

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТУ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

на правах рукопису

**ЛИСЮК МАКСИМ ВАСИЛЬОВИЧ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОЇ
ЗРІЛОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

доц. Магдисюк Л.І. _____

ЛУЦЬК-2024

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«___» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

(ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ

Лисюк Максим Васильович

1. Тема роботи (проєкту) «Психологічні особливості особистісної зрілості як ресурсу у професійному становленні студентів-психологів»
Керівник роботи (проєкту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.
2. Строк подання студентом роботи (проєкту) _____
Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.
3. Завдання дослідження:
 1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми особистісної зрілості, її структурних компонентів та психологічних детермінант у психологічній літературі.
 2. Охарактеризувати роль особистісної зрілості як психологічного ресурсу у професійному становленні студентів-психологів.
 3. Розробити програму та провести емпіричне дослідження

психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів.

4. За отриманими результатами проведеної роботи зробити висновки та узагальнення.

4. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<u>Теоретико-аналітичний етап:</u> вибір напряму дослідження, формулювання теми дослідження, постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, підбір можливих джерел дослідження	Вересень-жовтень 2023 р.	
	Ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науковій літературі шляхом проведеного аналізу наявних теоретичних джерел та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з окресленої проблематики. Отримані результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування магістерського дослідження (уточнення завдань розробки програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням тощо)	Листопад 2023 р.- Січень 2024 р.	
	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи	Січень-лютий 2024 р.	
2	<u>Організаційний етап:</u> формування експериментальної вибірки дослідження	Лютий 2024р	
	Підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (психодіагностичних методик): розробка і уточнення інструкцій для респондентів, попередня їх перевірка на простоту і зрозумілість тощо	Лютий 2024р	
3	<u>Етап реалізації емпіричного дослідження:</u> проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних.	Березень 2024 р.	
4	<u>Підсумковий етап:</u> обробка і систематизація результатів	Квітень-травень	

дослідження. статистична обробка даних методами табулювання даних, складання діаграм, проведення кореляційного аналізу.	2024 р.	
Окреслення висновків	Червень 2024 р.	
Оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу	Липень-Жовтень 2024 р.	
Підготовка та публікація статті за матеріалами кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024р.	

Здобувач освіти

Керівник роботи

Лисюк М.В.

Дучимінська Т.І.

АНОТАЦІЯ

Лисюк М.В. Психологічні особливості особистісної зрілості як ресурсу у професійному становленні студентів-психологів.

Випускна кваліфікаційна робота для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.

У другому розділі описаний методичний інструментарій, який використовувався для діагностики особистісної зрілості та її складових, локусу контролю, особливостей саморозвитку та Я-концепції особистості. Здійснено аналіз емпіричних даних вибірки – студентів-психологів. У третьому розділі обґрунтовано методичні засади практичної роботи та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування та розвитку розвитку особистісної зрілості студентів-психологів. За результатами проведеного аналізу теоретико-емпіричного дослідження зроблено висновки. Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів у роботі зі студентами щодо формування та розвитку особистісної зрілості.

Ключові слова: особистісна зрілість, самореалізація, Я-концепція, особистість студента-психолога, соціально-психологічний тренінг.

SUMMARY

Lysyuk M.V. Psychological features of personal maturity as a resource in the professional development of psychology students.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The purpose of the study is the theoretical and methodological justification and empirical study of the psychological features of the personal maturity of psychology students as an important resource in their professional development. In the first chapter, the theoretical and methodological principles of the study of the psychological characteristics of the personal maturity of psychology students are considered as an important resource in their professional development.

The second chapter describes the methodological tools used to diagnose personal maturity and its components, locus of control, features of self-development and self-concept of an individual. An analysis of the empirical data of a sample of psychology students was carried out. The third chapter substantiates the methodological principles of practical work and develops a social-psychological training program for the formation and development of the personal maturity of psychology students. Based on the results of the analysis of the theoretical and empirical research, conclusions were drawn. The practical significance of the obtained results lies in the fact that the research results can be used in the activities of practical psychologists in working with students regarding the formation and development of personal maturity.

Key words: personal maturity, self-realization, self-concept, personality of a psychology student, social-psychological training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	13
1.1. Особистісна зрілість як психологічний феномен.....	13
1.2. Психологічні детермінанти особистісної зрілості.....	21
1.3. Особистісна зрілість як індивідуально-особистісний ресурс професійного становлення студентів-психологів.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	32
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	47
3.1. Методичні засади застосування тренгової роботи для розвитку особистісної зрілості студентів-психологів.....	47
3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку особистісної зрілості студентів-психологів.....	50
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення процесів взаємодії людини з навколишнім світом є одним з актуальних напрямків психологічних досліджень. Результатом активної взаємодії індивіда з навколишнім середовищем є насамперед його адаптація до вимог середовища і, разом з тим, людина залучена до його активного перетворення. Враховуючи індивідуальні особливості, підвищені вимоги соціуму до особистості тощо, процес взаємодії різних людей з оточуючим середовищем відбувається по різному. Тому, більш детального розгляду потребують питання визначення механізмів взаємодії людини з навколишнім світом, виявлення психічних властивостей, які сприяють підвищенню ефективності даного процесу тощо.

Однією з таких властивостей особистості є особистісна зрілість, яка є важливою умовою засвоєння індивідом необхідних соціальних та професійних функцій, що забезпечують його активність у соціумі.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати про наявність певних ознак зрілої особистості, які сприяють досягненню поставленої мети, налагодженню ефективної міжособистісної взаємодії з оточуючими тощо. Зрілість насамперед характеризується високим рівнем психологічного розвитку, що розглядається як система властивостей, які, шляхом гармонійної реалізації особистісних якостей, сприяють продуктивній діяльності індивіда. В руслі системно-суб'єктного підходу зріла людина реалізує ту активність, яка відповідає її можливостям як суб'єкта, життєвим цілям, смыслом і особистісній спрямованості. Діяльність зрілої особистості (в тому числі і навчально-професійна) характеризується добровільністю та спрямована на досягнення максимального результату.

