційні вправи, вправи-метафори, психогімнастичні вправи, ігрові методи (ситуативно-рольова гра), проєктивний малюнок, аналіз повчальних притч, виконання домашніх завдань та ін.

Під час тренінгових занять майбутнім психологам важко давалися вправи, що потребували ґрунтовного самоаналізу, самокритики, філософських роздумів. Тренінг оптимізує розвиток комунікабельності, емпатійності, Еґо-ідентичності, самоприйняття, аутентичності, про що свідчать результати формувального експерименту. В одному із щоденників було зазначено, що “на другому курсі на тренінгу нам важко було повністю розкритись”. Тому пропонуємо проводити тренінги особистісно-професійного зростання з першого курсу. Важко учасникам було також через те, що інколи тренінг “був третьою і четвертою парою”. З організаційних міркувань навчально-виховного процесу у вузі ми не завжди мали можливість проводити цей тренінг першими парами. Але потрібно намагатися проводити тренінги особистісно-професійного зростання на початку навчального дня.

Для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів пропонуємо застосовувати різні види арттерапії: бібліотерапію, музикотерапію, малюнкову терапію, іґротерапію та ін. Арттерапію можна включити як складові частини при засвоєнні практичних курсів з психології, особливо тренінгів, різного роду практикумів. При можливості можна включити у навчальний план спеціальний курс арттерапії як курс за вибором студента. Арттерапія дозволяє розкрити внутрішні можливості людини, розвивати здібність творити, набувати цілісності. Арттерапія допомагає акумулювати внутрішню енергію, розвивати нове бачення і креативність, що є важливою професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів.

Елементи арттерапії ефективно використовувалися на тренінгових заняттях: прийоми малюнкової терапії (при виконанні малюнкових вправ), музикотерапії (під час релаксаційних вправ), іґрової терапії (у використанні рольових іґор), бібліотерапії (при обговоренні повчальних притч) та ін. Музикотерапія сприяла психічній саморегуляції, релаксації, самонавіюванню. Малюнки стали важливими для “виходу” у вигляді символічних образів внутрішньоособистісних конфліктів, що блокують процес особистісного

зростання майбутніх психологів. При розігруванні ігрових ситуацій знижувалася емоційна напруга, розвивалася комунікабельність, знаходилися вирішення конфліктних ситуацій, майбутні психологи набували характеристик особистісної зрілості. Читання повчальних притч сприяло розвитку життєвої філософії, усвідомлення сенсу життя, трансцендентності, прагнення до самоактуалізації, моральності, самостійності, відповідальності, що є професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів. За результатами формувального експерименту ці характеристики зазнали менш позитивних змін, тому на їх розвиток потрібно звернути особливу увагу.

Крім моральності, найменш значущих змін на формувальному етапі зазнали також креативність, інтелектуальність. Для розвитку творчості ефективною буде арттерапія. Арттерапія сприяла глибокому відтворенню внутрішніх переживань і конфліктів. Майбутні психологи неодноразово переживали значущі події, відтворюючи їх у символічній формі. Спонтанна мистецька діяльність відображає підсвідомий зміст психіки, де можуть знаходитися психічні субстанції, що перешкоджають особистісно-професійному зростанню психологів. Майбутнім психологам подобалося виконувати вправи з використанням методів арттерапії. Студентів приваблює цікавий зміст арттерапевтичних завдань, можливість самовираження, прояву творчих здібностей, уяви, відчуття релаксації і спокою під час їх виконання. Для підвищення рівня інтелектуальності важливим є виконання інтелектуальних логічних, завдань, вирішення проблемних ситуацій, що розвивають логічне мислення, стимулювання інтересу до вивчення психології.

Значущим для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості є психологічне консультування майбутніх психологів з питань особистісного зростання, що проводить психолог. Без опрацювання власних проблем психолог не зможе бути ефективним. Такі психологи підсвідомо будуть виходити із власних комплексів при консультуванні клієнтів, тобто в процесі роботи з клієнтом психолог буде переносити на нього свої власні

проблеми, що називається механізмом контрперенесення. Тому практичною діяльністю повинні займатися психологи, які пройшли курс психотерапії як клієнта у досвідченого практика – супервізію, що дозволяє одержувати практичні навички роботи з клієнтом під контролем досвідченого психолога та опрацьовувати власні помилки і комплекси. Супервізія – засіб особистісно-професійної корекції, вид прийомів психокорекційної підготовки майбутнього психолога, що сприяє професійному вдосконаленню психолога за рахунок самоаналізу власних захисних механізмів, внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів. На думку О. Усатенко, супервізор у роботі з майбутніми психологами виступає в ролі вчителя [206, с. 169]. Готовність психолога піддати свою роботу до супервізії залежить від його особистісних і професійних рис, відкритості для нового досвіду, послідовності намірів в особистісній психокорекції. Здатність до проходження супервізії передбачає наявність високого ступеня мотивації професійного зростання [252, с. 97].

Ефективним для особистісної психокорекції є не лише супервізія, але й метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН), розроблений Т. С. Яценко. АСПН сприяє гармонізації особистості, зростанню почуття необхідності власного вдосконалення й відповідальності за свій розвиток, за реалізацію своїх потенційних можливостей [252, с. 40]. Прийомами АСПН є: спонтанна невимушена дискусія, психогімнастичні вправи, рольова гра, психодраматична гра, робота з психомалюнком, використання предметної моделі [252, с. 91-93].

У формульованому експерименті використовувалися акмеологічні технології особистісно-професійного зростання. Акмеологічні технології – сукупність засобів, спрямованих на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток властивостей і якостей, які сприяють досягненню високого рівня особистісно-професійного розвитку та професіоналізму. Акмеологічні технології є індивідуально спрямованими, вони використовуються для особистісно-професійного розвитку особистості. Важливою є акмеологічна оптимізація (акмеологічний супровід) майбутніх

психологів у вузі, створення найбільш оптимальних умов для вирішення завдань максимальної самореалізації особистості, досягнення вершин професіоналізму. Акмеологічний підхід сприяє формуванню у студентів мотивації до професійного і особистісного зростання.

Ефективним є акмеологічне проектування, що застосовується для визначення стратегії життя, поведінки і професійного вдосконалення майбутніх психологів. Інформативним для акмеологічного проектування є попереднє визначення смисложиттєвих орієнтацій під час психолого-акмеологічної діагностики майбутніх психологів. Наприклад, опитувальник “Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації” А. Баканової, тест СЖО Д. О. Леонтьєва та ін. У тренінгу особистісного зростання використовувалися вправи: створення плакату-образу “Моє майбутнє” для візуалізації цілей у житті, написання плану “Сходи до майбутнього” для визначення подальшої стратегії поведінки для досягнення життєвих цілей та ін.

Майбутнім психологам пропонували дати відповідь на запитання “Які мої шляхи професійного і особистісного зростання?”, де потрібно було описати конкретні засоби для досягнення акме як особистості і професіонала. Важливим є складання акмеологічного алгоритму – послідовності і етапів розвитку. Описуючи засоби особистісного зростання, майбутні психологи у щоденниках звертали увагу на те, що вони найчастіше використовують: літературу, психологічні методики. Тому під час професійної підготовки цих спеціалістів варто активізувати студентів на використання і інших методів та засобів професійно-особистісного зростання: ознайомлення з працями видатних психологів, науковими журналами психологічної проблематики, організації бесід, круглих столів, ґрунтовних наукових досліджень з виступами на наукових конференціях, опанування методики аутотренінгу та ін.

Ефективним для прогнозування професійно-особистісного розвитку є акмеологічний аналіз, на основі якого виявляють акмеологічні умови і фактори, будуються прогнози та вибираються шляхи і способи розвитку особистості і професіоналізму майбутніх психологів. Майбутні психологи у щоденниках

особистісно-професійного зростання аналізували шляхи особистісного і професійного зростання. Акмеологічний аналіз включає в себе пошук закономірностей, механізмів, умов і факторів, що сприяють досягненню професіоналізму, або перешкоджають йому. Аналізують показники: важливі професійні якості, ступінь їх вираженості; мотиви професійної діяльності і досягнень у сфері професії; професійні еталони.

Для визначення відповідності особистісних якостей майбутнього психолога обраній спеціальності проводилася психолого-акмеологічна діагностика. З майбутніми психологами проводився комплекс психодіагностичних методик. Найбільш інформативними для психолого-акмеологічної діагностики є методики, використані у констатувальному експерименті: опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи; “Короткий індекс самоактуалізації” (SI) А. Джонса, Р. Крендела; “Самоактуалізаційний тест” (САТ) Е. Шострома; “Шкала ясності Я-концепції” (SCC) Д. Кемпбела; багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла та ін.

Діагностичними методами в акмеології, крім тестів, можуть бути психобіографічний метод, акмеологічна експертиза. Аналіз автобіографій, біографічне інтерв'ю – трудомісткий метод дослідження, який полягає в докладному спілкуванні з обстежуваним про його життєвий шлях, найбільш важливі події духовного життя. Майбутнім психологам пропонується написати автонаратив “Книга мого життя”. Студентам дають завдання: “Уявіть, що ваше життя зображено у книжці. Напишіть анотацію до цієї книжки”. За результатами самоопису здійснюється психобіографічний аналіз умов, що впливали на особистісно-професійне становлення майбутніх психологів, їх Я-концепцію, аналізуються кількісні і якісні показники у змісті автонаративу.

Важливою є акмеологічна експертиза – комплексна самооцінка з метою виявлення власного рівня професійної майстерності і пошуку резервів для вдосконалення професійної діяльності. Майбутні психологи під час вивчення психологічних дисциплін вели щоденники особистісно-професійного зростання, де відповідали на запитання “Які мої особистісні і професійні якості

зараз?”, “Яким я бачу себе майбутнім психологом і особистістю?”. Інформацію про “Я-реальне” майбутні психологи беруть з результатів попередньої діагностики і самоаналізу. Співставлення образів “Я-реальне” і “Я-ідеальне” є механізмом самозміни і особистісно-професійного зростання майбутніх психологів. Аналізуючи відмінності цих образів, студенти дають відповіді на запитання у щоденниках особистісно-професійного зростання “Над якими професійними і особистісними якостями мені ще потрібно працювати, що вдосконалювати у перспективі?”.

Здійснення психолого-акмеологічної підтримки можливе завдяки проведенню тренінгів, консультування. Акмеологічне консультування – надання консультативної допомоги майбутнім психологам у досягненні вершин професійної діяльності, особистісної і професійної зрілості тощо.

Отже, ефективними акмеологічними технологіями особистісно-професійного зростання майбутніх психологів є: акмеологічне проектування, акмеологічний аналіз, акмеографічний опис, психолого-акмеологічна діагностика, акмеологічна експертиза, акмеологічне консультування та ін. Значущим є створення цілісної акмеологічної моделі професійно-особистісного зростання майбутніх психологів для оптимізації професійної підготовки цих спеціалістів під час навчання у вузі, проведення психолого-акмеологічної діагностики для професійного відбору майбутніх психологів за професійними і особистісними якостями.

Важливою для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є самостійна робота, де студенти займають активну суб’єктну позицію в особистісному і професійному зростанні. Цей вид роботи особливо сприяє розвитку самостійності та відповідальності, які зазнали незначних позитивних змін у формуальному експерименті. Актуальним є створення індивідуальної програми, ведення щоденників зростання, проходження психологічної практики, написання автонаративів, індивідуальні звіти “досягнень” особистісного зростання, активна самоосвіта, самовиховання і саморозвиток. Щосеместрові і щорічні самозвіти про власні досягнення в

особистісно-професійному зростанні можуть доповідатися на практичних, лабораторних заняттях, чи у вигляді круглих столів. Це активізує саморегуляцію, трансцендентність, самоактуалізацію.

Майбутні психологи складають індивідуальні програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Складові програми можуть бути такі: назва програми, мета, завдання, напрямки роботи, очікуваний результат, принципи, форми, методи, прийоми, засоби, тривалість виконання програми та ін. Програма може включати такі блоки: діагностичний, корекційний, розвиваючий, профілактичний. Діагностичний блок передбачає проведення психодіагностичних методик для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Корекційний блок спрямовується на виправлення особистісних структур, що перешкоджають особистісному зростанню. Розвиваючий блок використовується для планування вдосконалення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Профілактичний блок передбачає застосування заходів попередження особистісної незрілості.

Самостійну роботу майбутніх психологів можна організувати шляхом ведення щоденників самопізнання, самоаналізу, рефлексивних щоденників, щоденників особистісного зростання, де будуть описуватися напрямки розвитку особистісної зрілості, шляхи самокорекції та саморозвитку. У щоденниках майбутні психологи занотовували власні роздуми про особистісне зростання, записували дані самоаналізу, самоспостережень, порівнювали їх з результатами психодіагностичних методик. У щоденниках майбутні психологи зазначили, що їм потрібно вдосконалювати такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості: самостійність, комунікабельність, відповідальність, саморегуляцію, креативність. Тому індивідуальну роботу студентів потрібно спрямувати на розвиток цих якостей.

Під час тренінгу майбутні психологи вели щоденники особистісного росту, де описували результати самоаналізу, самоспостереження, роздуми під час

тренінгових занять, досягнуті цілі, труднощі, що виникали під час тренінгу, можливі причини і шляхи вирішення різного роду конфліктів. У формувальному експерименті помічений недостатній самоаналіз майбутніх психологів, тому в майбутньому потрібно більше активізувати всіх учасників тренінгу для самопізнання, ґрунтовного аналізу і розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Важливим є ведення щоденників професійно-особистісного росту під час ознайомлення з іншими навчальними дисциплінами. У майбутньому важливо продовжити ведення майбутніми психологами щоденників професійно-особистісного росту при вивченні інших психологічних дисциплін. Крім щоденників, майбутні психологи виконують індивідуальну роботу у вигляді написання автонаративів, що можуть допомогти знайти суто біографічні, а не групові, вирішення проблеми особистісного і професійного зростання. Це розвиває самостійність, Еґо-ідентичність, аутентичність. Можна запропонувати студентам заповнювати експрес-анкети з питаннями про особливості особистісного і професійного становлення їх особистості, їх плани на майбутнє, написання автонаративів на відповідну “професійну” тему “Я – професійний психолог” та ін.

Процес розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів повинен бути цілісний, системний і систематичний. Важливо створити відповідні умови навчання для розвитку у студентів їх професійно значущих характеристик особистісної зрілості. При підготовці майбутніх психологів повинна застосовуватися модель навчання, що стимулювала б у суб'єктів учіння потребу в особистісному зростанні. Завдання викладачів вишу полягає в тому, щоб застосовувати при викладанні навчальних дисциплін проблемні методи навчання, які б сприяли розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Цей напрям роботи повинен проводитися при вивченні всіх навчальних предметів, особливо психологічного спрямування, де розвиток особистісної зрілості буде пріоритетним напрямом професійної підготовки.

Для того, щоб розвивати характеристики особистісної зрілості майбутні психологи повинні теоретично засвоїти зміст поняття “професійно значущі характеристики особистісної зрілості психологів” під час вивчення дисциплін, особливо теоретичного спрямування (теоретична психологія). Наприклад, при вивченні курсу “Вступ до спеціальності “Практична психологія”” студенти ознайомлюються з поняттям “професійно значущі характеристики психолога”. Під час вивчення курсу “Психологія особистості” студентів потрібно більш ґрунтовно ознайомити з поняттям “особистісна зрілість”, опираючись на постулати різних психологічних теорій у різних вчених. Особливу увагу ми звертали на поняття “особистісна зрілість” при вивченні теорій Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса та ін. на відповідних лекційних, практичних, семінарських заняттях.

Ознайомлення з поняттями “особистісна зрілість” і “професійно значущі характеристики психолога” ми проводили шляхом дискусії, у вигляді круглого столу, де кожен майбутній психолог мав можливість висловити власне бачення проблеми. Сучасний досвід педагогічної роботи у вузі доводить низьку ефективність використання “записування лекцій під диктовку”, де студент займає об’єктну позицію слухача. Це не розвиває критичність мислення, не сприяє саморозвитку студента. Відповідно, цей метод не є неефективним для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Розвиток особистісної зрілості передбачає ґрунтовний самоаналіз, самокритичність і прагнення до самовдосконалення.

Ефективними для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є активні методи навчання: групові дискусії, аналіз проблемних ситуацій, рольові ігри, вправи на самопізнання і самооцінювання, мозковий штурм, невербальні прийоми, метод аналізу конкретних ситуацій, моделювання майбутнього професійного процесу, метод “круглого столу”, ділові ігри, метод самостійного формулювання психологічних понять та ін. Наприклад, майбутні психологи у формульованому експерименті самостійно давали визначення поняттям: “особистісна зрілість”,

“професійно значущі характеристики психолога”, “самоактуалізація” та ін. Це активізує логічне мислення, аналітико-синтетичну діяльність студентів. Під час активних методів майбутні психологи набувають уміння доброзичливо сперечатися, слухати, ставити питання, заохочувати. Ці уміння є важливими у професійній діяльності психолога, який повинен вступити з клієнтом у конструктивний діалог для вирішення психологічної проблеми. В результаті застосування активних методів навчання розвивається самостійність, інтелектуальність, креативність, що є професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів.

Під час ділових і рольових ігор у майбутніх психологів розвивається уміння спостерігати, визначати стан іншої людини за зовнішніми ознаками (міміка, пантоміміка) і, відповідно, будувати свою поведінку. Ця властивість відіграє важливе значення для професії психолога, який повинен за невербальними проявами людини визначити її емоційний стан, оскільки не завжди клієнт може вчасно і одразу “вербально відкритися”, розповісти про свою проблему. Рольові ігри застосовувалися під час тренінгу, на заняттях. Майбутній психолог вчиться враховувати особливості темпераменту і характеру партнера по спілкуванню, інші його індивідуальні характеристики. Програвання ролей є важливим у професійній діяльності психолога, оскільки розвиває у фахівця сенситивність – цілісну, загальну здібність людини, яка здатна прогнозувати почуття, думки та поведінку інших.

Інтерактивні методи є ефективними для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Ці методи організовуються з допомогою міжособистісної взаємодії, де в центрі управління навчанням знаходиться майбутній психолог у його взаємодії з іншими учасниками навчального процесу. Таке навчання стає колективним, соціальним процесом, в ході якого активно розвивається комунікабельність, відповідальність, моральність, що виражають інтерперсональну конструктивну активність професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Пропонуємо під час професійної підготовки майбутніх психологів використовувати проблемне навчання. Проблемне навчання – система методів і засобів навчання, основою якого виступає моделювання реального творчого процесу за рахунок створення проблемної ситуації і управління пошуком вирішення проблеми. Засвоєння нових знань при цьому відбувається як самостійне відкриття студентів з допомогою викладача. Виклад навчального матеріалу ми проводили не у вигляді інформаційного повідомлення, а використовували метод проблемних ситуацій, типу “Уявіть, що психолог є особистісно незрілий. Чи буде ефективною його психологічна допомога? Чому?”. У проблемних ситуаціях розвивається інтелектуальність, критичне мислення студентів, вміння аналізувати і об’єктивно оцінювати ситуацію, зважувати аргументи “за” і “проти”, що є професійно значущим для психолога. Майбутні психологи не лише отримують відповідну інформацію щодо майбутньої професійної діяльності, але і займаються пошуком рішень її проблемних ситуацій. Це розвиває інтелектуальність, креативність, самостійність, що належать до характеристик інтраперсональної конструктивної активності майбутніх психологів.

Ефективним є метод конкретних ситуацій з використанням консультативних і психотерапевтичних сеансів вирішення психологічних проблем, що сприяли розвитку особистісної зрілості клієнта. Тоді майбутній психолог зможе проаналізувати генезис становлення особистісної зрілості у процесі вирішення проблемної ситуації, яка заважає зростанню. У процесі тренінгу ми застосовували вправу “На прийомі у психолога”, де майбутні психологи розігрували консультативний сеанс, розглядаючи конкретні ситуації.

Суб’єктна позиція майбутнього психолога повинна сприяти оптимізації його самостійної роботи щодо розвитку особистісної зрілості. Тому потрібно проводити індивідуальні форми роботи: самостійний підбір відеофільмів з проблеми особистісного зростання, поглиблене вивчення теоретичних питань відповідної проблематики, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань, відвідування психологічної практики, підготовка індивідуальних звітів

та ін. Майбутні психологи у формувальному експерименті писали наративи відповідної професійної тематики. Наприклад: “Ідеальний психолог. Який він?”, “Шляхи особистісного і професійного зростання” та ін.

Ефективними є тематичні семінари, майстер-класи з особистісного зростання, психолого-педагогічний аналіз відеофільмів, читання творів художньої літератури. Оскільки майбутні психологи у щоденниках описали небагато наукової психологічної літератури, то потрібно їх мотивувати до ознайомлення з працями видатних психологів-науковців, створення власної психологічної бібліотеки, обговорення її змісту на практичних і лабораторних заняттях, або спеціально відведених для цього заняттях. За результатами формуального експерименту майбутні психологи приділяють недостатньо уваги психологічним науковим відеофільмам як засобу особистісного і професійного розвитку. Тому потрібно стимулювати студентів до обговорення фільмів психологічної проблематики на практичних і лабораторних заняттях, самостійного їх перегляду вдома, підбору власної психологічної відеотеки.

Важливим є принцип наступності у навчанні. Тому засвоєні під час вивчення теоретичних дисциплін поняття повинні закріплюватися на практичних навчальних курсах, у повсякденному житті. Можна запропонувати студентам створити наукові гуртки (типу “На шляху до особистісного і професійного зростання”), психологічні майстерні, проблемно-тематичні групи, практикуми з основ особистісного зростання психолога, що мають проблемно-пошукову спрямованість, коли студенти в аудиторних умовах відтворюють проблемні професійні ситуації і шукають їх вирішення. Перевірка умінь вирішувати конкретні професійні завдання повинна проводитися не на словесному іспиті, а в ситуації учбових ігор, в яких модулюються реальні ситуації.

Викладач і психолог вузу проводить просвітницьку роботу з проблеми особистісного зростання у вигляді лекцій, диспутів, круглих столів, перегляду відеофільмів відповідної тематики та ін. Значущим при навчанні майбутніх психологів є діалогізм, що передбачає активну співпрацю з викладачами.

Важливим є впровадження у навчально-виховний процес підготовки майбутніх практичних психологів активних методів навчання, що дозволяють розвинути у студентів професійно важливі якості, стимулювати виникнення стійкої мотивації до особистісного зростання. Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів повинна здійснюватись у різних формах і видах навчально-виховної роботи, які органічно взаємозв'язані і спрямовані на досягнення особистісної зрілості майбутніх психологів.

На нашу думку, комплексна програма психодіагностики і розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості повинна проводитись при вступі майбутніх психологів до вишу (для визначення їх особистісних здібностей, профпридатності до професії психолога і для “відсіву” особистісно непридатних абітурієнтів до цієї професії), під час навчання (для контролю за динамікою змін при навчанні на різних курсах), після закінчення навчання, на випускному курсі (для визначення остаточної особистісної придатності, яка може бути показником при взятті на посаду психолога).

Отже, враховуючи проаналізований матеріал, пропонуємо такі рекомендації щодо розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів:

Для викладачів:

1. Використання АСПН у процесі професійної підготовки психологів.
2. Застосування арттерапевтичних методів для відпрацювання конфліктних областей психіки.
3. Використання акмеологічних технологій особистісно-професійного зростання майбутніх психологів під час професійної підготовки.
4. Введення у навчальний план професійної підготовки психологів у цикл “Навчальні дисципліни за вибором навчального закладу (студента)” курсу “Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів”.

5. Стимулювання студентів до самостійного пошуку літератури, відповідних питань з особистісно-професійного зростання майбутніх психологів і організація обговорення цих проблем у вигляді науково-практичних конференцій, семінарів, круглих столів, диспутів.

6. Організація психологом вишу індивідуальних консультацій з проблеми особистісного і професійного зростання.

7. Співпраця всіх викладачів вузу з метою контролю на навчальних дисциплінах динамічних змін у розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

8. Запровадження щосеместрових та щорічних звітів майбутніх психологів про динаміку їх професійно-особистісних змін.

Рекомендації для майбутніх психологів щодо активізації характеристик особистісної зрілості інтраперсональної конструктивної активності:

1. Створення власної психологічної бібліотеки і відеотеки з проблеми особистісно-професійного зростання психологів.

2. Ознайомлення з практичним досвідом особистісно-професійного зростання видатних психологів, читання їх біографій, ґрунтовний аналіз їх практичної діяльності.

3. Зустрічі з видатними психологами міста, області, країни для ознайомлення з практичним досвідом їх професійно-особистісного зростання.

4. Ведення майбутніми психологами студентської газети, де розкриваються проблеми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

5. Опанування методикою аутотренінгу, саморегуляції, релаксації.

Рекомендації для майбутніх психологів щодо активізації характеристик особистісної зрілості інтерперсональної конструктивної активності:

1. Відвідування тренінгів, майстер-класів особистісного зростання, комунікативності, ділового спілкування, креативності та ін.

2. Апробація самостійного проведення тренінгів особистісного зростання.

3. Відвідування психологічних майстерень, гуртків особистісно-професійного зростання.

4. Обговорення змісту власних щоденників і програм особистісного зростання на спеціально відведених практикумах, круглих столах, міні-диспутах.

Рекомендації для майбутніх психологів щодо активізації характеристик особистісної зрілості трансперсональної конструктивної активності:

1. Створення плакату-образу “Моє особистісно-професійне зростання”, постійне його доповнення.

2. Підбір і узгодження з викладачем відповідних психологічних методик для діагностики особистісної зрілості.

3. Створення майбутніми психологами власної програми особистісно-професійного зростання.

4. Систематичне ведення щоденників особистісно-професійного зростання.

5. Систематичне ведення майбутніми психологами журналу власних професійно-особистісних змін.

6. Проходження супервізії під керівництвом досвідченого практикуючого психолога.

7. Проходження курсу АСПН, що проводиться відповідно підготовленими спеціалістами.

8. Написання автонаративів на професійно-особистісну тематику.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів передбачає цілеспрямований психологічний вплив з підвищення рівня розвитку характеристик інтраперсональної конструктивної активності (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність), інтерперсональної конструктивної активності (комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність), трансперсональної конструктивної активності

(Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація).

2. Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів повинен бути спрямований на реалізацію таких завдань: розвиток інтраперсональної конструктивної активності (навичок саморегулятивної поведінки, самостійного і творчого виконання завдань, актуалізації інтелектуальних інтересів), інтерперсональної конструктивної активності (здатності до встановлення глибоких емоційно насичених контактів, емпатійного ставлення до оточуючих, навичок етичної поведінки, усвідомлення себе автором вчинку), трансперсональної конструктивної активності (тотожності зі своїм Я, позитивного ставлення до себе, прийняття своїх переживань, актуалізації пошуку смислу життя і прагнення до реалізації власних здібностей).

3. Ефективними засобами розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є ведення щоденників самоаналізу, щоденників особистісного зростання і тренінг особистісного зростання, що дозволяють розвивати більш динамічні професійно значущі характеристики особистісної зрілості, які легше і швидше піддаються розвитку за відносно короткий проміжок часу.

4. Результатом впровадження формувального експерименту стало значне підвищення рівнів розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості інтраперсональної конструктивної активності (саморегуляції), інтерперсональної конструктивної активності (комунікабельності, емпатійності), трансперсональної конструктивної активності (Его-ідентичності, самоприйняття, аутентичності), що призвело до підвищення загального рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів і підтвердило гіпотезу нашого дослідження та ефективність проведеного формувального експерименту.

5. Розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів буде ефективним із застосуванням розроблених

методичних рекомендацій для викладачів і студентів, спрямованих на активізацію характеристик інтраперсональної конструктивної активності, інтерперсональної конструктивної активності та трансперсональної конструктивної активності майбутніх психологів.

Узагальнення проблеми дослідження психологічних засобів розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів висвітлено у таких публікаціях:

1. Дідик Н. М. Особливості розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. – Ч. 1. – С. 349–358.

2. Дідик Н. М. Загальна характеристика рівня розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Професійне становлення особистості : проблеми і перспективи : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Хмельницький : ПП Цюпак А. А., 2009. – С. 203–208.

3. Дідик Н. М. Напрями оптимізації професійної підготовки майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Модернізація професійно-технічної освіти : методологія, теорія, досвід, проблеми / О. М. Завальнюк, В. О. Савчук. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2009. – Вип. 12. – Том 1. – С. 53–63. – (Серія : соціально-педагогічна).

4. Дідик Н. М. Акмеологічні технології особистісно-професійного зростання майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Акмеологія – наука XXI століття : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конфер. / В. О. Огнев'юк. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. – С. 77–81.

5. Дідик Н. М. Психологічні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Освіта регіону. – 2011. – №2. – С. 434–439.

6. Дідик Н. М. Психолого-дидактичні засоби розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів /

Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – Вип. 12. – С. 335–344.

7. Дідик Н. М. Ведення щоденників самоаналізу як форма роботи з розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – Вип. 14. – С. 222–236.

8. Дідик Н. М. Результати експериментального розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – Вип. 18. – С. 269–281.

9. Дідик Н. М. Засоби оптимізації розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів / Н. М. Дідик // Професійна підготовка фахівців соціальної сфери : надбання, проблеми, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / Л. І. Романовська. – Хмельницький : Хмельницький нац. ун-т, 2012. – С. 87–88.

10. Дідик Н. М. Діагностика і розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Методичні рекомендації / Н. М. Дідик. – Кам'янець-Подільський : МЕДОБОРИ-2006, 2012. – 48 с.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, що виявляється у розкритті сутності і особливостей цього феномена, побудові його теоретичної моделі, визначенні критеріїв, показників і рівнів його розвитку, розробці і апробації програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів з метою формування успішної професійної діяльності у майбутньому.

1. Особистісна зрілість – характеристика стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини. Особистісна зрілість майбутніх психологів – це характеристика стану розвитку особистості, якого досягають майбутні психологи до завершення періоду їх професійної підготовки. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів складають характеристики особистісної зрілості, які забезпечують успішне професійне становлення майбутніх психологів.

2. Структура професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів включає характеристики інтраперсональної конструктивної активності, що виражають прояви вдосконалення структури та функцій особистості (саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність); інтерперсональної конструктивної активності, що відображають прояви вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу (комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність); трансперсональної конструктивної активності, що виражають прояви вдосконалення структури самоідентичності (Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація).

3. Майбутнім психологам притаманні такі рівні розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості: *високий рівень* розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів виявляється у тому, що інтраперсональній конструктивній активності студента властива висока здатність до вибору, вольового керівництва власною поведінкою та емоціями, присутні вчинки самокорекції, розвинуті інтелектуальні здібності, прагнення до творчості; в інтерперсональній конструктивній активності майбутніх психологів переважають високий рівень соціальної сенситивності, яскраво виражена емпатійна спрямованість, суспільно конструктивна поведінка, здатність до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність респондентів виражається у зрілій ідентичності, адекватно високій самооцінці, здатності до самоаналізу, відкритості новому досвіду, довірі до себе, наявності смислу життя, прагненні до самовираження. *Середній рівень* розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості відзначається тим, що у студентів в інтраперсональній конструктивній активності переважаючим є нестійкі прояви керівництва своїми потребами, посередня здатність до вибору, ситуативні вчинки самокорекції, посередньо розвинуті інтелектуальні здібності і прагнення до творчості; інтерперсональна конструктивна активність характеризується недостатнім проявом соціальної сенситивності, помірно вираженою емпатійною спрямованістю, ситуативною суспільно конструктивною поведінкою, посередньою здатністю до відповідального вчинку; трансперсональна конструктивна активність досліджуваних виявляється у недостатньо зрілій ідентичності, амбівалентній самооцінці, посередньою здатністю до самоаналізу, ситуативній довірі до себе і частковій відкритості новому досвіду, недостатньо розвиненими трансцендентними переживаннями, нестійким прагненням до самовираження. *Низький рівень* сформованості професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів виражається відсутністю в інтраперсональній конструктивній активності проявів вольового керівництва своїми потребами,

нездатністю до вибору, невмінням здійснювати вчинки самокорекції, низькими інтелектуальними здібностями і відсутністю прагнення до творчості; інтерперсональній конструктивній активності властиві низька соціальна сенситивність, невиражена емпатійна спрямованість, дефіцитарні форми суспільної поведінки, нездатність до відповідального вчинку; у трансперсональній конструктивній активності переважаючим є незріла ідентичність, занижена самооцінка, нездатність до самоаналізу, відсутність довіри до себе і закритість до нового, невиражені трансцендентні переживання, відсутність прагнення до самовираження.

4. Більшість майбутніх психологів мають середній рівень розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості: характеристики інтраперсональної конструктивної активності (саморегуляція, самостійність, інтелектуальність), інтерперсональної конструктивної активності (комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність), трансперсональної конструктивної активності (Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, самоактуалізація). Найбільш високий рівень розвитку притаманний характеристиці трансперсональної конструктивної активності – трансцендентності та інтраперсональної конструктивної активності – креативності. Динаміка розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів незначна і до кінця навчання відсутній бажаний високий рівень вираженості відповідних характеристик.

5. Теоретичними засадами розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів є положення гуманістичної психології і диспозиційного підходу, згідно якого особистісна зрілість розглядається як динамічний феномен, що є результатом вродженого і неперервного прагнення особистості до самоактуалізації і досягнення особистісної зрілості. Підвищенню рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів сприяє використання спеціальної психологічної програми, яка складається із тренінгу розвитку

професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, ведення щоденника самоаналізу і щоденника особистісної зрілості.

6. Реалізація програми розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів зумовлює позитивні зміни в рівнях розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Якісна динаміка пояснюється значним підвищенням показників інтраперсональної конструктивної активності (керівництва своїми потребами, емоціями та поведінкою, здатності до самостійного вибору), інтерперсональної конструктивної активності (здатності до відповідального вчинку і встановлення глибоких емоційно насичених контактів, емпатійного ставлення до оточуючих), трансперсональної конструктивної активності (тотожності зі своїм Я, прийняття себе і своїх переживань, наявності смислу життя, прагнення до реалізації власних здібностей).

Розроблено методичні рекомендації для студентів і викладачів щодо підвищення рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Подальша перспектива вивчення полягає у більш ґрунтовному теоретичному і практичному дослідженні умов розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів, впровадження розробленої розвивальної програми у навчально-виховний процес професійної підготовки майбутніх психологів для оптимізації їх професійно-особистісного становлення.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – М.: Академический Проект; Триста, 2005. – 496 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 336 с.
3. Адлер А. Наука жить. – К.: Port-Royal, 1997. – 288 с.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Прогресс, 1995. – 296 с.
5. Акмеология / А. А. Деркач. – М.: РАГС, 2003. – 256 с.
6. Акмеология / А. Деркач, В. Зазыкин. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
7. Акмеология развития / В. Н. Гладкова, С. Д. Пожарский. – СПб.: 2006. – 392 с.
8. Акмеологический словарь / А. А. Деркач. – М.: РАГС, 2005. – 161 с.
9. Аллан Е. Консультирование и психотерапия – сочетание методов, теории и практики / Е. Аллан. – Новосибирск : 1987. – 268 с.
10. Аминов Н. А., Молоканов М. В. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов / Н. А. Аминов, М. В. Молоканов // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – № 5. – С. 104–110.
11. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 382 с.
12. Андрійчук І. П. Дослідження особливостей Я-концепції майбутніх практичних психологів / І. П. Андрійчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – №8. – С. 11–13.
13. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / І. П. Андрійчук. – К., 2003. – 20 с.
14. Андреев А. В. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости / А. В. Андреев // Вопросы психологии. – 1998. – №2. – С. 31–37.

15. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації студентів з різним типом готовності до професійної діяльності психолога / Н. О. Антонова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №2. – С. 31–35.

16. Антонова Н. О., Рибачук Л. І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога / Н. О. Антонова, Л. І. Рибачук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 7. – С. 29–43.

17. Анциферова Л. И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности / Д. Я. Райгородский // Психология личности – Самара : Издательский Дом БАХРАХ-М, 2002. – Т. 2. – С. 331–345.

18. Анциферова Л. И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2. – С. 8–18.

19. Анциферова Л. И. Системный подход в психологии личности / Л. И. Анциферова // Принцип системности в психологических исследованиях – М.: Наука, 1990. – С. 61–78.

20. Артемчук О. Г. Концепція креативності в рамках професійної підготовки майбутніх практичних психологів / О. Г. Артемчук, О. В. Лобода // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2008. – Ч. 1. – С. 17–21.

21. Архипова С. П. Творча зрілість особистості й рівні досягнення “акме” людини в процесі її професійного становлення / С. П. Архипова // Соціальна педагогіка. – 2005. – №4. – С. 84–90.

22. Ассаджиоли Р. Психосинтез / Р. Ассаджиоли. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 320 с.

23. Бадалова М. В. Рефлексивный потенциал профессионального интеллекта психолога / М. В. Бадалова // Практична психологія та соціальна робота. – №9. – 2010. – С. 1–6.

24. Бадалова М. В. Формування в майбутніх психологів інтелектуальної готовності до розв'язування консультативних задач : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / М. В. Бадалова. – К., 2004. – 18 с.

25. Базілевська Л. С. Проблеми професійного становлення майбутнього психолога / Л. С. Базілевська // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2007. – С. 16–18.

26. Баканова А. А. Личностный кризис // Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М. Искусство исцеления души : Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Е. П. Кораблина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – С. 167–181.

27. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів / М. В. Барна // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №12. – С. 50–66.

28. Барчі Б. До проблеми професійного зростання представників соціономічних професій / Б. Барчі // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. – Вип. 9. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – С. 18–26.

29. Белокурова М. Акме и развитие индивидуальности человека [Електронний ресурс] / М. Белокурова. – Режим доступу: <http://www.holotropic.ru/biblioteka/akme-i-razvitie-individualnosti-heloveka.html>

30. Бердник Г. Б. Особистісний розвиток як компонент структури професіоналізму майбутніх фахівців / Г. Б. Бердник, О. О. Прокоф'єва // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2007. – С. 22–25.

31. Бех І. Д. Особистість у духовно-ціннісному вимірі / І. Д. Бех // Вісник Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка. – 2002. – № 9. – С. 60–62.

32. Біла О. Г. Психокорекційні можливості методу АСПН (на матеріалі підготовки психологів-практиків) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / О. Г. Біла. – К., 2002. – 20 с.

33. Білуха Т. І. Розвиток особистості майбутнього психолога-практика засобами корекційно-виховного впливу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Т. І. Білуха. – Івано-Франківськ, 2006. – 20 с.

34. Бодалёв А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А. А. Бодалев. – М. : Флинта, 1998. – 168 с.

35. Бодалев А. А. О феномене “акме” и некоторых закономерностях его формирования и развития / А. А. Бодалев // Мир психологии и психология в мире. – 1995. – №3. – С. 113–119.

36. Боднар М. С. К вопросу о подготовке практического психолога / М. С. Боднар // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №7. – С. 71–74.

37. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. – 352 с.

38. Бондаренко А. Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика [Электронный ресурс] / А. Ф. Бондаренко // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – №1. – Режим доступа: <http://magazine.mospsy.ru/nomer9/s02.shtml>

39. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – М.: Класс, 2001. – 336 с.

40. Борисова Е. М. О роли профессиональной деятельности в формировании личности / Е. М. Борисова // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 159–177.

41. Борисюк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога : соціально-психологічний аналіз : монографія / А. С. Борисюк. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2010. – 440 с.

42. Борисюк А. С. Психологічні особливості формування професійних

якостей майбутнього медичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / А. С. Борисюк. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.

43. Борисюк А. С. Психолого-акмеологічні особливості професіоналізму / А. С. Борисюк // Філософія, соціологія, психологія : зб. наук. праць. – Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. – Вип. 12. – Ч. I. – С. 70–75.

44. Боришевський М. Й. Екстраполяція теоретичних принципів психологічної науки у контекст практичної психології / М. Й. Боришевський // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць. – Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2009. – Ч. I. – С. 113–120.

45. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М. Й. Боришевський // Актуальні проблеми психології. – Т. 1 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. – Ч. 2. – С. 26–33.

46. Боришевський М. Й. Традиції в українській психологічній науці та їх розвиток у сучасному контексті / М. Й. Боришевський // Спадкоємність та інновації в українській психологічній науці : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ – Хмельницький – Кам’янець-Подільський, 2002. – Ч. 1. – С. 9–15.

47. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 302 с.

48. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии [Електронний ресурс] / Б. С. Братусь // Вопросы психологии. – 1997. – №5. – Режим доступу : <http://www.ipk.alien.ru/>

49. Братченко С. Л. Личностный рост и его критерии / С. Л. Братченко, М. Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1997. – С. 38–46.

50. Брюховецька О. В. Формування професійної культури особистості як важливої складової професійного становлення майбутнього фахівця / О. В. Брюховецька // Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – Вип. 447–448. – Чернівці : ЧНУ. – 2009. – С. 69–74.

51. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.00 „Педагогічна та вікова психологія” / І. С. Булах. – К., 2004. – 42 с.

52. Булига І. В. Психолого-акмеологічні аспекти зрілої особистості в сучасній стратегії розвитку / І. В. Булига, Т. Н. Баланюк // Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [“Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви”], (Чернівці, 14-15 трав. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Книга – XXI, 2009. – С. 33–35.

53. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К.: Ника-Центр; М.: Алетея, 1999. – 320 с.

54. Буякас Т. М. О проблемах становления чувства самоидентичности у студентов-психологов / Т. М. Буякас // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2000. – № 1. – С. 56–62.

55. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.

56. Введение в профессию “психолог” / В. И. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО МОДЭК, 2004. – 464 с.

57. Винославська О. В. Етичні засади формування особистості практичного психолога / О. В. Винославська // Актуальні проблеми психології : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. – Ч. 2. – С. 35–45.

58. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Т. А. Вілюжаніна. – К., 2006. – 22 с.

59. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сислова регуляція у професіоналізації психолога : монографія / Ж. П. Вірна. – Луцьк : Вежа, Волин. держ. ун-т ім.

Лесі Українки, 2003. – 320 с.

60. Выготский Л. С. Проблемы возраста – М.: Педагогика, 1984. – Т.4. – С. 244–268.

61. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.

62. Вовчак Н. А. Проблема “самоактуалізації – маніпуляції” в системі підготовки практичних психологів [Електронний ресурс] / Н. А. Вовчак – Режим доступу: <http://conference.mdpu.org.ua/viewtopic.php?t=693&sid=a8c9ef2c>

63. Гильбух Ю. З. Тест-опросник личностной зрелости / Ю. З. Гильбух. – К.: НПЦ Перспектива, 1995. – 24 с.

64. Гозман Л. Я., Кроз М. В. Измерение уровня самоактуализации личности // Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. С. Дубовская. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. – М.: Изд-во Московского университета, 1987. – С. 91–114.

65. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. – К.: Наукова думка, 1998. – 144 с.

66. Горностай П. П. Компетентність психолога: досвід чи творча обдарованість? [Електронний ресурс] / П. П. Горностай // Практична психологія і школа: матеріали Міжнар. конф. – К., 1993. – С. 43–49. – Режим доступу : http://users.i.com.ua/~p_gorn/publ01d.html

67. Горностай П. П. Психологія рольової самореалізації особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.05. „Соціальна психологія” / П. П. Горностай – К., 2009. – 32 с.

68. Грецов А. Психологические игры для старшеклассников и студентов / А. Грецов, Т. Бедарева. – СПб.: Питер, 2008. – 190 с.

69. Грищенко С. А. Прогнозувальний компонент професійного мислення психолога-консультанта / С. А. Грищенко // Психологія : зб. наук. праць. – Випуск III. – К.: НПУ. – 1998. – С. 61–65.

70. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология / М. А. Гулина. – СПб.: Речь, 2001. – 352 с.

71. Гуменюк О. Психологія Я-концепції / О. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2004. – 310 с.

72. Гусейнов В. В. Практика использования психолога на предприятии сферы материального производства и проблемы подготовки психолога-практика / В. В. Гусейнов // Вестник МГУ. – 1989. – №4. – Серия 14. – С. 56–68.

73. Данилова Т. М. Опросник диагностики типа направленности личности практического психолога / Т. М. Данилова // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 8. – С. 41–44.

74. Данилова Т. М. Формування гуманістичної спрямованості особистості майбутнього практичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Т. М. Данилова. – К., 2004. – 19 с.

75. Деркач А. А. Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Деркач. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 752 с.

76. Деркач А. А. Проблемы смысла жизни / А. А. Деркач // Вопросы психологии. – 1999. – №1. – С. 119–122.

77. Деркач А. А. Проблемы смысла жизни / А. А. Деркач // Психолого-педагогические и философские проблемы смысла жизни: материалы I-II симп. – М.: Психологический ин-т РАО, 1997. – 232 с.

78. Деркач А. А., Орбан Л. Э. Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности / А. А. Деркач. – М.: РАГС, 1995. – 208 с.

79. Деркач А. А. Мониторинг личностно-профессионального развития в системе подготовки и переподготовки государственных служащих / Деркач А. А., Зазыкин В. Г., Синягин Ю. В. – М.: РАГС, 1999. – 144 с.

80. Дмитерко-Карабин Х. М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07

„Педагогічна та вікова психологія” / Х. М. Дмитерко-Карабин. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.

81. Дмитрієва О. А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей / О. А. Дмитрієва // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №9. – С. 8–12.

82. Долинська Л. В. Психолого-педагогічні умови особистісно-професійного зростання майбутнього вчителя / Л. В. Долинська // Психологія : зб. наук. праць. – К.: НПУ. – 1998. – Вип. III. – С. 65–71.

83. Долінська Ю. Г. Особливості усвідомлення майбутніми психологами значення самоактуалізації особистості як умови ефективності своєї діяльності / Ю. Г. Долінська // Психологія : зб. наук. праць. – К.: НПУ. – 1998. – Вип. II. – С. 113–121.

84. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. / Долінська Юлія Георгіївна – К., 2000. – 196 с.

85. Донченко О. А. Фрактальність психіки і суб'єктність / О. А. Донченко // Людина. Суб'єкт. Вчинок / В. О. Татенко. – К.: Либідь, 2006. – С. 117–144.

86. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин – М.: ИНФРА-М, 1997. – 256 с.

87. Дружиніна І. А. Тренінг професійної ідентичності в системі підготовки практичних психологів / І. А. Дружиніна // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання у закладах освіти: зб. наук. праць. – Рівне : РДГУ, 2008. – Вип. 41.– С. 52–55.

88. Елдышова О. А. Профессиональное самосознание как психологическая составляющая профессионального становления [Електронний ресурс] / О. А. Елдышова // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 7. – С. 101–102. – Режим доступу: http://flogiston.ru/articles/labour/prof_samosoznanie

89. Ермолаева М. В. Субъектный подход в психологии развития взрослого человека / М. В. Ермолаева – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО МОДЭК, 2006. – 200 с.

90. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / А. В. Толстых – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.

91. Завгородня О. В. Особистість : шляхи досягнення зрілості / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №12. – С. 11–17.

92. Засекіна Л. В. Мовленнєва культура як критерій особистісної зрілості / Л. В. Засекіна // Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волинського національного університету імені Л. Українки, 2010. – Вип. 15. – С. 61–72.

93. Засекіна Л. В. Суперечливі тенденції професіогенезу психологів у контексті реформування системи вищої освіти / Л. В. Засекіна // Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волинського національного університету імені Л. Українки, 2008. – С. 63–67.

94. Иващенко А.В., Страва Т. Академическая зрелость студентов / А. В. Иващенко, Т. Страва. – М.: Социум, 2000. – 164 с.

95. Іваненко Б. Б. Особистісна психокорекція майбутнього практичного психолога засобами активного соціально-психологічного навчання: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Іваненко Богдана Борисівна. – Черкаси, 2005. – 199 с.

96. Іванова Т. Я-концепція як складова професійної свідомості психологів [Електронний ресурс] / Т. Іванова // Соціальна психологія. – 2003. – №3. – Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n =20&c=248>

97. Ігнатович О. М. Психологічні особливості творчої самодіяльності особистості як умови професійної підготовки майбутніх психологів : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / О. М. Ігнатович. – К., 2004. – 20 с.

98. Кирилюк І. М. Психологічні чинники підготовки практичного психолога до ведення терапевтичного діалогу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / І. М. Кирилюк. – К., 2006. – 20 с.

99. Климов Е. А. Введение в психологию труда / Е. А. Климов. – М.:Культура и спорт, 1998. – 350 с.

100. Климов Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. – М.: Институт практической психологии; Воронеж : НПО МОДЭК, 1996. – 400 с.

101. Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Л. М. Кобильнік. – К., 2007. – 22 с.

102. Кобильнік Л. М. Стимулювання процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів / Л. М. Кобильнік // Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. праць. – Херсон : ПП Вишемирський, 2008. – Ч. 1. – С. 175–177.

103. Коломінський Н. Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога / Н. Л. Коломінський // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 12–13.

104. Кондрашихина О. А. Развитие способности к фасилитационному влиянию у будущих психологов / О. А. Кондрашихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №9–10. – С. 57–73.

105. Кондрашихина О. О. Формування здатності до фасилітаційних впливів у майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / О. О. Кондрашихина. – К., 2004. – 20 с.

106. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання / К. Корольова // Соціальна психологія. – 2010. – №3. – С. 76–84.

107. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
108. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К.: Прогрес, 1989. – 412 с.
109. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.
110. Кравець Г. Ю. Педагогические условия проявления личностной зрелости студентов в учебно-воспитательном процессе вуза: дис. ... к. пед. н.: 13.00.01. / Г. Ю. Кравець. – Иркутск, 2005. – 182 с.
111. Кузьмина Н. В. Предмет акмеологии / Н. В. Кузьмина. – СПб.: Политтехника, 2002. – 189 с.
112. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.
113. Лидерс А. Г. Особенности позиции практического психолога по отношению к клиенту / А. Г. Лидерс // Журнал практического психолога. – 1998. – №9. – С. 96–112.
114. Литовченко Н. Ф. Розвиток здатності до самопізнання як компонент особистісної підготовки майбутніх практикуючих психологів / Н. Ф. Литовченко // Психологічна газета : ТОВ Мікрос-СВС за сприяння Інституту психології ім. Г. С. Костюка. – 2004. – №24 (грудень). – С. 28–31.
115. Литовченко Н. Ф. Розвиток інтерпретаційних процесів у майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Н. Ф. Литовченко. – К., 2001. – 20 с.
116. Ліщинська О. А. Психологічна допомога з позиції екзистенціально-гуманістичного підходу / О. А. Ліщинська // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №12. – С. 1–6.

117. Лобода О. В. Креативність як системоутворюючий фактор структури особистості майбутнього практичного психолога [Електронний ресурс] / О. В. Лобода // Режим доступу: <http://conference.mdpu.org.ua/viewtopic.php?p=695&sid=6294>

118. Логінова Л. В. Феномен соціально-професійної зрілості майбутніх психологів [Електронний ресурс] / Л. В. Логінова // Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2009.../loginova.pdf

119. Лукасевич О. А. Особливості досягнення особистісної зрілості студентами вищого навчального закладу / О. А. Лукасевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки : зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – №26 (50). – Серія №12. – Ч. II. – С. 67–71.

120. Лукасевич О. А. Психологічні аспекти процесу досягнення особистісної зрілості студентами під час професійної підготовки / О. А. Лукасевич // Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. – Чернівці : ЧНУ. – 2009. – Вип. 449–450. – С. 31–36.

121. Лушин П. В. Личностное изменение: на пороге конструктивистской парадигмы / П. В. Лушин // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 8. – С. 32–35.

122. Лушин П. В. О психологии человека в переходной период: как выживать, когда все рушится? / П. В. Лушин. – К.: Науковий світ, 2007. – 207 с.

123. Ляховець Л. О. Дослідження соціального інтелекту студентів-психологів / Л. О. Ляховець // Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [“Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви”], (Чернівці, 14-15 трав. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Книга – XXI, 2009. – С. 171–172.

124. Максименко С. Д. Генетико-психологічна теорія народження, зростання та існування особистості / С. Д. Максименко, В. В. Рибалко // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – №3. – С. 1–5.

125. Максимова В. Н. Зрелость как акмеологический критерий развития растущего человека / В. Н. Максимова // Мир психологии. – 2002. – №3(31). – С. 239–245.

126. Маркова А. К. Психология профессионализма [Электронный ресурс] / А. К. Маркова. – М.: 2001. – 360 с. – Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/info.php?p=2366>

127. Мартинюк І. А. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в початковій школі : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Мартинюк Ірина Анатоліївна. – К., 2004. – 171 с.

128. Маслоу А. Мотивация и личность [Электронный ресурс] / А. Маслоу. – Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/info.php?p=508>

129. Менегетти А. Онтопсихологическая педагогика. / А. Менегетти ; [пер. с итал. Д. Ю. Петрова]. – Пермь : Хортон Лимитед, 1993. – 76 с.

130. Мэй Р. Искусство психологического консультирования [Электронный ресурс] / Р. Мэй ; [пер. с англ. Т. К. Кругловой]. – М.: Класс. – Режим доступа: http://ihtik.lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007

131. Митина Л. М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях / Л. М. Митина // Вопросы психологии. – 1997. – №4. – С. 28–30.

132. Митина Л. М. Психологическое сопровождение выбора профессии [Электронный ресурс] / Л. М. Митина. – М., 2003. – 184 с. – Режим доступа: <http://ihtika.net/?qwe=viewfile&filein=78186>

133. Мілютіна К. Самодопомога: практикум для психолога / К. Мілютіна – К.: Шк. Світ, 2007. – 128 с.

134. Міненко О. О. Особистісне змінювання в процесі професійної підготовки студентів-психологів: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Міненко Ольга Олександрівна. – К., 2004. – 180 с.

135. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Л. В. Мова. – К., 2003. – 20 с.

136. Музика О. Л. Тренінг ціннісної підтримки професійного становлення психологів / О. Л. Музика // Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / С. Д. Максименко, М. В. Папучі. – Київ-Ніжин : НДУ, 2007. – Т. 10. – Вип. 1. – С. 42–44.

137. Наранхо К. Гештальт-терапия: отношение и практика атеоретического эмпиризма / К. Наранхо. – Воронеж : НПО МОДЭК, 1995. – 304 с.

138. Наранхо К. Энеа-типологические структуры личности : Самоанализ для ищущего / К. Наранхо. – Воронеж : НПО МОДЭК, 1995. – 224 с.

139. Наранхо К. Характер и невроз. Интегративное обозрение / К. Наранхо. – СПб.: Диалог ; Минск : Лотаць, 1998. – 335 с.

140. Наумчик Н. В., Тарасенко Н. В. Психологічна зрілість особистості сучасних студентів / Н. В. Наумчик // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко. – К., 2010. – Т. XII. – Ч. 2. – С. 183–189.

141. Некрасов А. Материнская любовь / А. Некрасов. – М.: Амрита-Русь, 2007. – 320 с.

142. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості / Л. П. Овсянецька // Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. – Т. 1. – Ч. 2. – С. 105–110.

143. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Д. О. Леонтьев. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.

144. Орбан Л. Життєва перспектива особистості: акмеологічний аспект аналізу / Л. Орбан // Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Плай Прикарпатського університету, 1996. – Ч. 1. – С. 14–25.

145. Орлов А. Б. Феномены эмпатии и конгруэнтности / А. Б. Орлов, М. А. Хазанова // Вопросы психологии. – 1993. – №4. – С. 68–73.

146. Павлюх В. Особливості дослідження професійної ідентичності у майбутніх практичних психологів / В. Павлюх // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – №26 (50). – Ч. II. – С. 100–111. – (Серія 12. Психологічні науки).

147. Пальчевський С. С. Формування особистісної зрілості вихованців гімназії в процесі їх соціального розвитку / С. С. Пальчевський // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – №3. – С. 64–67.

148. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога / В. Г. Панок // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №5. – С. 4–6.

149. Партико Т. Б. Роль самоактуалізації особистості на початковому етапі становлення психолога-професіонала / Т. Б. Партико // Акмеологія – наука XXI століття : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конфер. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2011. – С. 128–131.

150. Паскевська Ю. А. Формування мовленнєвої компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Ю. А. Паскевська. – К., 2006. – 20 с.

151. Пастушенко Л. А. Тренінг розвитку особисто-значимого досвіду майбутніх практичних психологів / Л. А. Пастушенко // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання у закладах освіти: зб. наук. праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Рівне : РДГУ, 2008. – Вип. 41. – С. 138–141.

152. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. – М.: УРАО, 2002. – 160 с.

153. Пов'якель Н. І. Концептуальне обґрунтування моделі саморегуляції професійного мислення практичного психолога / Н. І. Пов'якель // Філософія,

соціологія, психологія : зб. наук. праць – Івано-Франківськ : Плай, 2001. – Вип. 6. – Ч. 1. – С. 66–69.

154. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика / Н. І. Пов'якель // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №6–7. – С. 3–6.

155. Пов'якель Н. І. Психологічна готовність до партнерства і особливості професійної саморегуляції практичного психолога / Н. І. Пов'якель // Психологія : зб. наук. праць. – К.: НПУ. – 1998. – Вип. II. – С. 102–108.

156. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н. І. Пов'якель, І. О. Блохіна // Психологія : зб. наук. праць. Вип. 2 (5) – К.: НПУ. – С. 177–183.

157. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Н. І. Пов'якель. – К., 2004. – 40 с.

158. Попелюшко Р. Особистісно-професійний розвиток в системі фахової підготовки майбутнього практичного психолога / Р. Попелюшко // Професійне становлення особистості : проблеми і перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [“Професійне становлення особистості : проблеми і перспективи”], (Хмельницький, 22-24 жовтня 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Хмельницький національний університет. – Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2009. – С. 367–371.

159. Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Л. В. Потапчук. – К., 2001. – 20 с.

160. Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : дис. ... к. психол. н.: 19.00.01. – Луцьк : Волинський державний університет імені Лесі Українки, 2001. – 205 с.

161. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ, 1998. – 672 с.
162. Прихожан А. М. Притязания и зрелость личности // Формирование личности старшеклассника / И. В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1989. – 168 с.
163. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. – М.: НПО Модэк, 1996. – 256 с.
164. Пряжников Н. С. Психология труда [Электронный ресурс] / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/info.php?p=1741>
165. Психология личности. Словарь-справочник / П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 294 с.
166. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
167. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста / Д. М. Рамендик. – М.: ФОРУМ – ИНФРА-М, 2007. – 176 с.
168. Ранк О. Миф о рождении героя: Пер. с англ. – М.: REFL-воок; К.: Ваклер, 1997. – 252 с.
169. Ранк О. Травма рождения и ее значение для психоанализа / О. Ранк; [пер. с англ. Е. Н. Баканова.]. – М.: Когито-Центр, 2009. – 239 с.
170. Реан А. А. Психологические проблемы акмеологии. Акмеология личности / А. А. Реан // Психологический журнал. – 2000. – №3. – С. 88–95.
171. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 407 с.
172. Репнова Т. П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку / Т. П. Репнова // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №4. – С. 42–46.
173. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 480 с.

174. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Е. И. Исенина. – М.: Прогресс, 1998. – 480 с.

175. Роджерс К. Клиентоцентрированный / человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс // Вопросы психологии. – 2001. – №2. – С. 48–58.

176. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.

177. Руденко В. М. Математичні методи в психології / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – К.: Академвидав, 2009. – 384 с.

178. Русалов В. М. Психологическая зрелость: единственная или множественная характеристика? / В. М. Русалов // Психологический журнал. – 2006. – №5. – С. 83–91.

179. Саліван Г. С. Самоуважение и личностная зрелость // Психология личности: [у 2 т.]. – [3-е изд.]. / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ-М, 2002. – Т. 1. – С. 502–504.

180. Самойлова А. Г. Особливості формування професійної свідомості майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / А. Г. Самойлова. – Запоріжжя, 2004. – 20 с.

181. Сергієнко І. М. Діалогічна взаємодія в процесі активного соціально-психологічного навчання як засіб особистісної трансформації / І. М. Сергієнко // Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [“Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви”], (Чернівці, 14-15 трав. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Книга – XXI, 2009. – С. 271–272.

182. Скрипко Л. В. Проблемы адаптации психологов в учреждениях образования / Л. В. Скрипко // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №5. – С. 56–59.

183. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 976 с.
184. Слотина Т. В. Психология личности / Т. В. Слотина. – СПб.: Питер, 2008. – 304 с.
185. Смысл жизни и акме: 10 лет поиска / А. А. Бодалев, Г. А. Вайзер, Н. А. Карпова, В. Э. Чуковский. – Ч. 1. – М.: Смысл, 2004. – 328 с.
186. Собкова С. Допоможу іншим людям. Становлення психолога-фахівця / С. Собкова // Психолог. – 2006. – № 34 (226). – С. 6–10.
187. Соломка Т. Самоактуалізація студентів під час професійної підготовки [Електронний ресурс] / Т. Соломка // Соціальна психологія. – 2006. – №4 (18). – Режим доступу до журналу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=60&c=1288>
188. Соломка Т. Соціально-психологічний компонент структурно-функціональної моделі самоактуалізації студентів [Електронний ресурс] / Т. Соломка // Соціальна психологія. – 2007. – №5 (25). – Режим доступу до журналу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=76&c=1847>
189. Старшенбаум Г. В. Тренинг навыков практического психолога: интерактивный учебник: Игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум – М.: Психотерапия, 2008. – 416 с.
190. Сургунд Н. А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Н. А. Сургунд. – К., 2004. – 22 с.
191. Сухобская Г. С. Понятие “зрелость социально-психологического развития человека” в контексте андрагогики [Електронний ресурс] / Г. С. Сухобская // Новые знания. – 2002. – № 4. – С. 17–20. – Режим доступу: http://www.pedlib.ru/Books/1/0102/1_0102-1.shtml
192. Суходубова Г. Д. До питання професійної ідентифікації майбутніх психологів / Г. Д. Суходубова // Психологія : зб. наук. праць. – К.: НПУ. – 1998. – Вип. III – С. 42–47.

193. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. О. Татенко // Людина. Суб'єкт. Вчинок. – К.: Либідь, 2006. – С. 316–358.

194. Темрук О. В. Психологічні особливості особистісної зрілості майбутнього вчителя / О. В. Темрук // Соціальна психологія. – 2006. – №4 (18). – С. 137–151.

195. Темрук О. В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Темрук Олена Василівна. – К., 2006. – 198 с.

196. Тимошенко О. А. Психологічний тренінг “самопізнання та саморегуляція” для майбутніх практичних психологів [Електронний ресурс] / О. А. Тимошенко – Режим доступу: <http://psyh.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-116/referatpart-4/index.html>

197. Тимощук І. Г. Диагностический инструментарий исследования некоторых аспектов ответственности у студентов-психологов / И. Г. Тимощук // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №8. – С. 37–40.

198. Тимощук І. Г. Формування морально-етичної відповідальності особистості майбутнього практичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / І. Г. Тимощук. – К., 2003. – 20 с.

199. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

200. Титаренко Т. М. Життєві завдання як практики самоконституювання особистості [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Соціальна психологія. – 2008. – № 6 (32). – Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=93&c=2270>

201. Толочек В. А. “Акме”, профессионализм и социальная адаптация человека: периодизация развития и типологии социальной активности человека / В. А. Толочек // Смысл жизни и акме: 10 лет поиска : [в 2 ч.] / А. А. Бодалев, Г. А. Вайзер, Н. А. Карпова, В. Э. Чуковский. – М.: Смысл, 2004. – Ч. 1. – С. 172–180.

202. Толстых А. Зрелость как ответственность / А. Толстых // Психология зрелости / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ-М, 2003. – 768 с.

203. Туриніна О. Проблеми особистісно-професійного розвитку майбутнього психолога / О. Туриніна // Соціальна психологія. – 2008. – №4. – С. 130–136.

204. Туриніна О. Л. Професійна діяльність як системотвірний чинник розвитку особистості майбутнього психолога / О. Л. Туриніна // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2008. – Вип. 1. – С. 308–320.

205. Турченко О. Ф. “Психодинамічна група” як фактор покращення процесу формування професійної самоідентифікації у студентів-психологів в вузі / О. Ф. Турченко // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання у закладах освіти : зб. наук. праць. – Рівне : РДГУ, 2008. – Вип. 41. – С. 184–188.

206. Усатенко О. Супервізія як метод підвищення професіоналізму психолога-практика / О. Усатенко // Психологія і суспільство. – 2008. – №2. – С. 168–172.

207. Федоренко Р. П. Тренінг консультативних навичок / Р. П. Федоренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – №6. – С. 26–45.

208. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг “Розвиток комунікативної компетентності викладача” / В. М. Федорчук. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. – 240 с.

209. Федорчук В. М. Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості / В. М. Федорчук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко,

Л. А. Онуфрієва. – Вип. 9. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – С. 690–700.

210. Федотюк Т. І. Психологічні особливості становлення емпатії як елементу комунікативної здатності практичного психолога : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Федотюк Тамара Іванівна. – К., 1997. – 178 с.

211. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

212. Фонарев А. Р. Развитие личности в процессе профессионализации / А. Р. Фонарев // Вопросы психологии. – 2004. – №6. – С. 72–83.

213. Фопель К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение воркшопов : семинаров, мастер-классов / К. Фопель. – М.: Генезис, 2010. – 360 с.

214. Франкл В. Духовность, свобода, ответственность [Электронный ресурс] // Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – Режим доступа : <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/info.php?p=782>

215. Франкл В. Основные понятия логотерапии / В. Франкл // Доктор и душа. / В. Франкл.– СПб.: Ювента, 1997. – С. 242–279.

216. Франкл В. Человек в поисках смысла / Л. Я. Гозман, Д. А. Леонтьев. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

217. Фромм Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм. – М.: Республика, 1993. – 415 с.

218. Хомич Г. О. Соціально-психологічні особливості готовності майбутніх психологів до практичної діяльності / Г. О. Хомич // Психологія : зб. наук. праць. – К.: НПУ. – 1998. – Вип. II. – С. 109–112.

219. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1997. – 318 с.

220. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни ; [пер. с англ. В. В. Старовойтова]. – М.: Прогрес, 1993. – 480 с.

221. Хорни К. Самоанализ / К. Хорни ; [пер. с англ. А. Боковиков]. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 448 с.

222. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость / О. В. Хухлаева. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 208 с.

223. Чаплак Я. Акмеологічна готовність майбутніх практичних психологів до професійної діяльності / Я. Чаплак // Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [“Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви”], (Чернівці, 14-15 трав. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Книга – XXI, 2009. – С. 344–348.

224. Чаплак Я. Самовизначення майбутніх практичних психологів в професійній діяльності / Я. Чаплак, І. Солійчук // Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [“Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви”], (Чернівці, 14-15 трав. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Книга – XXI, 2009. – С. 348–351.

225. Чепелева Н. В. Формування професійної компетентності психолога / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : наукові записки інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко. – К.: Ніка – Центр, 1999. – Вип. 19. – 286 с.

226. Чепелева Н. В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога / Н. В. Чепелева, Н. І. Пов'якель // Психологія : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1998. – Вип. 3. – С. 35–41.

227. Черный Е. В. Профессиональная идентичность практического психолога / Е. В. Черный // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №8. – С. 36–39.

228. Чудновский В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от “внешнего” и “внутреннего” / В. Э. Чудновский //

Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – С. 15–26.

229. Чунихина Л. В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л. В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №5. – С. 27–29.

230. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков – [2-е изд.]. – М.: Логос, 1996. – 320 с.

231. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

232. Шевцова И. В. Тренинг тренеров: 9 дней личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб.: Речь, 2006. – 128 с.

233. Шевченко Н. Ф. Практикум з розвитку професійної кар'єри майбутнього фахівця / Н. Ф. Шевченко // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №6. – С. 49–62.

234. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки : монографія / Н. Ф. Шевченко. – К.: Міленіум, 2005. – 298 с.

235. Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / Н. Ф. Шевченко. – К., 2006. – 32 с.

236. Шекеряк Л. До проблеми акмеологічних основ професійної майстерності практичного психолога / Л. Шекеряк, О. М. Чернописький // Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. [“Соціалізація особистості і суспільні трансформації: механізми взаємовпливу та вияви”], (Чернівці, 14-15 трав. 2009 р.) / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Книга – XXI, 2009. – С. 358–361.

237. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості / І. Я. Шемелюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №6. – С. 26–27.

238. Шкурська Т. М. Психолого-педагогічні умови розвитку здатності до психологічної інтерпретації напруженої ситуації особистості клієнта у майбутнього психолога / [Електронний ресурс] / Т. М. Шкурська. – Режим доступу: www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2009_74_2/46.pdf

239. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 / Штепа Олена Станіславівна. – Львів, 2003. – 146 с.

240. Штепа О. С. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №8. – С. 10–12.

241. Штепа О. С. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №9. – С. 4–8.

242. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №2. – С. 26–35.

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

244. Штепа О. С. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №2. – С. 42–46.

245. Штепа О. С. Тренінг “Актуалізація особистісної зрілості” / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №4. – С. 22–36.

246. Щербина Л. Ф. Рівні мислення психолога-практика / Л. Ф. Щербина // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №5. – С. 61–66.

247. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуации / К. Г. Юнг. – М.: Наука, 1996. – 269 с.
248. Юнг К. Тевистонские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика / К. Юнг. – К.: СИНТО, 1995. – 228 с.
249. Якобсон П. М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности / П. М. Якобсон // Психологический журнал. – 1981. – № 4. – С. 142–147.
250. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом : [пер. с англ. Т. С. Драбкиной]. – М.: Класс, 1999. – 576 с.
251. 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.
252. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін. – К.: Вища школа, 2008. – 342 с.
253. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика / Т. С. Яценко. – К.: Вища школа, 2006. – 382 с.
254. Яцюк Н. О. Розвиток рефлексивної культури в процесі фахової підготовки психологів / О. Н. Яцюк // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання у закладах освіти : зб. наук. праць. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Рівне : РДГУ, 2008. – Вип. 41. – С. 210–212.
255. Allport G. Pattern and growth in personality. – N. Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
256. Assagioli R. Psychosynthesis. – N. Y.: Vicing Press, 1965.
257. Erikson E.H. Childhood and society (2nd ed.) – New York : Norton. – 1963.
258. Frankl Victor E. Man's Search for Meaning. – W.: Washington Square Press, 1985. – 154 p.
259. Fromm E. The revolution of hope. – New York : Harper and Row, 1968.

260. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. – N.Y.: W.W. Norton & Co, 1991. – 391 p.

261. Jung C. G. Two essays on analytical psychology. Collected Works. – N. Y.: Bollingen-Pantheon, 1964.

262. Jons A., Crandall R. Validation of a short index of self-actualization. Personality and Social Psychology Bulletin, 1986. – p. 63–73.

263. Maslow A. H. Motivation and personality (3rd ed.). – New York : Harper and Row, 1987.

264. Maslow A. Self-actualizing and Beyond Challenges of Humanistic Psychology. – N.Y.: Mac Millan Corp., 1967.

265. Rank O. Beyond psychology. – N. Y.: Dover publ., 1978. – 291 p.

266. Rank O. The trauma of birth. – N. Y.: Harcourt, Brace, 1979.

267. Rank O. Truth and reality: Auth. transl. – N. Y, L.: Norton, 1978. – 96 p.

268. Rogers C. R. A way of being. – Boston : Houghton Mifflin Co., 1980.

269. Rogers C. R. Empatic: an unappreciatrd way of being // The Counseling Psychology st. – 1975. – V.5. – № 2. – p. 2–10.

270. Rogers C. R. On becoming a person: A therapist view of psychotherapy. – Boston : Houghton Mifflin Company, 1961. – 420 p.

271. Rotter J. B. The development and applications of social learning theory: Selected papers. – N. Y.: Praeger, 1982.

272. Rotter J. B. Chance J. E. Phares E. J. Applications of a social learning theory of personality. – N. Y.: Holt, Rinehart. & Winston, 1972. – 624 p.

273. Shostrom E. An inventory for the measurement of self-actualization // Educational and psychological measurement. – 1964. – V. 24. – № 2. – p. 207–218.

274. Shostrom E. Personal orientation inventory // Educational and industrial testing service. – N. Y., 1966.

ДОДАТКИ

Додаток А

Розподіл ознак особистісної зрілості за синонімічними групами, виділення у кожній з них найбільш яскравої риси, що є змістовим узагальненням групи – риси-маркера

I. Саморегуляція

1. суб'єктність
2. активність
3. цілісність виявлення активності у взаємодії зі світом
4. свідомість характеру діяльності
5. стан високого розвитку вольових параметрів людини
6. суб'єктна активність
7. стійкість поведінки
8. цілеспрямованість
9. добре володіння собою
10. дієвість
11. зрілість поведінки
12. спокійність
13. контроль над різними елементами особистості
14. сильна воля
15. глибоко диференційовані переживання і вчинки
16. самоорганізація
17. активний суб'єкт
18. активний суб'єкт життєдіяльності
19. організація діяльності і активності особистості
20. суб'єкт діяльності
21. емоційна врівноваженість
22. переважання інтелекту над почуттями
23. усвідомленість вчинку
24. сконцентрованість
25. зосередженість
26. емоційна зрілість
27. самоконтроль поведінки
28. цілепокладання
29. внутрішня готовність, здатність до вчинкової діяльності
30. самоорганізація
31. самоефективність (усвідомлювана здатність індивіда контролювати власну поведінку)

II. Самостійність

1. функціонально автономна поведінка
2. рішучість
3. емпірична свобода
4. суб'єктивне відчуття свободи волі
5. незалежність
6. внутрішня свобода
7. продуктивне і автономне переживання кризових ситуацій
8. самостійно обирає чи змінює зовнішню ситуацію свого розвитку
9. ініціативність

10. автономність
11. самодостатність
12. самостійно вирішує власну долю
13. залишається незалежний
14. вільний
15. вміння приймати рішення
16. автономність особистості
17. нонконформіст
18. індивідуаліст
19. впевненість
20. свобода прийняття рішень відносно себе
21. в будь-яких життєвих обставинах залишається незалежною
22. формування здатності мобілізувати себе на подолання труднощів об'єктивного характеру
23. стійкість до "окультурення"
24. має вплив на своє соціальне оточення
25. має власну життєву позицію
26. активне протистояння відносинам у групі
27. відстоювання своєї думки
28. підходить до кожного питання з власних принципів
29. фанатично концентрується на власних цінностях
30. незалежність від культури і оточення
31. готова відмовитися від умовностей будь-якого досвіду
32. вміє йти проти течії
33. не сприймає досвід інших людей
34. власний вибір

III. Креативність

1. творчість
2. життєтворчість
3. схильність до продукування нових дієвих думок, дій і об'єктів
4. здатність творчо підійти до ситуації
5. креативний тип художника
6. оригінальність результатів діяльності
7. творче ставлення до життя
8. високий рівень творчої активності
9. наявність креативних здібностей
10. творче ставлення до власного буття з акцентом на його життєтворчості
11. творчий потенціал
12. творець свого життя
13. сприяє творчості інших
14. творча адаптивність
15. володіє тонким смаком

IV. Інтелектуальність

1. виражається у здібностях
2. залежить від інтелекту
3. стан високого розвитку інтелектуальних параметрів людини
4. наявність відповідних здатностей до орієнтації у ситуації постановки мети, вибору засобів, прийняття рішення, виконання дії рефлексії, закріплення досвіду
5. досягнення найвищого розвитку інтелектуальних здібностей
6. динамічність у виборі завдань

7. гнучкість
8. індуктивне мислення
9. ефективне використання своїх знань і можливостей
10. конструктивне вирішення різноманітних життєвих проблем
11. почуття гумору
12. раціональність
13. схильність до продуктивного логічного мислення
14. глибоко диференційовані та інтегровані думки
15. високоосвіченість
16. мудрість
17. некатегоричність
18. критичне і самокритичне мислення
19. розсудливість
20. розуміння відносності усього суцього
21. продуктивне логічне мислення
22. багатогранна ресурсна зона інтелектуального потенціалу
23. динамізм, гнучкість і рефлексія мислення
24. синергічність
25. здатність проаналізувати відповідність виконаної дії поставленій меті, прийнятого рішення
26. прагнення до знань
27. зростання уміння на рівні інтелекту планувати і здійснювати діяльність

V. Комунікабельність

1. стан високого розвитку соціальних параметрів людини
2. соціальні установки
3. теплі, щирі соціальні стосунки
4. людська спорідненість
5. глибокі міжособистісні відносини
6. схильність до встановлення хороших міжособистісних відносин
7. близькі людські відносини
8. легкість у спілкуванні
9. колективізм
10. вміння слухати
11. співробітництво
12. контактність
13. кооперативна поведінка особистості в суспільстві
14. продуктивна взаємодія з іншою людиною
15. розвинений соціальний інтелект
16. вміння налагоджувати зворотні соціальні зв'язки у структурі міжособистісної взаємодії та комунікацій
17. зацікавленість у спілкуванні з іншими
18. уміння встановлювати близькі стосунки з іншими людьми
19. високий ступінь соціального інтересу
20. соціалізованість
21. здатна перебудовувати відносини у групі

VI. Емпатійність

1. здібність до співпереживання і співчуття
2. доброзичливість
3. толерантність
4. довіра

5. терпима при соціальних взаємодіях
6. почуття любові
7. люблячий
8. приймає інших
9. повага
10. поважає права інших людей
11. не порушує свободу інших
12. утвердження гуманних начал у міжлюдських відносинах
13. терпимість
14. альтруїстичність
15. прийняття і розуміння інших
16. децентрація
17. здатність до розуміння інших
18. розвинене вміння любити
19. визнає в іншому неповторну цінність
20. психологічна близькість з іншою людиною
21. потреба в духовній близькості з іншими людьми
22. загострене відчуття безпеки іншого
23. глибинність переживань
24. істинне піклування про інших

VII. Моральність

1. стан високого розвитку моральних параметрів людини
2. у кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору моральних цінностей як пріоритетних
3. досягнення найвищого розвитку духовних здібностей
4. діє відповідно до загальних моральних принципів
5. потреба у піклуванні про інших людей
6. високий моральний розвиток
7. міцні етичні стандарти
8. розмежування цілей і засобів
9. чесний
10. ведення етичного образу життя
11. гармонійна, непротирічлива система ціннісних орієнтацій
12. регулятором поведінки є совість
13. ведення етичного образу життя
14. міцні етичні стандарти
15. певна система цінностей
16. екологічна вихованість
17. моральне ставлення до життя
18. віра
19. піклування
20. обізнаність із суспільними стереотипами, програмами культурної поведінки
21. поводить в різних ситуаціях відповідно до загальнолюдських норм моралі
22. основні цінності життя стали її власними цінностями
23. відповідають духу цінностей
24. зміни в мотиваційній сфері особистості, що обумовлюють домінування загальнолюдських цінностей

VIII. Відповідальність

1. власний усвідомлений вибір, за який людина сама несе відповідальність
2. розвинуте почуття відповідальності

3. готовність сміливо зустрічати життєві проблеми та вирішувати їх
4. психологічна спроможність, спрямованість і внутрішня готовність людини до вчинку
5. зрілий і відповідальний в стосунках
6. особиста відповідальність
7. несе відповідальність за життя
8. турботливе і відповідальне ставлення до навколишніх
9. відчуття відповідальності за власне життя, яке сприймається як результат власних зусиль
10. обов'язок
11. почуття професійної відповідальності
12. висока вимогливість до себе
13. відповідальність у різних сферах життєдіяльності
14. загальна інтернальність, яка включає рівень суб'єктивного контролю за будь-якими значущими ситуаціями
15. нести відповідальність за вчинки
16. відповідальність покладає на себе
17. інтернальний локус контролю
18. інтерпретування значущих подій як результату власних зусиль
19. відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження покладають на себе
20. відповідальна побудова власної ролі
21. прийняття відповідальних рішень
22. інтернальність у галузі досягнень
23. відповідальна свобода