Особливої актуальності проблема зрілості набуває в контексті процесу професійного становлення особистості, тобто на етапі навчання, оскільки

студентський період є одним з комплексних та визначальних в житті людини. Студент, який керується не зовнішніми стимулами, а особистісною спрямованістю, забезпечує не лише результативність навчання, а й високий рівень розвитку в даній галузі. Отже, зрілість є важливим ресурсом для досягнення високого рівня професійного становлення особистості (в тому числі і на етапі навчання у вузі).

Тому, вважаємо, що питання вивчення взаємозв'язку особистісної зрілості студентів та їх професійного становлення є надзвичайно важливим та соціально значущим саме для розуміння того, які саме компоненти зрілості сприяють досягненню високого рівня професійного становлення на етапі навчання.

Об'єкт дослідження – психологічний феномен особистісної зрілості.

Предмет дослідження – психологічні особливості особистісної зрілості як ресурсу у професійному становленні студентів-психологів.

Метою нашої роботи є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.

Зазначена тема та мета дослідження потребує вирішення низки завдань, тому **основними завданнями** дослідження є:

5. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми особистісної зрілості, її структурних компонентів та психологічних детермінант у психологічній літературі.
6. Охарактеризувати роль особистісної зрілості як психологічного ресурсу у професійному становленні студентів-психологів.
7. Розробити програму та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів.
8. Обґрунтувати методичні засади застосування тренгової роботи для розвитку особистісної зрілості та розробити програму

психологічного тренінгу розвитку особистісної зрілості студентів-психологів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація науково-теоретичних та методичних праць з проблеми визначення сутності поняття особистісної зрілості, її структурних компонентів та психологічних детермінант розвитку та ролі особистісної зрілості як психологічного ресурсу у професійному становленні студентів-психологів.

2. Емпіричні: низка стандартизованих психологічних методик щодо тематики дослідження: методика особистісної зрілості Ю. Гільбуха [8]; методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера [13]; опитувальник САМОАЛ [25]; Методика «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела [47]. Для аналізу отриманих даних використано кількісний та якісний аналіз отриманих результатів із використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel. Здійснено кореляційний аналіз r-Пірсона для встановлення взаємозв'язків між показниками.

Наукова новизна полягає у проведенні теоретичного аналізу наукової літератури з проблематики особистісної зрілості, узагальнення поняття особистісної зрілості та обґрунтування її важливості особистісного психологічного ресурсу у успішному професійному становленні студентів-психологів. На основі здійсненого теоретичного аналізу наукових джерел розроблено програму психологічного тренінгу розвитку особистісної зрілості студентів-психологів.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані дані та розроблена розроблена програма психологічного тренінгу щодо розвитку особистісної зрілості студентів-психологів можуть використовуватись практичними психологами, психотерапевтами та фахівцями психологічних служб закладів вищої освіти у роботі з студентами, щодо підвищення рівня їх

особистісної зрілості.

Апробація роботи. Основні результати дослідження доповідалися на XVIII науково-практичному семанірі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.) та викладені в одній публікації за матеріалами роботи:

- Лисюк М., Дучимінська Т. Особливості застосування тренінгової роботи у розвитку особистісної зрілості студентів. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали XVIII науково-практичного семаніру (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.101-104.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

1.1. Особистісна зрілість як психологічний феномен

Поняття особистісної зрілості активно вивчається дослідниками різних галузей знань: філософії, психології, педагогіки, соціології тощо. Неабиякий дослідницький інтерес до розгляду цієї проблеми пояснюється насамперед її важливістю у процесах самоактуалізації, самовизначення, саморозвитку та самореалізації людини [26].

Вивчення проблеми зрілості особистості у сучасній психології є дискусійним, адже на сьогодні не вироблено єдиного підходу до розуміння даного феномену, не існує однозначного визначення поняття та виділення чітких критеріїв зрілої особистості тощо. Про таку невизначеність у формулюванні поняття особистісної зрілості свідчать і різні формулювання дослідників, що вивчали цей феномен: «зріла особистість» (Г. Олпорт), «самоактуалізована особистість» (А. Маслоу), «цілісна особистість» (К. Юнг), «повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс), «людина плідного характеру» (Е. Фром). Така неоднозначність призводить до вживання різних понять, зокрема: особистісна зрілість, соціальна зрілість, психологічна зрілість, емоційна зрілість, професійна зрілість тощо.

Цікавим є розмежування понять психологічної та особистісної зрілості, яке пропонує вітчизняна дослідниця О.Штепа «особистісна зрілість на відміну

від психологічної... характеризується якісним новоутворенням – здатністю до самопізнання» [50, с.28].

Разом з тим, переважає характеристика зрілості, яка базується на високих показниках розвитку певних індивідуально-особистісних властивостей людини, її самоактуалізації та дотримання суспільно прийнятих норм поведінки [33].

У Сучасному тлумачному психологічному словнику В. Шпара знаходимо таке визначення поняття «зрілість» – це стан найбільш тривалого періоду розвитку організму (від юності до старості), який характеризується найвищим ступенем розвитку здібностей людини (фізичних, інтелектуальних, духовних). З основних характеристик даного феномену більшість дослідників виділяють: високу відповідальність, потребу міжособистісної взаємодії та турботи про інших, здатності до ефективного використання своїх знань і умінь та високої соціальної активності, психологічної близькості та повної самореалізації [44].