IX. Его-ідентичність

1. цілісна Я-концепція
2. здатність до самопізнання
3. самовизначення
4. ефект самостійно пережитої людиною у зрілому віці кризи ідентичності
5. феномен самодетермінації
6. розуміє себе
7. реальна оцінка себе
8. конгруентність між Я і потенціалами
9. цілісність
10. Я-концепція перетворюється на організоване, багатоаспектне утворення
11. усвідомлюваність
12. інтегрованість
13. осягнення свого істинного Я
14. глибоке самопізнання
15. здійснення рефлексії Я
16. адекватне сприймання оцінок інших і зіставлення їх оцінок з власними
17. ясність Я-концепції
18. адекватність самосприйняття
19. адекватна самооцінка
20. усвідомлення структур своїх психічних станів
21. внутрішня тотожність самому собі
22. почуття впевненості особистості, що значущі люди сприймають твою випрацьовану внутрішню цілісність такою особистістю, якою ти є у власному сприйнятті
23. впевненість особистості в узгодженості внутрішньої та зовнішньої цілісності
24. здатність до самоаналізу і вміння бачити власні помилки
25. об'єктивне оцінювання власних сильних і слабких сторін

X. Самоприйняття

1. позитивна Я-концепція
2. впевненість у собі
3. саморозуміння
4. сприйняття себе
5. почуття власної цінності
6. прийняття себе
7. прийняття Я-концепції
8. відсутність страху критики
9. позитивне мислення
10. позитивне ставлення до світу
11. позитивний погляд на світ
12. впевненість у своїх можливостях
13. задоволеність своєю індивідуальністю
14. задоволеність своїми знаннями, вміннями і навичками
15. самоцінна сутність
16. позитивне емоційно-оцінне ставлення індивіда до пізнання в єдності його предметної і процесуальної сторін
17. висока самооцінка
18. розуміння себе
19. взаємозбагачується, знаходячи у самотності іншого власну неповторність

XI. Аутентичність

1. спонтанність
2. відкритість переживанню
3. емоційна глибина
4. ефективне сприйняття реальності
5. реалістичне сприйняття і досвід
6. відкритість досвіду
7. не заперечує і не пригнічує свої переживання
8. адекватно сприймає життя
9. реальне, справжнє функціонування особистості
10. відкритість до нового
11. приймає життя таким, яким воно є
12. відкритість своїм переживанням, в тому числі і негативним
13. відчуває за принципом “тут і тепер”
14. відкритість внутрішньому досвіду переживань

XII. Трансцендентність

1. пошук смислу життя
2. процес реалізації цільових та смислових аспектів власного життя
3. єдність значимих життєвих цілей, що змінюються і розвиваються
4. власна особиста місія
5. єдина життєва філософія
6. вершинні чи містичні переживання
7. центрованість на проблемах
8. потреба в усамітненні
9. мінімальні страх життя і страх смерті
10. катарсичне переживання
11. здатність корегувати свої життєві плани
12. зосередженість на переживанні того життєвого досвіду, який містить відчуття сенсу
13. вихід людини за межі свого Я

14. спрямованість людини на інших людей, на справу, на щось інше, ніж вона сама
15. людина втілює себе через любов до іншого, служінні справі
16. тиха радість буття
17. відчуття сенсу життя
18. воля до сенсу
19. вирішення екзистенційних проблем
20. життєва філософія
21. розуміння чого “Я” хочу і чого “Я” прагну
22. сформований світогляд
23. має сенс життя
24. сформована смислопошукова і ціннісно-смилова сфера життя особистості
25. вибір життєвої стратегії і усвідомлення смислів
26. наявність особистісного смислу

XIII. Самоактуалізація

1. саморозвиток
2. спрямованість на особистісне зростання
3. розвиток і реалізація духовних потреб
4. вихід за межі дефіцитарних потреб
5. потреби самоповаги та самоактуалізації
6. вияв особистісного потенціалу
7. критерій особистісного зростання людини
8. розвиток власної сутності
9. повна самореалізація
10. змінює себе
11. працює, щоб створити щось корисне
12. самопротяжність: життя не прив'язане до безпосередніх потреб і обов'язків, людина бере участь в широкому колі різноманітних діяльностей і радіє їм
13. здійснює соціально-корисні вчинки
14. прагнення до реалізації вищих потреб в істині, альтруїзмі, красі
15. індивідуалізація
16. свідомо реалізує свій творчий потенціал
17. її прагнення спрямовані на розвиток особистості
18. до життя ставиться як до свідомого пошуку і творіння себе
19. вміє насолоджуватися життям
20. інтенсивно, цілеспрямовано, із задоволенням працює
21. усвідомлює і виконує завдання свого життя
22. її сфера життя різноманітна
23. самовдосконалення
24. створення нових форм діяльності
25. самоактуалізація через захопленість значимою роботою
26. пропріативне прагнення
27. прагнення до досягнення високих результатів в здійснюваних діях
28. прагнення до саморозвитку
29. прагнення до максимальної самореалізації
30. загальна спрямованість діяльності людини на значущі життєві цілі
31. мотивація досягнень
32. високий рівень реалізованості подій життя
33. реалізація потенційних можливостей
34. актуалізація сутнісної природи
35. прагнення до особистісного росту
36. прагнення до самоактуалізації

37. яскраве вираження потенційних можливостей
38. генеративність (прагнення впливати на наступні покоління через власних дітей, практичний, теоретичний внесок у розвиток суспільства, потреба турбуватися про інших)
39. потреба у саморозвитку
40. прагнення до самовдосконалення
41. показник реалізованості подій життя
42. постійне прагнення до професійного зростання
43. стає все більш унікальною
44. творець власного життя

Додаток Б

Розподіл професійно важливих якостей психолога за синонімічними групами, виділення у кожній з них найбільш яскравої риси, що є змістовим узагальненням групи – риси-маркера

I. Саморегуляція

1. наполегливість
2. здатність витримувати напругу
3. емоційна стабільність
4. високий рівень самоконтролю
5. уважність
6. врівноваженість стильових характеристик сприймання та переробки інформації
7. чутливість до складностей мотивації
8. самоконтроль
9. врівноваженість
10. високий рівень самоконтролю поведінки
11. афектотимія
12. здатність контролювати себе, власні емоції, адекватність їх вираження
13. терпимість
14. організованість
15. високий рівень саморегуляції
16. наявність організаційних здібностей
17. володіння собою
18. самовладання
19. стриманість
20. терплячість
21. навички саморегуляції
22. емоційна врівноваженість
23. стриманість при виявленні підвищеного інтересу до людини
24. вміння управляти самим собою
25. самовладання

II. Самостійність

1. незалежність
2. автономність
3. настирливість
4. цілеспрямованість
5. наполегливість
6. незалежність мислення
7. внутрішня свобода
8. опора на себе у прийнятті рішень
9. самодостатність
10. сила особистості
11. домінування як здатність особистості до реорганізації середовища

III. Креативність

1. висока креативність як здатність до виходу за рамки стандартних моделей реагування
2. творча інтуїція
3. креативний пошук
4. винахідливість

5. творчий потенціал
6. нестандартність мислення
7. почуття новизни
8. творча активність
9. оригінальність
10. багата уява
11. творчість
12. творча професійна діяльність

IV. Інтелектуальність

1. професійний інтелект
2. професійне мислення
3. практичний інтелект
4. високі інтелектуальні здібності
5. розсудливість
6. компетентність
7. спостережливість
8. “безустанна і невтомна” допитливість
9. “вічно юна і невичерпна” цікавість
10. здатність до самостійного навчання
11. здатність прогнозувати
12. децентрація
13. об’єктивність
14. інтуїція
15. переважання пізнавальних мотивів у роботі з клієнтами
16. проникливість
17. почуття гумору
18. у змісті професії переважають пізнавальні мотиви
19. глибокий інтерес до психології, особливо до її клінічних аспектів
20. широкий світогляд
21. освіченість
22. аналітичність мислення
23. гнучкість
24. пластичність
25. динамічність мислення
26. вміння виділяти суттєве та узагальнювати
27. прогнозувати реакції та дії клієнта, ситуації
28. рефлексувати щодо себе та іншого, дій та станів своїх та клієнта
29. моделювати наслідки роботи тощо
30. високий загальний рівень інтелектуального розвитку
31. висока пізнавальна потреба як відкритість до прийняття нової інформації
32. рефлексивність як здатність до самоаналізу
33. прагнення бачити світ очима іншої людини
34. розуміння складності предмета дослідження та неможливості опису його у рамках однієї концепції
35. глибина мислення
36. допитливість
37. критичність мислення
38. створення і розвиток власної концепції психологічної допомоги
39. ставлення до власної концепції як способу мислення, який зумовлений його культурною і статевою приналежністю

40. практична спрямованість
41. конструктивність
42. конкретність
43. оперативність
44. поліпроблемність
45. комплексність
46. деталізованість
47. лабільність
48. швидкість
49. продуктивність
50. системність
51. діалектичність
52. прогностичність
53. селективність
54. висока пізнавальна потреба як відкритість до прийняття нової інформації
55. вміння прогнозувати
56. перцептивні здібності
57. уміння помічати на перший погляд малозначущі деталі
58. гнучкість поведінки
59. високий рівень інтелекту
60. вміння оптимально перебудувати модель психологічної картини клієнта, стратегію її формування
61. пізнавальні потреби
62. різнобічність
63. розпізнавання будь-якого відхилення від нормального функціонування чи розвитку об'єкта
64. швидка орієнтація у ситуації
65. теоретична обізнаність
66. відкритість для засвоєння нового знання, для сприйняття альтернативних поглядів
67. прогностичні уміння і навички
68. здібності
69. загальна інтелектуальність
70. раціональність у встановленні контактів
71. постійно зростаюча здібність усвідомлювати, оцінювати і вибірково використовувати свою інтуїцію
72. широкі погляди на людське життя, на можливості і обмеження людей
73. адекватне позитивне ставлення до знань, що можуть допомогти у психотерапії, але без залежності від них

V. Комунікабельність

1. мовленнєва компетентність
2. комунікативні можливості
3. соціальна активність
4. зовнішня експресивність поведінки
5. соціальний інтелект
6. здатність до співробітництва
7. готовність до співпраці
8. чутливість до установок і поведінки інших людей
9. вияв глибокої цікавості до людей
10. готовність до співробітництва
11. уміння підмічати дрібниці у вербальній і невербальній поведінці
12. уміння слухати іншого

13. уміння розмовляти та умовляти
14. уміння встановлювати соціальний контакт
15. уміння переконувати іншого
16. уміння навіювати
17. уміння прогнозувати комунікативну ситуацію
18. легкість у спілкуванні
19. уміння слухати і підтримувати розмову
20. варіативність вербальних і невербальних реакцій на ситуації
21. конкретність, або здатність бути визначеним і точним – спосіб комунікації з іншою людиною, коли в неї виникає ясність відносно своїх суджень
22. діалогічна готовність
23. усвідомлення психологом міжособистісного впливу в процесі взаємодії з клієнтом
24. комунікативні здібності
25. комунікативність
26. уміле володіння невербальними засобами спілкування
27. виразність мови
28. вміння розрядити напруженість
29. вміння управляти процесом спілкування
30. здатність практично вирішувати завдання спілкування
31. контактність
32. розвинуті механізми соціальної перцепції
33. навички спілкування
34. уміння керувати процесом взаємодії з іншими
35. здатність до партнерства з клієнтом
36. атракція
37. висока соціальна адаптованість
38. інтерес до людей
39. уміння підтримувати контакти
40. готовність до контактів
41. прагнути до співробітництва
42. спроможність установлювати гнучкі конструктивні взаємовідносини з іншими

VI. Емпатійність

1. співчуття
2. співпереживання
3. уміння проникати в душу клієнта
4. здатність викликати довіру інших людей
5. сенситивність
6. готовність сприймати інших
7. терпіння у спілкуванні з людьми
8. емпатійні мотиви роботи з людьми
9. глибина відносин з іншими людьми
10. здатність створювати атмосферу емоційного комфорту
11. орієнтованість на досягнення взаєморозуміння
12. чуйність
13. спрямованість на інтереси клієнта
14. привітність
15. товариськість
16. здатність до емпатичного розуміння клієнта
17. спеціальним чином організоване співпереживання, що витримує конфронтацію
18. здатність створювати атмосферу емоційного комфорту
19. гуманістична спрямованість особистості

20. толерантність
21. почуття такту
22. безумовне прийняття клієнта
23. альтруїзм
24. інтерес до людини як до особистості, а не як до матеріалу для впливу – повага до особистості іншої людини
25. альтруїстичні мотиви у роботі з клієнтами
26. альтруїстичні позиції
27. довіра до людей
28. толерантність до невизначеності
29. відсутність зарозумілості
30. доброзичливість
31. позитивне сприйняття психологом клієнта
32. довіра до клієнта
33. безумовне прийняття іншого
34. повага – ставлення до іншої людини, в якій сконцентрована віра у її здатність впоратися з проблемою
35. концентрація на клієнті, бажання і здатність йому допомогти
36. тактовність
37. гуманність
38. ввічливість
39. інтелігентність
40. спроможність займати терапевтичну позицію
41. доброта
42. дружня налаштованість

VII. Моральність

1. здатність зберігати таємниці
2. конфіденційність
3. захист інтересів клієнта
4. спроможність розрізняти моральні цінності
5. чесність
6. відсутність упереджень
7. пошана прав інших людей
8. пошана цінностей іншої особистості
9. безоціночне ставлення до клієнта
10. відмова від моралей та оцінювання ситуації клієнта
11. уникнення оцінних суджень
12. повага людської гідності клієнта
13. спрямованість на проблему, тобто на допомогу клієнту в поєднанні з певною мірою альтруїзму
14. високий рівень загальної культури
15. вихованість
16. повага до людини
17. почуття глибокої любові до дитини
18. професійний такт

VIII. Відповідальність

1. інтернальність
2. свідомість професійного обов'язку
3. готовність прийняти на себе відповідальність
4. ухвалення особистої відповідальності

5. прийняття відповідальності за реалізацію своїх потреб
6. розуміння міри відповідальності всіх учасників ситуації та володіння юридичними нормами регуляції відповідальності
7. ухвалення відповідальності за свій вибір
8. старанність
9. сумлінність
10. глибоке почуття відповідальності

IX. Его-ідентичність

1. адекватна самооцінка
2. постановка реалістичних цілей
3. професійна свідомість
4. прагнення до самопізнання і самоаналізу
5. високий рівень здатності до рефлексії
6. ідентичність
7. розуміння своїх особистісних характеристик
8. саморозуміння
9. професійна ідентичність
10. усвідомлення
11. сталість самооцінки
12. розуміти індивідуальні особливості власної особистості, свої здібності
13. розуміти сильні і слабкі сторони свого характеру
14. усвідомлювати обмеженість власних можливостей
15. розуміти нереальність прагнення бути досконалим
16. знати міру власної професійної компетентності
17. адекватний рівень домагань особистісна рефлексія
18. об'єктивний самоаналіз
19. реальна оцінка психологом своїх можливостей та рівня кваліфікації
20. професійна рефлексія
21. самоспостереження
22. усвідомлення своїх вчинків
23. безперервний внутрішній діалог
24. сформованість професійної свідомості
25. неототожнення себе з клієнтом

X. Самоприйняття

1. позитивна Я-концепція
2. позитивне самоприйняття
3. відсутність невпевненості у собі
4. націленість на позитивний результат психологічного впливу
5. оптимізм
6. впевненість у собі
7. високий рівень самоприйняття
8. позитивне самоствавлення
9. прийняття себе
10. самоповага
11. позитивне уявлення про образ "Я"
12. позитивне ставлення до суб'єкта і об'єкта професійного процесу
13. позитивне ставлення до самого себе
14. емоційна насиченість позитивного ставлення до діяльності, особистісне зацікавлення
15. підвищена самовпевненість

XI. Аутентичність

1. конгруентність
2. відвертість
3. вибір способу життя в даний момент
4. реальне, справжнє функціонування особистості
5. живе не минулим чи майбутнім, а теперішнім
6. справжність
7. аутентичність у взаєминах
8. відвертість власному досвіду
9. повне усвідомлення справжнього моменту
10. жити справжнім, відповідним внутрішній сутності, життям
11. безпосередність – здатність робити щось раптово, без відкладання, в даний момент
12. відкритість до поглядів і суджень, які різняться від власних
13. невимушеність
14. щирість в емоційних проявах
15. відкритість
16. аутентичність поведінки – здатність виражати справжні емоції і переживання
17. сензитивність відносно процесів, що відбуваються в собі і в клієнті

XII. Трансцендентність

1. розуміння професії психолога як сенсу власного життя
2. смисложиттєві орієнтації
3. збалансована система екзистенціально-гуманістичних цінностей і ціннісних орієнтацій
4. розвинена система особистісних смислів
5. ціннісні орієнтації
6. особистісні смисли, життєві і світоглядні позиції, що зумовлюють вибір даної професії
7. психологічний світогляд як певний тип життєвої філософії, побудовані на ньому структуру цінностей
8. спрямованість особистості

XIII. Самоактуалізація

1. прагнення до особистісного зростання
2. прагнення до самоактуалізації
3. прагнення до особистісної зрілості
4. професійне самовдосконалення
5. прагнення до досягнень
6. потреба в самоактуалізації
7. здатність до особистісного змінювання
8. постійний ріст у будь-якому відношенні

Додаток В

Результати відповіді за запитанням
“Які риси особистості психолога можуть допомогти Вам
у вирішенні Ваших особистісних проблем?”

№ з/п	Риса особистості психолога	Загальний показник вживаності
1	Відповідальність	54%
2	Комунікабельність	47%
3	Моральність	33%
4	Доброзичливість	29%
5	Емпатія	28%
6	Відвертість	20%
7	Креативність	18%
8	Інтелектуальність	17%
9	Компетентність	15%
10	Врівноваженість	13%
11	Конфіденційність	13%
12	Вміння слухати	13%
13	Ввічливість	11%
14	Впевненість	11%
15	Толерантність	11%
16	Самостійність	10%
17	Індивідуалізм	10%
18	Чесність	10%
19	Прагнення до самореалізації	8%
20	Щирість	8%
21	Привітність	7%
22	Психічне здоров'я	7%
23	Досвідченість	6%
24	Наполегливість	6%
25	Професіоналізм	6%
26	Цілеспрямованість	6%
27	Терплячість	6%
28	Самоприйняття	5%
29	Альтруїзм	5%
30	Співчуття	5%
31	Аутентичність	4%
32	Кваліфікованість	4%
33	Саморегуляція	4%
34	Справедливість	4%
35	Вихованість	3%
36	Рішучість	3%
37	Мудрість	3%
38	Его-ідентичність	2%
39	Гуманізм	2%
40	Освіченість	2%

Додаток Г

**Тренінг розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості
майбутніх психологів**

**БЛОК I. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИТИК
ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ
ІНТРАПЕРСОНАЛЬНОЇ КОНСТРУКТИВНОЇ АКТИВНОСТІ**

МЕТА БЛОКУ I: оптимізувати прояви вдосконалення структури та функцій особистості.

Заняття 1

Тема: Саморегуляція

Мета: розвивати саморегуляцію як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, навички свідомого керівництва особистістю своїми потребами, емоціями, поведінкою відповідно до вимог ситуації і доцільності, вдосконалення дій самоорганізації.

Обладнання: картки з написами, папір А4, кольорові олівці, фломастери

Час: 3 години

Хід заняття:

Тренер: “Сьогодні ми з вами розпочинаємо проведення тренінгу розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Під час відвідування цього тренінгу ми з вами будемо вдосконалювати якості особистісної зрілості, що є важливими у професійній діяльності психолога. Всього у нас буде 14 тренінгових занять. Кожне заняття буде спрямоване на розвиток певної професійно значущої характеристики особистісної зрілості психолога. Перше заняття має на меті розвинути вашу Его-ідентичність. Перед початком нашого тренінгу нам потрібно прийняти правила роботи у групі”.

Оголошення правил роботи групи.

Мета: організувати учасників тренінгової групи на чітку, злагоджену роботу.

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам правила поведінки на заняттях, наголошує, що студенти також можуть додати свої власні правила. Ці правила є обов'язковими для всіх учасників тренінгу.

Можна запропонувати такі правила:

1. Довірливий стиль спілкування, звертання один до одного на “ти” і “по імені”, без врахування статусу.
2. Персоніфікація висловлювань, вживати “Я-висловлювання”.
3. “Правильних” і “неправильних” відповідей у тренінгу немає.

4. Говорити щиро і відкрито.
5. Спілкування за принципом “тут і тепер”.
6. Конфіденційність усього, що відбувається у групі.
7. Активна позиція учасників тренінгу.
8. Повага до того, хто говорить.
9. Безоціночне ставлення один до одного.
10. Приймати себе та інших такими, якими вони є.

1. Вправа “Моє ім’я”.

Мета: познайомитися з учасниками групи

Тренер: “Перед початком тренінгу нам потрібно вибрати собі ім’я, за яким інші учасники будуть звертатися до нас. Можна вибрати ласкаві форми свого імені. Наприклад, Наталка, Натуся, Наталочка і ін. Головне, щоб вам подобалося, як до вас звертаються”.

Тренер роздає бейджики без напису і пропонує написати собі ім’я на час тренінгової роботи. Потім кожен учасник стає в центр кола і представляється своїм “новим” іменем. Після цього крок до центру роблять всі учасники і повторюють ім’я кожного учасника.

2. Вправа “Передай струм”.

Мета: налагодити контакт у групі, “розігріти” учасників на активну роботу у групі.

Учасники групи беруться за руки і по черзі по колу стискають руку свого сусіда.

3. Інформаційне повідомлення “Саморегуляція”

Тренер: “Як ви розумієте поняття “саморегуляція”? Чи є важлива саморегуляція для психолога?”

“Саморегуляція – система психічного самовпливу з метою свідомого керівництва особистістю своїми психічними станами відповідно до вимог ситуації і доцільності [165, с. 112]. З допомогою саморегуляції відбувається особистісне зростання особистості, становлення її як суб’єкта діяльності, в тому числі і професійної діяльності. Саморегуляція виступає як система дій, яка, базуючись на самооцінці, є засобом самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації й самореалізації особистості психолога. Тому саморегуляція є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутнього психолога. Не маючи навичок саморегуляції, психолог не зможе їх сформувати у клієнта”.

4. Вправа “Пір’їнка”

Мета: навчити учасників регулювати власне дихання

Хід вправи:

Тренер: “Саморегуляція – це керування своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на себе з допомогою слів, мисленневих образів, керування м’язовим

тонусом і диханням. Керування диханням – це ефективний вплив на тонус м'язів та емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання зменшує збудження нервової системи, призводить до м'язової релаксації”.

Інструкція: “Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см. Висить п'р'їнка. Дихайте лише носом і так плавно, щоб п'р'їнка не коливалась”.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було контролювати власне дихання?

5. Вправа “Морозиво”

Мета: навчити учасників регулювати стан м'язової напруги та розслаблення

Хід вправи:

Тренер: “Наступний метод саморегуляції – метод швидкого зняття емоційної та фізичної напруги, що включає вправи з довільної напруги та розслаблення основних м'язових груп. Особливість цих вправ у чергуванні сильної м'язової напруги і розслаблення”.

Інструкція: “Встаньте, заплющіть очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви – морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте свої відчуття. Замріть у позі на 1-2 хвилини. Уявіть, що під впливом сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг”.

Рефлексія вправи: Які у вас були відчуття під час розслаблення?

6. Вправа “Самопрограмування”

Мета: розвивати навички позитивного самопрограмування, саморегуляції з допомогою словесного впливу

Хід вправи:

Тренер: “Інший спосіб саморегуляції - словесний вплив. Він використовує свідомий механізм самонавіювання, коли відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Самонавіювання висловлюються як прості і короткі твердження без частки “не”, з позитивним спрямуванням. Сюди можна віднести самонакази – короткі розпорядження самому собі; самосхвалення; самопрограмування. В багатьох ситуаціях є доцільним згадування своїх минулих успіхів у подібних ситуаціях, що допомагає поводитися більш впевнено, вірити у перемогу над обставинами”.

Інструкція: “Пригадайте, якої події ви зараз найбільше боїтеся? Згадайте ситуацію, в якій ви вирішили подібну проблему. Які емоції ви тоді відчували? Відтворіть це у своїй уяві. Використовуйте словосполучення “саме сьогодні” (“саме сьогодні у мене все вийде”, “саме сьогодні я буду спокійною і врівноваженою” та ін.). Подумки повторіть це декілька разів”.

Рефлексія вправи: Чи збільшилася у вас віра в себе і успішне вирішення проблеми? Поділіться своїми відчуттями і враженнями.

7. Вправа: “Безпечне місце”

Мета: навчити використовувати образи для саморегуляції

Хід вправи:

Тренер: “Важливим для саморегуляції є використання образів, що дозволяють відкрити доступ до потужних підсвідомих резервів психіки. Візуалізація – побудова в уяві ситуацій, яких ще нн було, але є позитивними для людини”.

Інструкція: “Заплющіть очі. Розслабтесь. Уявіть, що у вас є безпечне місце. Ніхто, крім вас, не може сюди потрапити, нікому невідома сюди дорога. Безпечним місцем може бути будиночок в селі, маленька затишна квартира, космічний корабель, або щось інше... Головне, щоб вам там було затишно... Які речі вас оточують? Що ви любите там робити? Які відчуття вас наповнюють? Залиштеся тут на декілька хвилин...”

Рефлексія вправи: Що ви відчували у безпечному місці? Чи виникло у вас бажання повернутися туди ще раз?

8. Вправа “Вгадай емоцію”

Мета: розвивати навички фізичної саморегуляції, вмінь відображати власний емоційний стан

Хід вправи: один з учасників виходить з тренінгової кімнати, а інші загадують певну емоцію і разом відображають її мімікою, пантомімікою. Студент, який вийшов з кімнати, вгадує, яку емоцію відображають його одногрупники.

Рефлексія заняття: Чи всі учасники однаково відображали емоцію? Чому?

9. Вправа “Дзеркало гніву”

Мета: проаналізувати причини проблем у спілкуванні з іншими людьми, спонукати учасників до самоаналізу та самовдосконалення.

Тренер: “Згадайте людину, з якою ви конфліктуєте. Напишіть на листку її ім’я. Під ім’ям людини в стовпчик напишіть характеристики, які б ви хотіли в ній змінити. У другому стовпчику напишіть ті риси характеру, які вам в цій людині подобаються”.

Студенти пишуть.

Тренер: “Якщо ви все написали, то тепер перекресліть ім’я цієї людини і напишіть своє ім’я. Перегляньте написані позитивні і негативні характеристики і проаналізуйте, чи не збігаються вони з вашими рисами особистості”.

Рефлексія вправи: Чи збіглися ваші позитивні і негативні риси з рисами людини, яку ви описали? Який з цього можна зробити висновок?

10. Вправа “Історія для роздумів”

Під вечір один селянин сів на порозі своєї скромної хатини, щоб насолодитися вечірньою прохолодою. Чоловік, який йшов повз хатини, помітив селянина і подумав: “Ця

людина – взірець ледаря. Нічого не робить, тільки сидить цілими днями на порозі...”. Трохи згодом переходила інша людина і подумала: “Це якийсь джигун. Сидить цілий день і пасе очима жінок, що тут ходять. Напевно, чіпляється до них ...”. Нарешті йшов до села якийсь мандрівник і подумав: “Мабуть, це працьовитий чоловік. Працював увесь день, а тепер сів собі відпочивати”. Справді, майже нічого не можемо сказати про селянина, що сидів на порозі своєї хати. Натомість про трьох перехожих, що ішли до села, знаємо: перший – ледар, другий – особа підозрілива, а третій – чоловік працьовитий. Усе, що говориш, свідчить про тебе, особливо коли твої слова стосуються інших.

11. Вправа “Принципи саморегуляції”.

Мета: ознайомити з принципами саморегуляції, дати можливість учасникам сформулювати власні принципи саморегуляції.

Хід вправи:

Тренер: “Кожна людина повинна вміти себе контролювати. В кожного свої принципи саморегуляції. Проте існують і загальні поради, якими може скористатися будь-хто. Наприклад, принципами ставлення до життя, що сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію, є:

1. Уміння відрізнити головне від другорядного.
2. Збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях.
3. Емоційна зрілість і стійкість.
4. Знання засобів впливу на події,
5. Уміння підходити до проблеми з різних точок зору.
6. Готовність до будь-яких неочікуваних подій.
7. Сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити.
8. Намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності.
9. Розвиток спостережливості.
10. Уміння бачити перспективу життєвих подій.
11. Намагання зрозуміти інших.
12. Уміння вибрати позитивний досвід з подій, які сталися.

Рефлексія вправи: Якими принципами саморегуляції користуєтеся ви? Які ще принципи саморегуляції можна назвати?

12. Вправа “Внутрішній промінь”

Мета: зняти напруження, набути внутрішньої стабільності.

Хід вправи:

Тренер: “Сядьте у зручну позу... Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і по

шляху свого руху освітлює всередині всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук і т. д. теплим, рівним і розслаблюючим світлом. По мірі руху променя зникає напруга в області потилиці, розгладжується складка на лобі, опускаються брови, “охладжуються” очі, послаблюються затиски в куточках губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної і вільної людини, задоволеної собою і своїм життям, навчанням, одногрупниками, друзями, сім’єю... Я став новою людиною! Я став сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити добре!”.

Рефлексія вправи: Які у вас почуття? Чи заспокоїлися ви?

13. Домашнє завдання. Поспостерігати за принципами саморегуляції своїх близьких.

Мета: налаштувати учасників групи на серйозну роботу та розвивати вміння аналізувати свою поведінку.

Тренер: “Наш тренінг розрахований на 14 занять. Протягом відвідування тренінгу ви будете особистісно змінюватися, тому вам потрібно буде вести щоденники, де ви будете записувати враження від занять. Крім цього, вплив кожної вправи на ваше Я ви будете оцінювати за 5-ти бальною шкалою”.

14.Рефлексія заняття.

Тренер: “Наприкінці кожного заняття ми будемо з вами висловлювати враження від заняття: що сподобалося, що було важко виконати, які емоції у вас залишилися після тренінгу. Ми можемо підібрати символічне закінчення”.

Заняття 2

Тема: Самостійність

Мета: розвивати самостійність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати навички самостійності здатності до вибору, незалежності поведінки і суджень, ініціативність, стимулювати вчинки самокорекції.

Обладнання: картки з написами 15 предметів, папір А4, олівці, фломастери

Час: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Здрастуй”

Мета: створити позитивну атмосферу, доброзичливе ставлення учасників один до одного, налаштувати студентів на співпрацю

Хід вправи:

Учасники стають у коло. Потім через одного, половина учасників виходить у центр кола й повертається обличчям до зовнішнього кола. У парах, що утворилися, учасники

потискують один одному руки й говорять: “Здрастуй, (тренінгове ім’я), я радий тебе бачити!”. Потім за годинниковою стрілкою учасники пересуваються на одну людину й у новій парі, що утворилася, вітання повторюється. Коли учасники пройшли все колою повернулися у вихідні пари, всі дружно говорять: “Здрастуй, група!”.

Рефлексія вправи: Яке у вас самопочуття після привітання з іншими?

2. Інформаційне повідомлення “Самостійність”

Мета: ознайомити з поняттям самостійності

Тренер: “Як ви розумієте поняття “самостійність”? Наскільки вона є важлива для психолога?”

“Самостійність – узагальнена властивість особистості, що проявляється в ініціативності, критичності, адекватній самооцінці і почутті власної відповідальності за свою діяльність і поведінку. Особистісно зріла людина самостійна, несе відповідальність за життя. Самостійність включає здібність свідомо ставити завдання, визначати напрям своєї діяльності, що вимагає внутрішньої роботи, самостійного мислення. Самостійність мислення, незалежність суджень є професійно важливими характеристиками особистісної зрілості психолога. Для психологічної діяльності значущим є вміння бути незалежним від впливу об’єктивних факторів для вирішення психологічної ситуації, не піддаватися тиску маніпулюючих клієнтів, вміти наполегливо досягати мети”.

3. Вправа “Формула самостійності”

Мета: сформулювати уявлення про складові самостійності, самоаналіз власного рівня самостійності

Хід вправи: кожен учасник записує формулу самостійності, яка, на його погляд, буде найбільш доцільною для психолога. Кожна формула обговорюється у групі і спільно визначається загальна формула самостійності.

Рефлексія вправи: З чого складається самостійність? Чи вважаєте ви себе самостійною людиною? Чому?

4. Комунікативна гра “Катастрофа в пустелі”

Мета: розвивати вміння самостійно знаходити вихід з ситуації, бути переконливим.

Хід вправи: Кожний учасник одержує спеціальний бланк.

Тренер: “З цього моменту, всі ви – пасажери авіалайнера, що робить переліт з Європи до Центральної Африки. При польоті над пустелею Сахара, на борті літака раптово спалахнула пожежа, двигуни відмовили, і авіалайнер упав на землю. Ви чудом врятувалися, але ваше місцезнаходження невідоме. Відомо тільки, що найближчий населений пункт знаходиться від вас на відстані приблизно 300 кілометрів. Під уламками літака вам удалося знайти п’ятнадцять предметів, які залишилися неушкодженими після катастрофи. Ваше

завдання – розташувати ці предмети, відповідно до їх значимості для вашого порятунку. Для цього потрібно поставити цифру 1 біля найважливішого предмета, цифру 2 – біля другого за значимістю і так далі – до п’ятнадцятого, найменш важливого для вас. Заповнюйте номерами перший стовпчик бланка”.

Кожний працює самостійно протягом п’ятнадцяти хвилин.

Список предметів:

1. Мисливський ніж.
2. Кишеньковий ліхтар.
3. Карта місцевості.
4. Поліетиленовий плащ.
5. Магнітний компас.
6. Переносна газова плита з балоном.
7. Мисливська рушниця з боєприпасами.
8. Парашут червоно-білого кольору.
9. Пачка солі.
10. Півтора літри води на кожного.
11. Довідник їстівних тварин і рослин.
12. Сонячні окуляри дня кожного.
13. Літр горілки на всіх.
14. Легке пальто для кожного.
15. Кишенькове дзеркало.

Після завершення індивідуального ранжування, ведучий пропонує групі розбитися на пари і проранжувати ці ж предмети знову, протягом десяти хвилин, уже разом з партнером (при цьому, номерами заповнюється другий стовпчик у бланку зі списком предметів).

Наступний етап гри – зупинка для обговорення, з метою прийти до спільної думки щодо порядку розташування предметів, на яке виділяється не менше тридцяти хвилин.

Рефлексія вправи: Чи співпала ваша думка з груповим рішенням? Чи самостійно ви приймали рішення? Які фактори впливали на прийняття вами рішення? Щось перешкодило вам взяти активну участь в обговоренні? Чи вдалося вам відстояти свою думку? Хто найбільшою мірою вплинув на результат групового рішення, тобто, виявився лідером, що зумів повести за собою групу? Що саме в поведінці лідера дозволило йому змусити прислухатися до себе?

Практично завжди виникає питання про “правильні” відповіді на проблему дискусії. Важливий вибір стратегії порятунку для ранжування предметів: рухатися по пустелі до людей чи чекати допомоги від рятувальників. Якщо в групі під час обговорення практично

не піднімалося питання про стратегію, то на цьому етапі виявляється, що частина учасників мовчки мала на увазі перший варіант, у той час, як інша частина мала на увазі другий. Цим виявляється ще одна причина взаємного нерозуміння.

Отже, відповіді.

Варіант “Чекати рятувальників” (до речі, на думку експертів, кращий).

1. Півтора літри води на кожного. У пустелі необхідна для втамування спраги.
2. Кишенькове дзеркало. Важливе для сигналізації повітряним рятувальникам.
3. Легке пальто для кожного. Прикриє від палючого сонця вдень і від нічної прохолоди.
4. Кишеньковий ліхтар. Засіб сигналізації льотчикам уночі.
5. Парашут червоно-білого кольору. Засіб прикриття від сонця і сигнал рятувальникам.
6. Мисливський ніж. Зброя для добування їжі.
7. Поліетиленовий плащ. Засіб для збору дощової води й роси.
8. Мисливська рушниця з боєприпасами. Може використовуватися для полювання та для подачі звукового сигналу.
9. Сонячні окуляри для кожного. Допоможуть захистити очі від піску, сонячних променів.
10. Переносна газова плита з балоном. Оскільки рухатися непотрібно, може знадобитися для приготування їжі.
11. Магнітний компас. Великого значення не має, тому що немає необхідності визначати напрямок руху.
12. Карта місцевості. Не потрібна, тому що куди важливіше знати, де перебувають рятувальники, ніж визначати своє місцезнаходження.
13. Визначник їстівних тварин і рослин. У пустелі немає великої розмаїтості тваринного і рослинного світу.
14. Літр горілки на всіх. Припустимо використовувати, як антисептик, для знезаражування при травмах. В інших випадках, має малу цінність, оскільки при вживанні усередину може викликати зневоднення організму.
15. Пачка солі. Значимості практично не має.

Варіант “Рухатися до людей”.

1. Півтора літри води на кожного.
2. Пачка солі.
3. Магнітний компас.
4. Карта місцевості.
5. Легке пальто для кожного.
6. Сонячні окуляри.

7. Літр горілки на всіх.
8. Кишеньковий ліхтар.
9. Поліетиленовий плащ.
10. Мисливський ніж.
11. Мисливська рушниця з боєприпасами.
12. Кишенькове дзеркало.
12. Визначник їстівних тварин і рослин.
14. Парашут червоно-білого кольору.
15. Переносна газова плита з балоном.

5. Вправа “Скажи ні”

Мета: розвивати навички самостійності, вміння наполегливо відстояти власну позицію

Хід вправи:

Всі учасники тренінгу розділяються на пари. Потім один з членів кожної пари починає розповідати своєму партнеру ситуації, в яких йому важко сказати “ні”, відмовити у чомусь. Це можуть бути ситуації, що виникають на роботі або вдома при спілкуванні з іншими людьми. Ситуації розігруються у парах. Потім члени групи міняються ролями.

Наприклад:

Друг розмовляє з вами, а ви хочете піти.

Друг просить вас позичити йому яку-небудь вашу дорогоцінну річ, а ви вважаєте його людиною неакуратною і не зовсім відповідальною.

Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши вас.

Люди, які сидять позаду в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою.

Ваш сусід відволікає вас від цікавого виступу, задаючи безглузді, на ваш погляд, запитання.

Рефлексія вправи: В яких випадках вам важко відмовити людині? Чому? Чим відрізняються впевнені відповіді від невпевнених, агресивні від неагресивних?

6. Вправа “Сліпий і поводитир”

Мета: розвивати навички взаємодовіри і самостійності

Хід вправи: Один з учасників закриває очі, інший виконує роль поводиря. Завдання поводиря – провести партнера по кімнаті між розставленими стільцями. Потім учасники міняються ролями.

Рефлексія вправи: Які у вас були труднощі в процесі виконання вправи? Як ви себе відчували в ролі сліпого і поводиря? На чому ґрунтувалося ваше управління сліпим? Яка роль для вас далася важче: сліпого чи поводиря? Чому?

7. Вправа “Довіряюче падіння”

Мета: розвиток взаємодовіри у групі, зняття психічного і фізичного напруження

Хід вправи: Учасники утворюють велике коло. Один студент встає в центр кола. Він повинен впасти на руки кому-небудь з кола, для цього потрібно закрити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати і ловити.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було “падати” на своїх одногрупників? Про що це може свідчити?

8. Вправа-танець “Спина до спини”

Мета: зняття психоемоційного напруження, релаксація

Хід вправи: учасники повинні знайти собі пару за кольором в одязі, сплітають руки в положенні “спина до спини” і танцюють. Лунає музика, весела, жвава. Музика час від часу зупиняється, а учасникам у цей час потрібно змінити партнера.

Рефлексія вправи: Що найбільше вам сподобалося, розвеселило?

9. Вправа “Портрет самостійної і несамостійної людини”

Мета: розвивати вміння розрізняти самостійних і несамостійних людей між собою

Хід вправи:

Учасники з допомогою афоризмів, приказок, прислів'їв складають портрет самостійної і несамостійної людини

Рефлексія вправи: За якими зовнішніми характеристиками можна помітити несамостійну людину? Чи можна бути абсолютно незалежним? Чому? Від чого чи від кого ми залежимо?

10. Вправа “Поради для підвищення самостійності”

Мета: скласти поради для розвитку самостійності як якості особистості

Хід вправи:

Тренер: “Самостійність – це природжена якість чи набута? Її можна розвивати? Яким чином? Як розвиваєте ви власну самостійність?”

Написати поради для підвищення самостійності.

Рефлексія вправи: Чи важко розвивати самостійність? Які особистісні якості впливають на формування самостійності?

11. Вправа “Малюнок самостійності”

Мета: розвивати вміння метафоричного зображення самостійності у вигляді візуального образу

Хід вправи:

Учасники малюють самостійність у вигляді певних образів

Рефлексія вправи: Чому ви використали саме ці складові у малюнку?

12. Вправа “Небо”

Мета: зняття фізичного і емоційного напруження

Тренер: “Уявіть, що зараз літній погожий день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м’якість і свіжість цієї трави, її запах... Лежачи на спині, ви дивитесь в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його деякий час. Ось у полі вашого зору опинився метелик. Коли він пролітає над вами, зазначте, яким він здається невагомим, як красиво зафарбовані його крильця. Ви спостерігаєте, як він віддаляється. Тепер ви помічаєте високо в небі орла. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечінь неба. Потім ви спрямовуєте свій погляд ще вище. Тепер ви помічаєте, що високо-високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Поспостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами тільки безмежне небо. Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви – всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.

Рефлексія вправи: Чи додала вам ця вправа впевненості у собі?

Домашнє завдання: Скласти план розвитку власної самостійності

Рефлексія заняття: Про що примусило вас замислитися це заняття? До яких висновків ви прийшли?

Заняття 3

Тема: Креативність

Мета: розвивати креативність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати навички творчого мислення майбутніх психологів, підвищення прагнення до творчості та авторського бачення світу, творчої спрямованості особистості, рівня здібності породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, стимулювати вчинки творчості.

Обладнання: папір А4, олівці, фломастери, ватмани із символами

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Незвичайне привітання”

Мета: розвивати навички креативності, уяву, образне мислення

Хід вправи:

Кожен учасник придумує незвичайне привітання і демонструє його всім. Потім всі учасники із запропонованих незвичайних привітань складають спільне власне. Привітання може бути вербальним, невербальним, або поєднувати певні слова і жести.

Рефлексія вправи: Що означає ваше привітання? Чим ваше привітання відрізняється від інших загальноприйнятих?

2. Інформаційне повідомлення “Креативність”

Тренер: Як ви розумієте поняття “креативність”? Чи важлива креативність для психолога? Чому?

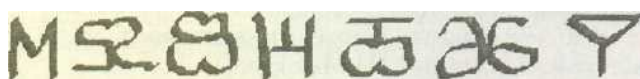
“Креативність – здібність індивіда породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації. Креативність потенційно можлива для будь-якої особистості, пов’язана з її здатністю до саморозвитку і самоактуалізації. Креативність – важлива особистісна характеристика психолога, професійна діяльність якого передбачає розв’язання нестандартних проблемних ситуацій, де потрібно застосовувати власні творчі здібності. Ці здібності мають велике значення для психолога, який працює з несподіваними, невизначеними для нього ситуаціями, для вирішення яких потрібно застосовувати творчість, винахідливість, інтуїцію”.

3. Вправа “Клинопис”

Мета: розвивати креативність, наочно-образне мислення, уяву

Обладнання: ватман з намальованими на ньому символами

Хід вправи:



Тренер: “Подивіться на зображені символи і подумайте, що вони означають або чим є насправді”. Відповідь: це цифри від 1 до 7 у їх дзеркальному відображенні.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було відгадати, що зображено? Які ще варіанти рішень були цікавими, крім правильного?

4. Вправа “Мозковий штурм”

Мета: розвивати креативність, гнучкість мислення при вирішенні проблеми

Обладнання: ватман з малюнком зигзагу



Тренер: “Уважно подивіться на зображення. Що може ілюструвати цей малюнок?” Учасники пропонують свої варіанти, пояснення цього малюнку. Потрібно якомога більше варіантів.

Рефлексія вправи: Які з запропонованих варіантів були найбільш цікавими? Чому? Від чого залежить інтерпретування цього малюнку?

5. Вправа “Ми йдемо...”

Мета: розвивати креативність, творче мислення, вміння розуміти стани інших людей

Хід вправи:

Тренер: “Зараз ми будемо складати колективну розповідь. Кожен по колу додає декілька речень до попередньої розповіді. Ми спробуємо себе уявити в цій ситуації. Отже, я розпочну: “Ми йдемо непрохідною гушавиною лісу...””.

Рефлексія вправи: Які емоційні стани у вас виникали в різних ситуаціях? У якій із ситуацій було найлегше себе уявити, у якій – складніше? Чому?

В ході обговорення потрібно звернути увагу на такі моменти: а) та сама ситуація викликає у різних людей дуже різні, часом полярні стани; б) люди мають різну здатність переходити від одного стану до іншого, і цю здатність можна розвивати; в) легше уявити себе у тих ситуаціях, котрі частіше за все траплялись у житті; г) відтворення характерних для тієї чи іншої ситуації жестів, ходи чи постави полегшує заглиблення у неї, усвідомлення специфічних станів і почуттів, які у ній виникають.

6. Вправа “Вигадування ребусу по психології”

Мета: розвивати креативність, творче і логічне мислення, уяву.

Хід вправи:

Учасники вигадують і малюють ребуси по психологічній тематиці. Потім разом відгадують.

Рефлексія вправи: Чи було вам важко придумувати ребуси? Чому?

7. Вправа “Світ емоцій”

Мета: розвивати вміння вгадувати і невербально виражати власні емоції

Хід вправи:

Кожний учасник отримує окреме завдання у конверті. Наприклад: показати жестом певну емоцію: радість, захоплення, подив тощо. Решта учасників повинна відгадати.

Рефлексія вправи: З якими труднощами ви зустрілись в ході виконання завдання?

8. Вправа “Малюнкові ситуації”

Мета: навчити учасників виявляти креативність в інтерпретації інтерперсональних стосунків, розвивати творче мислення і сприймання

Матеріал: РАТ – картки із зображенням фігурок людей

Тренер: “Перед вами 8 малюнків. Придумайте до них назву, озвучте його. Поясніть ситуацію, що зображена, її дійових осіб”.

Рефлексія вправи:Що допомогло вам краще уявити ситуацію? Чи зустрічалися подібні ситуації у вашому житті?

9. Вправа “Спільне малювання”

Мета: розвивати творче мислення, уяву, спостережливість, інтуїцію

Хід вправи:

Учасники поділяються на пари. Кожна пара отримує один на двох лист паперу, де учасники на протязі 5 хвилин з допомогою малювання ведуть спільне спілкування на мимовільні теми, не розмовляючи на тему малюнка. Не можна писати слова, окремі букви, цифри і т.д. Використовуються лише малюнки і схеми. Потім учасники проговорюють в парах, що кожен з них хотів виразити і що зрозумів з малюнків партнера, після того відбувається обмін враженнями по колу.

Рефлексія вправи: Чи одразу ви здогадалася, що хотів зобразити ваш колега? Які були версії щодо теми малюнка?

10. Вправа “Дарунок”

Мета: розвивати творче мислення, креативність, уяву, вдосконалювати вміння використовувати невербальні засоби комунікації

Хід вправи:

Тренер: “Зараз ми робитимемо дарунки один одному. Кожен по черзі засобами пантоміми змалює якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачок, гирю, квітка і тому подібне). Сусід має вгадати, що йому подарували. Інші учасники допомагають відгадувати. Студент, який отримав “подарунок”, “дякую””.

11. Релаксація “Моя галявина”.

Мета: зменшити фізичне і психічне напруження

Хід вправи:

Тренер: “Станьте вільно. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Відчуйте ногами підлогу, через підлогу – зв’язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитись, зняти напруження... Поступово розслаблюється кожна частина тіла... Все тіло розслаблене... Рухи вільні...”

Спробуйте уявити свою галявину. Галявину, на якій би ви почували себе максимально комфортно. Знайдіть те місце на галявині, де б ви відчували себе максимально захищеними. Що це за місце? Це ваше місце. Це – ваша галявина. Відчуйте, як енергія землі через ваші ноги поступово наповнює все тіло. Відчуйте ногами теплу землю. Скажіть собі: я – відпочиваю... Це – моя галявина.

Ви – відпочиваєте..., ви чуєте звуки галявини..., запахи галявини..., кольори...

Ви відчуваєте енергію землі... Світить ясно сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук..., тепло розходить по всьому вашому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Запам'ятайте цей стан, – він буде давати вам енергію, силу.

Запам'ятайте цей стан. Ви завжди зможете до нього звертатися...

А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи... Коли будете готові, попрощайтеся з образом”.

12. Рефлексія заняття. Що вам найбільше сподобалося на цьому занятті? Яку вправу було важко виконати?

13. Домашнє завдання. Придумати шляхи розвитку власної креативності.

Заняття 4

Тема: Інтелектуальність

Мета: розвивати інтелектуальність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, підвищувати рівень розвитку логічного мислення, загальних мислительних здібностей, інтелектуальних інтересів, прагнення до набуття психологічних знань.

Обладнання: малюнки з ребусами (слова, приказки), кросворди, малюнки-ілюзії сприймання, прогресивні матриці Равена, малюнок з “помилками”.

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Привітаємось”

Мета: налагодження контакту у групі, створення довірливих відносин між учасниками, налаштування на роботу на занятті

Хід вправи:

Учасники тренінгу вітаються руками, ногами, очима, вухами та ін. зі всіма учасниками.

Рефлексія вправи: Які у вас емоції виникли під час виконання цієї вправи?

2. Інформаційне повідомлення “Інтелектуальність”

Мета: сформувати уявлення про інтелектуальність, її значення для психолога

Тренер: Як ви розумієте поняття “інтелектуальність”? Чи важливою є інтелектуальність для психолога? Чому?

“Інтелектуальність – це глибина суджень, що виникають як результат активного пізнання дійсності, самостійного осмислення. Високий показник інтелекту (особливо його вербального компоненту) є важливою умовою професійної успішності психолога-практика. Інтелект допомагає аналізувати якості особистості, долати професійні та особистісні установки, розуміти поведінку клієнта. Це доводить важливість інтелектуального розвитку для психолога, якому потрібно розв'язувати складні психологічні ситуації,

використовуючи весь спектр інтелектуальних процесів: логіку мислення, концентрацію уваги, спостережливість, мисленнєвий аналіз та синтез, пам'ять та ін.”

3. Вправа “Відгадай слово”

Мета: розвивати логічне мислення, уяву, спостережливість

Хід вправи:

Всім учасникам пропонуються ребуси, на яких зашифровано різні слова. Учасники їх розгадують.

Рефлексія вправи: Чи подобається вам розгадувати ребуси? Чому?

4. Вправа “Прочитай прислів'я”

Мета: розвивати логічне мислення, спостережливість, уяву

Хід вправи:

Учасники розділяються на групи по 2 чоловіки. Їм роздаються ребуси, де зашифровано українські прислів'я. Студенти повинні їх відгадати. Проводиться змагання, яка група швидше розгадає.

Рефлексія вправи: Чи відчули ви емоційне задоволення, “інтелектуальне осяяння” від розгадування прислів'я?

5. Вправа “Матриці”

Мета: розвивати логічне і наочно-образне мислення, підвищувати інтелектуальний рівень

Хід вправи:

Учасникам пропонуються прогресивні матриці Равена. Кожен учасник знаходить правильну відповідь і за кількістю балів визначає свій рівень інтелекту.

Рефлексія вправи: Чи погоджуєтеся ви з результатами за методикою прогресивних матриць Равена?

6. Вправа-руханка “Друкарська машинка”.

Мета: підвищити концентрацію уваги, підняти настрій, мобілізувати активність учасників.

Тренер роздає кожному по декілька різних букв алфавіту.

Тренер: “Давайте уявимо собі, що всі ми – велика друкарська машинка. Кожен з нас – буква на клавіатурі. Наша машинка може друкувати різні слова. Наприклад: ми кажемо слово “літо”. Той, хто має букву “л” встає і плескає в долоні, далі плескає в долоні той, у кого буква “і”, і т.д. Бажано друкувати якомога швидше і не допускати помилок при “друкуванні”, а то будемо передруковувати”.

Кожен учасник називає слово і всі його “друкують”. Потрібно підбирати такі слова, щоб всі члени групи приймали участь.

7. Вправа “Ти знаєш про це чи ні?”

Мета: розвивати логічне мислення, підвищувати рівень інтелекту

Хід вправи:

Учасники діляться на підгрупи по декілька чоловік. Групам пропонується розгадати кросворд афоризмів “Ти знаєш про це чи ні?”. Група, яка перша відгадала весь кросворд, виграла.

Рефлексія вправи: Чи важко вам розгадувати кросворди? Чи розгадуєте ви їх у вільний час?

8. Вправа “Помилки”

Мета: розвивати логічне мислення, спостережливість.

Хід вправи:

Учасникам пропонується малюнок, на якому допущено “логічні помилки”. Студенти повинні знайти якомога більше помилок.

Рефлексія вправи: Від чого залежить “бачення логічних помилок” на малюнку?

9. Вправа “Ілюзії сприймання”

Мета: підвищувати рівень розрізнення фігури і фону, розвивати сприймання, логічне мислення

Хід вправи:

Учасникам демонструються малюнки-ілюзії сприймання. Студенти повинні назвати, що вони бачать на зображеннях.

Рефлексія вправи: Чи одразу ви розрізнили фігуру і фон? Від чого залежить їх диференціація між собою?

10. Вправа “Трояндовий кущ”

Мета: зняти фізичне і психічне напруження, релаксація

Хід вправи:

Тренер: “З давніх часів і на Сході і на Заході певні квіти вважалися символами Вищого людського “Я”. У Китаї такою квіткою була “Золота квітка”, в Індії і на Тибеті – лотос, в Європі і Персії – троянда. Зазвичай Вище “Я” символізується квіткою, що вже розпустилася, і хоча цей образ за своєю природою статичний, його візуалізація може служити хорошою стимул-реакцією і надавати сили. Але ще більш стимулює процеси у вищих сферах нашої свідомості динамічний образ квітки – розвиток від бутону до троянди, що розкрилася. Такий динамічний символ відповідає внутрішній дійсності, що лежить в основі розвитку і розкриття людини і всіх процесів природи. В ньому зливаються воедино властива всьому живому енергія і напруга, що виходить зсередини людини, яке наказує їй брати участь в процесі особистісного зростання і еволюції. Ця внутрішня життєва сила і є той засіб, який

повністю вивільнює наша свідомість і веде до відкриття нашого духовного центру, нашого Вищого “Я” ”.

Порядок виконання вправи:

1. Сядьте зручніше, заплющьте очі, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів і розслабтеся.

2. Уявіть собі трояндовий кущ з великою кількістю кольорів і бутонів, що не розпустилися... Тепер перекладіть свою увагу на один з бутонів. Він ще зовсім закритий, оточений зеленою чашкою, але на самому його верху вже помітний рожевий кінчик. Повністю зосередьте свою увагу на цьому образі, тримайте його в центрі вашої свідомості.

3. Тепер дуже повільно зелена чашка починає розкриватися. Вже видно, що вона складається з окремих у чаші аркушків, які поступово, відходячи один від одного, загинаються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, які все ще залишаються закритими. Чашолистки продовжують розкриватися, і ви вже бачите весь бутон повністю.

4. Тепер уже і пелюстки теж починають розкриватися повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетворюються на квітку, що повністю розквітла... Намагайтеся відчутти як пахне ця троянда, відчуйте її характерний, лише їй одній властивий аромат.

1. Тепер уявіть собі, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло і світло... Протягом деякого часу продовжуйте утримувати в центрі своєї уваги троянду, освітлену сонцем.

2. Загляньте в саму серцевину квітки. Ви побачите як там з'являється обличчя мудрої істоти. Воно сповнене розуміння і любові до вас.

3. Поговоріть з нею про те, що для вас є важливим в даний момент життя. Не соромлячись запитайте про те, що вас зараз більш всього хвилює. Це можуть бути якісь життєві проблеми, питання вибору і напряму руху. Постарайтеся використовувати цей час для того, щоб з'ясувати все, що необхідне.

4. Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть собі, що ви стали цією трояндою або ж увібрали в себе всю цю квітку... Усвідомте, що троянда і мудра істота завжди з вами і що ви у будь-який час можете звернутися до них і скористатися певними їх якостями. Символічно – ви і є ця троянда, ця квітка. Та ж сила, яка вдихає життя у Всесвіт і створила троянду, дає вам можливість розвинути в собі ваше найзаповітніше єство і все, що з неї виходить.

Рефлексія вправи: Чи відчули ви себе трояндою? Що вам важко було уявити?

11. Рефлексія заняття: Чи є для вас важлива інтелектуальність? Чи розвивали ви її раніше? Яким чином?

12. Домашнє завдання: Написати план розвитку своєї інтелектуальності.

БЛОК II. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ІНТЕРПЕРСОНАЛЬНОЇ КОНСТРУКТИВНОЇ АКТИВНОСТІ

МЕТА БЛОКУ II: оптимізувати прояви вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу.

Заняття 5

Тема: Комунікабельність

Мета: розвивати комунікабельність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати комунікативні здібності, навички вербальної і невербальної поведінки, розуміння один одного, підвищувати рівень соціальної сенситивності, здатності до встановлення тісних, емоційно насичених контактів.

Обладнання: методика “Рівень комунікабельності”, ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів, написані на листках всі букви алфавіту, картки з ситуаційними завданнями, малюнки з геометричних фігур, картки з описом конфліктних ситуацій, ватман, кольорові олівці, фломастери.

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Побажання”

Мета: активізувати діяльність, налаштувати учасників на роботу

Тренер: “Давайте розпочнемо цей день з того, що висловимо один одному побажання на сьогодні. Виконаємо це так. Один учасник встане, підійде до когось іншого, привітається з ним і висловить побажання на сьогодні. Той, до кого підійшов перший учасник, у свою чергу, підійде до наступного і так далі, поки кожен не одержить побажання на день”.

2. Діагностика “Рівень комунікабельності”

Тренер: “Комунікабельність – важлива особистісна характеристика психолога. Його особливості професійної діяльності полягають у довірливому спілкуванні з клієнтами. Тому психолог з низьким рівнем розвитку комунікативних якостей не може стати хорошим спеціалістом. А який рівень розвитку комунікативних якостей у вас ми зараз перевіримо з допомогою тесту”.

Рівень комунікабельності.

Тренер: “Відповідайте на наступні питання, не замислюючись: “так”, “ні”, “інколи””.

1. Вас чекає ділова зустріч. Чи вибиває вас її чекання з колії ?

2. Чи викликає у вас сум'яття і незадоволення доручення виступити з доповіддю, інформацією на якій-небудь нараді, зборах або подібному заході ?
3. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря до останнього моменту?
4. Вам пропонують виїхати у відрядження в місто, де ви ніколи не бували. Чи прикладете ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження ?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з ким-небудь?
6. Чи дратуєтеся ви, якщо незнайома людина на вулиці звернулася до вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання) ?
7. Чи вірите ви, що існує проблема “батьків і дітей” і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
8. Чи зняковієте ви нагадати знайомому, що він забув вам повернути гроші, які зайняв кілька місяців тому?
9. У ресторані або в кафе вам подали недоброякісну страву. Чи промовчите ви, лише розсердившись і відставивши тарілку?
10. Виявившись наодинці з незнайомою людиною, ви не вступите з ним в бесіду, і обтяжуватиметеся, якщо першим заговорить він?
11. Вас наводить в жах будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи надаєте перевагу ви відмовитися від свого наміру або встанете в “хвіст” і тужитимете в чеканні?
12. Чи боїтеся ви брати участь в якій-небудь комісії з розгляду конфліктних ситуацій?
13. У вас власні, суто індивідуальні оцінки творів літератури, мистецтва, культури, і жодних чужих думок із цього приводу ви не приймаєте?
14. Почувши де-небудь в кулуарах помилкову думку з добре відомого вам питання, ви промовчите і не вступите в суперечку?
15. Чи викликає у вас пригнічення чиєсь прохання допомогти розібратися в тому або іншому службовому питанні або навчальній темі?
16. Чи більш охоче ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Ключ: “так”– 2 бали, “інколи”– 1 бал, “ні”– 0 балів.

30–32 бали. Ви точно некоммунікбельні, і це ваша біда, оскільки страждаєте від цього більше за все ви самі. Але і близьким вам людям нелегко. На вас важко покластися у справі, яка вимагає групових зусиль.

25–29 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів, якщо і не призводять до паніки, то

надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте невдоволені собою. Хоча при якійсь сильній захопленості ви набуваєте раптом повної комунікабельності.

19–24 бали. Ви до певної міри комунікабельні і в незнайомій обстановці відчуваєте себе досить впевнено. Нові проблеми вас не лякають. Та все ж з новими людьми сходитеся з оглядкою, в суперечках і диспутах берете участь неохоче. У ваших висловах надто багато сарказму, без будь-якої на те підстави.

14–18 балів. У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співбесідника, достатньо терплячі у спілкуванні з іншими, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. В той же час не любите галасливих компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у вас роздратування.

9–13 балів. Ви досить товариська людина (деколи навіть понад міру), цікаві, балакучі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бувати в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, розлютитесь, але швидко відходите. Що вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. При бажанні, проте, ви можете себе змусити не відступати.

4–8 балів. Товариськість б'є з вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите приймати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхневе уявлення. Усюди відчуваєте себе у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести його до кінця. З цієї самої причини керівники і колеги відносяться до вас з деяким побоюванням і сумнівами.

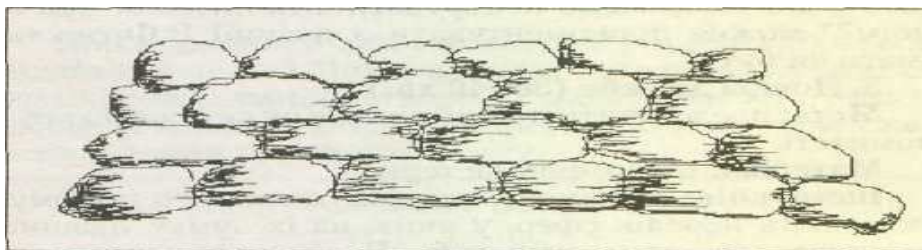
3 бали і менше. Ваша комунікабельність носить хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся в справи, які не мають до вас жодного відношення. Беретеся судити про проблемах, в яких абсолютно некомпетентні. Вільно або невільно ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у вашому оточенні. Запальні, образливі. Часто буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для вас. Людям – і на роботі, і вдома, і взагалі всюди – важко з вами.

Рефлексія вправ: “Чи погоджуєтеся ви з результатами тесту? Чому?”

3. Вправа “Стіна нерозуміння”

Мета: проаналізувати причини непорозуміння з собою і оточуючими, виявити бар'єри у спілкуванні.

Матеріал: ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів



Тренер: “На малюнку зображена “стіна нерозуміння” людиною самої себе та інших людей. Що є камінням, з якого вона складена? Що є “наріжним каменем”? Кожен учасник має написати на кожному камені причини нерозуміння себе та оточуючих.

Рефлексія вправи: Якими є основні причини нерозуміння себе і оточуючих? Чи можливо розуміти оточуючих, не розуміючи себе? Як подолати бар’єри у розумінні інших?

4. Вправа “Сімейна фотографія”.

Мета: розвивати навички невербального спілкування, підвищувати відчуття об’єднання у групі

Хід вправи:

Серед учасників вибирається ведучий, який мовчки “складає” сімейну фотографію. Потім вибирають іншого ведучого, який складає іншу фотографію, можна на іншу тематику.

Рефлексія вправи: Чи сподобалася вам ця вправа? Чим саме?

5. Вправа “Незвична ситуація”

Мета: навчити учасників виявляти риси комунікабельності, помічати контактних людей навколо себе

Матеріал: картки з ситуаційними завданнями

Тренер: “Кожен з учасників отримує картку, на якій описана певна ігрова ситуація та конкретне завдання для учасника. По мірі готовності учасники представляють запропоновані їм ситуації. Для того, щоб інші учасники могли підіграти, їм у загальних рисах повідомляється контекст ситуації, наприклад, “ви знаходитесь у спортклубі, займаєтесь у тренажерному залі” – і учасники активно удають із себе відвідувачів спортклубу”.

Ситуація 1

Сьогодні черговий робочий день. Ви бачите своїх співробітників далеко не вперше. Вже, здається, багато чого про них знаєте. Але чомусь вам спало на думку ніби заново "познайомитись" з цими людьми, спробувати побачити їх іншими очима.

Ваше завдання - відкрити у давніх знайомих нові привабливі риси, яких раніше не помічали.

Ситуація 2

Ви прийшли до театру на чудову виставу. Вже перша дія зачепила найкращі струни вашої душі. В антракті ви зустрічаєтеся поглядами з багатьма глядачами і розумієте, що вони відчують те саме, що і ви. Ваше завдання - обмінятися з ними враженнями.

Ситуація 3

Ви чекаєте на зупинці автобус. Тим часом вирішили з'їсти одну цукерку з тих, що ви щойно купили. Автобус затримується. Ті декілька вечірніх пасажирів, що чекають транспорту разом з вами, вже давно почувають себе самостійною групою, що претендує на можливість найближчим часом дістатися до домівки. Ваша цукерка явно привертає їх увагу.

Ваше завдання - привнести теплоту взаєморозуміння у компанію на зупинці.

Ситуація 4

Ви гуляєте на дитячому майданчику з своєю племінницею. Доки діти граються, поряд з вами на лавку сідає молода мати і починає розповідати про свою дитину. Вам здається, що мама занепокоєна тим, що її дитина надто рухлива, тому їй буде важко висидіти на уроках у школі.

Ваше завдання - заспокоїти молоду маму

Ситуація 5

Ви - новий адміністратор невеликої фірми. Сьогодні ваш перший день роботи. Ви загадали, що якщо вам сьогодні вдасться зробити кожному співробітнику комплімент і отримати у відповідь його посмішку, ваше нове місце роботи буде успішним. Ваше завдання - діяти.

Ситуація 6

Ви працюєте з книжками у читальному залі. Раптом відчуваєте осяяння - ви знайшли відповідь на питання, над яким довго розмірковували! Ви відчуваєте потребу поділитися з оточуючими радістю відкриття. Ваше завдання - знайти у читальному залі людей, які вас зрозуміють.

Ситуація 7

Ви виступаєте на конференції з доповіддю на тему "Толерантність та її межі". Аудиторія вже дещо стомилася і не виявляє активності та зацікавленості.

Ваше завдання - справити таке враження на аудиторію, щоб вас уважно стали слухати і задавали запитання.

Ситуація 8

Ви знаходитесь у магазині одягу. Раптом помічаєте, що жінка, яка поруч з вами приглядала собі костюм, засумувала, тому що він на неї замалий, хоча найбільше сподобався. Ви розумієте, що це вже була для неї остання крапля, і вона зараз розплачеться.

Ваше завдання - знайти спосіб з нею заговорити і заспокоїти.

Ситуація 9

Ви поверталися після роботи додому. У центрі міста до вас звернулася невеличка група молодих людей з проханням порекомендувати, які саме історичні пам'ятки їм найважливіші оглянути у вашому прекрасному місті. Ви розумієте, що це не жарт, а молоді люди дивляться на вас з такою надією, що ви раптом вирішуєте стати для них гідом. Ваше завдання – запропонувати їм свою допомогу та захопити розповіддю.

Ситуація 10

Ви знаходитесь у залі очікування в аеропорті. Мали летіти у відрядження, але рейс поки що відкладено на дві години. Поруч з вами багато людей, та ви відчуваєте самотньо і сумно. Проте вирішуєте самі виправити ситуацію і знайти приємних співрозмовників.

Ваше завдання - заприятелювати з кимось із ваших сусідів у залі очікування.

Ситуація 11

Ви зайшли у кафе. Неподалік сиділа невеличка компанія, яка чомусь вам сподобалася. У компанії вдало жартували, приспівували, жваво спілкувалися. Та згодом чомусь замовкли та посумнішали. Ви вирішили відновити дух цієї компанії.

Ваше завдання - підбадьорити і розвеселити цих людей.

Ситуація 12

Ви почали ходити до фітнесзалу. На вашу думку, ваша фізична форма не ідеальна, але реально приваблива. Займатися на тренажерах мовчки, ніби на самоті, вам не хочеться.

Ваше завдання - знайти у спортзалі людей, з якими у вас багато спільного.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було виконувати цю вправу? Чому? Чи вдалося вам знайти контактну людину? Як вона себе поводи́ла у ситуації спілкування?

6. Вправа “Зіпсований телевізор”

Мета: вдосконалити навички невербальної комунікації, міжособистісного сприймання.

Хід вправи: Один з учасників відображає на обличчі який-небудь незвичайний вираз і показує своєму сусіду, прикрившись від інших учасників. Сусід передає побачене іншому і так далі. В кінці учасником, який знаходиться перед тим, який почав гру показує вираз, який до нього дійшов. Потім той, який починав гру демонструє вираз, з якого вся гра починалась.

Рефлексія вправи: Чи збіглися початковий і кінцевий мімічний вираз? Чому? Чи важко вам було повторювати вираз обличчя іншого?

7. Вправа “Малювання за інструкцією”

Мета: розвивати вміння чітко і однозначно висловлювати інформацію, розуміти, уважно слухати і діяти за інструкцією, задаючи уточнюючі запитання.

Хід вправи: Учасники розбиваються на пари і сідають спиною один до одного. Один учасник в кожній парі отримує карточку з зображенням (малюнок). Його завдання – дати

інструкцію іншому учаснику таким чином, щоб той, не бачачи карточки, зміг відтворити її зображення. Називати частини малюнка можна лише геометричними фігурами. Можна задавати уточнюючі запитання (зі зворотнім зв'язком), або не можна задавати ніякі уточнюючі запитання (без зворотнього зв'язку).

Рефлексія вправи: Чи важко малювати за інструкцією? Чому? Які умови потрібні для того, щоб смисл повідомлень розумівся однаково для слухача і того, хто висловлюється?

8. Вправа “Покажи ситуацію”.

Мета: розвивати невербальні засоби спілкування

Хід вправи: Учасники діляться на пари. Кожній парі дається на картонці короткий опис якої-небудь конфліктної ситуації міжособистісної взаємодії, наприклад:

А) Ви їхали на велосипедах, зіштовхнулися і тепер розбираєтеся хто правий, а хто ні.

Б) Ти вибираєш в магазині ролики, а продавець вихваляє тобі одну модель, кажучи, що на них можна швидко їздити.

В) Ти збираєшся пізно ввечері на дискотеку, а мати не хоче тебе відпускати, кажучи, що це небезпечно.

Г) Ти приніс викладачу курсову, а він не хоче її приймати, кажучи, що ти її списав з інтернету.

Д) Ви з другом вирішили відпочити, але не можете домовитися, де саме: один хоче піти в цирк, а інший - на набережну.

Тренер: “Ви у парах показуєте з використанням лише невербальних засобів спілкування свої конфліктні ситуації, а інші учасники вгадують суть ситуації”.

Рефлексія вправи: Які труднощі у вас виникли при показі ситуації з використанням лише невербальних засобів?

9. Вправа “Безлюдний острів”

Мета: зняти психічне напруження, активізувати взаємодію у групі, сприяти взаєморозумінню, розвивати комунікативні навички

Тренер: “Намалюйте нашу групу на безлюдному острові”.

Рефлексія вправи: З чого ви почали малювати? Які емоції у вас виникали під час малювання?

10.Рефлексія заняття: Над якими якостями вам потрібно працювати, щоб вдосконалювати свою комунікабельність?

11. Домашнє завдання: Написати характеристики, що необхідні для ефективного спілкування, і оцінити їх наявність у себе за 5-ти бальною системою.

Емпатійність

Мета: розвивати емпатійність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, гуманістичну спрямованість особистості, формувати прагнення до здійснення альтруїстичних вчинків, стимулювати прояв емпатійних переживань, готовності до співпереживання оточуючим.

Обладнання: ручка, папір, олівці, фломастери, фарби, папір А4, ватман, вирізки з журналів, фотоапарат

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Рукоштовання на трьох”

Мета: активізувати увагу, розвивати згуртованість, підвищувати настрій, створити атмосферу взаємодії

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у трійки. Кожній трійці пропонують придумати рукоштовання, у якому бере участь відразу три особи. У цьому рукоштованні має бути використана лише одна рука кожного, ліва або права.

2. Інформаційне повідомлення “Емпатійність”

Мета: розвивати уявлення про емпатійність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

Хід вправи:

Тренер: Як ви розумієте поняття “емпатійність”? Чи є важливою емпатійність для психолога? Як виглядає і веде себе неемпатійний психолог? До чого це призводить?

Тренер: “Емпатійність – вміння поставити себе на місце іншої людини, емоційного відреагувати і проникнути в переживання іншого. Найбільше про емпатійність і гуманізм як характеристики зрілої особистості говорили представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фром) та ін. Емпатія виявляється у співпереживанні і здатності розуміти інших. Важливими є альтруїстичність, безумовне прийняття особистості клієнта, вихованість, гуманність, доброта, повага до людини, почуття глибокої любові.

К. Роджерс зауважив, що емпатійність проявляється у тому, що психотерапевт правильно, співчутливо розуміє внутрішній світ клієнта, неначе його видно зсередини; важливо зрозуміти внутрішній світ клієнта, неначе він твій власний. На думку вченого, емпатійність – одна з трьох “необхідних умов” ефективного психотерапевтичного процесу, поряд з конгруентністю і безоціночним позитивним ставленням до клієнта. Емпатійність необхідна психологу, оскільки сфера його професійного впливу – особливо вразлива інтенція – особистість іншої людини”.

Рефлексія вправи: Чому емпатійність є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості психолога? Чи може ефективний психолог бути з низьким рівнем емпатійності? До яких наслідків це призведе?

3. Вправа “Емпатійність – це...”

Мета: активізувати роздуми учасників про емпатійність, самоаналіз

Хід вправи:

Учасникам по колу пропонується продовжити речення “Емпатійність – це...”.

Рефлексія вправи: Які визначення емпатійності зустрічалися найчастіше? Чи вважаєте ви себе емпатійною людиною? Відповідь обґрунтуйте.

4. Вправа “Я-емпатійний”

Мета: розвивати усвідомлення значимості емпатійних якостей

Хід вправи: Учасникам пропонується пригадати, коли вони востаннє виконали емпатійний та альтруїстичний вчинок і продовжити речення “Я – емпатійний, тому що...”.

Рефлексія вправи: Чим відрізняється емпатійна поведінка від неемпатійної? Уявіть, що всі люди забули про емпатійність, як тоді виглядатиме світ?

5. Вправа “Емпатійна фотографія”

Мета: зняття психічного і фізичного напруження, розвивати співробітництво

Хід вправи:

Учасники об’єднуються в команди по 3-4 чоловіка. Їм пропонується колективно придумати як можна створити і продемонструвати “емпатійну фотографію” і сфотографувати її. Потім кожна з команд демонструє, що у неї утворилося.

Рефлексія вправи:

Чи сподобалася вам вправа? Які емоції у вас переважали? Що вам допомогло, а що заважало при виконанні цієї вправи?

6. Вправа “Надання підтримки”

Мета: розвивати емпатійні почуття, актуалізувати переживання емпатійних ситуацій

Хід вправи:

Учасники діляться на пари. Кожна пара навмання вибирає по одній картці із ситуацією. Студенти складають уявний діалог як вирішення ситуації. Потім розігрують діалог в парах.

Ситуації:

1. Батько твого друга недавно помер.
2. Подруга посварилася зі своїм хлопцем.
3. Твій брат програв змагання з класичної боротьби.
4. Твій знайомий лежить у лікарні з поламаною ногою.
5. Батьки твого друга розлучаються.

6. Твою подругу дражнять через її окуляри з товстими лінзами.

Рефлексія вправи: Чи важко співпереживати іншій людині? Чому? Що заважає, а що сприяє емпатійній підтримці?

7. Вправа “Бути на місці когось іншого”

Мета: розвивати емпатійні уявлення і прагнення до здійснення емпатійних вчинків.

Хід вправи:

Учасники слухають оповідання, а потім триває обговорення почутого.

Тетяна і Оксана – лаборантки у лікарні. Одного ранку їх завідувачка Олена Анатоліївна попросила зробити терміновий аналіз крові, пояснивши, що лікар дуже стурбована здоров'ям пацієнтки Аліни Сергіївни. Оксана робить аналіз і результати показують, що у пацієнтки лейкемія. Тетяна запитує у Оксани, що вона виявила. Потім в лабораторію приходить завідувачка і цікавиться результатами пацієнтки. Через деякий час дзвонить сама пацієнтка і хоче знати власні результати.

Рефлексія вправи: Як ви будете реагувати у кожному окремому випадку і якими словами пояснюватимете ситуацію? Розіграйте в ролях.

8. Вправа “Плакат емпатійності”

Мета: розвивати уявлення про емпатійність, актуалізувати співпереживання і прагнення до здійснення альтруїстичних вчинків

Хід вправи:

Учасники діляться на декілька груп. Учасникам пропонується створити плакат емпатійності на ватмані формату А4 з вирізок з журналів, можна також домальовувати фарбами, олівцями, фломастерами. Потім потрібно розповісти про своє враження, визначити психологічний сенс епізодів, що зображені, виявити цінності.

Рефлексія вправи: Про що ви думали, коли створювали плакат? За яким принципом підбирали до нього зображення?

9. Вправа “Почуття”

Мета: розвивати вміння емпатійно відреагувати на ситуації

Хід вправи:

Учасникам пропонується емоційно відреагувати при прочитанні відповідних фраз Ситуації:

1. Я не відчув, що фільм був цікавим для тебе.
2. Я боюся, що ти ніколи не станеш футболістом.
3. Припини ображати мене!
4. Зараз я дуже розгніваний..

5. Ти дуже сором'язливий зі мною. Чому?
6. Ти мені набрид!
7. Я себе чудово почуваю після перемоги.
8. Я збентежений. Чому ти це сказав?
9. Мені страшно. Я починаю сумніватися, що ти піклуєшся про мене.
10. Я нудькую. Давай купимо кока-колу!
11. Я відчуваю, що мої думки тобі байдужі.
12. Я казав тобі не сприймати мене серйозно. Між нами все закінчилося.

Рефлексія вправи: В яких ситуаціях емпатійність розвивається найбільше?

10. Вправа “Поплавець в океані”

Мета: сприяти релаксації учасників, зняттю фізичної і психічної напруги

Хід вправи:

Тренер: “Уявіть, що ви маленький поплавець у великому океані... у вас немає компаса, карти, весел... ви рухаєтеся туди, куди вас несуть вітер і океанські хвилі... Велика хвиля може на певний час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчути ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу, морську воду, що підтримує вас... Придивіться, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані. Якщо ви відчуваєте страх, то переконайте себе в тому, що ви сильніші за вітер і їхвилі, ви не можете потонути, ви знову і знову випливаєте з таємничих глибин, куди вас намагається загнати стихія...”

Рефлексія вправи: Як ви себе відчуваєте? Чи співчували ви поплавку? Чи додала ця вправа впевненості у власні сили?

11. Рефлексія заняття: Чому емпатійність є важливою для психолога? Що треба робити для розвитку емпатійних почуттів?

12. Домашнє завдання: Проаналізуйте власні вчинки. Скільки у них емпатійності і альтруїстичності?

Заняття 7

Тема: Моральність

Мета: розвивати моральність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати моральні якості психолога, активізувати суспільно конструктивну поведінку, совісливість, прагнення до дотримання загальнолюдських і професійних цінностей, готовність до надання допомоги людям.

Обладнання: ручка, папір, картки з написами афоризмів про мораль, олівці, фломастери, папір А4, ватман

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Передача рухів”

Мета: активізувати увагу, розвивати згуртованість, підвищувати настрій, створити атмосферу взаємодії

Хід вправи:

Учасники стають в коло один за одним так, щоб відстань між ними була 30-40 см і заплющують очі. Один з учасників починає здійснювати який-небудь рух, торкаючись руками спини, плечей, голови чи шиї учасника, який стоїть поряд. Той робить такий самий рух, торкаючись наступного учасника, і т. д., поки рух не пройде повне коло. Після цього ведучим стає інший учасник, який “запускає” по колу інший рух. Коли в ролі ведучих побували половина учасників, тренер дає команду обернутися колом, і учасники, які залишилися, передають рухи у зворотному напрямку.