У психології поняття «зрілість» використовується у різних аспектах. Вікові психологи пов'язують зрілість з віком людини, трактуючи її як характеристику онтогенетичного розвитку, що виражається у відповідності конкретній віковій нормі через формування нововведень у цьому процесі (Ж. Годфруа, Е. Еріксон, Г. Салліван та ін.). Або ж як характеристику конкретного етапу розвитку людини – дорослості (Г. Балл, А. Деркач, С. Максименко, А. Маслоу, Г. Олпорт та ін.). Цей віковий етап розвитку людини характеризується активністю, спрямованістю тощо. Вітчизняна дослідниця Т. Титаренко зазначає, що зрілість не може розглядатися виключно як вікова характеристика, адже людина за віком може бути немолодою, але психологічно незрілою, тобто досить інфантильною, або ж, у молодому віці «дивувати оточуючих професійною, громадянською, особистісною зрілістю» [41, с. 95].

Аналіз наукових підходів до розуміння сутності психологічного феномену особистісної зрілості вказує на її складність та неоднозначність і, разом з тим,

засвідчує відсутність прямого взаємозв'язку особистісної зрілості з віком людини, адже основною характеристикою зрілої людини є високий рівень її особистісного розвитку (С. Кові, Г. Олпорт, Е. Фромм, П. Херсі та ін.)

Необхідність розгляду інших аспектів даної проблеми підводить до виділення поняття особистісної зрілості в зарубіжній та вітчизняній психології (С. Баранова, М. Боришевський, В. Галузьяк, Ю. Гільбух, Н. Дідик, Е. Еріксон, О. Завгородня, Т. Комар, С. Максименко, А. Маслоу, Л. Овсянецька, Г. Олпорт, Ф. Перлз, К. Роджерс, Е. Фром, Л. Потапчук, Т. Титаренко, О. Штепа та інші).

З. Фрейд, засновник напряму психоаналізу, вказував, що високий розвиток зрілої особистості характеризується її активною позицією та здатністю проявляти любов до інших людей, безоцінно приймати їх.

Основоположник диспозиційної теорії особистості Г. Олпорт вперше у психологічній науці ввів уявлення про зрілу особистість і охарактеризував її як таку, що здатна до самоусвідомлення та самопізнання через такі особливості: активність у різних видах діяльності та інтерес до неї, самоповага, самоприйняття та самоідентичність, самооб'єктивація, відсутність прив'язаності до конкретних потреб та обов'язків та активне формування планів і сподівань на майбутнє, раціональне реалістичне управління собою, власна філософія життя, позитивне ставлення до себе і до оточуючих тощо [50]. З позицій гуманістичної психології зріла особистість характеризується цілісністю, здатністю до саморозвитку і самоактуалізації, здатністю до творення свого власного життя.

А. Маслоу стверджував, що люди, котрі досягли певного рівня свого розвитку є самоактуалізованими, яка проявляється у самореалізації, усвідомленні власного «Я», особистісному зростанні, реалістичності, чесності та відповідальності за власні вчинки, креативності, рефлексії щодо своїх сильних і слабких сторін та сміливості у подоланні останніх [58].

На прагнення зрілої особистості до повного самопізнання, усвідомлення власних потреб та переживань вказував К. Роджерс. Він зазначав, що для зрілої

особистості характерний високий рівень самоактуалізації, яка базується на повній реалізації власних можливостей та здібностей, адекватній самооцінці, позитивному сприйнятті себе.

Зрілість особистості як основну стадію дорослості визначав Е. Еріксон та пов'язував її з такими характеристиками: здатністю ефективно вирішувати життєві проблеми, будувати плани та перспективи на майбутнє, формувати життєві цінності, бути потрібним та виявляти турботу до оточуючих. Дослідник вказував на існування взаємозв'язку зрілості та професійної спрямованості особистості і зазначав, що професійна діяльність повинна відображати ідеали, переконання, цінності та мотиви особистості [5; 52]. Окрім того, учений зазначає про існування взаємозв'язку високого рівня особистісної зрілості із здатністю долати життєві проблеми, ефективно вирішувати конфліктні ситуації без негативних наслідків для себе [8].

Низка учених вказують на взаємозв'язок особистісної зрілості та психічного здоров'я. Так, К. Ріфф, зазначає, що особистісно зрілі люди ймовірно мають високий рівень психічного здоров'я, адже особистісна зрілість є захисним фактором від стресів так як сприяє ефективнішому подоланню труднощів, підвищує адаптаційні можливості, сприяє усвідомленню власних почуттів тощо. Для розвитку особистісної зрілості можна використовувати різноманітні методи разом з розвитком особистісних навичок, самовдосконаленням, психотерапією та ін. [21].

Таку думку підтримує і Р. Кассель. Серед психометричних критеріїв зрілості особистості він виділяє впевненість, самоповагу, здоровий глузд та внутрішній локус контролю. Протилежними характеристиками, що свідчать про незрілу особистість є тривога, незадоволеність собою та життям, витіснення та депресивні прояви [53].

Варто згадати основні положення відомої теорії соціально-психологічної зрілості автором якої ж Р. Селман, який серед важливих ознак зрілості виділяє

здатність до емпатії та децентрації. Він вважає, що зрілою є людина здатна до співпереживання з іншими людьми, розуміння та прийняття думок інших. Зрілість це взаємність поглядів та думок, а незрілість – нездатність розуміти інших людей, приймати їх позицію, покладатися тільки на власну точку зору [59].

Л. Колберг особистісну зрілість пов'язує з розвитком моральних якостей людини. Зрілою є людина, яка для вирішення етичних проблем самостійно й відповідально спирається на універсальні моральні принципи [56].