2. Інформаційне повідомлення “Моральність”

Мета: розвивати уявлення про моральність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

Хід вправи:

Тренер: Як ви розумієте поняття “моральність”? Чи є важливою моральність для психолога?

Тренер: “Представники екзистенційної і гуманістичної психології вважають, що предметом психологічного дослідження повинні виступати вищі цінності, духовні орієнтири, моральність. Про моральність як обов’язкову рису особистості говорять і представники гуманістичної етики. Е. Фром зауважує, що людина стає злою, якщо необхідні для її росту і розвитку умови відсутні. Зло не існує незалежно, саме по собі, а є відсутність добра, результат невдачі у житті. Неврози – це вираження моральних проблем, а невротичні симптоми виникають як наслідок невирішених моральних конфліктів. Особистісна зрілість у кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору моральних цінностей як пріоритетних. Вибір партнерів по спілкуванню зріла особистість здійснює залежно від власних етичних цінностей: підтримує зв’язки з високоморальними людьми, які відображають та розуміють її етичні критерії. Моральність є підґрунтям професійної діяльності психолога. Це відображено в Етичному кодексі психолога, де описуються морально ціннісні орієнтири професії психолога”.

Рефлексія вправи: Чому моральність є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості психолога? Чи може ефективний психолог бути з низьким рівнем моральності?

3. Вправа “Моральність – це...”

Мета: активізувати роздуми учасників про моральність, самоаналіз

Хід вправи:

Учасникам пропонується продовжити речення “Моральність – це...”.

Рефлексія вправи: Які визначення моральності зустрічалися найчастіше? Чи вважаєте ви себе моральною людиною? Чому? Що таке аморальність?

4. Вправа “Книга”

Мета: розвивати ціннісні орієнтації, актуалізувати моральні переживання, роздуми над проблемами життя

Хід вправи:

Учасникам пропонується пригадати книгу, яка колись справила на них враження, розповісти її зміст і визначити психологічний сенс епізодів, що найбільш запам’яталися, виявити цінності, які транслює ця книга, її основних персонажів, мораль книги.

Рефлексія вправи: Над чим примусила вас замислитися ця книга? Яке місце в ній займають моральні цінності? Кого можна назвати моральним героєм і антигероєм у цій книзі?

5. Вправа “Чарівна таблетка”

Мета: розвивати усвідомлення значимості моральних якостей

Хід вправи: Учасникам пропонується уявити, що вони проковтнули чарівну таблетку, що знімає всі моральні заборони і пояснити, щоб вони тоді робили.

Тренер: “Зараз ви переживете щось подібне до шоку, і це, можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по-новому. В кожного з нас є безліч бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо до їх задоволення. Про інших ми здогадуємося, проте вважаємо за краще залишати їх в напівтемряві. Частина наших бажань ховається, ймовірно, в найтемніших глибинах нашого несвідомого. Що станеться, якщо ми станемо ясніше і чітко розуміти наші бажання і цілі?”

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну таблетку, яка на якийсь час усуває ваші стримуючі чинники, засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтеся від боязкості, нерішучості, тривожності, від внутрішньої цензури і будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується тиждень. Що ви робитимете цей час? Що ви говоритимете? Як виглядатиме ваше життя? Як ви себе відчуватимете?

Напишіть, як ви б прожили цей тиждень. А тепер подумайте, могли б ви зробити щось з того, що ви записали без чарівної пігулки. До яких цілей ви можете намагатися без неї? Запишіть свої думки”.

Рефлексія вправи: Яка поведінка вам більше сподобалася до вживання таблетки чи після її використання? Уявіть, що всі люди проковтнули такі таблетки, як тоді виглядатиме світ?

6. Вправа “Живий шрифт”

Мета: зняття психічного і фізичного напруження, розвивати співробітництво

Хід вправи:

Учасники об’єднуються в команди по 3-4 чоловіка. Їм пропонується колективно придумати як можна створити і продемонструвати “живий шрифт”, в якому учасники зображали б собою кожну з букв алфавіту. Потім кожна з команд демонструє “шрифт”, що у неї утворився.

Рефлексія вправи:

Чи сподобалася вам вправа? Які емоції у вас переважали? Що вам допомогло, а що заважало при виконанні цієї вправи?

7. Вправа “Розмова з філософом про мораль”

Мета: розвивати моральні почуття, актуалізувати переживання моральних ситуацій

Хід вправи:

Учасники діляться на пари. Кожна пара навмання вибирає по три картки із написом афоризмів про мораль. Студенти складають уявний діалог з філософом про мораль, використовуючи вибрані ними афоризми. Потім розігрують діалог в парах.

- Моральну силу неможливо створити параграфами закону. (К. Маркс)
- Найаморальніший продавець той, хто продає совість. (Силован Рамішвілі)
- Хороша моральність – гарантія спокійного життя (Силован Рамішвілі)
- Пам’ять у людей на погані уроки коротка, на хороші – ще коротша! (Невідомий)
- Аморальне те суспільство, яке не вибачається перед знедоленими і інвалідами.

(Ішхан Геворгян)

- Без глибокого етичного відчуття людина не може мати ні кохання, ні честі, – нічого, чим людина є людина. (Віссаріон Григорович Белінський)

- Без етичних початків кінець кохання трагічний. (Георгій Александров)

- Без совісті і при великому розумі не проживеш. (Максим Горький)

- Бездумне складання матеріальних цінностей доводить до морального розкладання

(Георгій Александров)

- Аморально використовувати знайомство з впливовою людиною для з'ясування стосунків з іншими. (Силован Рамішвілі)
- Аморальність – це моральність тих, хто проводить час краще, ніж ми. (Генрі Луїс Менкен)
- У житті немає правил, є лише суддя – мораль. (Невідомий)
- У науці треба повторювати уроки, щоб добре пам'ятати їх; у моралі треба добре пам'ятати помилки, аби не повторювати їх. (Василь Осиповіч Ключевський)
- Найбільше непорозуміння – це вдаватися до моралі, коли справа стосується історичних фактів. (Дені Дідро)
- Вся моральність людини полягає в його намірах. (Жан Жак Руссо)
- Висока можлива стадія етичної культури – коли ми розуміємо, що здатні контролювати свої думки. (Чарлз Дарвін)
- Так, ні в багатстві, ні у владі, немає щастя без моралі (Себастьян Брант)
- Дві речі наповнюють душу завжди новим і усе більш сильним здивуванням і благоговінням, чим частіше і довше ми роздумуємо про них, – це зоряне небо наді мною і моральний закон в мені. (Іммануїл Кант)
- Добро, зроблене окремими людьми, є монета, кинута в скарбничку виживання всього людства. (Невідомий)
- Духовність і моральність засновано на фундаментальному інстинкті видового самозбереження... (Невідомий)
- Якщо хочеш закласти основи етичного відчуття, не слід карати. Моральність є щось до такої міри святе і піднесене, що її не можна принижувати і ставити на одну дошку з дисципліною. (Іммануїл Кант)
- Є багато видів освіти і розвитку, і кожен з них важливий сам по собі, але всіх їх вище повинна стояти освіта етична. (Віссаріон Григорович Белінський)
- Є моральна тактовність, яка у гуманної людини позначається у всіх його вчинках і якої не має зла людина. (Подіни Дідро)
- Закон матеріального світу – рівновага; закон світу етичного – справедливість. (Віктор Марі Гюго)
- Зайнявся духовністю: відкрив розрахунковий рахунок в небесній канцелярії. (Равіль Алеєв)
- Злий живе моментом, добрий – вічністю. (Невідомий)
- Дійсна моральність зростає з серця при плідному сприянні світлих променів розуму. (Віссаріон Григорович Белінський)

- Справжня етична поведінка полягає якраз в тому, щоб уникати всякого приводу для аморальної поведінки... (К. Маркс)
- Дійсна етика починається там, де перестають користуватися словами. (Альберт Швейцер)
- Чи можете ви чекати справедливості до себе, якщо ви до інших не справедливі? (Ш. Петефі)
- Кожна людина має бути охоронцем моральності – але лише своєї, а не чужої. (Тойшибеков Бауржан)
- Коли душа позбавлена ідеалів, над нею володарює розрахунок. (Невідомий)
- Коли нам погано, ми думаємо: “А десь комусь – добре”. Коли нам добре, ми рідко думаємо: “Десь комусь – погано”. (В. Шукшин)
- Кінцева мета моралі повинна полягати в тому, щоб дати найбільшу можливість здійснити ідеали. (Жан Марі Гюйо)
- Хто рухається вперед в знанні, але відстає в моральності, той більше йде назад, ніж вперед. (Арістотель)
- Любов до моралі не має жодного відношення до моральності. (Володимир Борисов)
- Людські сварки не тривали б так довго, якби вся провина була в одній стороні. (Франсуа де Ларошфуко)
- Моральні травми завжди важчі, ніж фізичні. (Невідомий)
- Ми зобов’язані постійно чути голос нашої совісті. (Ф. В. Гладков)
- Нам подобається, коли подобаємося. (Ішхан Геворгян)
- Не людина для моралі, а мораль для людини. (Невідомий)

Рефлексія вправи: Чи погоджуєтесь ви з цими афоризмами? Який вам найбільше сподобався? З яким афоризмом ви не згодні? Чому? Чи важко в наш час бути абсолютно моральним у всіх відношеннях? Поясніть.

8. Вправа “Моральний психолог – який він?”

Мета: розвивати уявлення про моральність як професійно значущу характеристику психолога

Хід вправи:

Учасники малюють метафоричний образ моральності психолога. Потім пояснюють свої малюнки. Після цього група створює збірний образ моральності психолога у вигляді малюнка на ватмані.

Рефлексія вправи: Чому ви зобразили моральність психолога саме таким чином? Що означає кожен образ у вашому малюнку?

9. Вправа “Кроки до моральності”

Мета: розвивати уявлення про підвищення моральності, сформувати поетапність дій для розвитку моральних почуттів

Хід вправи:

Учасникам пропонується написати пам'ятку для підвищення моральності

Рефлексія вправи: В яких ситуаціях моральність розвивається найбільше?

10. Вправа “Озеро”

Мета: сприяти релаксації учасників, зняттю фізичної і психічної напруги

Хід вправи:

Тренер: “Уявіть собі, що ви в компанії йдете по густому лісу. В кожного з нас є свій ліс, в якому ви вважаєте за краще бути, і з яким пов'язані приємні спогади. Навкруги дерева, під ногами трава або сухі голки... Ви озираетесь довкола – стовбури дерев тягнуться високо вгору. Поступово дерева розступаються, і за ними з'являється велика галявина, посеред якої лежить лісове озеро, наповнене пречистою, прозорою водою. Воно виблискує, як коштовний камінь. Воно дуже спокійне і глибоке. А тепер уявіть, що ви перетворюєтесь в це озеро. Відчуєте свою глибину, спокій. Дозвольте собі побути деякий час тихим лісовим озером, прихованим від людських очей в густому лісі. Якщо ви хочете, ви можете залишити собі це відчуття. Воно є у вас і залишиться з вами стільки, скільки ви захочете”.

Рефлексія вправи: Який у вас настрій після вправи? З чим можна порівняти озеро?

11. Рефлексія заняття: Чому моральність є важливою для психолога? Що треба робити для розвитку моральних почуттів?

12. Домашнє завдання: Визначити свій рівень моральності шляхом самоаналізу, самоспостереженням за своїми діями у повсякденних ситуаціях.

Заняття 8

Тема: Відповідальність

Мета: розвивати уявлення про відповідальність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, активізувати бажання здійснювати відповідальні вчинки, нести відповідальність за власні дії, розвивати інтернальність, здатність до відповідального вчинку, усвідомлення себе автором певного проекту і прийняття на себе його наслідків.

Обладнання: ручка, папір, картки з написами афоризмів про відповідальність, олівці, фломастери, папір А4

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Привітання “Третім будеш?”.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи і налаштуванню на роботу у групі.

Хід вправи:

Учасники сидять у колі, куди докладено ще кілька порожніх стільців, розкладених не в ряд. Двоє учасників, які розпочинають гру, встають і йдуть, обнявшись, вздовж учасників і порожніх стільців. Комуś із сидячих, на свій розсуд, вони говорять: “Привіт! Третім будеш?” Учасник відповідає або згодою (фрази типу: “А як же!” або “З великим задоволенням”) або відмовою (фрази типу: “Ні, ні за що!”). У випадку отримання відмови учасник залишається на місці, а двоє, обнявшись, йдуть далі і роблять пропозицію кому-небудь ще. Якщо учасник погодився, то він встає, і всі троє йдуть далі, поки один з двох учасників, які розпочали гру, не сяде на один з вільних стільців із словами: “Щось у мене ноги не йдуть!” Двоє, які залишилися стояти, починають шукати собі товариша, і гра продовжується, поки пропозиції не будуть зроблені кожному учаснику групи.

Рефлексія вправи: За яким принципом вибирали “третього”? Як ви вважаєте, чому вам відмовляли? Чому погоджувалися?

2. Інформаційне повідомлення “Відповідальність”

Мета: сформуванню уявлення про відповідальність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

Хід вправи:

Тренер: Як ви розумієте поняття “відповідальність”? Чи є важлива відповідальність для практикуючого психолога? Чому?

Тренер: “Відповідальність – визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків. Усвідомлювати відповідальність – значить усвідомлювати створення самим собою свого Я, своєї долі, своїх почуттів. Не можна визнати людину відповідальною, не визнаючи її в той же час вільною. Формування відповідальності пов’язане з розвитком автономності особистості, свободою прийняття нею рішень відносно себе.

Особистісне зростання є активним процесом становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за своє життя, за свій життєвий шлях. Екзистенціалісти вважали, що в основі особистісного росту лежить взаємопов’язана ланка життєво важливих рішень, відповідальних виборів. Відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження зрілі люди покладають на себе, що передбачає інтернальний локус контролю. Ю. З. Гільбух говорив про почуття професійної відповідальності, яку він включив до почуття громадянського обов’язку як складової особистісної зрілості.

Оскільки багато ситуацій у психоконсультуванні виникають під контролем консультанта, то він повинен нести відповідальність за свої дії, слова в цих ситуаціях.

Особиста відповідальність допомагає конструктивно сприймати критику, що служить корисним зворотнім зв'язком та підвищує ефективність діяльності психолога. Для особистої відповідальності психолог повинен володіти інтернальним локусом контролю, самостійно нести відповідальність за виконані дії. Якщо психолог буде переносити відповідальність за власні вчинки на об'єктивні фактори, то це призведе до спотворення психологічної дійсності, а, значить, не вирішить проблему професійного та особистісного вдосконалення спеціаліста. Лише при визнанні себе автором, суб'єктом власної психологічної діяльності фахівець зможе її самостійно проаналізувати та вдосконалити. Тому відповідальність та інтернальність є важливими для психолога”.

Рефлексія вправи: Чи буде ефективною професійна діяльність у безвідповідального психолога?

3. Вправа “Продовж речення про відповідальність”

Мета: розвивати уявлення про відповідальність, самоаналіз власних дій

Хід вправи:

Кожному учаснику пропонується продовжити 10 речень про відповідальність

1. Бути відповідальним для мене означає...
2. Деякі люди відповідальніші за інших, – це люди, які...
3. Безвідповідальні люди – це...
4. Свою відповідальність стосовно інших людей я виявляю через...
5. Вид відповідальності, який є найбільш тяжким для мене – це...
6. Відповідальну людину я впізнаю за...
7. Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я...
8. Я побоявся б нести відповідальність за...
9. Бути відповідальним стосовно себе – це...
10. Я несу відповідальність за...

Рефлексія вправи: Чи були речення, що по-однаковому закінчувалися (в одного учасника і в різних учасників)? Про що це може свідчити?

4. Вправа “Маятник”

Мета: розвивати відчуття відповідальності за іншого, взаємопідтримки, зняти напруження

Хід вправи:

Група створює коло, в середину якого стає один з учасників. Група тримає долоні вперед на рівні грудей. Учасник всередині кола розслабляється і починає вільно падати в

різні сторони, а інші його підтримують руками. Всередині кола повинен побувати кожен студент.

Рефлексія вправи: Що ви відчували, коли були в середині кола? Які відчуття у вас були, коли ви підтримували іншого? Чи відчували ви відповідальність за нього? Яка позиція вам більше сподобалася: коли ви були в центрі, чи в колі? Чи повністю ви довіряли іншим?

5. Вправа “Відповідальна ситуація”

Мета: активізувати роздуми про відповідальність, розвивати бажання бути відповідальним

Хід вправи:

Учасники навмання вибирають по одній картці з афоризмом про відповідальність. Аналізують значення афоризму і вигадують ситуацію, що б могла послужити для його виникнення.

Афоризми:

- За все відразу відповідає зазвичай той, хто не відповідає навіть за самого себе. (Леонід С. Сухоруков)

- “Люди забули істину, - сказав лис. – Але ти не повинен забувати. Ти назавжди стаєш відповідальним за того, кого ти приручив”. (Антуан де Сент-Екзюпері)

- А крайнього ви в дзеркалі шукайте... (Михайло Мамчич)

- Безвідповідальність вбиває кохання (Невідомий)

- Безвідповідальні більше прагнуть до посад, ніж ті, хто має відчуття відповідальності.

(Силован Рамішвілі)

- У справах мізинця відповідач – голова. (Равіль Алеєв)

- Велич вимагає великої відповідальності. (Силован Рамішвілі)

- Разом з успіхом приходить відповідальність, яка говорить нам: “Ось ти досягнув своєї мети; а що ти можеш зробити, щоб допомогти іншим?” (Мерлін Олсен)

- Дайте людині точку опори, і вона, перш ніж перевернути світ, до самої смерті вивчатиме інструкцію. (Валерій Казанжанц)

- Хто бере відповідальність на себе, а хто – на інших. (Олександр Циткин)

- Особа створюється відповідальністю. (Євгеній Багашов)

- Нас чекає ще немало зробити, щоб ні за що не відповідати. (Михайло Мамчич)

- Справжня відповідальність буває лише особистою. Людина червоніє одна. (Фазіль Іскандер)

- Не знав на кого покласти колективну відповідальність за втрату індивідуальності. (Валентін Доміль)

- Не можна піти від відповідальності перед самим собою. (Анатолій Рахматов)

- Ніхто не в змозі покласти на людину відповідальність, якої вона не відчуває сама. (А. Підводний)
- Він узяв на себе підвищені зобов'язання, але зняв з себе всю відповідальність за наслідки. (Олександр Циткин)
- Перш, ніж знімати з себе відповідальність, знайдіть, на кого її перекласти. (Анатолій Рас)
- Найвдячніший різновид свободи – це відповідальність, тобто обов'язок допомоги людям і суспільству. (Том Чеппелл)
- Скинутий вантаж відповідальності ніколи не падає на землю, він м'яко лягає на чужі плечі. (Невідомий)
- Ціна величі - відповідальність. (Уїнстон Черчилль)
- Чим сильніше відчуття відповідальності, тим слабше жадання влади. (Стефан Гарчинський)
- Я ніколи не відчуваю себе жертвою. Я переймаю на себе відповідальність за все, що зі мною відбувається. І це дуже важливо. (Уоллі Еймос)

Рефлексія вправи: Чи впливав ваш минулий досвід на вигадування ситуації?

6. Вправа “Чарівний магазин”

Мета: розвивати відповідальність за свої якості, особистісні характеристики, самоаналіз, самокритику

Хід вправи:

Тренер: “Кожна людина відповідає сама за себе, не лише за власні вчинки, але і за наявність у неї певних особистісних характеристик. Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість поглянути на самих себе. Влаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете по вузькій стежині через ліс. Уявіть природу, що оточує вас. Погляньте довкола. Похмурий або ясно в лісі, що оточує вас? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптово стежина повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Всюди стоїть посуд, банки, коробки. Це – старий магазин, причому чарівний. Тепер уявіть, що я – продавець цього магазину. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожен якість, ви повинні віддати іншу якість. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, уміння”.

Учасники записують на листку свої позитивні і негативні якості, ті якості, які вони хочуть продати, і ті якості, які хочуть купити. Відбувається взаємообмін якостями між учасниками.

Рефлексія вправи: Яка кількість якостей переважала: ті, які ви хотіли “продати” чи “купити”? Чи продали ви всі якості? Чи купили ви всі бажані характеристики? Чому? Яку якість найбільше хотіли продати і купити?

7. Вправа “Моя відповідальність”

Мета: активізувати досвід минулих переживань відповідальної поведінки

Хід вправи:

Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони були відповідальними. Ситуацію потрібно розіграти в ролях.

Рефлексія вправи: Чи був інший “відповідальний” вихід з цієї ситуації?

8. Вправа “Пам’ятка для підвищення відповідальності”

Мета: розвивати уявлення про шляхи підвищення відповідальності, формувати бажання підвищити відповідальність за власні вчинки, характеристики

Хід вправи:

Учасники складають загальну пам’ятку для підвищення відповідальності.

Рефлексія вправи: Хто або що може примусити вас бути відповідальним?

9. Вправа “Формула відповідальності”

Мета: сформувати символічне уявлення про відповідальність, самоаналіз

Хід вправи:

Учасникам пропонується намалювати формулу відповідальності, де можуть використовуватися різні символи: букви, цифри тощо. Потім учасники пояснюють свою формулу.

Рефлексія вправи: Які символи повторюються у формулах різних учасників? Чому?

10. Рефлексія заняття: Чому відповідальність є важлива для кожної людини, особливо для психолога? Чи вважаєте ви себе відповідальною людиною?

11. Домашнє завдання: Скласти список своїх відповідальних вчинків.

БЛОК III. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИТИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЇ КОНСТРУКТИВНОЇ АКТИВНОСТІ

МЕТА БЛОКУ III: оптимізувати прояви вдосконалення структури самоідентичності.

Заняття 9

Тема: Его-ідентичність

Мета: розвивати Его-ідентичність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, розвивати уявлення про своє Я, формувати зрілу ідентичність, ясність Я-концепції, відчуття постійної схожості зі своїм Я і внутрішньої цілісності, сприяти самоаналізу.

Обладнання: бейджики без напису, картки з написами незакінчених речень-метафор, стікери, папери формату А4, кольорові олівці, фломастери.

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Побажання”

Мета: налагодження контакту у групі, оптимізація психологічної атмосфери на занятті, створення позитивної установки на вдалий день

Хід вправи:

Тренер: “Велике значення для вдалого дня має позитивна установка. Психологи рекомендують вранці, дивлячись у дзеркало, побажати собі хорошого дня, тоді все напротязі дня буде вдаватися. Зараз ми так і вчинемо. Розпочнемо цей день з того, що висловимо один одному побажання на сьогодні. Кожен учасник по колу передає своєму сусіду приємне побажання”.

Рефлексія вправи: Що ви відчували, коли висловлювали побажання? Чи підбирали ви побажання до особливостей характеру свого сусіда? Чи приємно вам було отримувати побажання?

2. Вправа “Передай струм”.

Мета: налагодити контакт у групі, “розігріти” учасників на активну роботу у групі.

Учасники групи беруться за руки і по черзі по колу стискають руку свого сусіда.

3. Інформаційне повідомлення “Его-ідентичність”.

Мета: сформувані уявлення про поняття “Его-ідентичність”

Тренер: “Як ви розумієте поняття “Его-ідентичність” ?”.

Тренер: “Поняття “Его-ідентичність” введено Еріком Еріксоном у середині ХХ століття. Дослідник визначає Его-ідентичність як зростаючу здатність Его до інтегрування всіх своїх ідентифікацій з вродженими прагненнями, здібностями, що розвинулись з задатків та з можливостями, що пропонуються соціальними ролями [90]. Еріксон розуміє ідентичність як складне утворення, що має багаторівневу структуру. Перший рівень це – сприйняття себе внутрішньо тотожним самому собі. В індивіда повинен сформуватися образ себе, який склався в минулому й сполучається з майбутнім. Другий рівень – інші люди повинні теж визнавати тотожність і цілісність індивіда. Людям потрібна впевненість у тому, що вироблена ними раніше внутрішня цілісність буде прийнята іншими людьми, важливими

для них. Третій рівень пов'язаний з досягненням зростаючої впевненості в тому, що внутрішні і зовнішні плани цієї цілісності узгоджуються між собою. В концепції Еріксона поняття “Его-ідентичність” виражає таке взаємовідношення, в якому воно одночасно означає постійну схожість з собою, стан внутрішньої рівності індивіда самому собі, його переживання себе як цілісності та відчуття постійного зв'язку з іншими. Ідентичність – це не статичне поняття, а динамічне, що відображає взаємодію з іншими та мінливим світом”.

4. Вправа “Ніхто з вас не знає, що я...”

Мета: сприяти самоаналізу, ознайомитися з учасниками тренінгу

Хід вправи:

Учасникам потрібно продовжити фразу: “Ніхто з вас не знає, що я...”

Рефлексія вправи: Чи довго ви роздумували, як продовжити речення? Чому?

5. Вправа “Лист до себе”

Мета: навчити моделювати власний Я-образ після тренінгу

Хід вправи:

Тренер: “На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі тим, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитесь. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на загорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у тренера”.

Рефлексія вправи: Як ви думаєте, чи справдяться ваші очікування? Що для цього треба зробити?

6. Вправа “Перевтілення”

Мета: сприяти самопізнанню і самовираженню за допомогою метафоричних засобів.

Хід вправи:

Кожен учасник по черзі вибирає навмання картку, на якій написано речення-метафора, яку потрібно продовжити. Потрібно пояснити свій вибір. Наприклад:

“Якби я був місяцем року, то був би...”

“Якби я був одягом, то був би...”

“Якби я був піснею, то був би...”

“Якби я був видом транспорту, то був би...”

“Якби я був кольором, то був би...”

“Якби я був рослиною, то був би...”

“Якби я був їжею, то був би...”

“Якби я був квіткою, то був би...”

“Якби я був частиною доби, то був би...”

“Якби я був фруктом, то був би...”

“Якби я був овочем, то був би...”

“Якби я був пташкою, то був би...”

“Якби я був містом, то був би...”

“Якби я був порою року, то був би...”

“Якби я був посудом, то був би...”

“Якби я був країною, то був би...”

“Якби я був книжкою, то був би...”

“Якби я був твариною, то був би...”

“Якби я був меблями, то був би...”

“Якби я був музикою, то був би...”

“Якби я був взуттям, то був би...”

“Якби я був явищем природи, то був би...”

“Якби я був деревом, то був би...”

Рефлексія вправи: “Поясніть свій вибір. Що ви відчували, коли були іншим об’єктом?”

7. Вправа “Мій день народження”

Мета: зняти емоційне напруження, втому, дати можливість порухатися.

Хід вправи: учасникам пропонують, неспілкуючись між собою, вишикуватися в шеренгу: за датою народження, в алфавітному порядку за першою буквою імені. Під час виконання вправи важливо підтримувати дружню й теплу атмосферу.

Рефлексія вправи: Як настрій? Чи важко вам було виконувати цю вправу? Чому?

8. Вправа “Герой мультфільму”

Мета: навчити усвідомлювати взаємодоповнення Я-реального та Я-ідеального.

Хід вправи:

Тренер: “З персонажів мультфільмів, казок, літературних творів, кінофільмів вам потрібно обрати двох. Одного, на якого ви вважаєте себе схожими у даний період життя, іншого - на якого хотіли б бути схожими. Порівняйте ці два образи між собою”.

Рефлексія вправи: учасники називають обраних персонажів і пояснюють свій вибір. Що необхідно змінити у Я-реальному для того, щоб воно наблизилося до Я-ідеального?

9. Вправа “Шукаю друга”

Мета: сприяти самоаналізу, згуртуванню групи, дати можливість усвідомити значення тих якостей, що притаманні другу.

Хід вправи:

Тренер: “Будь-яка людина мріє про те, щоб мати хорошого друга. З цього моменту я буду редактором особливої газети безкоштовних оголошень. Вона називається “Шукаю друга”. Кожен з нас може розмістити у нашій газеті оголошення про пошук друга. У цьому оголошенні немає обмежень на кількість слів. Приймається будь-яка форма. Ви можете викласти весь список вимог до кандидата, весь набір якостей, якими він має володіти, або намалювати його портрет. Можете розказати про себе. Одним словом, робіть оголошення таким, як забажаєте. Слід лише пам’ятати, що оголошень про пошук друга буде багато, і вам треба потурбуватися, щоб саме ваше привернуло увагу”.

Через деякий час ведучий пропонує розвісити стікери на дошці. Підписувати їх не треба. Учасники групи читають оголошення. Кожен має право намалювати кружечок на тому оголошенні, яке привернуло його увагу, і він готовий зв’язатися з його автором. Кількість оголошень, які можна вибрати, не обмежується.

Тренер: “Тепер можете зняти аркуші з оголошеннями. Подивіться, чи відгукнулись на ваше оголошення. Підрахуйте кількість кружечків на ваших аркушах. Нехай кожен по колу назве кількість виборів, що дістались конкретно йому”.

Рефлексія вправи: Чому ви вибрали саме ці оголошення? Чим характеризується оголошення, що отримало найбільшу кількість виборів? Що завадило вам відгукнутися на інші оголошення?

10. Домашнє завдання.

Мета: налаштувати учасників групи на серйозну роботу та розвивати Его-ідентичність.

Тренер: “Підберіть найбільш влучні і якомога більше власних характеристик, продовжуючи фразу “Я - це...” ”

11. Рефлексія заняття.

Які думки почуття у вас виникали під час заняття? Для чого важливою є Его-ідентичність? До чого може призвести низький рівень Его-ідентичності? Як її розвивати?

Заняття 10

Тема: Самоприйняття

Мета: розвивати самоприйняття як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, підвищити самооцінку, розвивати позитивне ставлення до себе, самоповагу, самоприйняття, толерантне ставлення до своїх недоліків, безумовне прийняття свого Я, довіру до себе, згоду із собою.

Обладнання: аркуші А4, олівці, ручки

Тривалість заняття: 3 години

Хід роботи:

1. Вправа “Привітання”

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу у групі.

Хід вправи:

Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: “Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!”. Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: “Привіт!” А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: “Дякую!”.

Рефлексія вправи: Чи сподобалася вам ця вправа? Чому?

2. Вправа “Інформаційне повідомлення “Якості людини, яка приймає себе””.

Хід вправи:

Тренер: Як ви розумієте поняття “самоприйняття”? Як ви вважаєте, які особистісні характеристики має людина, яка приймає себе?

Людина, яка володіє високим самосприйняттям, відрізняється такою поведінкою:

1. Вона дуже вірить у певні цінності й принципи і хоче захищати їх навіть при сильному протистоянні групи. Вона відчуває себе досить особистісно значущою. Тому вона може змінювати свої погляди й цінності, якщо досвід і факти показують, що вони помилкові.

2. Вона здатна діяти відповідно до своїх переконань, не відчуваючи провини і не жалкуючи про свої дії і в тому випадку, коли інші люди не схвалюють того, що вона зробила.

3. Вона не дуже сильно турбується про те, що буде завтра, що було в минулому або відбувається в теперішньому.

4. У неї є впевненість, що вона може розв’язати свої проблеми, навіть якщо зустріне з невдачами або перешкодами.

5. Вона відчуває себе рівним серед людей, не вище і не нижче них, незалежно від відмінностей у здібностях, в походженні або в їхньому ставленні до неї.

6. Вона може приймати схвалення, не прикриваючись брехливою скромністю, і вишукувати компліменти, не відчуваючи себе винною.

7. Приймає як належне, що вона цікава і цінна для інших, у крайньому випадку для тих, із ким вона спілкується.

8. Вона звично чинить опір спробам інших людей керувати нею.

9. Вона може прийняти думку і визнати перед іншими, що здатна відчувати широкий спектр спонукань і бажань (від ненависті до любові, від суму до щастя, від почуття глибокого осуду до почуття повного сприйняття).

10. Вона здатна насолоджуватися багатством занять: роботою, грою, улюбленою справою, дружбою або байдкуванням.

11. Вона чутлива до потреб інших, до прийнятих соціальних правил і особливо поділяє думку про те, що неможливо насолоджуватися за рахунок інших людей [Джонсон, с. 149-150].

3. Вправа “Аплодисменти”

Мета: підвищити самооцінку учасників, створити атмосферу взаємоповаги

Хід вправи: кожен учасник називає певне вміння, і інші члени групи, які володіють цим вмінням, встають, а решта плескають їм у долоні. Наприклад, “нехай встануть ті, хто вміє малювати, співати, смішно розповідати анекдоти, любить смачно готувати, смачно їсти, заразливо сміятися, тактовно мовчати, з шиком носити одяг, бути другом, мріяти, плавати тощо”.

Рефлексія вправи: Чи приємно почути аплодисменти на свою адресу? Чи помітили ви у собі бажання винятковості, першості, коли заявляли про певне своє вміння?

4. Вправа “П’ять добрих слів”

Мета: підвищити самооцінку, сформувані самоповагу, отримати зворотній зв’язок від учасників.

Тренер: “Кожен з вас обводить свою долоню на аркуші і на ній пише своє ім’я. Потім ви передаєте свій аркуш по колу. Кожен учасник на пальцях пише позитивну, на його думку, характеристику власника руки. Так цей малюнок мають заповнити всі учасники тренінгу. Це продовжується до тих пір, поки “долоня” не повернеться до її власника”.

Рефлексія вправи: Які емоції у вас були, коли ви переглядали слова на власній “долоні”? Чи отримали ви нову інформацію про свої позитивні якості? Можливо, хочете доповнити їх список?

5. Вправа-руханка “Малюємо цифри”

Мета: зняти фізичне та емоційне напруження, покращити настрій у групі.

Хід вправи: учасникам пропонують малювати у повітрі цифри різними частинами свого тіла: 1 – намалювати носом, 2 – правим плечем, 3 – лівим плечем, 4 – правою ногою, 5 – лівою ногою, 6 – ліктем правої руки, 7 – ліктем лівої руки, 8 – правою ногою, 9 – лівою ногою, 10 – сідницями. Вправу повторити.

6. Вправа “Парадокси”

Мета: розвинути філософське почуття гумору у ставленні учасників до своїх недоліків, підвищити самооцінку

Хід вправи:

Тренер: “Немає жодної людини у світі, яка б не мала недоліків. Не виняток і ми з вами. Однак не завжди негативна риса є лише негативною. Тому зараз ми постараємося згадати

про свої недоліки і знайти у них позитивні сторони. Наприклад, “коли я запізнююсь, то даю змогу іншим зібратися з думками перед зустріччю зі мною”.

Учасники називають свої недоліки і знаходять у них позитивні характеристики. Якщо студенту важко позитивно обґрунтувати свою негативну якість, то інші учасники йому допомагають.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було інтерпретувати негативну якість як позитивну? Чому?

7. Вправа “Чарівний стілець”

Мета: підвищити самооцінку особистості.

Хід вправи:

Тренер кладе всередині кола стілець і пропонує комусь добровільно сісти на нього.

Тренер: “Цей стілець – чарівний. Особа, що сидить на ньому, найкраща, найчарівніша. Тому ми будемо висловлювати компліменти людині, яка сидить на “чарівному стільці”. Той, хто сидить на стільці, повертається обличчям до того, хто висловлює йому компліменти, і дякує”.

Рефлексія: Що ви відчували, коли сиділи на стільці?

8. Вправа “Мій портрет у променях сонця”

Мета: сприяти позитивному сприйняттю свого Я.

Хід вправи:

Тренер: “Кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім’я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси. Бажано, щоб сонячних променів було якнайбільше”.

Учасники по колу зачитують список своїх рис.

Рефлексія вправи: Що ви відчували, коли зачитували свої риси? Чи важко вам було підбирати велику кількість позитивних рис? Чому?

Тренер: “Це сонце ви повинні розмістити на видному місці в себе вдома, щоб щодня на нього дивитися і дописувати на ньому свої позитивні якості”.

9. Інформаційне повідомлення “Поради з підвищення самоповаги”:

1. Пам’ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам’ятати погане.
2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.
2. Постійно згадуйте свої успіхи. Згадуйте емоційний стан, що супроводжував успіх. Намагайтеся відтворити його у своїй уяві. Пам’ятайте: подібне притягується подібним.
3. Пробачте собі помилки. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Пам’ятайте: ніколи немає часу, щоб зробити правильно, але завжди є час, щоб зробити заново. Не перекладайте провину на інших – це ознаки безсилля. Так само не перегинайте

палицю, обвинувачуючи у всьому тільки себе.

6. Поважайте інших людей. Людина, яка нездатна поважати інших, не зможе поважати і себе.

7. Вчіться любити своє тіло.

8. Дійте так, начебто ви були непереможним, легким у спілкуванні, дотепним, гідним любові. І ви будете таким.

9. Шукайте і приймайте допомогу, підтримку і пораду, коли маєте потребу в цьому.

10. Ставтеся до себе добре. Ваша самоповага ніколи не зросте, якщо ви не будете ставитися до себе належним чином. Пам'ятайте: той, хто любить себе, виглядає краще, має прекрасне здоров'я.

11. Відмовтеся від думки, що ви – безнадійний і невдаха, якого ніхто не любить. Якщо ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконуєте в цьому інших.

12. Вчіться слухати, не даючи оцінок і не роблячи порівнянь.

13. Вмійте сказати “ні”. Найчастіше ми занадто швидко погоджуємося зробити те, про що нас просять, боячись несхвалення чи гніву з боку інших, вважаючи себе “гарним” тоді, коли поступилися комусь, щоб зробити приємне.

14. Відмовтеся від балаканини, пліток, скарг, бажання помсти, від усіх бажань, що підривають вашу цілісність і особисту силу.

15. Пам'ятайте, що ви недосконалі – і це прекрасно. Ви – людина, що може помилятися й виправляти свої помилки. Досконалість недосяжна, а природність деяких якостей буває більш привабливою.

16. Визнайте себе таким, яким ви є, – унікальним, оригінальним, людяним.

10. Вправа-релаксація “Занедбаний сад”

Мета: зняти емоційне і фізичне напруження учасників, розслаблення.

Хід вправи:

Тренер: “Сядьте зручно, заплющте очі і спокійно дихайте у ритмі вислову: “Мені чудово”. Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору і тепер весь екран такого кольору, який ви любите. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим, і ось зовсім розчиняється... А ви розслаблені і спокійні, готові вирушити у велику подорож до стародавнього таємничого, покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відкрийте їх і загляньте. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують вас зайти, тихо нашіптуючи: заходь, заходь, заходь..., і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так розрослися, що не видно землі і складно знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти

бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, що вважаєте зайвим, обкопуєте, поливаєте, словом, наводите лад у садку. Через деякий час оглядаєте те, що зробили, і порівнюєте з тією частиною саду, якої не торкалися. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепочуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, із задоволенням зазначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб милувати око, потребує дбайливих рук, терпіння і любові. Ви із задоволенням оглядаєте ще і ще раз цю дивовижну красу й повертаєтесь до кімнати впевнені: все в цьому світі створене для краси і ви – також”.

11. Рефлексія заняття: Яке враження у вас від заняття? До яких висновків ви прийшли?

12. Домашнє завдання: домалювати до вашого сонечка з вправи “Мій портрет у променях сонця” на промінчиках додаткові позитивні якості.

Заняття 11

Тема: Аутентичність

Мета: розвивати аутентичність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати навички усвідомлення людиною своїх переживань, емоційного стану, оптимізувати відкритість новому досвіду, здатність до спонтанного і безпосереднього вираження власних почуттів, здійснення вчинків і орієнтацій бути самим собою.

Обладнання: картки з незакінченими реченнями, папір А4, олівці, фломастери

Тривалість: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа-привітання “Мені здається, що ти хочеш сказати мені...”

Мета: сприяти встановленню контакту між всіма учасниками, налаштувати студентів на роботу у групі.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло.