Останні роки відмічається активне вивчення психологічного феномену особистісної зрілості у вітчизняній психологічній науці. Особливості психологічної зрілості особистості, яка базується на ідеях саморозвитку, самовдосконалення, гуманізації, соціалізації та проявляється в особистісно-орієнтованому підході, висвітлюються у роботах вітчизняних учених Ж. Вірної [4], В. Татенка [38], Т. Титаренко [40] та інших.

М. Боришевський [1] зазначає, що зрілість особистості характеризується відповідальністю та турботою по відношенню до оточуючих, високим розвитком критичного мислення та самокритичності, проявом інтересу до історії рідного краю та до рідної мови, високим рівнем національної свідомості та гуманізму.

Ю. Гільбух включає до поняття зрілості п'ять основних складових: Я-концепція, наявність життєвої позиції та громадянського обов'язку, мотивація досягнень й здатність до психологічної близькості з оточуючими [8].

Теоретичну модель особистісної зрілості розробила вітчизняна дослідниця О. Штепа ввівши до її структури десять рис, які свідчать про наявність особистісної зрілості і складають так званий «пропріум зрілої особистості». Дослідниця розглядає ці риси у сукупності таких протилежностей як «зрілість – інфантильність» та характеризує їх функції в его-ідентичності [49].

Низка вітчизняних учених пов'язують вивчення особистісної зрілості через індивідуальні прояви переживань особистості, їх повноту та глибину. Людина, яка досягає повного особистісного розвитку, виявляється просвітлено-творчою, вирізняється мудрістю та спонтанністю у своїх діях, виконує подібну роботу, має глибокі радісні зв'язки з близькими с душою людьми, впливає гуманно на відносно широке оточення [15].

Феномен особистісної зрілості І Талаш пов'язує з екзистенційними вимірами людського буття та трактує як складну динамічну та багатоаспектну систему, яка формується в процесі онтогенезу особистості на основі безпосередньої міжособистісної взаємодії. Зміст особистісної зрілості визначається такими характеристиками як здатність прояву любові до інших людей та здатність до пізнання себе як основних інструментів проникнення в глибину власного життя, осмислення його та усвідомлення власної місії [37].

І. Шаповал вважає, що поняття особистісної зрілості включає в себе різноманітність характеристик особистості, які відбивають: зрілість у регулюванні власної поведінки, прийнятті рішень та здатності відповідати за наслідки таких рішень; здатність до поведінки і вчинків, що відповідають моральним нормам та вимогам соціуму; здатність до когнітивного усвідомлення власного життєвого досвіду та його ефективного використання для вирішення життєвих задач, а також суб'єктивної цінності власного досвіду; здатність до адекватної самооцінки, оцінки своїх дій та наслідків [30].

Т. Комар визначає особистісну зрілість як «інтегративну якість особистості, що передбачає сформованість інтегративних аспектів самості, свободу, цільну філософію життя, самореалізацію, яка забезпечує особистість у процесі життєдіяльності» [19, с. 13].

С. Максименко вважає, що формуванню гармонійної та зрілої особистості сприяють так звані «лінії розвитку»: народження особистості, як суб'єкта буття; інтеграцію особистості, як суб'єкта свого внутрішнього світу; відчуття

причетності та мотивованості, як умову формування інтернального локусу контролю; розвитку саморегуляції й сенсу життя [23].

На основі теоретичного аналізу низки джерел, присвячених особливостям особистісної зрілості, Н. Дідик пов'язує цей психологічний феномен з такими характеристиками, як: самоприйняття, самоактуалізація, саморегуляція, висока суб'єктність, відповідальність, здатність до вчинку, соціальність, інтернальність, креативність, інтелектуальність, незалежність, почуття гумору, високі моральні якості, високий рівень психічного здоров'я [11].

На думку Т. Титаренко, рівень зрілості особистості відображають життєві домагання як усвідомлена стратегія поведінки людини у суспільстві у вирішенні різних аспектів, включаючи розвиток психічних процесів, соціально-психологічну структуру, набуття знань та досвіду у саморегуляції поведінки та в життєвих виборах на шляху самореалізації та адекватної організації уявленні світу [14].

Основними рисами зрілої особистості дослідниця вважає: креативність, внутрішню свободу, радість буття, довіру та відкритість [12]. Окрім відмічених у більшості класифікацій структурних компонентів окресленого психологічного феномену, Т. Титаренко та Л. Овсянецька виділяють такі важливі: розвинена здатність до прояву любові та здатність приймати життя таким, яким воно є [12; 29]. Л. Засекіної пропонує виділяти ще один компонент у структурі особистісної зрілості – мовленнєву культуру. Науковець обґрунтовує, що лише особистість з високим рівнем особистісної зрілості та розвинутою суб'єктністю готова до мовленнєвого вчинку, як вираження пікового рівня мовленнєвої культури [16, с.61]

Вивчаючи особистісну зрілість студентів, яка є запорукою їх успішної самореалізації в професії, Н. Вінник вказує, що особистісна зрілість це динамічний процес, що передбачає відповідальність вибору, засвоєння цінностей, об'єктивне усвідомлення власної цінності та безумовне прийняття

інших, здатність до самоаналізу власних вчинків та якостей, здатність до морального самоконтролю у вчинках та взаєминах [3].

Аналізуючи доробок низки вітчизняних та зарубіжних науковців (Ю. Гільбух, Г. Олпорта, А. Реана, Т. Титаренко, О. Штепи та інших) щодо структурних компонентів особистісної зрілості, можна виділити такі основні: здатність керувати власним життям та відповідати за нього (творчість, відповідальність); здатність усвідомлювати сенс свого життя (синергічність); відкритість до нового досвіду та здатність до саморозвитку; здатність до безоцінного прийняття себе і оточуючих (самоприйняття, трансцендентність); здатність активно творити систему власних цінностей і сенсів, узгоджену із суспільними цінностями і нормами моралі (автономність, аутентичність) [37].

Також важливим є те, що сформована особистісна зрілість у людини є важливим чинником збереження її психічного здоров'я в умовах війни завдяки відповідальності особистості, цілеспрямованій діяльності, здатності до розуміння власного досвіду та різних можливостей подолання складних ситуацій [17].

У розвитку особистості особистісна зрілість визначається як результат та ресурс розвитку людини, що забезпечується її високою активністю, спроможністю до самостійності і самоконтролю. У особистості, яка розвивається, існує важлива потреба у саморозвитку та самореалізації, бажання шукати смисл як загалом у житті, так і у власних вчинках і діях. Саме здатністю особистості бути суб'єктом власного розвитку і визначається рівень особистісної зрілості [35].

Таким чином, на сьогодні не існує єдиного підходу до розуміння психологічного феномену особистісної зрілості, єдиного визначення поняття й виділення чітких критеріїв зрілої особистості тощо. Але важливість її дослідження полягає в тому, що особистісна зрілість є комплексним динамічним поняттям, яке включає в себе різноманітні аспекти особистості:

здатність до самореалізації, саморозвитку та самоорганізації особистості, до встановлення гармонійних відносин з самим собою та оточуючими. Важливими компонентами особистісної зрілості є активність, відповідальність і самостійність. Це означає, що зріла особистість ініціативна, відповідальна за свої вчинки і рішення, незалежна у власних діях і судженнях. Індикаторами особистісної зрілості є позитивне світобачення, сформованість Я-концепції, самосвідомості та ціннісно-сислової сфери.

1.2. Психологічні детермінанти особистісної зрілості

Поняття особистісної зрілості включає низку різноманітних особистісних характеристик людини, які відображають її здатність до ефективної регуляції власною поведінкою, самостійність у прийнятті рішень та відповідальність за їх наслідки; дотримання норм і вимог соціуму; здатність до вирішення різноманітних проблем та ситуацій з використанням життєвого досвіду; адекватну самооцінку та оцінку власних дій і наслідків. На основі вказаних характеристик учені виділяють низку напрямків у структурі зрілості особистості, а саме: регуляторна, моральна, когнітивна рефлексивна зрілість [30].

О. Штепа у своїй теоретичній моделі зрілої особистості виділяє десять рис зрілої особистості у сукупності таких протилежностей як «зрілість – інфантильність», а саме: відповідальність (усвідомлення власної потреби (необхідності), що проявляється у причетності людини до усього що є особистісно і соціально важливим. Протилежна риса – конфліктність); децентрація (здатність до унікальності, до внутрішнього діалогу, вміння реалістично управляти собою, своїми діями і поглядами та скоординувати з іншими. Протилежна риса – егоїстичність); толерантність (готовність

сприймати інших людей та життєві події не оцінюючи їх. Протилежна риса – домінантність); автономність (здатність до самовизначення та довіра до себе. Протилежна риса – залежність); креативність (власний погляд на життя. Протилежна характеристика – страх невідомості); глибинність переживань (уміння сприйняття буття, таким яким воно є. Протилежна характеристика – надання переваги регресивним цінностям), життєва філософія (усвідомлення власної реальності, що базується на чітко визначених життєвих цінностях, принципах, позиції. Протилежною рисою є десакралізація); контактність (готовність до комунікації з оточуючими, щирість у взаємовідносинах. Протилежною рисою є відчуженість); самоприйнятливність (позитивне самоствавлення і самооцінка. Протилежна риса - самозвинувачення); синергічність (усвідомлення себе як сенсу, незаперечне прийняття себе, власної сутності, цінностей. Протилежна риса - конфліктність). Особливої уваги дослідниця надає умінню розуміти інших людей, їх позиції. Таке уміння характерне для юнацького віку, коли молоді люди починають освоювати дорослі ролі, задумуватись про майбутнє, про себе як учасників соціуму, розуміти перешкоди і труднощі, що стоять на шляху здійснення мрій тощо [51].

Зі всіх характеристик, які найчастіше визначають сутність та особливості особистісної зрілості, В. Галузьяк наголошує передусім на трьох з них: самостійність, активність та відповідальність. Ці характеристики, вказує дослідник, визначаються багатьма зарубіжними та вітчизняними науковцями, часом формулюються по різному, але є основними ознаками, які характеризують різні види зрілості людини (психосоціальну, психологічну, соціальну, особистісну тощо) [7].

За Ю. Гільбухом структура особистісної зрілості представлена:

- високим рівнем мотивації досягнення (спрямованість особистості, здатність до самореалізації, самостійність, висока ініціативність, лідерські якості тощо);

- розвинена Я-концепція (впевненість у собі, адекватна самооцінка та самоствалення, вимогливість до себе, прийняття інших та повага до них, відсутність самовдоволеності);
- високий громадський обов'язок (суспільно-політична активність, патріотизм, відповідальність, потреба до взаємодії з іншими);
- наявність чіткої життєвої установки (розвинена життєва філософія, розуміння сенсу буття, врівноваженість та розсудливість тощо);
- здатність до психологічної близькості з іншими людьми (емпатія, доброзичливість, потреба у турботі та піклуванні про інших тощо) [8].

Вивчаючи особливості соціальної зрілості старшокласників Л. Канішевська, вказує на трьохкомпонентну структуру цього психологічного феномену: когнітивний компонент, який представлений сформованими знаннями, уявленнями та розумінням соціальної дійсності та розвитком таких якостей як активність, відповідальність, толерантність тощо; емоційно-ціннісний компонент сформованістю ціннісної та мотиваційної сфери; поведінково-діяльнісний компонент представлений здатністю застосовувати свої знання і вміння у поведінці, що відповідає соціальним нормам, міжособистісній взаємодії, виконанні соціальних ролей тощо [18].