Тренер: “Хтось називає ім'я одного з учасників. Той, чиє ім'я назване, має сказати: “Мені здається, що ти хочеш сказати мені... – і сказати те, що, на його думку, хотів повідомити йому учасник, який назвав його ім'я. Після цього перший учасник каже або: “Так, саме це я і хотів тобі сказати”, або: “Ні, я хотів сказати, що...” - і продовжує. Успіхом у грі вважається ситуація, коли учасник здогадується, про що саме хотів сказати його товариш”.

2. Інформаційне повідомлення “Аутентичність”

Мета: сформувати уявлення про аутентичність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

Хід вправи:

Тренер: “Як ви розумієте поняття “аутентичність”? Чи важлива вона для практикуючого психолога? Чому?”

“Аутентичність – усвідомлення людиною своїх переживань і відчуттів, доступність їх для неї самої і здатність проживати, випробовувати і виражати їх зовні, у спілкуванні з іншими людьми, якщо ці переживання і відчуття виявляються стійкими. Аутентична людина є сама собою, не відмовляється від себе. Аутентичність спостерігається в тих випадках, коли наші внутрішні відчуття і переживання точно відображаються нашою свідомістю і точно виражаються в нашій поведінці, коли нас можна сприймати і бачити такими, якими ми є насправді. Тому психолог повинен бути аутентичним у відносинах з клієнтом; вільно і глибоко приймати себе, переживати і усвідомлювати свої почуття і реакції, як тільки вони з’являються і змінюються. З допомогою цих якостей психолог є самим собою, відкрито виражає власні почуття, думки. Ці характеристики від психолога за принципом контртрансферу передаються клієнту, що створює оптимальні умови для його саморозкриття, робить процес психоконсультації більш ефективним”.

Рефлексія вправи: Чи вважаєте ви себе аутентичною людиною? Чому?

3. Рефлексія “Мій стан – кольором”

Мета: розвивати аутентичність, вдосконалювати навички рефлексії та самодіагностики емоційного стану

Хід вправи:

Тренер просить учасників зайняти зручну позицію, закрити очі, розслабитись і заглибитись у себе. Усім дається 3 хвилини на роздуми і спробу відчутти свій внутрішній психоемоційний стан. Потім тренер цікавиться станом учасників, запитує про його зміни і просить охарактеризувати свій стан та емоції “тут і тепер” за допомогою кольору. Коли кожен учасник висловився, тренер дає сигнал про те, що можна відкрити очі і повернутись у групу.

Рефлексія вправи: Яким чином ця вправа вплинула на вас? Що нового ви відчували?

4. Вправа “Я справжній, коли...”

Мета: розвивати навички аутентичності, самоаналізу, рефлексії

Хід вправи:

Учасники по колу продовжують фразу: “Я справжній, коли...”

Рефлексія вправи:

Чи можливо бути справжнім у всіх випадках і зі всіма? Чому? Від чого залежить аутентичність людини?

5. Вправа “Я знаю, що тобі приснилося”

Мета: дати учасникам групи досвід емпатійних переживань, розвивати вміння відчувати емоційний стан іншого

Хід вправи:

Тренер: “Усім добре відоме прислів’я “Чужа душа – потемки”. Коли так говорять, зазвичай мають на увазі приховані думки людей. Але, напевне, ще більшими потемками є образи чужої підсвідомості. Давайте перевіримо, наскільки ми здатні проникнути у світ підсвідомості іншого і зрозуміти її. Протягом двох хвилин мовчки подивіться на людей, які сидять у нашому колі. Когось, як вам здається, ви вже непогано вивчили, хтось до цих пір вам здається загадкою. Подумайте: що кожен з присутніх людей міг би... побачити у сні? Які найбільш характерні для його снів образи? Що він, на вашу думку, частіше за все бачить у сні? Можете взяти за руку свого сусіда. Можливо, ви так краще відчуєте образ, який йому приснився. Далі заповніть карточки окремо на кожного учасника зі змістом їх снів”.

Рефлексія вправи: У кого написали правильно, що приснилося? Що підказало вам правильну відповідь? Як можна тлумачити образи відгаданого сну?

Навіть якщо припущення ваших товаришів про ваші сновидіння абсолютно не співпадають з реальним змістом ваших снів, все-таки попрацюйте з цими картками; згрупуйте їх за темами і подумайте над тим, що у вас вийшло.

6. Вправа “Я-висловлювання”

Мета: розвивати навички аутентичності, вдосконалювати вміння виражати Я-висловлювання, розвивати навички самоаналізу

Хід вправи:

Учасники витягують навмання картки, на яких написано Я-висловлювання у вигляді незакінчених речень і одразу продовжують фрази. Наприклад,

“Найбільше мені хотілося б...”

“Якби я міг помінятися місцями з людиною, яку знають всі присутні, я помінявся б місцями...”

“Моя найгірша якість – це...”

“Найбільше я б не хотів, щоб...”

“Моя найкраща якість – це...”

“Найбільше мені подобається – це...”

“Найбільше я б хотів бути схожим на...”

“Найбільше мені ускладнює стосунки з оточуючими...”

“Найбільше мені допомагає у спілкуванні з оточуючими...”

“Я б зараз не хотів опинитися на місці...”

“Люди, якими я захоплююся, – це ...”

“Те, що найбільше я хотів би змінити в собі, – це...”

“Якби я міг вибирати, де мені жити, я б вибрав...”

“Найбільше я ціную в людях...”

“Людина, яка в цій групі найбільше не схожа на мене, це...”

“Речі, що мені подобаються найбільше, – це...”

“Найбільше я б не хотів бути схожим на...”

“Найбільша моя проблема – це...”

“Людина, яка в цій групі найбільше схожа на мене, це...”

“Найбільш яскравий мій спогад з дитинства – це...”

“Найбільший мій страх – це...”

“Найскладніше для мене – це...”

“Найбільша моя втрата – це...”

“Найбільша моя радість – це...”

“Наодинці з собою ...”

“Найчастіше я замислююся про...”

“Найбільша моя мрія – це ...”

“Найчастіше я згадую про ...”

“Найбільше я хочу забути про...”

“Найбільша моя помилка – це...”

“Найчастіше я з людьми ...”

“Найбільше я очікую...”

“Найбільше я шкодую про ...”

“Найбільше я довіряю...”

“Найменше я довіряю ...” та ін.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було продовжувати речення? Чому?

7. Психомалюнок “Дерево”

Мета: розвиток аутентичності, актуалізувати в учасників сенс переживання

Хід вправи:

Учасники слухають оповідання “Про далекі моря і близьке щастя” і створюють малюнок, на якому були б зображені дерево з маленьким паростком, трава, пагорб, сонце, хмара, дощ.

Тренер: “Про далекі моря і близьке щастя”

“Це дерево було вже доволі доросле. Про нього не можна було сказати, що це мудре Дерево, але його не можна було назвати і нерозумним. Дерево завжди сумувало і ні з ким не могло потоваришувати. У самих його ніг росла Трава, і скільки було видно оку, росла одна Трава і більше нічого. Правда, на горизонті був ще Пагорб, кожного дня він ворухився, ніби зітхав.

З Травою Дерево товаришувати не хотіло. “Як це банально, – думало воно, – щодня бачити Траву та ще й дружити з нею. Таке одноманіття і нічого нового. А Пагорб далеко, окрім того, він також заріс Травою. Ах, як же мені сумно!” Від таких думок Дерево завжди тяжко зітхало і сумно похитувало гілками.

Щодня до Дерева приходило Сонце. Воно багато чого бачило на своєму віку і було дуже-дуже мудрим. Сонце розповідало Дереву про широкі моря, про високі гори, які підтримують небо, про безкрайні пустелі...

– Щодо пустель, я тобі, звісно, вірю, – відповідало йому на це Дерево, – довкола мене і у моєму серці теж пустеля. Але що таке море? Що таке гори?.. Ні, я не можу повірити у те, чого не бачу.

Одного разу Сонце довго не з’являлося, а потім прийшло з кимось таким чорним і кудлатим, але гарним. Це була Хмара. Дерево познайомилося з Хмарою, а Хмара привітала його, і Траву, і Пагорб проливним дощем, справжнім проливним дощем!

– Тепер я вірю, що десь на землі є моря, – сказало Дерево, обережно струшуючи з себе краплинки води, – море – це просто дуже багато дощинок...

Воно було хотіло сказати ще щось, але побачило Траву:

– Невже це ти?!

– Я, – прошелестіла у відповідь Трава, коли вітер розчісував її довге, щойно вимите дощем волосся.

– О! Так ти навіть говорити вмієш?!

– Так, – несміливо прошепотіла Трава.

А Дерево лише зітхнуло: надто багато вражень було для одного дня.

Зазвичай вночі Дерево спало і тому рідко бачило місяць. Але цієї ночі не спалося... Місяць розповів Дереву про зірки і далекі планети.

– Можливо, і там є моря, океани і гори, – сказав він Дереву під звуки колискової, яку співав вітер, – і трава там теж є. Але не кожен може це побачити.

– Так, не кожний, – зітхнуло Дерево і подумало, що море ніколи не бачило трави і коли її не побачить і не почує її шелестіння. ...У пустинному серці Дерева почав пробиватись маленький паросток...

Вранці, коли Трава прокинулася і вмивалася свіжою холодною росою, Дерево сказало:

– Знаєш, Трава, море ніколи мене не бачило, а ти бачиш мене щодня, ти щаслива від цього?

– Щаслива, – прошелестіла у відповідь Трава та ласкаво і ніжно посміхнулася.

– І я маю щастя бачити тебе і Пагорб на обрії, аджея росту саме тут! А море – це просто дуже багато дощенок...

Рефлексія вправи: Про що це оповідання? Які думки у вас виникали під час прослуховування розповіді? Який ваш настрій зараз? Що відбулося з деревом? Який сенс ви вкладали у свій малюнок?

8. Вправа “Пустий стілець”

Мета: розвивати в учасників аутентичність, навички самоаналізу

Хід вправи:

Учасники згадують конфліктні ситуації із власного життя. Ставлять перед собою в центрі кола стілець і звертаються до нього так, ніби на ньому сидить значимий інший або власна субособистість того, хто звертається. Розігруються конфліктні ситуації. Учасники групи допомагають вирішенню ситуацій.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було розігрувати ситуації? Що заважало?

9. Вправа “Рука”

Мета: дати можливість учасникам групи відчутти один одного.

Хід вправи:

Тренер: “Покладіть руки собі на коліна, потім праву руку на руку сусіда. Протягом п’яти-десяти хвилин спробуйте заглибитися у сприйняття рук своїх сусідів справа і зліва, намагаючись визначити, яка ця рука (напружена, розслаблена, добра), яку людину ви відчуваєте за цією рукою, що вона вам передає, як на вас впливає”.

Рефлексія вправи: Що ви відчували, заглибившись у сприйняття рук сусідів?, Що дала вам ця вправа?

10. Вправа “Приймаю твій стан”

Мета: розвивати вміння відчувати, розуміти стан іншої людини.

Хід вправи:

Тренер: “Зараз ми будемо кидати один одному м’яч, називаючи вголос того, кому кидаємо. Той, хто отримує м’яч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан, а всі решта, відтворюючи цю позу, намагаються відчутти, зрозуміти стан цієї людини”.

Рефлексія вправи: Як вам здається, який стан у кожного з нас зараз? Чи важко було виконувати цю вправу? Що нового ви дізнались?

11. Рольова гра “Телефон довіри”.

Мета: розвивати емпатійні здібності, формувати вміння виявляти підтримку і розуміння клієнту.

Хід вправи:

Один учасник сидить у центрі, інші – в колі,

У ролі консультанта “телефону довіри” виступає бажаний учасник, який займає стілець в центрі приміщення. Інші учасники – грають клієнтів, що телефонують з різними проблемами до спеціаліста. Проблематику задають учасники. Завдання “консультанта” – спілкуючись із особою по телефону (без візуального контакту), встановити емпатичний контакт з клієнтом, зрозуміти й прожитися внутрішніми переживаннями клієнта, встановити основну проблему клієнта і надати психологічну підтримку. Після бесіди учасник повертається в коло і відбувається обговорення. Кожен учасник за бажанням може спробувати себе у ролі “консультанта” “телефону довіри”.

Рефлексія вправи: Як ви себе почували в ролі клієнта (консультанта)? З якими труднощами ви стикнулись?

12. Вправа “Мій настрій – малюнком”

Мета: розвивати аутентичність

Хід вправи:

Тренер: “Візьміть аркуш паперу і олівці і намалюйте малюнок, який відповідатиме вашому настрою”.

Рефлексія вправи: Що ви хотіли показати на своєму малюнку?

Рефлексія заняття: Чи змінився “колір” вашого настрою від початку заняття?

Домашнє завдання: Вести календар настрою, де кожен день позначати певним кольором, аналізувати причини перепадів настрою. Скласти програму розвитку аутентичності.

Заняття 12

Тема: Трансцендентність

Мета: розвивати трансцендентність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, формувати у студентів прагнення до пошуку сенсу життя, трансцендентних переживань, відчуття власної сенсовості, прагнення досягнути смисл життя.

Обладнання: картки з афоризмами про людину та життя, олівці, фломастери, папір А4

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Багато привітань”

Мета: формувати доброзичливу і привітну атмосферу між учасниками групи, розвивати уяву.

Хід вправи:

Учасникам потрібно привітатися за руку зі всіма (не один раз) якомога більшу кількість разів за 1 хвилину.

Рефлексія вправи: Скільки разів ви привіталися зі своїми одногрупниками? Яким чином ви вибирали з ким вітатися?

2. Інформаційне повідомлення “Трансцендентність”

Мета: сформувані поняття про трансцендентність, розвивати уявлення учасників про трансценденцію як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

Хід вправи:

Тренер: Поясніть, як ви розумієте поняття “трансцендентність”. Чи важлива трансцендентність для психолога? Чому?

“Трансцендентність – вихід за власні межі, за межі реального; зміна форм буття; це перехід від суб’єктивного до об’єктивного, вихід зі сфери свідомості у сферу об’єктивного світу, що відбувається в ході людської практики. Трансцендентність спрямовує людину до пошуку власного сенсу буття. Трансцендентність є ознакою особистісного зростання людини. При наявності особистісного смислу зароджується особистісна зрілість. Люди можуть знаходити сенс життя у професійній діяльності. Це відбувається тоді, коли професійна діяльність займає важливе місце у структурі смисложиттєвих орієнтацій людини. Психолог повинен ідентифікувати себе з власною роботою, ніби вона частина його самого, а він сам – частина роботи. Потрібно присвятити цьому своє життя, бути відданим їй. Не від професії, а від самого психолога залежить, чи знайдуть свої вираження в роботі ті особистісні, неповторні риси, що складають його індивідуальність і, таким чином, наповнюють сенсом його життя”.

Рефлексія вправи: Чи буде задоволений своєю роботою психолог, якщо в його смислові життєві орієнтації не входить його професійна діяльність? Чому?

3. Вправа “Все в твоїх руках...”

Мета – активізувати мислення, критичний аналіз, розвивати прагнення до знаходження сенсу життя

Хід вправи:

Тренер: “Ця історія сталася давним-давно в старовинному місті, в якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість рознеслася далеко довкола. Але була людина, яка заздрила його славі. І ось вирішила вона придумати таке питання, щоб мудрець не зміг на нього

відповісти. Заздрісник пішов на галявину, зловив метелика, посадив його між зімкнутих долонь і подумав: “Запитаю-но я у мудреця: скажи, о мудрий, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий? Якщо він скаже – живий, я стулю долоні, і метелик помре, а якщо він скаже – мертвий, я розкрию долоні і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший”. Так все і сталося. Заздрісник зловив метелика, посадив його між долонями, пішов до мудреця і запитав в нього: “Який метелик у мене в руках, о мудрий, – живий чи мертвий?”. Тоді мудрець, який дійсно був дуже розумною людиною, сказав: “Все в твоїх руках...”

Рефлексія вправи: Що мав на увазі мудрець? Чи залежить вибір сенсу життя окремо від кожного?

4. Вправа “Лист марсіанину”.

Мета: розвивати самоаналіз, прагнення людини до усвідомлення власних цілей життя, його сенсу.

Хід вправи:

Учасникам дається завдання – пояснити марсіанину, який ніколи не бачив і не знає людей, хто така людина. В процесі написання-вигадування учасники можуть спиратися на наступні пункти:

- Хто така людина?
- Чому страждають люди?
- Що їм приносить щастя?
- Від чого залежить їх доля?
- Які цілі життя людини?
- Який сенс життя людини?
- Чи в кожній людині сенс життя однаковий? Чому?

Після закінчення написання учасники зачитують і обговорюють вигадування, складають загальногруповий лист-вигадування.

Рефлексія вправи: Про що примусила вас замислитися ця вправа?

5. Вправа “Мій життєвий шлях”

Мета: сприяти осмисленню свого сенсу життя, символічному вираженню життєвого шляху

Хід вправи:

Учасники зображають власне життя за допомогою таких знаків пунктуації:

.,:…() – ?!

Знаки можуть бути використані всі або декілька (чи взагалі один), можуть повторюватися і чергуватися у будь-якій послідовності. Коли життєві “описи” завершені,

учасники можуть ознайомитись з частотним аналізом символів. Аналіз результатів подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Аналіз символів методики “Знаки пунктуації”

Знак пунктуації	Інтерпретація знаків пунктуації
.	<ul style="list-style-type: none"> • кінець • кінець минулого і початок майбутнього
,	<ul style="list-style-type: none"> • перелік подій • буденний плин подій • поступовий рух
:	<ul style="list-style-type: none"> • розмежування часів (до-після) • більш чітке бачення ситуації • бажання у чомусь розібратися
...	<ul style="list-style-type: none"> • невизначеність • кінець (фініш)
()	<ul style="list-style-type: none"> • особливий період, ситуація • дуже особисті переживання • замкнутість
-	<ul style="list-style-type: none"> • “місток” між часами • різкі зміни
?	<ul style="list-style-type: none"> • щось незрозуміле • болюче питання
!	<ul style="list-style-type: none"> • щось важливе • емоційність • радість і активність

Рефлексія вправи: Чи довго ви роздумували над вибором знаків для життєвого шляху? Чи відобразили ви свій сенс життя? Яким знаком?

6. Вправа “Розмова з долею”

Мета: активізувати роздуми учасників про сенс життя, розвивати самоаналіз, критичність оцінці життєвих ситуацій

Обладнання: картки з афоризмами про людину та життя:

- Шляхи випадкового невинуваті (Д.Ойзерман)
- Час – це корабель, що ніколи не кидає якоря
- Будь-яка стіна – це двері (А.Крісті)
- Багато чого ми охоче б кинули, якби не боялися, що хтось це підбере (“Джаммапада”)
- Хто не задоволений тим, що має, той не був би задоволений і тим, що хотів би мати (Б. Авербах)
- Бути надто незадоволеним собою є слабкість, бути надто задоволеним –

нерозумність

- Люди бояться здійснювати власні мрії, бо не знатимуть тоді, для чого жити далі (П.Коельо)

- Найрозумнішому філософу важко відповідати на нерозумні запитання (Хілон)

- Мовчати – вірити самому собі (А.Камю)

- Правдива людина кінець кінцем приходиться до розуміння, що вона завжди бреше (Ф.Ніцше)

- Немає більшої муки, ніж згадування у нещасті про щасливі часи (А.Данте)

- Найкращий засіб від депресії – Нобелівська премія і гаряча ванна (Д.Сміт)

- Наш обов'язок – це право, яке інші мають на нас (Ф.Ніцше)

- Мистецтво жити – де жити з перспективою (Ф.Градков)

- Було б серце, а печалі знайдуться (В.Ключевський)

- Глибше за все дивляться у серця людей ті очі, які найбільше плакали (Е.Ожешко)

- Кожен бачить, якими ми видаємося, мало хто відчуває, якими ми є (П.Макіавелі)

- Кожній людині необхідно дати у житті шанс. Краще два... (Ю.Макаров)

- Мрію можна здійснити будь-коли (П.Коельо)

- Серце не має зморшок (М.Севільї)

- Людина за природою своєю - не острів (Д.Донн)

- Два найвеличніших тирані на землі - випадок і час (І.Гердер)

- Необхідно витратити багато часу, щоб стати, нарешті, молодим (П.Пікассо)

- Велика душа ніколи не буває самотньою. Як би доля не віднімала у неї друзів, вона врешті-решт завжди їх собі створює (Р.Роллан)

- Жити - значить не лише змінюватися, але й залишатися собою (П.Леру)

- Як часто дивимося ми, куди тягнеться дим, замість того, щоб поцікавитися, звідки дме вітер (К.Чапек)

Хід вправи:

Кожен учасник вибирає навмання 1-2 картки, на яких записані афоризми та вислови видатних особистостей про людину та життя. Учасники діляться на підгрупи по 4–5 осіб, які складають “діалог” людини з долею, використовуючи ці афоризми. Потім учасники розігрують у ролях кожен складений ними діалог.

Рефлексія вправи: Які характеристики людини і долі ви описали у діалозі? Чи відображено в ньому сенс життя? Який вислів з діалогу найбільше розкриває сенс вашого життя? З яким висловом ви не погоджуєтесь?

7. Вправа “Мій сенс життя”

Мета: сприяти усвідомленню свого сенсу життя, самоаналізу

Хід вправи:

Тренер: “За словами Е. Фрома, “в житті немає іншого смислу, крім того, який людина сама надає їй, розкриваючи свої сили, живучи плідно”. СENS життя в кожній людині свій. З часом сENS життя може змінюватися. А який сENS життя у кожного з вас?”

Учасники по черзі висловлюють і обґрунтовують свій сENS життя.

Рефлексія вправи: Чи змінювався у вас сENS життя напротязі життя? Які події життя сприяли усвідомленню вашого сENSу життя?

8. Вправа “СENS-малюнком”

Мета: сприяти візуалізації сENSу життя, зображенню його в символічній формі

Хід вправи:

Учасники зображають свій сENS життя у вигляді малюнку чи окремих образів. Листок не підписують. Потім всі листки збираються разом і учасники, по зображенню сENSу життя, відгадають, де чий малюнок.

Рефлексія вправи: За якими характеристиками ви впізнали малюнки інших оточуючих? Чи важко вам було зображати свій сENS життя? Чому?

9. Вправа “Австралійський дощ”

Мета: зняти психологічне і фізичне напруження учасників.

Хід вправи:

Тренер: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

– В Австралії здійнявся вітер. (*Ведучий потирає долоні.*)

– Починає крапати дощ. (*Клацання пальцями.*)

– Дощ посилюється. (*Плескання долонями по грудях.*)

– Починається справжня злива. (*Плескання по стегнах.*)

– А ось град, справжня буря. (*Тупіт ногами.*)

– Але що це? Буря стихає. (*Плескання по стегнах.*)

– Дощ стихає. (*Плескання долонями по грудях.*)

– Краплі падають на землю. (*Клацання пальцями.*)

– Тихий шелест вітру. (*Потирання долонь.*)

– Сонце! (*Руки догори.*)

10. Рефлексія заняття. Чи замислилися ви про власний сENS життя?

11. Домашнє завдання. Написати шляхи здійснення сENSу життя.

Тема: Самоактуалізація

Мета: розвивати прагнення до самореалізації як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, актуалізувати здатність особистості найбільш повно і вільно реалізовувати свої можливості, прагнення до самовираження, здійснювати вчинки самоактуалізації, тобто активність щодо розвитку своїх здібностей.

Обладнання: журнали, газети, ножиці, клей, ватман, олівці, фломастери, власне фото

Тривалість заняття: 3 години

Хід заняття:

1. Вправа “Привіт!”

Мета: налаштувати учасників на взаємодію, зняти психічне напруження, оптимізувати діяльність

Хід вправи:

Починає один з учасників заняття. Звертаючись до сусіда ліворуч, з почуттям радості від зустрічі, промовляє: “Привіт ...”, виражаючи своє ставлення до нього і голосом, і жестом, і посмішкою.

Рефлексія вправи: Як ваш настрій? Чи налаштувались на роботу?

2. Інформаційне повідомлення “Самоактуалізація”

Мета: сформулювати поняття “самореалізація”, дати уявлення про прагнення до самореалізації як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

Хід вправи:

Тренер: Як ви розумієте поняття самоактуалізації? Чи є самореалізація важлива для психолога? Чому?

Тренер: “Самоактуалізація – найбільш повна і вільна реалізація особистістю своїх можливостей, максимальне самовираження. А. Маслоу описав характеристики людей, які самоактуалізуються: більш ефективне сприйняття реальності; свіжість сприйняття; прийняття себе, інших і природи; креативність; спонтанність, простота, природність; суспільний інтерес; розмежування засобів і цілей; самостійність: незалежність від культури і оточення; центрованість на проблемі; незалежність: потреба в усамітненні; демократичний характер; вершинні, містичні переживання; опір окультуренню; глибокі міжособистісні відносини; філософське почуття гумору. Потреба у самореалізації – складова зрілої особистості. Самоактуалізація передбачає рух у напрямку особистісного росту. Самоактуалізація особистості – це не лише здійснення себе у діяльності, але й становлення і зростання через діяльність. Однією зі сфер самореалізації людини є професійна діяльність, що дозволяє актуалізувати власні професійні і особистісні можливості. Дослідники

професійного становлення психолога звертають увагу на важливість самоактуалізації для професійного та особистісного росту цього фахівця. Формування у психолога прагнення до самоактуалізації, створення спеціальних передумов для цього процесу є важливим елементом професійної підготовки фахівця. Самоактуалізація є обов'язковою умовою і наслідком особистісного і професійного зростання майбутнього психолога. Реалізація своїх потенційних можливостей забезпечує фахівцю виконання професійної діяльності на більш якісному рівні. Відповідно, це призводить до особистісного і професійного самовдосконалення психолога”.

Рефлексія вправи: Чому самореалізацію вважають професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутнього психолога? Чи буде ефективною професійна діяльність психолога, який не прагне до самореалізації? Чому?

3. Вправа “Моя самореалізація”

Мета: активізувати роздуми над власною самореалізацією, самоаналіз, розвивати прагнення до самореалізації

Хід вправи:

Кожен учасник дає відповідь на запитання “Що для мене значить самореалізація?”

Рефлексія вправи: Коли у вас прагнення до самореалізації з'явилося, розвинулось найбільше? Хто чи що посприяв вам замислитися про самореалізацію?

4. Вправа “Колаж “Моє майбутнє””

Мета: візуалізувати своє майбутнє, предметне зображення власних прагнень, мрій, розвивати прагнення до самореалізації

Обладнання: журнали, газети, ножиці, клей, ватман, олівці, фломастери, власне фото

Хід вправи:

Тренер: “Кожна людина має свій “образ майбутнього” – це те, до чого вона прагне, чого хоче досягти у своєму житті. В кожного цей образ свій, залежно від власних мрій і сподівань. А який цей образ у вас? Чи замислювалися ви коли-небудь про те, яким ваше життя буде через 10, 20, 30... років? Психологами доведено, що велике значення для здійснення власних мрій має їх візуалізація – уявлення бажаного у вигляді конкретних образів, віра у їх реальність. Тому зараз кожен з вас буде створювати свій плакат майбутнього. Зверху на плакаті пишемо “Моє майбутнє”, посередині плакату приклеюємо свою фотографію, а навколо неї – бажані образи майбутнього. Образи “створюються” з вирізок журналів, газет, можете щось самостійно домалювати, головне, щоб ви вірили в те, що воно збудеться. Образи вибирайте за власним бажанням. Кількість “мрій” не обмежується. Після виготовлення плакату ви забираєте його додому, кріпите його на

найбільш видному місці, найкраще – над робочим столом, і постійно дивитися на нього, уявляєте себе “там””.

Рефлексія вправи: Чи сподобалась вам вправа? Чим саме? Чи вірите ви у те, що ці мрії здійсняться?

5. Вправа “Сходинок до майбутнього”

Мета: спланувати поетапно шляхи досягнення власних мрій, розвивати прагнення до самореалізації

Хід вправи:

Тренер: “Наявність лише плакату майбутнього недостатньо для здійснення бажань. Потрібно ще чітко усвідомлювати шляхи досягнення бажаного. Тому зараз ми будемо малювати “сходинок до майбутнього” – поетапний план здійснення мрії. На аркуші зверху пишемо “Сходинок до майбутнього” і малюємо сходинок, де на кожній з них по черзі позначаємо, що ми будемо робити для здійснення мрії”.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було малювати сходинок? Чому шляхи досягнення мрії важче уявити, ніж саму мрію? Чого вам не вистачає зараз для її здійснення?

6. Вправа “Метелик”

Мета: розвивати бажання самореалізуватися, не боятися змін

Хід вправи:

Тренер: “Жила-була гусениця. Цілими днями повільно повзала вона по вітках дерева. Але одного дня зупинилась і почала вити кокон. Поступово вона обплутувала себе тонкими шовковими нитками і скоро повністю сховалася усередині кокона. Там було м’яко, тепло і темно. Гусениця відчувала, що з нею щось відбувається. Пройшов деякий час, і в коконі гусениці стало тісно. Вона напружила всі свої сили, кокон лопнув, і все залило яскраве сонячне світло. Довкола був дивний світ, повний фарб, звуків і відкритого простору. Спочатку гусениці стало страшно – що вона робитиме тепер без кокона, який зігрівав і захищав її? Вона поглянула вниз під нею розістлався величезний луг, повний кольорів. Чарівне відчуття свободи наповнило її. Вона розкрила великі різноколірні крила і полетіла. Так гусениця перетворилася на метелика”.

Рефлексія вправи: Про що ця розповідь? З чим можна порівняти стан гусениці і метелика? В якому стані зараз знаходитися ви?

7. Рефлексія заняття: Чи є важливою для вас самореалізація? Чому?

8. Домашнє завдання: На плакаті “Моє майбутнє” доклеювати свої нові мрії і позначати здійснення вже існуючих мрій.

Заняття 14

Тема: Висновки тренінгу

Мета: сформулювати висновки з тренінгу, активізувати бажання розвивати професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів

Обладнання: листи, написані учасниками на першому занятті, конверти, проекти особистого контракту-зобов'язання, олівці, фломастери, папір А4

Тривалість заняття: 3 год.

Хід заняття:

1. Вправа “Передай струм”.

Мета: налагодити контакт у групі, “розігріти” учасників на активну роботу у групі.

Хід вправи:

Учасники групи беруться за руки і по черзі по колу стискають руку свого сусіда.

Рефлексія вправи: Що ви відчували, коли стискали руку сусіда? Чи передалася вам “енергія”?

2. Вправа “Подарунок сусіду”

Мета: підвищити настрій учасників, активізувати роботу групи

Хід вправи:

Учасники по черзі по колу передають який-небудь предмет (наприклад, м'яку іграшку), уявляючи, що це той подарунок, який вони хочуть подарувати зі словами “Дарую тобі..., тому що...”. Той, хто отримує “подарунок”, каже “Дякую!” і дарує щось інше наступному учаснику. Так продовжується до тих пір, поки всі не отримують подарунки.

Рефлексія вправи: Чи приємно вам отримувати подарунки? А дарувати? Що приємніше отримувати чи дарувати подарунки? Чому?

3. Вправа “Дари учіння”

Мета: виразити подяку учасникам групи, які допомогли їм набути важливого досвіду на тренінгу

Хід вправи:

Тренер: “Ми працювали разом протягом тривалого часу. Кожен виконував те, що йому під силу. Кожен чогось навчився сам і зробив внесок у навчання іншого. Задумайтесь над тим, кому з членів групи ви особливо вдячні. Хто вам надав суттєву підтримку під час тренінгу? Чим? Якимось зауваженням? Власним прикладом? Запитанням? Постійним протистоянням? Чимось іншим? Коли ми висловлюємо подяку іншій людині, то підвищуємо і власну самоповагу. Потрібно вибрати лише одну людину. Подумайте, який подарунок ви хотіли б їй подарувати як символ вашої вдячності. Важливо, щоб він був створений вами. Це

може бути вірш або розповідь, малюнок, афоризм або щось інше. Не говоріть наперед, що ви хочете подарувати. Нехай це буде сюрпризом”.

Після створення подарунка учасники по черзі урочисто підносять свої “дари учіння”, супроводжуючи їх короткими коментарями, - виходить невеликий святковий ритуал.

Рефлексія вправи: Чи сподобалося вам отримувати “дари учіння”? Можливо, ви ще комусь бажаєте сказати слова вдячності?

4. Вправа “Чого я набув?”

Мета: зробити висновки отриманих знань у тренінзі, активізувати самоаналіз

Хід вправи:

Тренер: “Напевно, більшості важко розлучатися з учасниками тренінгу. Кожен з нас отримав тут свій досвід. А тепер, зосередьтеся на тому, чого ви тут набули. В чому полягає ваш найважливіший досвід, який ви набули у цій групі, і який допоможе вам краще вирішити труднощі повсякденного життя, стати справжнім спеціалістом-психологом? Закрийте очі і не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповідь на це запитання”.

Кожен учасник ділиться своїми надбаннями на тренінгу.

Рефлексія вправи: Наскільки широкий спектр набутого досвіду? Чий досвід виявився схожим до мого? Що я можу зробити, щоб цей досвід був для мене значущим якомога довше?

5. Вправа “Дзеркало”

Мета: розвивати навички розуміння іншого партнера

Хід вправи:

Учасники розбиваються на пари, стають один до одного обличчям і відтворюють дії партнера у дзеркальному відображенні. Потім учасники в парах міняються ролями.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було відтворювати дії партнера? Чому? Чи пробували ви заплутати учасника, який повторював за вами?

6. Вправа “Відкриття листа очікувань”

Мета: проаналізувати, чи справдилися сподівання від тренінгу

Хід вправи:

Учасники відкривають лист очікувань, заповнений на першому занятті і аналізують сподівання від тренінгу і власні отримані здобутки на заняттях. Можна записати власні роздуми з цього приводу.

Рефлексія вправи: Чи справдилися ваші сподівання?

7. Вправа “Особистий контракт із самим собою”

Мета: поставити перед собою реальні зобов’язання, мету і усвідомити основний закон зміни поведінки

Хід вправи:

Тренер: “Якщо я маю намір змінитися, тому що я “повинен” змінитися, то я наперед готую собі поразку, оскільки не враховую свого внутрішнього опору. Однозначно я можу розвиватися, вдосконалюватися, якщо буду більше брати до уваги свої власні бажання. Тому рекомендую укласти вам контракт із самим собою, де буде викладено ваші особисті зобов’язання із самовдосконалення”.

Учасники заповнюють роздані їм проекти.

Проект особистого контракту-зобов’язання

Я, _____, усвідомлюю, що мені подобається моє справжнє “Я” і, особливо, такі мої риси характеру: _____

Моїми девізами в житті є: _____

Як майбутній психолог, я сильний (сильна) в: _____

Я дуже хочу розвиватися як особистість і професіонал, зростати особистісно і професійно. Моїми досягненнями є: _____

Це дуже корисні відкриття, і я хочу йти далі до нової мети: _____

Для досягнення нової мети у мене є такі ресурси: _____

На шляху до мети у мене можуть виникати труднощі, перешкоди, які я успішно подолую: _____

Я беру на себе зобов’язання зробити все, що мені під силу, щоб стати особистісно зрілим психологом. Я залишаю за собою право вносити зміни й доповнення на користь світлої мети – особистісного і професійного самовдосконалення.

Тренер: “Тепер заповнені вами проекти складіть у конверт. На конверті, в графі “Одержувач”, напишіть повністю свою адресу, прізвище, ім’я, а в графі “Відправник” – наш університет. Здайте ці конверти мені. Через певний час ви отримаєте свого листа і прочитаєте його. Ви повинні його переглядати постійно, аналізувати, щось дописувати, і головне, - виконувати зобов’язання”.

Рефлексія вправи: Чи важко вам було писати проект-зобов’язання? Що заважало, а що допомагало у роботі?

8. Вправа “Валіза”

Мета: проаналізувати власні позитивні і негативні якості, підвести підсумки уявлення учасників про кожного, сформувані прагнення до самовдосконалення

Хід вправи:

Тренер: “Наша робота підходить до завершення, ми прощаємося. Але перед тим як “роз’їхатися”, зберемо “валізу”. Ми працювали разом, тому і збирати “валізу” для кожного будемо разом. Оскільки ми займалися професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів, то у “валізу” покладемо те, що кожному з нас допомагає у професійному і особистісному зростанні психолога, і те, що заважає. Характеристики будемо записувати у два різних стовпчики. “Валізу” будемо збирати у відсутності людини, а коли закінчимо, то запросимо її і вручимо “валізу”. Кожен повинен взяти свою “валізу” і понести з собою, не ставлячи жодного запитання групі.

Збираючи “валізу”, ми будемо дотримуватися таких правил:

1. У “валізу” потрібно класти однакову кількість якостей, що допомагають і заважають у особистісній зрілості психолога.

2. Кожна якість буде покладена у “валізу” тільки за згодою всієї групи;

3. Покласти у “валізу” можна лише ту якість, що піддається корекції.

“Валіза” складається письмово і вручається, коли учасник заходить назад до кімнати. Так продовжується до тих пір, поки валіза не буде складена кожному учаснику.

Рефлексія вправи: Чи зі всіма якостями ви погодилися?

9. Вправа “Малюнок-побажання”

Мета: висловити побажання членам групи, підняти настрій, психічне і фізичне розвантаження

Хід вправи:

Кожен учасник на листку формату А4 ставить зверху своє тренінгове ім’я і передає цей листок по колу. Інші учасники зображають йому у вигляді образів побажання на майбутнє. Це можуть бути конкретні предмети, або абстрактні образи, які повинні бути зображені так, щоб одержувач побажання зрозумів, що це. При бажанні малюнки можна підписувати, зазначати адресанта, писати побажання на майбутнє.

Рефлексія вправи: Чи приємно було вам отримувати побажання? Чи всі ваші бажання намалювали? Що ще не зобразили? Домалюйте це собі на листку.

10. Вправа “Лист керівнику”

Мета: проаналізувати керівнику методику проведення тренінгу, виділити позитивні і негативні сторони власної поведінки, особистісно і професійно самовдосконалюватися, підвести висновки до тренінгу, самоаналіз учасників.

Хід вправи:

Тренер: “У мене є до вас одне прохання, щоб ви написали мені невеликого листа. Я часто розмірковую про наші заняття, про нашу групу. Напишіть, чи сподобався вам цей тренінг, чого ви навчилися, щоб ви хотіли в ньому змінити, зазначте власні побажання і зауваження. Напишіть, можливо, вам щось заважало повністю розкритися. Буду вам дуже вдячна”.

Учасники пишуть і віддають лист керівнику.

Рефлексія вправи: Чи сподобався вам тренінг? Які ваші побажання на майбутнє?

11. Анкета вивчення способу рефлексування

Мета: діагностувати компоненти рефлексивності як механізм самозміни

Тренер: “У балах від 1 до 10 оцініть, на скільки кожне з наступних тверджень стосується Ваших почуттів, думок та дій під час тренінгу?”

1. Часто жорсткі безапеляційні висловлювання заміняв конструктивними ідеями
2. Мені було цікаво, як сприймають мої ідеї інші учасники
3. Те, що відбувалося на тренінгу, підтверджувало деякі мої здогадки
4. Я міг чітко теоретично обґрунтувати свою думку стосовно проблемних питань
5. Мої початкові уявлення отримали в ході тренінгу іншого забарвлення
6. Можу пишатися своїм творчим доробком
7. Зупинявся на тих варіантах рішень питань, які є для мене реально прийнятними
8. Після заняття зроблені мною висновки не втрачали своєї чіткості та дієвості
9. Часто зупиняв себе в імпульсивних, агресивних реакціях
10. Було цікаво самостійно інтерпретувати свої та чужі думки і роботи
11. Ситуації, теми, що обговорювалися на заняттях, були дещо знайомі мені з життєвого досвіду
12. Я міг знайти життєвий приклад, аналогічний питанню, що дискутувалося
13. Мої пропозиції, рішення, ідеї могли іти у розріз з загальноприйнятими уявленнями або очікуваннями інших учасників стосовно мене
14. Я є автором багатьох нестандартних ідей
15. Був задоволений конкретними пропозиціями щодо вирішення проблемних питань
16. Переконаність у прийнятих на тренінгу рішеннях не зменшилася до часу його закінчення
17. Часто заглиблювався у свої думки настільки, що “випадав” з контексту реальності
18. Відчував задоволеність власною компетентністю
19. Я володів теоретичною підготовкою стосовно питань, що опрацьовувалися на тренінгу

- 20. Зроблені мною після обговорення висновки були досить чіткими
- 21. Як правило, я міг запропонувати декілька варіантів рішень
- 22. Часто представляв проблему або її рішення у вигляді метафори
- 23. Намагався знайти життєве застосування теоретичних підходів
- 24. Задекларовані мною рішення у присутності інших учасників тренінгу не відрізняються суттєво від обдуманих наодинці

Обробка даних:

Рефлексивність – це механізм самозміни. За кожним з компонентів рефлексивності підраховується загальна сума балів за визначеними номерами питань і знаходиться середнє арифметичне.