Особистісну і соціальну складові виділяє у структурі зрілості особистості Л. Овсянецька. Також дослідниця виділяє низку якостей, які характеризують зрілу особистість: високі самосприйняття, самооцінка, самоактуалізація та самореалізація, сформовані смислопошукова та ціннісна сфери, високий рівень соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу, здатність до ефективної міжособистісної взаємодії та об'єктивного самоаналізу, відповідальність, креативність, вміння долати труднощі; високі моральні якості, здатність співпереживати та розуміти оточуючих, вміння радіти життю і приймати його; самопізнання, сформований світогляд та відкритість до досвіду тощо [29].

Аналіз наукової літератури, присвяченої вивченню психологічного феномену особистісної зрілості, дозволив вітчизняній дослідниці Н. Дідик, узагальнюючи існуючі визначення, виділити такі основні риси: позитивна Я-концепція, саморегуляція, самоактуалізація, інтернальність, суб'єктність, комунікабельність, високий рівень інтелекту, розвинені моральні якості, креативність, розвинене почуття гумору, відсутність підпорядкованості, психічне здоров'я тощо [10].

Вивчаючи професійну зрілість майбутніх фахівців, Т. Комар виділяє у її структурі особистісний, соціальний та академічний компоненти [19]. Професійна зрілість характеризується такими системними властивостями особистості майбутнього фахівця, як: соціально-психологічна спрямованість, висока вмотивованість щодо обраної професії, високий рівень мотивації досягнення, здатність до творчості у вдосконаленні себе та оточуючих. Для професійно зрілої людини характерні професійна самосвідомість, унікальні здібності, самовизначення, самоуправління, самовдосконалення, активність та цілеспрямованість, ціннісні орієнтації та усвідомлена поведінка, потреба в саморозвитку та самореалізації, позитивна «Я-концепція» тощо. Розвиток особистості студента включає в себе розвиток особистісної зрілості, яка виявляється у його професійній спрямованості, ціннісних поглядах та мотивації. За словами Т. Комар, Особистісна зрілість відображає різні аспекти особистості, зокрема такі як самосвідомість у професійній сфері, аспекти самовизначення (самооцінка, саморегуляція, самореалізація, самовираження, самовдосконалення) і усвідомлення цінностей. Академічна зрілість, на думку дослідниці, є якістю, що включає готовність до професійної діяльності шляхом освоєння професійних знань, навичок і умінь на високому рівні.

Розглядаючи особистісно-професійну зрілість майбутніх вчителів, В. Цина визначає її як «інтегративну якість, що відображає складові її духовної, громадянської, життєво-професійної, психологічної, мотиваційної, соціальної

зрілості, сформованість самості особистості та обумовлює оволодіння предметними, базовими і ключовими компетентностями, визначаючи в кінцевому рахунку готовність майбутнього вчителя до успішної професійної діяльності» [43]. Дослідниця виділяє у структурі особистісно-професійної зрілості майбутніх учителів особистісну та професійну підструктури. Особистісна підструктура включає якості особистісної зрілості, які є значущими для майбутньої професії та забезпечуватимуть успіх у ній:

– громадянська зрілість (патріотизм, почуття громадянського обов'язку, соціальна активність, національна та глобальна свідомість);

– життєво-професійна зрілість (високий рівень ініціативності, творчий підхід до діяльності, висока здатність до вирішення життєвих ситуацій, компетентність);

– духовна зрілість (комунікабельність, повага та турбота про інших, відкритість і доброзичливість, співпереживання, толерантність, розуміння сенсу буття тощо);

– соціальна зрілість (вимогливість до себе, відповідальність, скромність та гуманність);

– психологічна зрілість (емоційна стійкість, позитивне мислення, розсудливість, постановка цілей, самостійність психіки, раціональність, незалежність, розвинена особиста філософія життя);

– мотиваційна зрілість (сталість переконань та амбіцій; задоволеність власною особистістю, впевненість у своїх здібностях, здатність до лідерства);

– сформованість «Я-концепції» (усвідомлення себе, самодостатність, самореалізація, самовдосконалення, контроль над собою, визнання власної важливості, адекватна самооцінка).

Друга підструктура – професійна включає високу компетентність, ініціативність та креативність у професійній діяльності вчителя. Важливими у професійній зрілості є такі якості: професійно-орієнтовані, які визначають успіх

у практичній сфері діяльності фахівця та вимагають високого розвитку особистісної зрілості; основні (базові) соціально-особистісні, що визначають умови соціально-професійної діяльності фахівця як сформованої особистості; ключові, що впливають на професійно-психологічну сферу діяльності та вимагають розвинутої громадянської, духовної, мотиваційної та психологічної зрілості [43].

Здійснивши аналіз зарубіжних та вітчизняних наукових джерел щодо різних підходів до формування структури особистісної зрілості В. Галузяк [7] виокремлює низку універсальних характеристик на які найчастіше звертають увагу науковці: автономія (самостійність, підтримка себе, незалежність від зовнішніх оцінок) (Дж. Ловінжер, Ф. Перлз, К. Роджерс, О. Штепа та ін.); самоуправління, керування та контроль за власним життям, суб'єктність, усвідомлена саморегуляція тощо; розуміння себе, реалістичне світобачення, рефлексивність, усвідомленість власних бажань та можливостей тощо (Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.); інтернальність та відповідальність (Е. Еріксон, Р. Кассель, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.); життєва стійкість, стійкість до фрустрації, творча адаптивність (Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.); гармонійність та цілісність (Е. Еріксон, К. Роджерс та ін.); широта інтересів, стійкість характеру, зв'язок зі світом (Г. Крайг, Г. Олпорт та ін.); моральність, толерантність, гуманізм (Л. Кольберг, Г. Олпорт та ін.); комунікативність, любов, повага, емпатійність (Е. Еріксон, Г. Салліван, З. Фрейд, Е. Фромм та ін.); потреба у самореалізації, самоактуалізації, самоповага, самоприйняття (Р. Кассель, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.); розвинена ідентичність (Д. Грінбергер, О. Штепа та ін.). Дослідник зазначає, що вказані характеристики є важливою змістовою складовою особистісної зрілості, і, водночас, окрім змістової складової звертає увагу на те, що структура особистісної зрілості є динамічною, що забезпечує цілісність та безперервний розвиток особистості [7].

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє узагальнити психологічні детермінанти та структурні компоненти особистісної зрілості, якими є, на думку більшості науковців, низка особистісних характеристик особистості, що забезпечують її цілісність та безперервний розвиток.

1.3. Особистісна зрілість як індивідуально-особистісний ресурс професійного становлення студентів-психологів

Останні роки у вітчизняній психологічній науці активізувалися дослідження окремих аспектів психологічного феномену особистісної зрілості у юнацькому віці, як важливої складової професійного становлення. Так, педагогічні умови прояву особистісної зрілості майбутніх педагогів у процесі навчання та виховання досліджувала Г. Кравець, відзначаючи її як комплексну характеристику, яка сприяє усвідомленню студентом професійно значимих цінностей і прагненню до самореалізації в процесі професійної підготовки [6]; особливості її розвитку у процесі професійної підготовки майбутніх учителів розглядає О. Темрук [39]; особливості формування соціальної зрілості студентів різних галузей знань розкриваються у працях Т. Комар [19], О. Михайлова [27], М. Школьної [48] та ін. Розглядаючи особливості інформаційної позиції як чинника соціально-психологічної зрілості студента, Х. Хворост пропонує концептуальну модель у якій відображено структурні та функціональні особливості зрілості як макросистеми особистості, що представлена особистісною, міжособистісною та соціальною мікросистемами [42]. Вивченню особливостей особистісної зрілості старшокласників присвячено праці Л. Потапчук [32]. Дослідниця виділяє основні критерії критеріями особистісної зрілості: активність у міжособистісних відносинах, яка виражає характеристики розвитку структури та функцій особистості (самоконтроль, незалежність,

інтелектуальність, творчість); конструктивна активність міжособистісної взаємодії, що виражає характеристики удосконалення способів міжособистісної комунікації (комунікативність, толерантність, моральність, співчутливість, відповідальність); ефективна трансперсональна активність, що виражає характеристики розвитку внутрішньої самоідентичності (самосвідомість), самоактуалізація, прийняття себе, індивідуальність.

В. Галузьяк [7], розкриваючи теоретичні і методичні засади розвитку особистісно-професійної зрілості майбутнього вчителя, пропонує авторську модель для розвитку особистісно-професійної зрілості майбутніх учителів, у структурі якої дослідник виділяє низку блоків: концептуально-теоретичний, цільовий, змістово-технологічний та оцінювально-результативний цільовий, концептуально-теоретичний, змістово-технологічний і оцінювально-результативний. Дослідник вказує, що дана модель сприятиме прогресивній динаміці розвитку усіх рівнів особистісної та професійної зрілості студентів.

В. Радул, вивчаючи етапи становлення соціальної зрілості молодої людини, вказує що у процесі розвитку та соціалізації особистості формуються різні рівні та види зрілості, що взаємопов'язані з навчанням людини. Зріла особистість характеризується готовністю до самоосвіти і самореалізації, до переходу «на новий, більш високий ступінь освіти й розвитку» [34].

На думку Т. М. Титаренко особистісна зрілість є такий стан розвитку людини, якій характерний високий рівень раціональної активності та особистісної продуктивності. Такий стан розвитку особистості характерний для молодої людини, яка завершує навчання у вузі [31].

Розглядаючи психологічні особливості становлення зрілості у студентів, Н. Кордунова, І. Грицюк зазначають, що це тривалий процес набуття людиною цілісності, який формується протягом усього життя і саме студентський період є сенситивним у її розвитку. Формування зрілості відбувається шляхом пізнання самого себе, усвідомлення власних дій та вчинків, формування відповідальності

та самостійності. Дослідниці вказують, що «потенційні можливості для становлення особистісної зрілості існують під час навчання у вищому навчальному закладі. Студентство – це молодь, що проходить стадію персоналізації на основі цілеспрямованого засвоєння навчальних, професійних і соціальних функцій шляхом свідомого оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками, набуття професійних якостей. Стрижневою психологічною рисою студентства є тісне переплетення формування особистісної та професійної свідомості» [20, с. 79].

Вивчаючи різні аспекти рівня особистісної зрілості, Н. Семенів [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**] зазначає, що з огляду вивчення особливостей формування особистісної зрілості майбутніх психологів, вона може трактуватися як бажана ціль професійної підготовки студента як майбутнього фахівця, адже, зрілість є значимим чинником у роботі професійного психолога, так як визначає стиль спілкування та впливу на оточуючих.

Особистісна зрілість є основою для успішної реалізації професійної діяльності психолога. Незрілий особистісно психолог, на думку вітчизняних фахівців (О. Бондаренко, Р. Овчарової, Н. Чепелевої та ін.) не зможе ефективно впливати на клієнта, надавати йому допомогу, а, навпаки, це може призвести до поглиблення проблеми клієнта.

Узагальнивши низку теоретичних джерел, Н. Дідик [10] формулює модель важливих у професійному плані якостей особистісної зрілості майбутніх психологів. Циклічність структури даної моделі забезпечується взаємодією саморегуляційної функції та процесів саморегуляції. Визначальною характеристикою у виявленні рівня особистісної зрілості є самоактуалізація, яка включає функціонально-сміслові аспекти професійно важливих якостей зрілої особистості.