Відстороненість: 1, 9, 17;

Позитивна дисоціація 2, 10, 18;

Гностична компетентність 3, 11, 19;

Артикульованість 4, 12, 20;

Лабільність 5, 13, 21;

Оригінальність 6, 14, 22;

Критичність 7, 15, 23;

Когнітивність 8, 16, 24.

Відстороненість — здатність до емоційного відчуження від ситуації; **позитивна дисоціація** — здатність побачити себе зі сторони, уміння бути одночасно об'єктом і суб'єктом спостереження; **гностична компетентність** — “багаж” знань, відповідних до проблемної ситуації; **артикульованість** — здатність швидко актуалізувати найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань; **лабільність** — здатність вибудовувати альтернативні гіпотези; **оригінальність** — здатність знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно; **критичність** — уміння раціонально прогнозувати ступінь здійснюваності різних варіантів рішення проблеми; **когнітивність** — домінування когнітивного компоненту у прийнятому рішенні стосовно проблемної ситуації.

Рефлексія вправи: Який тип рефлексивності у вас переважав? Чи погоджуєтеся ви з результатами? Можливо, бажаєте виділити ще й інший тип рефлексивності?

12. **Вправа “Уяви море”**

Мета: розслабитися, зняти психічне і фізичне напруження, розвивати уяву

Хід вправи:

Учасники сідають у зручну позу, закривають очі і розслабляються. Тренер повільно, розмірено говорить.

Тренер: “Уявіть, що ви йдете по широкій лісовій стежині. На листках грають сонячні відблиски, повітря свіже і приємне, співають пташки. Вам комфортно і легко. І ось попереду ви бачите світло, наближаєтесь до нього, і перед вами відкривається море. М’який білосніжний пісок, ласкава блакитна вода. Ви йдете босоніж по пляжу, пісок теплий і бархатистий. Вибираєте місце, яке вам подобається, і лягаєте в пісок. Вас пестить сонце, приємно шелестить прибіїв. Помилуйтеся картиною, що вас оточує, поживіть в ній декілька хвилин... можете просто по засмагати на пляжі, а можете поринути в ласкаве тепле море... Насолодіться цими почуттями... збережіть свої приємні відчуття... Тепер можете повільно відкрити очі...”

Рефлексія вправи: Які відчуття у вас були? Які почуття пережили?

13. **Вправа “Подяка”**

Мета: подякувати всім учасникам за заняття, проведені разом з ними, за співпрацю

Хід вправи:

Учасники йдуть по колу і рукостисканням всім дякують за співпрацю

14. **Вправа “Вдячні аплодисменти”**

Мета: подякувати всім учасникам за заняття, проведені разом з ними, за співпрацю

Хід вправи:

Учасники дружньо аплодують собі та іншим за виконану на тренінгу роботу

15. **Рефлексія тренінгу.** Чи важко вам розлучатися з тренінговими заняттями?

16. **Домашнє завдання.** Виконувати особистий контракт-зобов’язання.

Тренінг містить як авторські, так і запозичені й модифіковані відповідно до цілей нашого тренінгу вправи, що пропонували інші автори [27; 68; 127; 133; 167; 189; 196; 207; 208; 213; 231; 232; 233; 244; 245].

Аналіз змісту щоденників, що вели майбутні психологи під час тренінгу особистісного росту

Цитати

На початку тренінгу обов'язковим було прийняття правил групи. У зв'язку з цим, Марина К. зазначила у щоденнику особистісного зростання: “Мені подобаються ці правила, особливо те, що “неправильних” відповідей не буває та правило “тут і зараз”, тобто все, що говориться на тренінгу не повинно виходити за рамки аудиторії. І я відразу відчула себе більш впевнено і спокійно”. Напевно, так вважали всі учасники тренінгу, оскільки важливим було максимальне саморозкриття, яке можливе лише у максимальній взаємодовірі.

Потрібно звернути більше уваги на аналіз очікувань від тренінгу під час виконання майбутніми психологами вправи “Лист до себе”. Варто зауважити, що листи писалися анонімно. Зверху ставилася лише певна позначка, за якою студент міг в кінці тренінгу впізнати свій лист. Тому можна припустити, що відповіді давалися відверто, без страху отримати критику. Одна студентка з приводу цього написала, що планує “розповісти про себе щось нове іншим, про що б в звичайний день не розповіла”.

У листах учасники зазначали, що вони очікують, що дізнаються більше про себе і про свої можливості, підвищать свою самооцінку, стануть більш відкритими, впевненими у собі, цілеспрямованими, активними, відповідальними, комунікабельними, знайдуть нові таланти, нову ціль і мету, сенс життя, змінять своє бачення світу. Більшість якостей, які прагнуть отримати у процесі тренінгу учасники, є професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів (самоприйняття, відповідальність, комунікабельність, аутентичність, трансценденція, креативність). Тому розвиток цих якостей є важливим для учасників тренінгу. Микола В. зауважив, що хоче “більше дізнатися про себе, свої можливості, чи можу я досягти більшого, ніж у мене вже є”. В цьому реченні відображається

прагнення до самореалізації, що є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів.

Світлана К. про свої очікування зазначила: “Можливо, розібравшись у собі, я зможу змінити своє життя, свою поведінку і ставлення до інших людей”. І лише один майбутній психолог написав, що хоче “почути критику з боку інших”. Ця фраза є неочікуваною, адже для більшості людей неприємно чути критику в свою адресу. Разом з тим, обґрунтована критика – стимул до особистісного зростання, вона є важливою для професійного і особистісного самовдосконалення психолога.

Ольга Р. у щоденнику зауважила, що прагне “укріпити свою душу і розум, адже у житті пережила чимало...”, вона очікує, що їй “тренінг дозволить розкритися і дати твердий стержень, на який я зможу опиратися”. Інша студентка написала: “Надіюсь, що це буде ще один корисний урок у житті, який допоможе розставити усе на свої місця”. Можливо, тут відображаються певні внутрішньоособистісні конфлікти учасниць, які вони прагнуть вирішити за допомогою тренінгу.

Надія Ф. вказала: “Надіюсь, що група оцінить мої зміни”. Крім неї, багато хто з учасників писали, що з допомогою тренінгу планують “дізнатися більше про одногрупників”, “щоб мене краще сприймали”, “знайти спільну мову з одногрупниками”, “щоб наша група стала дружнішою”, “не кожна з моїх одногрупниць показує себе такою, як вона є насправді”. Очевидно, що у цій тренінговій групі є міжособистісні конфлікти.

Ольга К. про свої очікування зазначила: “Можливо, розібравшись у собі, я зможу змінити своє життя, свою поведінку і ставлення до інших людей”. Очевидно, що вона спрямована на особистісне самопізнання і зростання.

В іншому листі було написано, що його автор “хоче дізнатись і навчитись чогось нового, почерпнути якісь знання для того, щоб у майбутньому самому можна було проводити подібні тренінги і до кінця зрозуміти, що дають тренінги для людини”. В цьому вислові – професійна позиція майбутнього

психолога, який прагне набути досвіду проведення тренінгів особистісного росту.

Деякі труднощі викликала вправа “Найбільше мені подобається у собі” про що учасниця тренінгу написала: “Вона мені була важкою, я не могла сказати, що саме мені подобається в собі”. Можливо, у цієї студентки занижена самооцінка. Оскільки далі вона зауважила: “Я вважаю, що самооцінка є засобом самовираження, створення в оточуючих більш приємного враження про себе. Успіхи і невдачі в будь-якій діяльності впливають на індивіда”. Можливо, через невдачі у певній діяльності у цієї студентки знизилася самооцінка.

Певні труднощі викликала вправа “Ніхто з вас не знає, що я”, оскільки тут потрібно було розкрити певну “таємницю”, а учасники групи вже давно знайомі і майже все про всіх знають. Тому для виконання цієї вправи потрібно було трохи часу, проте в результаті студенти у щоденниках написали: “Я багато дізналась цікавого про своїх одногрупників, про їх приховані таланти”. Майбутні психологи продовжували речення такими словами: “пишу книжку”, “вмію співати, танцювати”, “хочу стати дизайнером”, моє справжнє ім'я “Валентина”, “мрію стати моделлю”, “пишу вірші”, “хочу більше дізнатися про Коран”, “мрію політати на дельтоплані” та ін.

Разом з тим, декілька студентів відмовилися робити цю вправу, пояснюючи це тим, що вони не знають, що сказати. Віта Д. з цього приводу зауважила, що “я не хотіла відкривати те, що для мене є цінним, бо це не завжди добре. Люди можуть використати твої слова проти тебе”. Напевно, ця дівчина мала негативний досвід відкриття власних таємниць, і тому зараз не хоче повторювати минулих помилок. Ще одна учасниця мала подібну думку: “Особисто мені було важко виконати цю вправу, адже я людина відкрита, але якщо я чогось не говорю, то не бажаю, щоб про це хоч хтось дізнався. Тому я відмовилась від виконання даного завдання”. Звичайно, кожна людина має право на особисті таємниці, крім цього, ми дотримувалися правила добровільної участі у вправах.

Деякі учасники відмовлялися від участі у вправі “Маятник”. Одна дівчина з цього приводу написала: “Я не хотіла, бо не довіряю цим людям і ще не мала бажання, щоб до мене торкалися”. Можливо, в цієї студентки присутній конфлікт з групою, що і спричинило відмову від участі у вправі.

Крім вправи “Маятник”, були й інші вправи, спрямовані на розвиток довіри до інших учасників. Це вправи “Сліпий і поводитир”, “Довіряюче падіння”, про які були дуже різні відгуки у щоденниках. Наприклад, під час вправи “Сліпий і поводитир” одна зі студенток написала, що “я відчула невпевненість у людях, частково недовіру, хоча я й знала людину, яка мене вела. Причиною цього є, мабуть, те, що були люди, які були хорошими друзями, на яких я покладалась, і в певну мить вони підвели. Я людина дуже довірлива, і, можливо, цим люди дуже користуються і можуть по ньому вдарити. Тому довіряти я стала менше... Ця вправа далась мені трішки із тяжкістю – через спогади і внутрішній стан, які далися ознаки”. Таким чином, студентка обґрунтувала свої труднощі при виконанні вправи – негативний досвід у минулому. Можливо, високий рівень недовіри до оточуючих може стати причиною конфліктів у майбутньому.

Про певний конфлікт з одногрупниками було зрозуміло з вправи “Рекламний ролик”. Деякі учасники написали в щоденнику, що їм важко було “рекламувати” інших, тому що “попадалися студенти, з якими не дружиш, або не спілкуєшся”. Разом з тим, для майбутньої професійної діяльності психологу потрібно вчитися контролювати власні емоції і не звертати уваги на власне суб’єктивне ставлення до інших.

Багато суперечок викликала вправа для самоаналізу “Дзеркало гніву”. Студенти розділилися на дві підгрупи: одні вважали, що правомірним є твердження, що негативні якості, які ми помічаємо в інших, в першу чергу, є в нас самих; інша підгрупа цю думку заперечувала. На нашу думку, друга група використовувала захисний механізм заперечення, хоча насправді вони також застосовують такий захисний механізм як проєкція – приписують іншим власні характеристики, думки, почуття, мотиви. Їх свідомість використовує захисні

механізми для захисту Его. В більшості випадків в учасників переважала кількість негативних характеристик, а не позитивних при описі людини, з якою вони конфліктують. Можливо, вони недостатньо об'єктивно її оцінюють, їхня злість на цю людину заважає їм побачити її позитивні якості.

Разом з тим, Галина В. зауважила, що погоджується з твердженням про трансфер (перенесення) своїх негативних характеристик на риси особистості опонента: “Я з цим погоджуюся, бо вже раніше про це дізналася і, уважно поспостерігавши за собою і оточуючими, відзначила правдивість даного твердження”. В цьому відображається позиція зрілої особистості, яка не використовує захисні механізми для захисту Его і, що відповідно, спотворюють реальність. Інша студентка, погоджуючись з перенесенням своїх якостей, зазначила: “Я зрозуміла, що, в першу чергу, потрібно шукати проблему в собі, а потім в інших”.

Також на самоаналіз була спрямована вправа “Шукаю друга”, де учасники писали оголошення про пошук друга. Студенти зауважили, що важко було вибрати оголошення, оскільки спочатку треба було всі оголошення перечитати уважно. Після запитання тренера “На які якості ви звертали увагу найперше?” студенти відповіли “надійність, щирість...”. Марина К. написала у щоденнику: “Я думаю, що коли писали риси друга, то це те, чого не вистачає цій людині”. Ця думка є частково обґрунтована, якщо люди шукають в друзях взаємодоповнення характерів один одного. Проте більшість психологів стверджує, що вибір друга підсвідомо відбувається на основі подібності характерів, а шлюбного партнера – на основі протилежності особистісних характеристик (наприклад, екстраверсія–інтроверсія).

Цікавою для учасників була вправа “Парадокси”, зміст якої полягав у знаходженні позитивних сторін у негативних рисах. Наприклад, майбутні психологи так пояснювали риси: “невпевненість–загадковість”, “нестриманість–вміння “постояти” за себе”, “непунктуальність–можливість дати час іншому зібратися з думками перед моїм приходом”, “педантичність–

порядок”, “впертість–відстоювання своєї точки зору”, “занадто висока впевненість у собі–досягнення бажаного” та ін.

На перевірку рівня інтуїції, вміння відчувати іншого була спрямована вправа “Я знаю, що ти відчуваєш”. Інна М. зазначила, що їй “було важко зосередитись та відчути емоційний стан іншої людини, напевно через те, що мене переповнювали емоції, які важко було побороти або зрозуміти. Вони мене відносили дуже далеко, тому важко було сконцентруватися”. З приводу цього Дарина Р. написала: “... в більшості ми намагаємось відчути іншого, проте частіше ми відчуваємо лише власні проблеми”. Очевидно, що в цьому випадку йде мова про перенесення свого емоційного стану на емоційний стан іншої людини. Ми в цей момент вважаємо, що і інші відчувають зараз те саме, що і ми. Ірина К. зробила такий висновок: “Кожна людина здатна відчувати по-різному: хтось досить глибоко, хтось – поверхнево. Кожен з нас у душі переживає різні стани: і сум, і радість, і страх... Головне – не ховати ці емоції у собі, а намагатись відкрити їх комусь”. Саме цьому може допомогти практикуючий психолог, професійна діяльність якого полягає в емоційній підтримці інших, наданні їм психологічної допомоги.

Цікавими для майбутніх психологів були вправи, пов’язані з малюванням. Емоційне пожвавлення викликала вправа “Безлюдний острів”, де учасники малювали нашу групу на безлюдному острові. Варто зауважити, що студенти намалювали і тренера, і тих, хто в цей день на занятті був відсутній. Це свідчить про згуртованість тренінгової групи. Після малювання майбутні психологи аналізували, хто що малював, і який зміст вони хотіли цим предметом передати. На малюнку було намальовано море, острів, пальми, дельфіни, метелики (“дитинство, безтурботність, яскраві моменти життя”), сонце, трава (“щось чисте”), що в цілому свідчить про позитивний настрій малюнку. Більш детального аналізу потребували такі пояснення “хмари – старість”, “безмежне небо – закінчення життя”.

Отже, вправи на малювання не лише знімали психічне і фізичне напруження учасників, але й були важливими діагностичними методами. На

рахунок цього Ілона Г. зауважила: “Ми навіть не задумуємося про те, що ми малюємо, а в кінцевому результаті там виходить наш внутрішній світ”.

Діагностичною, спрямованою на самопізнання і самоаналіз, була вправа “Мій герб і мій девіз”. Малюнки були різноманітні: в більшості малювали квіти, усміхнені обличчя, сонце, серце (девіз: “Цінуй кожную хвилину свого життя! Роби добро і допомагай іншим! Кохай і будь коханим!”), серце з крилами (“Усе, що не стається, стається на краще”), дерево з великим плодом (“Моя сім’я – моя фортеця”) та ін. Девізами життя майбутніх психологів також були: “Люби людей як самих себе”, “Ніколи не кажи ніколи, ніколи не кажи завжди”, “Все, що нас не вбиває, робить нас сильнішими” та ін. Очевидно, що вибрані девізи відображали життєві переконання, досвід, сенс життя майбутніх психологів.

Під час вправи “Мій настрій – малюнком” Інна М. написала: “...мені захотілося намалювати карикатуру”. І далі пояснення: “Вся карикатура – це мій настрій на даний момент. Контур обведений жовтим кольором з загостреними, то хвилястими, то гладкими кінцями – це настрій: не то хороший, не то веселий чи сумний. Саме цим я хотіла показати, що я не можу його визначити. Лінії в середині малюнку – це емоції та думки. Лінії, що перетинаються – це є різні емоції та думки, що десь загубилися в лабіринті і не можуть знайти вихід”. Саме малюнком Інна М. намагалася зобразити свій настрій. Очевидно, що словами їй це було б важко передати. Така невизначеність настрою може бути пов’язана з різними причинами, головне, – що студентка емоційно “відкрилася”, проявила аутентичність, показала свої емоції “тут і тепер”, а не заховалася за маскою задоволення. Саме відкритість справжнім почуттям, аутентичність є важливою професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів.

Альона Л. під час виконання вправи “Мій настрій – малюнком” зазначила: “... мені захотілося намалювати чорні хмари та дощ”, що свідчить про наявність песимістичного, “похмурого” настрою у студента. Це і зауважили інші учасники групи “Коли я показала свій малюнок, то всі одразу зрозуміли,

що в мене щось в особистому житті погано”. Майбутні психологи при виконанні цієї вправи малювали ще троянди, пояснюючи це на занятті тим, що “Я як троянда відкрита, позитивна, але з шипами”. Малювали також і птаха, який “символізував прагнення побути насамоті”, море (“спокій”), лілею (“чистоту”). Студенти малювали лабіринти, що, можливо, могли символізувати пошук правильного рішення, роздуми над проблемою. Також було присутнє серце з двох частин. Можливо, її власник переживає втрату коханої людини, розчарування у ній. Майбутні психологи малювали сонце, море, що може символізувати прагнення відпочити. Також були і малюнки, які не розуміли самі їх створювачі “Не знаю, що це, але змінює форму, рухливе”. Можливо в цьому випадку йдеться і про такий самий “аморфний” емоційний стан.

Діагностичною була вправа “Мій стан – кольором”. Студенти асоціювали свій теперішній емоційний стан з відповідним йому кольором на початку заняття і в кінці заняття, та порівнювали кольори між собою. Учасники називали різні кольори: рожевий, фіолетовий, помаранчевий, сірий, білий, синій, коричневий і жовтий (“коричневий–сум, жовтий–радість”). В останньому випадку одночасне переживання “емоційно протилежних” кольорів може призвести до нервового перенапруження, стану стресу. Більшість кольорів до кінця заняття змінювалися на більш “оптимістичні” відтінки, що є позитивною ознакою. Наприклад, сірий змінився на жовтий (колір оптимізму), а рожевий на зелений (колір емоційного спокою), що свідчить про ефективність проведеного заняття для цих людей.

До філософських роздумів майбутніх психологів спонукали прослуховування повчальних притч. Наприклад, з приводу вправи “Все в твоїх руках” Юлія Х. написала у щоденнику: “Дійсно, все в наших руках, а особливо – життя. Я знаю, що більшість людей боїться жити. Бояться використовувати свої шанси, бояться отримати відмову, бояться поразки, бояться невідповідності очікуванням інших. Якщо прийдеться стати кимось в житті, тобі прийдеться ризикувати. Йди, живи, смійся, плач, люби, ризикуй, подивись, скільки довкола можливостей! Хапайся в житті за речі, які ти ніколи не

випробовував – за речі, про які ти завжди мріяв, але які зробити не наважувався. “Все в твоїх руках””. Ця дівчина висловила ставлення до життя особистісно зрілої людини, яка прагне до самореалізації, здійснення задуманого, прагнення до дій, без яких не буде особистісного зростання. З приводу цього А. Ефрос сказав: “Гармонія не є спокоєм – це неспокій виражений досконало” [199, с. 177].

Повчальними були притчі з використанням малюнків. Олена Д. з приводу психомалюнку “Дерево” зазначила: “Ця вправа мені ясно вказала на те, що хоч інколи потрібно озиратись навколо себе. Адже, зазвичай, те, що нам потрібно, знаходиться у нас під самісіньким носом”. Ірина М. також висловила подібну думку: “Це дерево як людина. Живе людина і вона може думати, що вона сама, що немає таких людей, які змогли б допомогти, але це не так. Просто потрібно добре придивитися до кожної людини і зрозуміти, що всі хочуть з тобою говорити, дружити, тільки потрібно це побачити, зрозуміти і прийняти”. Студенти зображали дерево з радісними обличчями і з густою кроною і міцним стовбуром, з плодами, малювали кущики біля дерев. В більшості малюнки носили позитивний характер. В однієї студентки дерево було самотнім, далеко росло, а в іншої – дерево мало “негативні риси обличчя”. Ймовірно, що ці випадки потребують більш ґрунтового аналізу з приводу наявності конфліктів з оточуючими і самоприйняття. Ілона Г. написала, що після психомалюнку “Дерево” “зрозуміла, що не самотня”, “навколо мене багато людей, які хочуть зі мною спілкуватися, але я бажаю недосяжного. Я почала звертати увагу на оточуючих та знайшла багато друзів, яких я раніше просто не помічала. Зараз вони вирости в моїх очах”. Можливо, ці студенти замислилися про свою поведінку, про причини відсутності друзів.

На аналіз причин негараздів у спілкуванні спрямовувалася вправа “Стіна нерозуміння”. Юлія Х. з цього приводу написала у щоденнику: “Я думаю, що неможливо зрозуміти один одного, коди не ставиться така мета. Якщо людина хоче маніпулювати іншою людиною, її думками чи поведінкою. Важко порозумітися з людиною, якщо вона тисне на іншого, намагається нав’язати

свою думку як єдино вірну, коли один бреше іншому, або відчуває, що брешуть йому. Дуже важливо вміти з першої хвилини позитивно налаштувати слухачів чи створити атмосферу довіри”. У вислові цієї студентки відображено думку більшості учасників тренінгу щодо причин нерозуміння іншого.

Велике значення для майбутніх психологів мали релаксаційні вправи. Вони сприяли не лише розслабленню, але і роздумам про своє Я. Наприклад, вправа “Занедбаний сад” сподобалася усім учасникам. Даша Р. під час тренінгу висловила свої враження від цієї вправи таким чином: “Стало ніяково... Я зрозуміла, що я ще багато не зробила для свого Я”, інші студенти погодилися: “багато ще планів не виконано”, “ще не все здійснено”. Ще одна дівчина написала у щоденнику: “Під час релаксації відчуття були різні: був сум і щастя. В мене в житті так і є, особливо в особистому – ніби є щастя, але згодом воно ніби кудись зникає. Було і відчуття того, що я чогось не виконала, що я недостатньо прикладаю зусиль. Я побачила одну зі своїх проблем, з якою я борюся, і, надіюсь, що у фіналі все буде добре”. У цьому вислові відображено конфлікт учасника з самим собою.

Позитивні відгуки були і про інші релаксаційні вправи, наприклад, “Повітряна кулька”, під час якої студенти відчували, що в них “росте живіт”, вони “літають”, а одна студентка не просто відчула, що в неї надувається живіт від кульки, а їй навіть здалося, що вона “вагітна”, настільки вона перейнялася змістом цієї релаксаційної вправи.

Цікавою для студентів була вправа “Метафора”, де учасники продовжували речення, уявляючи себе живими істотами і неживими предметами. Марина К. написала: “Якби я була рослиною, то була би кактусом, але не тому що він колючий, а через те, що “висмоктує радіацію”. Так як і я часто хочу допомогти людині з поганим настроєм переключитися на хороший, ніби “висмоктати” з неї негативні емоції”. Майбутні психологи уявляли себе “червоним помідором”, “вогнем” (“тому що запальна”), “взуттям на підборах”, “ферарі”, “спокійною музикою” (“тому що не вистачає спокою”), “голубом” (“тому що голуб – ніжний, добрий птах миру”), “гірким і солодким чорним

шоколадом”, “ромашкою”, “білим кольором” (“тому що це чистота, доброта”) та ін.

Філософськими були роздуми майбутніх психологів про відповідальність. Ірина М. у щоденнику написала: “Для мене бути відповідальним означає виконувати рішення, які доручили, підтримувати когось у важкій ситуації. Свою відповідальність стосовно інших людей я виявляю через допомогу у важливій ситуації”. Ця студентка вбачає відповідальність у виконанні доручень і в допомозі іншому.

Юлія Г. висловила свою думку щодо відповідальності так: “відповідальність для мене це не тільки обов’язки, які покладаються на мене, а й відповідальність за себе і за близьких мені людей”. Тому ця студентка формулу відповідальності написала таким чином: “Відповідальність = відповідальність (друзі) + відповідальність (за себе) + відповідальність (вчинки)!!!”. Таким чином, Юлія Г. розмежувала відповідальність за себе і відповідальність за власні вчинки, крім цього, вона вважає, що здатна нести відповідальність за інших.

Юлія Х. так описала своє уявлення про відповідальність: “Бути відповідальним для мене означає бути людиною свого слова, відповідати за свої вчинки і брати на себе обов’язки. В житті кожної людини настає такий час, коли вона повинна взяти особисту відповідальність за свою долю. Усвідомлення відповідальності є життєвою необхідністю оцінювати результати діяльності з погляду норм, правил, законів. Мені здається, що відповідальність тісно пов’язана з самостійністю, і, взагалі, будь-яка робота, пов’язана з людьми, передбачає відповідальність”. Студентка висловила думку про зв’язок відповідальності і самостійності, вона асоціює відповідальність з інтернальністю як здатністю самостійно відповідати за свою долю і вчинки. Юлія Х. також співвідносить відповідальність з поняттям моралі (“оцінювати результати діяльності з погляду норм, правил, законів”). Її формула відповідальності “вчинки+обов’язки=відповідальність”.

Майбутні психологи продовжували речення про відповідальність. Ось як їх продовжила Олеся Ш.:

1. Бути відповідальним для мене означає ... чесно і сумлінно виконувати свій обов'язок.

2. Деякі люди відповідальніші за інших, – це люди, які ... роблять усе правильно.

3. Безвідповідальні люди – це ... люди, які не можуть відповісти за свої вчинки.

4. Свою відповідальність стосовно інших людей я виявляю через... відвертість, дружбу.

5. Вид відповідальності, який є найбільш тяжким для мене – це... кримінальна.

6. Відповідальну людину я впізнаю за ... її вчинками.

10. Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я ... приношу користі собі і іншим.

11. Я побоявся б нести відповідальність за ... ту людину, якій я не довіряю.

12. Бути відповідальним стосовно себе – це... визнавати свої помилки.

13. Я несу відповідальність за ... тих, хто для мене є найдорожчим.

У цих твердженнях ґрунтовно розкривається погляд на відповідальність, де можна передбачити можливі причини внутрішньоособистісних конфліктів, що виражаються в помилкових твердженнях типу “Деякі люди відповідальніші за інших, – це люди, які ... роблять усе правильно” (поняття “правильності” – суб'єктивне і відносне, і немає людей, які б робили усе “правильно”).

Олеся Ш. так визначила відповідальність: “Я+рідні, друзі+природа+тварини=відповідальність”. Студентка в поняття “відповідальності” включила ще відповідальність за тварин.

Учасники тренінгу писали ще такі формули відповідальності:

“Відповідальність = Я+інші люди+обов'язки+розум+любов–недотримання слова”

“Відповідальність =любов•любов/ентузіазм–страх”

“Відповідальність=Я+слова+вчинки+обов’язки+думки+мрії+бажання+тварини+люди” та ін.

Аналізуючи ці формули можна сказати, що студенти у поняття відповідальності включають дуже багато інших понять: люди, обов’язки, любов, є навіть мрії, думки, бажання, за які ми несемо відповідальність, враховуючи те, що думка може призвести до відповідних дій. У будь-якому випадку у поняття відповідальність завжди включалося поняття “Я”, що, в першу чергу, передбачає інтернальність, що є важливою професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів.

Після заняття з розвитку відповідальності Інна М. зробила такий висновок: “Сьогоднішнє заняття примусило мене задуматися, що саме для мене відповідальність, наскільки я відповідальна людина. Примусило згадати свої обіцянки і вчинки, слова і де я змогла додержати слова, а де відступилася від нього, примусило провести детальний аналіз своєї відповідальності, а також підштовхнуло до самовдосконалення, до роботи над собою і до підвищення своєї відповідальності”. Цей висновок Інни М. є важливим. Відповідальність є однією з характеристик особистісної зрілості психолога, тому самовдосконалюючись, підвищуючи рівень відповідальності, людина наближається доособистісної зрілості.

Філософські роздуми активізували вправи типу: “Розмова з філософом про мораль”, “Розмова з долею”, “Лист марсіанину” та ін. Вправа “Розмова з долею” сприяла для деяких учасників вирішенню їхніх конфліктів, труднощів у житті. Наприклад, Дарина Р. зазначила: “Мені попалися крилаті вирази, які стосувалися мене”. І це не є несподіванкою, адже кожна людина сприймає навколишній світ, в тому числі і фрази інших, через призму власних переживань, а тому й трактує їх відповідно. Дарина Р. у своєму щоденнику на рахунок цієї вправи продовжує: “Найбільше мені сподобався вислів А. Крісті “Будь-яка стіна – це двері”, адже він допоміг віднайти ключ до одного запитання і дав зрозуміти, що не потрібно бачити лише стіну – проблеми,

труднощі, потрібно бачити двері, які дають рішення і вихід із внутрішнього стану”.

Вправа “Лист марсіанину” одразу учасникам тренінгу здалася дивною і несерйозною, але насправді вона дозволяла об’єктивно дати відповідь на запитання “Хто така людина?”, що для професії психолога є важливим. Звичайно, у відповідях був присутній і певний суб’єктивізм. Тому цю вправу можна назвати ще діагностичною, що спрямовувалася на визначення пережитих минулих ситуацій, цінностей і сенсу життя автора твору. Ось деякі “листи” майбутніх психологів:

Ірина М.: “Людина – це така істота, яка має почуття і їх відчуває до інших людей. Найбільші цілі людини – це прожити довге життя, зробити щось добре і залишити за собою хороші вчинки. Так і я хочу прожити це життя не даремно, а досягти чогось, щоб мене згадували хорошим словом”.

Олеся Ш.: “Людина – це жива істота. Вона розвивається, радіє життю, допомагає іншим людям, природі. Люди здебільшого страждають від того, що кілька разів повторюють свої помилки. Щастя для людини – це коли вона здорова і у неї все добре, а також здорові ті люди, які її оточують. Її рідні. Доля людини залежить, в першу чергу, від неї самої, від того, чого вона хоче досягнути у цьому житті. Звичайно, в кожного із нас цілі життя різноманітні. Але, коли людина здорова, з часом у неї буде усе, що вона хоче. Адже коли у людини немає здоров’я, то навіть велика сума грошей – це не радість”.

Юлія Х.: “Людина, хто вона така? На перший погляд, це питання зовсім просте. Адже кожний з нас впевнено виділяє людину з оточуючого середовища, але річ в тому, що те, що нам здається найбільш знайомим, є найбільш складним. Людина – унікальне створіння Всесвіту. Вона важкодоступна для вивчення, незбагненна, загадкова. Ні сучасна наука, ні філософія, ні релігія не можуть сповна розкрити сутність людини. Чому потрібно жити? Мені здається, що сенсом життя є сам процес життя! І доля людини залежить тільки від неї, і від її вибору”.

Ілона Г.: “Людина – це жива істота, що живе на планеті Земля та вміє мислити, радіти, сумувати. Людина розумна і керує своїм життям. Але дуже часто люди страждають через свій розум. Коли у нас трапляються негаразди, ми часто не можемо їх вирішити саме тому, що у нас є декілька виходів, з яких ми просто не можемо вибрати правильний. Однак саме правильне вирішення цієї проблеми приносить нам радість і задоволення. Почуття щастя дуже хороше, але не постійне. Взагалі-то те, що ми живемо – це вже є щастя. Якщо цінити те, що маєш, то ти частіше будеш щасливий. Ми самі обираємо свій шлях по житті, та керуємо ним. Наша доля залежить від нас самих. І лише поставлені цілі, яких ми хочемо досягти в майбутньому вже можуть вирішити нашу долю та зробити нас щасливими, або нещасними”.

Усі “листи марсіанину” були дуже різні, кожен лист мав свої особливості. Наприклад, твір Ірини М. розкриває її сенс життя, ціннісні орієнтації (“хочу прожити це життя не даремно, а досягти чогось, щоб мене згадували хорошим словом”). У листі Олесі Ш. виражена тема важливості здоров’я для людини. Можливо, ця студентка на власному досвіді, або досвіді близьких знає про стан нездоров’я і його негативні наслідки. Юлія Х. у творі описала свою незбагненність людської природи для вивчення. Можна припустити, що вона сама в цей момент намагається зрозуміти іншу близьку їй людину, і поки що їй це не вдалося. Ілона Г. розкривала проблему щастя людини. Очевидно, що ця дівчина є оптимістом, оскільки бачить щастя у кожній хвилині (“Якщо цінити те, що маєш, то ти частіше будеш щасливий”). Спільним є те, що майже в усіх творах студенти писали, що доля людини залежить від неї самої. Ця думка відображає відповідальність та інтернальність поведінки, що є професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів.

Варто зауважити, що не було жодної вправи, яка б не вплинула на учасників, не спонукала до роздумів. Психогімнастичні, рухливі вправи мали також своє значення. Наприклад, під час виконання вправи “Друкарська машинка”, що спрямована на підвищення настрою, активізацію учасників, одна зі студенток настільки перейнялася даними їй “буквами на клавіатурі”, що коли

не попадалися її букви, вона “відчула себе непотрібною, що трохи засмутило”. Можливо, у дівчини був емоційний стан “непотрібності” в цей момент, а вправа його ще більше активізувала.

Важливим були для особистісного зростання і релаксаційні вправи. Учасниці тренінгу релаксаційні вправи написали у щоденнику: “Релаксація вразила мене до самого серця, адже вона відобразила те, що я відчувала на протязі тижня – це почуття того, що життя швидко пливе і я нічого не зробила, і страх перед смертю”, або “найважчою була релаксація, яка викликала сльози через біль душі, адже вона зачепила мене за живе”.

Деякі вправи тренінгу сприяли “виходу” внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів назовні. Наприклад, одна зі студенток після заняття у висновку в щоденнику висловила: “Я дуже часто беру на себе відповідальність за інших. Хоча дуже часто буває, що за мою відповідальність люди не вдячні”. Конфлікт у цієї дівчини може спричинятися її “дуже частою” відповідальністю за інших, за що їй “люди не вдячні”. Очевидно, що це вплив її негативного досвіду в подібних ситуаціях. Але людина не зобов’язана повністю відповідати за інших, оскільки кожен відповідає за власне життя сам і не потрібно нав’язувати іншому свої цінності, вподобання, в тому числі, і власну відповідальність за них. Можливо, інші люди цієї відповідальності і не потребують. Особистісно зріла людина самостійно відповідає за себе. Це є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів.

Інша учасниця тренінгу написала у щоденнику, що більше “звикла до знаходження негативів у собі, ніж до того, що мені кажуть позитиви чи я сама їх визнаю. Це не через те, що я не люблю компліменти чи не ціную у собі добрі якості, просто я не горджусь... Просто для мене це звична річ. Це схоже до того, що коли людині кажуть “дякую”, вона його і не чекає і вважає за потрібно безкорисливо допомогти. Так і в мене – я не чекаю похвали, я одразу налаштована на негативи, щоб якщо що – їх виправляти”. Очевидно, що в цієї студентки занижена самооцінка, а “підвищити” її вона намагається шляхом

“безкорисливої” допомоги іншим. Разом з тим, позитивне самоприйняття, без самозвинувачення, є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів. Тому занадто критична оцінка до себе і постійні спроби себе “змінити в кращу сторону” можуть призвести не лише до внутрішньоособистісного конфлікту, але і до неможливості працювати на посаді практикуючого психолога.

Про певний конфлікт можна зробити висновок з виконання вправи “Колаж “Моє майбутнє””, де дівчина зобразила себе в центрі не обличчям, а спиною. Вона так це пояснила: “Стосовно того, що я зобразила себе зі спини, то це пов’язано з тим, що я взагалі не хотіла перед усіма розкривати свої мрії і плани, і думаю, це був своєрідний протест проти тих умов, в які я потрапила”. Напевно, в цієї учасниці сталася життєва криза, що призвела до зміни її ціннісно-сенсових орієнтацій. З приводу цього можна навести вислів Т.М. Титаренко: “серед найнеприємніших кризових переживань слід згадати неможливість прогнозувати власне майбутнє” [199, с. 241]. Життєві кризи не завжди призводять до особистісної деградації. У зрілої особистості, або людини, яка прагне до зрілості, життєва криза може стати рушійним механізмом для особистісного зростання, для набуття нового життєвого досвіду, формування нових ідеалів.

Разом з тим, при наявності “хронічних” невирішених внутрішньоособистісних конфліктів людині, особливо майбутньому практикуючому психологу, потрібна кваліфікована психологічна допомога. При відсутності психічного здоров’я психолог переноситиме свої невирішені конфлікти на проблемну ситуацію клієнта. Для психолога психічне здоров’я є професійно значущим, оскільки забезпечує ефективне виконання його професійної діяльності.

Найвищі оцінки учасників тренінгу отримала вправа “Колаж “Моє майбутнє””, що передбачала створення “плакату” майбутнього. В більшості учасники зображали своє майбутнє, використовуючи майбутнє місце роботи, сім’ю (чоловіка, дітей), тварин. Оксана Х. написала у щоденнику про собаку,

про якого давно мріяла – “поряд зі мною Вірний друг”. Разом з тим, вона не обґрунтувала речення у своєму щоденнику про чоловічу постать на колажі, яка “означає мого друга, може, хлопця, щось середнє між ними. Але не чоловік. Я одна, з собакою”. Очевидно, що у цієї дівчини є проблеми з вибором шлюбного партнера. Можливо, мало значення її невдале кохання чи заміжжя, або у студентки є проблеми у відносинах з батьком, або в матері з батьком. Через це у дівчини сформувалося негативне сприйняття майбутнього чоловіка. В кінці цього заняття Оксана Х. висловила у щоденнику зневіру у те, що бажання збудуться: “Не дарма вважається, що всі наші проблеми – від наших бажань. Адже, якщо дуже багато хочеш, то мало шансів усе те мати”. Але важливо вірити в те, що плани здійсняться. Тому цій студентці потрібна допомога у вірі у власні сили, можливо, їй потрібно підвищити самооцінку. Майбутньому психологу потрібно прагнути до самореалізації, мати свій сенс життя, оскільки він в майбутньому допомагатиме у пошуку сенсу життя іншим. В кінці дівчина зробила висновок: “Щасливий не той, хто має те, чого хоче, а той, хто хоче те, що має...”, що відображає незадоволеність її теперішнім життям.

Одна з учасниць тренінгу зобразила “будинок для дітей, які потребують допомоги”. Багато студентів зображали те, чому хотіли навчитися: “смачно готувати”, “бути хорошою господинею”, “стрибнути з парашутом”, “грати на гітарі”; звертали увагу на подорожі (“відвідати інші країни”, “побувати в замках України”, “поїхати на море” та ін.). Деякі учасники зображали свої майбутні будинки, розташування меблів у майбутніх кімнатах та ін. Разом з тим, не всі учасники говорили про професійне і особистісне зростання, до якого їм, як майбутнім практикуючим психологам, треба прагнути.

Таким чином, кожен студент зображав власне бачення свого майбутнього. З приводу цього Юлія Х. написала, що “якби ще звісно те все здійснилося, то я би була найщасливішою людиною... Кожен коваль своєї долі і свого майбутнього. Я думаю, що кожен би хотів жити за таким принципом як побажав – здійснилось, але тоді людина не цінує легкої здобичі і не може повною мірою оцінити те, що отримала без зусиль. Яким би не було моє

майбутнє, я хочу самостійно творити його та відповідати за свої вчинки, бо головним є не те, чого ми досягнемо в житті, а те як ми це зробимо. Я вважаю, якщо людина зробить щасливою іншу людину, вона може вважати своє життя не даремно прожитими роками”. Юлія Х. висловила позицію особистісно зрілої людини, яка відповідає за власне життя і вчинки, є самостійною у виборі свого майбутнього, що для психолога є важливою професійно значущою якістю.

Разом з тим, одних планів недостатньо, потрібен алгоритм дій для здійснення запланованого. Для цього з майбутніми психологами проводилась вправа “Сходинок до майбутнього”. Ця вправа важче виконувалась учасниками тренінгу, оскільки, як зазначила Олена Д., “дуже важко визначити послідовність дій, які людина буде виконувати, йдучи до своєї мети”. Проте більшість учасників оптимістично налаштовувались на здійснення мрій: “якщо вірити в себе, в свої сили, то можна їх здійснити за дуже короткий час. І я буду робити для цього все”.

Заключним моментом тренінгу був анонімний “Лист керівнику”, де учасники писали подяки “за приємно проведений час в колі групи”, “за цікаві завдання та вміння нас вислухати та зрозуміти”. Вони зауважували, що дізнались “більше про себе, своє внутрішнє “Я””, брали “з кожного заняття щось для себе”, “багато чого дізнались нового”, їм подобалося те, що вони “говорили тільки тоді, коли самі цього хотіли (тому що іноді бувають моменти, що не хочеться “відкривати душу” перед усіма)”.

Ефективний тренінг – це глибока внутрішня робота, що передбачає ґрунтовний самоаналіз з залученням підсвідомих шарів психіки. Тому не завжди всі майбутні психологи хотіли приймати участь у всіх вправах. Користуючись принципом добровільності, ми не примушували учасників силоміць виконувати вправу. Хоча їх відмова виконувати вправу інколи свідчила і про наявність відповідних проблем, на вирішення яких спрямовувалася вправа. Таким чином, психологи застосовували захисні механізми. Наприклад, так відбулося і при виконанні вправи “Гарячий стілець”, яку майже всі учасники відмовлялися

виконувати. Але це не свідчить про те, що в них немає конфліктів, вони не бажали їх розкривати перед іншими і вирішувати.

Кожен студент в кінці щоденника робив висновки про значення тренінгу. Наприклад, студенти називали такий вплив тренінгу: “Я стала активніша у спілкуванні чи обговоренні якихось питань, тепер я простіше ставлюсь до проблем, у мене підвищилась креативність”, “він був корисним для мене. Я змогла знайти відповіді на деякі питання, побачила ставлення деяких людей до мене, побачила частково саму себе”, “він допоміг мені поставити перед собою плани на майбутнє та підвищити рівень самооцінки”, “стати більш відкритою і довіряти оточуючим, нести відповідальність”, “проаналізувала свої риси характеру, зрозуміла над чим мені потрібно попрацювати, яких мені якостей не вистачає”, “змогла краще розібратися у собі, в тому, чого прагну і як цього досягнути, стала більш впевнена і відкрита, а група стала дружнішою”.

Додаток Е

Аналіз відповідей у щоденниках самоаналізу

професійно-особистісного розвитку

Відповіді у щоденнику на запитання

“Які мої особистісні і професійні якості зараз?”

Майбутні психологи контрольної групи вказували на властиві їм негативні якості: підвищений егоїзм, “важко перебороти неприязнь до людей, які мені не подобаються”, впертість, конфліктність, емоційна нестійкість, підозрливість, почуття провини та ін. Юлія С. з експериментальної групи обґрунтувала свої негативні якості таким чином: “Мене часто зраджували або використовували ті люди, яких я дуже любила і зараз вони зробили з мене жорстоку і злопам’ятну людину”.

Юлія Б. описала значення батьків у її особистісному становленні: “Вони завжди говорили мені, що не варто забувати, що ти живеш серед людей, що кожний твій вчинок, кожне твоє бажання позначається на людях, які тебе оточують, – знай, що є межа між тим, що тобі хочеться, і тим, що можна”.

Студентка експериментальної групи Олена З. вказала на надто високий рівень емпатії і підвищену вразливість, через що їй “важко розмежовувати себе від інших людей, які розповідають про свої проблеми”. Майбутні психологи експериментальної групи власні негативні характеристики майже не описували. Це може свідчити про неадекватну завищену самооцінку досліджуваних експериментальної групи, або про незначний рівень вираженості негативних характеристик особистості. Для з’ясування цієї проблеми потрібен більш докладний порівняльний аналіз результатів опитувальників, тестів, проєктивних методик, спостережень із самоописом і самооцінкою студента.

Відповіді у щоденнику за запитанням

“Яким я бачу себе майбутнім психологом і особистістю?”

Студентка експериментальної групи Олеся М. написала у щоденнику: “Хороший психолог має “рости” як особистість, покращувати себе”. Лариса Б. зазначила: “психолог повинен бажати чогось більшого, щось постійно шукати”.

У цих виразах відображено важливість прагнення психолога до самореалізації і особистісного зростання, що є для нього досить важливим.

Тетяна Д. обґрунтувала, що “бути психологом – це особливий стан душі, який допоможе одній людині (психологу) допомогти іншій (клієнту)”. Деякі студенти пояснювали власний вибір професії. Тетяна П. зазначила, що “професію психолога я обрала тому, що хочу знайти рівновагу у власному внутрішньому світі”. У цьому вислові пояснюється вибір професії психолога як підсвідоме бажання студентки вирішити внутрішньоособистісні конфлікти. Саме на такий мотив вибору професії психолога вказують більшість науковців.

Глибокий прихований зміст професії психолога побачила Лариса Б.: “Психологія – певною мірою наука про людяність. Тільки людина, здатна на щирі прояви любові, може побачити страждання за зовнішньою агресією, благаючи про допомогу за напускною зарозумілістю, або потребу в прихильності за прагненням до самотності”. Студентка зазначила, що “у дослідженнях психолога може бути присутнім елемент сумніву. І це не означає слабкості, а, швидше, широту підходу”.

Відповіді у щоденнику за запитанням

“Що я сьогодні зробив для професійного і особистісного розвитку?”

Наприклад, Юлія П. зауважила, що “зробила висновок, що людина повинна бути другом для самої себе”. Вона цитує слова головного героя фільму “Тоні Мелендек”, який не мав рук від народження: “Не кажіть, що ви нічого не можете, що ні на що не здатні, ви можете все, тільки прагніть самі це зробити, подолати труднощі”, і студентка одразу робить висновок: “Я можу все... Лише варто захотіти”.

Відповіді у щоденнику за запитанням

“Що я нового дізнався про себе?”

Майбутні психологи зазначали рівень комунікабельності, конфліктності, тип характеру, особливості самоприйняття та ін. Яна Т. зауважила, що “найкраще для аналізу використовувати тести. Це швидкий, майже достовірний метод оцінки своїх якостей. Також можна використовувати проєктивні

методики. Нещодавно я займалася методикою “Символдрама””. В результаті цієї методики студентка дізналася, що в неї високий рівень самоконтролю, “настільки, що цей процес став автономним і через це мені важко проявляти свої емоції. Особливо з агресією, люттю. Емоціям потрібен вихід. Особливо таким важким. А його нема. Це все кипить всередині, бурлить. І не зникає. Лише на деякий час стихне, залишаючи після себе спустошення і втому”. Це – результат підвищеного самоконтролю, що не дозволяє емоційно відреагувати на негативні переживання. Тому виникає емоційне напруження, що може перешкодити особистісному зростанню. Аутентичність, що допомагає відреагувати “тут і тепер”, є відкритим проявом своїх почуттів, що наближає людину до особистісної зрілості. Тому підвищений самоконтроль створює небезпеку для особистісного зростання і цій студентці потрібно працювати над зниженням самоконтролю до середнього рівня.

Деякі характеристики майбутні психологи заперечували, не погоджувалися з їх наявністю у себе. Наприклад, підвищена підозріливість, низька енергійність, знижена мотивація досягнень, раціональна організація справи, цінювання свого і чужого часу, низька самовпевненість, невдачі через невезіння та ін. Декілька студентів написали, що для самоаналізу їм необхідне усамітнення. Ірина Д. написала: “Я люблю багато часу проводити наодинці, сама з собою, обдумуючи і аналізуючи свої вчинки. Часто думаю про те, чого я прагну у житті”. Юлія С. зазначила: “чимало мого вільного часу займають роздуми про сенс життя, власні цінності та орієнтири, постійно стараюсь вивчати себе з допомогою оцінки власних дій та вчинків”.

Майбутні психологи зауважили, що, крім самоаналізу, адекватно оцінити себе їм допомагають оцінки їх іншими. Наприклад, студентка написала, що “дізнаюся думку про мої професійні якості у знайомих”. Це як метод експертних оцінок, що дозволяє об’єктивно оцінити себе. Однак не всі так вважають. Ольга Т. написала: “Люди про мене дуже різної думки, іноді необгрунтовано і несправедливо. Але і це потрібно приймати з гідністю”.

Можливо, тут відображений внутрішньоособистісний конфлікт, що переріс у міжособистісний.

Відповіді у щоденнику за запитанням
“Які професійні і особистісні якості мені ще потрібно
вдосконалювати?”

Аліна Б. написала, що їй “потрібно краще впізнати і зрозуміти себе, оскільки інколи роблю вчинки, які не можу пояснити”. Олеся М. висловила власну думку щодо самовдосконалення психолога: “Те, що можна виправдати в особистому житті, у професійній діяльності недопустимо”. Юлія Б. зазначила: “Професіоналізм і людяність – дві ознаки мого майбутнього”.

Відповіді у щоденнику за запитанням
“Мої шляхи особистісного і професійного зростання”

Студентка Ірина Д. зазначила, що вона буде вчитися “жити в гармонії із собою, цінувати свої власні бажання та потреби, при цьому поважати себе”, “сприймати будь-яку критику як поштовх до саморозвитку і самовдосконалення”, “будь-який досвід, незважаючи на те, позитивний він чи негативний, завжди цінувати і використовувати в подальшій роботі”.

Інна С. описала варіанти самопомоги для практикуючого психолога: “взаємодопомога колег-психологів, створення реабілітаційних центрів для відновлення сил психологів, грамотна організація праці, звести до мінімуму професійні навантаження, формування у психологів навичок професійної саморегуляції, формування в собі готовності самостійно розв’язувати свої психологічні проблеми”.

Додаток Ж

Результати відповідей у щоденнику на запитання

“Які мої особистісні і професійні якості зараз?”

№ з/п	Характеристики особистості, виділені студентами	Експериментальна група (40 студентів)	
		К-сть осіб	У %
1	Відповідальність	15	37,5
2	Комунікабельність	10	25
3	Емпатійність	10	25
4	Емоційна врівноваженість	9	22,5
5	Доброзичливість	9	22,5
6	Відвертість	9	22,5
7	Уміння слухати і чути	9	22,5
8	Терпимість	8	20
9	Толерантність	8	20
10	Чесність	8	20
11	Прагнення до самовдосконалення	7	17,5
12	Творчість	7	17,5
13	Доброта	7	17,5
14	Справедливість	6	15
15	Наполегливість	6	15
16	Самокритичність	6	15
17	Уважність	5	12,5
18	Гуманізм	5	12,5
19	Тактовність	5	12,5
20	Самоконтроль	5	12,5
21	Спостережливість	4	10
22	Самостійність	4	10
23	“Можу допомогти”	4	10
24	Довіра до людей	3	7,5
25	Адекватна самооцінка	3	7,5
26	Об’єктивність	3	7,5
27	Щирість	3	7,5
28	Рішучість	3	7,5
29	Перцептивність	3	7,5
30	Оптимізм	3	7,5
31	Організаторські здібності	3	7,5
32	Обізнаність	2	5
33	Інтуїція	2	5
34	Стриманість	2	5
35	Вміння дати цінну пораду	2	5
36	Конфіденційність	2	5
37	Колективізм	2	5
38	Альтруїзм	2	5
39	Впевненість	2	5
40	Співпереживання	2	5
41	Працелюбність	2	5

42	Низька тривожність	2	5
43	Логічне мислення	2	5
44	Простота	2	5
45	Зацікавленість у майбутній професії	2	5
46	Скромність	2	2,5
47	Старанність	2	2,5
48	Ввічливість	2	2,5
49	Адекватність	1	2,5
50	Послідовність	1	2,5
51	Вміння поставити реалістичну мету	1	2,5
52	М'якосердність	1	2,5
53	Вміння ненав'язливо давати поради	1	2,5

Додаток 3

Результати відповідей у щоденнику за запитанням

“Яким я бачу себе майбутнім психологом і особистістю?”

№з/п	Характеристики особистості психолога, виділені студентами	Експериментальна група (40 студентів)	
		К-сть осіб	У %
1	Конфіденційність	8	20
2	Відповідальність	8	20
3	Доброзичливість	7	17,5
4	Самовдосконалення	7	17,5
5	Емпатія	6	15
6	Комунікабельність	6	15
7	Відвертість	5	12,5
8	Впевненість	5	12,5
9	Терпимість	4	10
10	Творчість	4	10
11	Чесність	4	10
12	Емоційна врівноваженість	4	10
13	Інтелектуальність	3	7,5
14	Компетентність	3	7,5
15	Організаторські вміння	3	7,5
16	Прогностичні вміння	3	7,5
17	Рефлексія	3	7,5
18	Сильна особистість	3	7,5
19	Спостережливість	3	7,5
20	Уважність	2	5
21	Альтруїзм	2	5
22	Аналітичні вміння	2	5
23	Бажання допомоги	2	5
24	Врівноваженість	2	5
25	Вміння вислухати	2	5
26	Вміння підтримати	2	5
27	Гуманність	2	5
28	Небайдужість	2	5
29	Об'єктивність	1	2,5
30	Практичні вміння	1	2,5
31	“Приємна людина”	1	2,5
32	Проективні вміння	1	2,5
33	Проникливість	1	2,5
34	Рішучість	1	2,5
35	Самоаналіз	1	2,5
36	Саморегуляція	1	2,5
37	Тактовність	1	2,5
38	Теоретичні знання	1	2,5
39	Щирість	1	2,5

Додаток И

Результати відповідей у щоденнику за запитанням

“Що я сьогодні зробив для професійного і особистісного розвитку?”

Психологічні методики	Психологічна література	Документальні фільми на психологічну тематику
<p>“Чи комунікабельні ви?”, “Чи умієте ви слухати?” “Виявлення типологічних особливостей особистості” К. Юнга, “Особистісна шкала прояву тривожності” Дж. Тейлора, “Наскільки ви організовані?”, “Ваш характер”, “Чи сильний у вас характер?”, опитувальник акцентуації характеру Шмішека, опитувальник темпераменту Айзенка, “Шкала виявлення тривоги, чи що вас непокоїть?”, “Ваш психологічний вік”, “Потреба у досягненнях” Ю. Б. Орлова, опитувальник агресії Басса-Дарки, “Легко ли с вами ужитися?”, “Оцінка самоконтролю у спілкуванні”, діагностика перешкод у встановленні емоційного контролю за В. В. Бойко, “Чи вмiєте ви спілкуватися?”, “Сила волі”, “Комунікабельність”, “Чи довіряю я іншим людям і чи заслуговую я сам на довіру”, “Рівень вашої самооцінки”, “Чи задоволені ви собою?”, “Ваш рівень здібностей до саморозвитку”, “Ваш творчий потенціал”, “Що я за птиця?” М. Козлова,</p>	<p>“П’ять ознак доброї сім’ї” Г. Чаплена, “12 порад для жінок, що прагнуть подружнього життя”, “Самопознание и самовоспитание характера” Ю. Орлова, “Исцели свое тело” Л. Хей, “Подпись человека и его характер”, “Подсознание может все”, “Самоучитель гипноза”, “П’ять мов любові у підлітків” Г. Чаплен, “Как стать хорошим психологом” Дж. Кори, М. Шнайдера, стаття “Твоя думка про себе” з журналу “Сто талантів”, “Твое щастя залежить від тебе” Джона Павела, “Мистецтво читання по обличчю” Мека Фулфера, “Язык разговора” Аллана Гарднера, “Материнская любовь” А. Некрасова, “Чоловіки з Марсу, жінки з Венери” Джона Грея, “Світ наших почуттів” Юзефа Августина, “Варто бути батьком” Яцека Пушковського, “Внутрішня свобода. Сила віри, надії, любові” Жака Філіна,</p>	<p>“Жизнь прекрасна или как избавиться от депрессии”, “Тайны мозга Эмани”, “Секрет”, “Тони Мелендек”, телевізійна програма “Зрозуміти. Пробачити”.</p>

<p>“Шкала тривожності” Спілбергера, опитувальник загальної самооцінки Казанцева, дослідження самоповаги, КОС-2, “Чи варто Вам змінюватися?” “Самооцінка особистості”. “Чи готова дівчина вступати в шлюб?” “Храбрый ли Вы человек?” “Ты и твоя замкнутость”, “Малюнок неіснуючої тварини”, “Ваша домінуюча система сприйняття”</p>	<p>“Робота психолога з молодшими школярами”, “Курс практической психологии”, “Как убеждать людей и добиваться успеха” Дж. Эремсона, “Научитесь общаться! Коммуникативные тренинги” Н. Ежовой, “Введение в психоанализ” З. Фрейда, “Деятельность. Сознание. Личность” А. Н. Леонтьева, “Искусство любить” Э. Фромма, “Мастерство общения в любой ситуации. Секреты коммуникабельности для всех”, стаття “Семь способов обретения радости”</p>	
---	---	--

Результати відповідей у щоденнику за запитанням

“Які професійні і особистісні якості мені ще потрібно вдосконалювати?”

№ з/п	Характеристики особистості, виділені студентами	Експериментальна група (40 студентів)	
		К-сть осіб	У %
1	Впевненість	10	25
2	Емоційна врівноваженість	10	25
3	Комунікабельність	8	20
4	Уважність	8	20
5	Наполегливість	7	17,5
6	Терпимість	7	17,5
7	Витримка	6	15
8	Опір до стресів	6	15
9	Сила волі	5	12,5
10	Альтруїзм	5	12,5
11	Організаторські здібності	4	10
12	Красномовство	4	10
13	Відвертість	4	10
14	Толерантність	4	10
15	Самоаналіз	4	10
16	Самоконтроль	3	7,5
17	Оптимізм	3	7,5
18	Відкритість	3	7,5
19	Відповідальність	3	7,5
20	Емпатія	3	7,5
21	Творче мислення	3	7,5
22	Автономність	3	7,5
23	Відвертість	3	7,5
24	Гуманізм	2	5
25	Довіра до клієнта	2	5
26	Знижена тривожність	2	5
27	Клієнтоцентризм	2	5
28	Об'єктивність	2	5
29	Послідовність	2	5
30	Рефлексія	1	2,5
31	Рішучість	1	2,5
32	Розуміння себе	1	2,5
33	Самодостатність	1	2,5
34	Спостережливість	1	2,5
35	Старанність	1	2,5
36	Стійкість	1	2,5

Додаток Л

Результати відповідей у щоденнику за запитанням

“Мої шляхи особистісного і професійного зростання”

№ з/п	Засоби особистісного і професійного зростання	Експериментальна група (40 студентів)	
		К-сть осіб	У %
1	Література	30	75
2	Психологічні методики	17	42,5
3	Самовдосконалення	13	32,5
4	Психологічна практика	12	30
5	Навчання	11	27,5
6	Самоосвіта	10	25
7	Саморозвиток	8	20
8	Конференції	6	15
9	Постановка мети	6	15
10	Лекції	5	12,5
11	Семінари	4	10
12	Відеофільми	4	10
13	Статті	4	10
14	Передовий науковий досвід	4	10
15	Теоретичні знання	3	7,5
16	Аутотренінг	3	7,5
17	Наукові журнали	3	7,5
18	Наукові дослідження	3	7,5
19	Підвищення кваліфікації	3	7,5
20	Самопізнання	2	5
21	Бесіди	2	5
22	ЗМІ	2	5
23	Наполеглива праця	2	5
24	Постановка реалістичних цілей	2	5
25	Праці видатних психологів	1	2,5
26	Самовиховання	1	2,5
27	Спілкування з людьми	1	2,5
28	Поради психологів	1	2,5
29	Інтернет-джерела	1	2,5

**Аналіз зсувів за G-критерієм результатів діагностики до і після
формульованого експерименту за опитувальником Р. Кеттелла між
майбутніми психологами експериментальної і контрольної групи**

Фактор	Група	Кількість зсувів за G-критерієм					
		Негативних	Різн. зсувів	Нульових	Різн. зсувів	Позитивних	Різн. зсувів
А	Експ.	6	-4	11	-7	23	+11
	Контр.	10		18		12	
В	Експ.	8	-5	12	-4	20	+9
	Контр.	13		16		11	
С	Експ.	6	-8	12	-2	22	+10
	Контр.	14		14		12	
Е	Експ.	7	-6	10	-2	23	+8
	Контр.	13		12		15	
F	Експ.	8	-6	6	-5	26	+11
	Контр.	14		11		15	
G	Експ.	6	-6	15	-3	19	+9
	Контр.	12		18		10	
H	Експ.	5	-12	10	+1	25	+11
	Контр.	17		9		14	
I	Експ.	8	-8	11	+1	21	+7
	Контр.	16		10		14	
L	Експ.	9	-6	10	-4	21	+10
	Контр.	15		14		11	
M	Експ.	12	-2	11	-5	17	+7
	Контр.	14		16		10	
N	Експ.	10	-5	17	+3	13	+2
	Контр.	15		14		11	
O	Експ.	5	-11	13	+2	22	+9
	Контр.	16		11		13	
Q1	Експ.	11	-2	9	-7	20	+9
	Контр.	13		16		11	
Q2	Експ.	7	-8	10	+3	23	+5
	Контр.	15		7		18	
Q3	Експ.	7	-9	11	-1	22	+10
	Контр.	16		12		12	
Q4	Експ.	9	-9	10	+1	21	+8
	Контр.	18		9		13	

За фактором А в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 6, позитивних зсувів – 23. Типовим є позитивний зсув. Тому $\bar{G} = 6$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=29$ дорівнює $G_{0,05} = 9$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{емп}} = 6$$

$$G_{\text{кр}} = 7$$

$$G_{\text{кр}} = 9$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня відкритості в експериментальній групі є статистично значущим.

За фактором А в контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 18, негативних – 10, позитивних зсувів – 12. Типовим є позитивний зсув. Тому $\bar{G} = 10$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=22$ дорівнює $G_{0,05} = 6$ і $G_{0,01} = 5$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{кр}} = 5$$

$$G_{\text{кр}} = 6$$

$$G_{\text{емп}} = 10$$

Використання “осі значущості” свідчить, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня відкритості в контрольній групі є статистично незначущим.

За фактором В в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 8, позитивних зсувів – 20. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{\text{емп}} = 8$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 7.$$

при $n=29$ дорівнює $G_{0,05} = 9$ і Порівняння нетипового зсуву G_3 критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,05.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{кр} = 7 \quad G_{емп} = 8 \quad G_{кр} = 9$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості на рівні 0,05. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку інтелектуальності в експериментальній групі, є статистично значущим на рівні 0,05.

За фактором В у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 16, негативних – 13, позитивних зсувів – 11. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня інтелектуальності у контрольній групі не відбулось.

За фактором С в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 6, позитивних зсувів – 22. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 6$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 7.$$

при $n=28$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і Порівняння нетипового зсуву G_3 критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{\text{емп}}=6 \qquad G_{\text{кр}} = 7 \qquad G_{\text{кр}} = 8$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня емоційної стійкості в експериментальній групі, є статистично значущим.

За фактором С у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 14, негативних – 14, позитивних зсувів – 12. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня емоційної стійкості у контрольній групі не відбулось.

За фактором Е в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 7, позитивних зсувів – 23. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{\text{емп}}=7$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 8.$$

при $n=30$ дорівнює $G_{0,01}$ і $G_{0,05}$. Порівняння нетипового зсуву $G_{\text{емп}}$ з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{\text{емп}}=7 \qquad G_{\text{кр}} = 8 \qquad G_{\text{кр}} = 10$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає, що підвищення рівня незалежності в експериментальній групі, є статистично значущим.

За фактором Е у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 13, позитивних зсувів – 15. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{\text{емп}}=13$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=28$

дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$G_{кр} = 7$	$G_{кр} = 8$	$G_{емп} = 13$
--------------	--------------	----------------

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що G у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку незалежності в контрольній групі, статистично незначущий.

За фактором F в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 6, негативних – 8, позитивних зсувів – 26. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 8$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$G_{0,01} = 9$.

при $n=34$ дорівнює $G_{0,05} = 11$ і Порівняння нетипового зсуву $G_{емп}$ з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$G_{емп} = 8$	$G_{кр} = 9$	$G_{кр} = 11$
---------------	--------------	---------------

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня оптимізму в експериментальній групі, є статистично значущим.

За фактором F у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 14, позитивних зсувів – 15. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 14$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=29$ дорівнює $G_{0,05} = 9$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{кр} = 9$$

$$G_{емп} = 14$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня оптимізму в контрольній групі, є статистично незначущим.

За фактором G в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 15, негативних – 6, позитивних зсувів – 19. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 6$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 6.$$

при $n=25$ дорівнює $G_{0,05} = 7$ і $G_{0,01} = 6$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,01.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{кр} = 6$$

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{емп} = 6$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня

відповідальності в експериментальній групі, є статистично значущим на рівні 0,01.

За фактором G у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 18, негативних – 12, позитивних зсувів – 10. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня моральності у контрольній групі не відбулось.

За фактором Н в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 5, позитивних зсувів – 25. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп}=5$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 8.$$

при $n=30$ дорівнює $G_{0,05} = 10$ і Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

 $G_{емп} = 5$

$G_{кр} = 8$

$G_{кр} = 10$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня комунікабельності в експериментальній групі, є статистично значущим.

За фактором Н у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 9, негативних – 17, позитивних зсувів – 11. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня комунікабельності у контрольній групі не відбулось.

За фактором І в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 8, позитивних зсувів – 21. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп}=8$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 7.$$

при $n=29$ дорівнює $G_{0,05} = 9$ і Порівняння нетипового зсуву G_3 критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,05.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{кр} = 7 \quad G_{емп} = 8 \quad G_{кр} = 9$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості на рівні 0,05. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня м'якосердості в експериментальній групі, є статистично значущим на рівні 0,05.

За фактором I у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 16, позитивних зсувів – 14. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня м'якосердості у контрольній групі не відбулось.

За фактором L в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 9, позитивних зсувів – 21 (за фактором L позитивним розцінюється зсув зі знаком “-”). Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 9$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=30$

$$G_{0,05} = 10 \quad G_{0,01} = 8.$$

дорівнює і Порівняння нетипового зсуву $G_{емп}$ з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,05.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{кр} = 8 \quad G_{емп} = 9 \quad G_{кр} = 10$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості на рівні 0,05. Тому позитивний зсув, який означає зниження рівня підозрливості в експериментальній групі, є статистично значущим на рівні 0,05.

За фактором L у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 14, негативних – 15, позитивних зсувів – 11 (за фактором L позитивним розцінюється зсув зі знаком “-”). Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що зниження рівня підозрливості у контрольній групі не відбулось.

За фактором M в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 12, позитивних зсувів – 17. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп}=12$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 7.$$

при $n=29$ дорівнює $G_{0,05} = 9$ і Порівняння нетипового зсуву G_3 критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{кр} = 7 \quad G_{кр} = 9 \quad G_{емп} = 12$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня мрійливості в експериментальній групі, є статистично недостовірним.

За фактором M у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 16, негативних – 14, позитивних зсувів – 10. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня мрійливості у контрольній групі не відбулось.

За фактором N в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 17, негативних – 10, позитивних зсувів – 13. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 10$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 5.$$

при $n=23$ дорівнює $G_{0,05} = 7$ і Порівняння нетипового зсуву G_3 критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{кр} = 5$$

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{емп} = 10$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що G_3 у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня практичності в експериментальній групі, є статистично недостовірним.

За фактором N у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 14, негативних – 15, позитивних зсувів – 11. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня практичності у контрольній групі не відбулось.

За фактором O в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 13, негативних – 5, позитивних зсувів – 22 (за фактором O позитивним розцінюється зсув зі знаком “-”). Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 5$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=27$

$$G_{0,01} = 7.$$

дорівнює $G_{0,05} = 8$ і

Порівняння нетипового зсуву G_3 критичними

значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{емп} = 5$$

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{кр} = 8$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає зниження рівня почуття провини в експериментальній групі, є статистично значущим.

За фактором O в контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 16, позитивних зсувів – 13 (за фактором O позитивним розцінюється зсув зі знаком “-”). Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що зниження рівня почуття провини у контрольній групі не відбулось.

За фактором $Q1$ в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 10, позитивних зсувів – 20. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 10$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,05} = 10$$

$$G_{0,01} = 8.$$

при $n=30$ дорівнює і Порівняння нетипового зсуву G з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,05.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{кр} = 8$$

$$G_{кр} = 10$$

$$G_{емп} = 12$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня гнучкості в експериментальній групі, є статистично значущим на рівні 0,05.

За фактором Q1 у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 16, негативних – 13, позитивних зсувів – 11. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня гнучкості у контрольній групі не відбулось.

За фактором Q2 в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 7, позитивних зсувів – 23. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп}=7$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 8.$$

при $n=30$ дорівнює $G_{0,05} = 10$ і Порівняння нетипового зсуву $G_{емп}$ з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

 $G_{емп} = 7$

$G_{кр} = 8$

$G_{кр} = 10$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня самодостатності в експериментальній групі, є статистично значущим.

За фактором Q2 у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 7, негативних – 15, позитивних зсувів – 18. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп}=15$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=33$

дорівнює $G_{0,05} = 11$ і $G_{0,01} = 9$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{кр} = 9$$

$$G_{кр} = 11$$

$$G_{емп} = 15$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня самодостатності в контрольній групі, є статистично недостовірним.

За фактором Q3 в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 6, позитивних зсувів – 23. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 6$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01

$$G_{0,01} = 7.$$

при $n=29$ дорівнює $G_{0,05} = 9$ і Порівняння нетипового зсуву G_3 критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{емп} = 6$$

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{кр} = 9$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня високого самоконтролю поведінки в експериментальній групі, є статистично значущим.

За фактором Q3 у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 16, позитивних зсувів – 12. Позитивний зсув є нетиповим. Це

означає, що підвищення рівня самоконтролю поведінки у контрольній групі не відбулось.

За фактором Q4 в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 7, позитивних зсувів – 23 (за фактором Q4 позитивним розцінюється зсув зі знаком “–”). Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 7$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=30$ дорівнює $G_{0,05} = 10$ і $G_{0,01} = 8$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$G_{емп} = 7$

$G_{кр} = 8$

$G_{кр} = 10$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає зниження рівня фрустрованості і напруженості в експериментальній групі, є статистично достовірним.

За фактором Q4 в контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 9, негативних – 18, позитивних зсувів – 13 (за фактором Q4 позитивним розцінюється зсув зі знаком “–”). Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що зниження рівня напруженості у контрольній групі не відбулось.

Додаток Н

**Аналіз зсувів за G-критерієм результатів діагностики до і після
формульовального експерименту за опитувальником О. С. Штепи**

Риса особистісної зрілості	Група	Кількість зсувів за G-критерієм					
		Негативних	Різниця зсувів	Нульових	Різниця зсувів	Позитивних	Різниця зсувів
Відповідальність	Експер.	6	-4	12	-2	22	+6
	Контр.	10		14		16	
Децентрація	Експер.	6	-5	13	-2	21	+7
	Контр.	11		15		14	
Глибинність переживань	Експер.	8	-9	12	+1	20	+8
	Контр.	17		11		12	
Життєва філософія	Експер.	8	-6	13	-3	19	+9
	Контр.	14		16		10	
Толерантність	Експер.	5	-14	11	+1	24	+13
	Контр.	19		10		11	
Автономність	Експер.	6	-9	13	+1	21	+8
	Контр.	15		12		13	
Контактність	Експер.	7	-11	10	+3	23	+8
	Контр.	18		7		15	
Самоприйняття	Експер.	4	-10	10	-4	26	+14
	Контр.	14		14		12	
Креативність	Експер.	8	-5	12	-4	20	+9
	Контр.	13		16		11	
Синергійність	Експер.	6	-4	13	-5	21	+9
	Контр.	10		18		12	

За шкалою “Відповідальність” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 6, позитивних зсувів – 22. Типовим є позитивний зсув. Показник визначається кількістю нетипових зсувів, тому $\bar{z} = 6$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=28$ (враховується сума позитивних і негативних зсувів без нульових зсувів) дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості $p \leq 0,01$ $p \leq 0,05$ Зона незначущості

$$G_{\text{емп}} = 6$$

$$G_{\text{кр}} = 7$$

$$G_{\text{кр}} = 8$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні значущості, а отже, позитивний зсув, який означає підвищення рівня відповідальності в експериментальній групі, є статистично значущим.

За шкалою “Відповідальність” в контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 14, негативних – 10, позитивних зсувів – 16. Типовим є позитивний зсув. Тому $\bar{X} = 10$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=26$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 6$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{кр}} = 6$$

$$G_{\text{кр}} = 8$$

$$G_{\text{емп}} = 10$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку відповідальності в контрольній групі, статистично незначущий.

За шкалою “Децентрація” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 13, негативних – 6, позитивних зсувів – 21. Типовим є позитивний зсув. Показник визначається кількістю нетипових зсувів, тому $\bar{X} = 6$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=27$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{емп}} = 6$$

$$G_{\text{кр}} = 7$$

$$G_{\text{кр}} = 8$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості, а отже, позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку децентрації в експериментальній групі, статистично значущий.

За шкалою “Децентрація” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 15, негативних – 11, позитивних зсувів – 14. Типовим є позитивний зсув. Тому $\bar{G} = 11$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=25$ дорівнює $G_{0,05} = 7$ і $G_{0,01} = 6$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{кр} = 6$$

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{емп} = 11$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку децентрації в контрольній групі, статистично незначущий.

За шкалою “Глибинність переживань” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 8, позитивних зсувів – 20. Типовим є позитивний зсув. Показник визначається кількістю нетипових зсувів, тому $\bar{G} = 8$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=28$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,05.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{кр} = 8$$

$$G_{емп} = 8$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що G свідчить про підвищення рівня розвитку глибинності переживань в експериментальній групі на рівні значущості 0,05.

За шкалою “Глибинність переживань” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 17, позитивних зсувів – 12. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня глибинності переживань у контрольній групі не відбулось.

За шкалою “Життєва філософія” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 13, негативних – 8, позитивних зсувів – 19. Типовим є позитивний зсув. Показник визначається кількістю нетипових зсувів, тому $=8$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=27$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,05.

Зона значущості $p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
$G_{кр} = 7$	$G_{кр} = 8$	
	$G_{емп} = 8$	

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що G свідчить про підвищення рівня розвитку життєвої філософії в експериментальній групі на рівні значущості 0,05.

За шкалою “Життєва філософія” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 16, негативних – 14, позитивних зсувів – 10. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня життєвої філософії у контрольній групі не відбулось.

За шкалою “Толерантність” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 11, негативних – 5, позитивних зсувів – 24. Типовим є позитивний зсув. Показник визначається кількістю нетипових зсувів, тому $=5$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=29$ дорівнює $G_{0,05} = 9$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними

значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$G_{емп} = 5$	$G_{кр} = 7$	$G_{кр} = 9$
---------------	--------------	--------------

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості, а отже, позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку толерантності в експериментальній групі, статистично значущий.

За шкалою “Толерантність” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 19, позитивних зсувів – 11. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня толерантності у контрольній групі не відбулось.

За шкалою “Автономність” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 13, негативних – 6, позитивних зсувів – 21. Типовим є позитивний зсув. Показник визначається кількістю нетипових зсувів, тому $=6$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=27$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$G_{емп} = 6$	$G_{кр} = 7$	$G_{кр} = 8$
---------------	--------------	--------------

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості, а отже, позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку автономності в експериментальній групі, статистично значущий.

За шкалою “Автономність” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 15, позитивних зсувів – 13. Позитивний зсув є

нетиповим. Це означає, що підвищення рівня автономності у контрольній групі не відбулось.

За шкалою “Контактність” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 7, позитивних зсувів – 23. Типовим є позитивний зсув. Тому $\chi^2 = 7$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=30$ дорівнює $G_{0,05} = 10$ і $G_{0,01} = 8$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{емп}} = 7$$

$$G_{\text{кр}} = 8$$

$$G_{\text{кр}} = 10$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку контактності в експериментальній групі є статистично значущим.

За шкалою “Контактність” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 7, негативних – 18, позитивних зсувів – 15. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня контактності у контрольній групі не відбулось.

За шкалою “Самоприйняття” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 10, негативних – 4, позитивних зсувів – 26. Типовим є позитивний зсув. Показник визначається кількістю нетипових зсувів, тому $\chi^2 = 4$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=30$ дорівнює $G_{0,05} = 10$ і $G_{0,01} = 8$. Порівняння нетипового зсуву критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{емп}} = 4$$

$$G_{\text{кр}} = 8$$

$$G_{\text{кр}} = 10$$

Використання “осі значущості” свідчить, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості, а отже, позитивний зсув, який означає підвищення рівня самоприйняття в експериментальній групі, є статистично значущим.

За шкалою “Самоприйняття” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 14, негативних – 14, позитивних зсувів – 12. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня самоприйняття у контрольній групі не відбулось.

За шкалою “Креативність” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 12, негативних – 8, позитивних зсувів – 20. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 8$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=28$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний на рівні значущості 0,05.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{кр} = 7$$

$$G_{кр} = 8$$

$$G_{емп} = 8$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{емп}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку креативності в експериментальній групі є статистично значущим на рівні 0,05.

За шкалою “Креативність” у контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 16, негативних – 13, позитивних зсувів – 11. Позитивний зсув є нетиповим. Це означає, що підвищення рівня креативності у контрольній групі не відбулось.

За шкалою “Синергійність” в експериментальній групі загальна кількість нульових зсувів 13, негативних – 6, позитивних зсувів – 21. Типовим є позитивний зсув. Тому $G_{емп} = 6$. Критичні значення G-критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=27$ дорівнює $G_{0,05} = 8$ і $G_{0,01} = 7$. Порівняння

нетипового зсуву з критичними значеннями G при цьому типовому зсуві вказує на те, що він статистично достовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{емп}} = 6$$

$$G_{\text{кр}} = 7$$

$$G_{\text{кр}} = 8$$

Використання “осі значущості” дозволило встановити, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні значущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку синергійності в експериментальній групі є статистично значущим.

За шкалою “Синергійність” в контрольній групі загальна кількість нульових зсувів 18, негативних – 10, позитивних зсувів – 12. Типовим є позитивний зсув. Тому $\mu = 10$. Критичні значення G -критерію для рівнів значущості 0,05 і 0,01 при $n=22$ дорівнює $G_{0,05} = 6$ і $G_{0,01} = 5$. Порівняння нетипового зсуву з критичними значеннями G при даному типовому зсуві вказує на те, що він статистично недостовірний.

Зона значущості	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	Зона незначущості
-----------------	---------------	---------------	-------------------

$$G_{\text{кр}} = 5$$

$$G_{\text{кр}} = 6$$

$$G_{\text{емп}} = 10$$

Використання “осі значущості” свідчить, що $G_{\text{емп}}$ знаходиться у зоні незначущості. Тому позитивний зсув, який означає підвищення рівня розвитку синергійності в контрольній групі є статистично незначущим.