Отже, дослідниця виділяє наступні значущі риси, наявність яких свідчить про зрілість особистості та, які є практично ідентичними із важливими рисами

для успішної професійної діяльності психолога: самоприйняття (Ю. Гільбух, А. Маслоу, Г. Олпорт, О. Штепа та ін.) – це найважливіший компонент професійного самовизначення, що полягає в безоцінному прийнятті себе таким як є, своїх недоліків та позитивному ставленні до себе тощо; Его ідентичність (Ю. Гільбух, Е. Еріксон, Л. Коpecь, Т. Титаренко, О. Штепа та ін.) як тотожність людини самої з собою, суб'єктність, відповідність власному Я; відповідальність, інтернальність поведінки (А. Маслоу, Л. Овсянецька, Л. Потапчук, Т. Титаренко, Е. Фром, О. Штепа та ін.) полягає у здатності людини до вчинку та відповідальності за його наслідки, за минуле, теперішнє і майбутнє тощо; саморегуляція (М. Боришевський, В. Зінченко, Ф. Перлз та ін.) – усвідомлена регуляція власної психіки, адекватна самооцінка, рівень домагань, висока працездатність тощо; комунікабельність (А. Адлер, Ю. Гільбух, Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, Л. Овсянецька, Г. Саліван, О. Штепа та ін.) – це здатність людини до налагодження хороших стосунків з іншими, контактність, доброзичливість, емпатійність тощо; трансценденція (А. Маслоу, Ж. Сартр, В. Франкл, О. Штепа та ін.) полягає у здатності людини до пошуку сенсу життя; креативність (О. Лукасевич, А. Маслоу, Л. Овсянецька, К. Роджерс, Т. Титаренко, Е. Фром, О. Штепа, В. Ямницький та ін.) полягає у творчому та нестандартному підході до вирішення різноманітних ситуацій, продукуванні ідей тощо; самостійність (О. Лукасевич, А. Маслоу, Г. Олпорт, Л. Потапчук, К. Роджерс, Т. Титаренко, Е. Фром, О. Штепа та ін.) проявляється в усвідомленні цілей, адекватній самооцінці, критичності, відповідальності, ініціативності тощо; самоактуалізація (Ю. Гільбух, А. Маслоу, Л. Овсянецька, Л. Потапчук, Е. Шостром та ін.) проявляється як самовираження, самореалізація, становлення та зростання через професійну діяльність тощо; інтелектуальність (П. Горностай, В. Панок, Н. Чепелева, Е. Фромм та ін.) – продуктивне логічне мислення, здатність до розв'язання складних професійних задач – важлива якість для психолога-професіонала; аутентичність (С. К'еркегор, А. Камю,

Ж. Сартр та ін.) – самодостатність, автономність, відповідальність тощо; індивідуалізм (В. Бочелюк, В. Зарицька, С. К'єркегор, А. Камю, Ж. Сартр та ін.); нонконформізм, самодостатність, відсутність підпорядкованості тощо; моральність (А. Маслоу, Л. Овсянецька, Г. Олпорт, О. Штепа та ін.) – самодетермінація, гуманізм тощо; психічне здоров'я (А. Маслоу, Г. Олпорт, Н. Пов'якель, Н. Чепелева, Е. Фром та ін.) – стан душевного благополуччя, відсутність внутрішніх конфліктів та особистісних проблем тощо.

Таким чином, особистісна зрілість є дійсно важливою для особистісного розвитку осіб юнацького віку. Адже, саме зріла особистість є успішною у соціально-професійному зростанні. На формування соціально-психологічної зрілості в індіосеміосфері впливають такі чинники як здатність до самостійного визначення і прогнозування поведінки, самоактивація на прийняття і виконання правильних рішень, аналіз власних дій, здатність до рефлексії та емоційна адекватність реакцій. Такі навички допомагають людині розвивати своє критичне мислення, самосвідомість та емоційний інтелект, що забезпечує успіх у навчально-професійному середовищі [27, с. 9].

Отже, особистісна зрілість є важливим критерієм особистісного зростання та розвитку людини що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності молодій людині. Вивчення зрілості як особистісного ресурсу, важливого для професійного становлення майбутніх фахівців-психологів дає можливість виявити у студентів необхідні якості та фактори сформувати професійні компетентності, знання, уміння та навички успішного майбутнього професійного становлення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЯК РЕСУРСУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Узагальнивши матеріали теоретичного аналізу наукових психологічних джерел, присвячених висвітленню психологічних особливостей особистісної зрілості та її ролі у професійному становленні студентів-психологів, було розроблено програму емпіричного дослідження та сформовано дослідницьку вибірку.

До дослідницької вибірки увійшли студенти факультетів психології закладів вищої освіти. Всього у дослідженні взяли участь 80 студентів III та IV курсів (вік досліджуваних 19-22 років).

Дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі дослідження нами було розроблено програму та визначено вибірку дослідження; підібрано психодіагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів.

На другому етапі було здійснено діагностику у вибірці досліджуваних за обраними психологічними методиками. Діагностика здійснювалася в режимі онлайн за допомогою створених гул-форм та з дотриманням принципу анонімності.

Третій етап програми передбачав кількісну та якісну обробку результатів емпіричного дослідження. Аналіз емпіричного дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів здійснювався з дотриманням принципу застосування статистичних норм та зі

зведенням всіх емпіричних розподілів до нормальної моделі. Кількісно і якісно оброблені статистичні показники були переведені у відсоткове відношення задля їх стандартизації та таким чином можливості виявити у скількох осіб наявні високі, середні та низькі показники досліджуваних характеристик [24].

Також нами був застосований метод кореляційного аналізу r-Пірсона, з метою визначення міри взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Отримані результати кореляційного аналізу дали цікаву значущу інформацію про психометричні параметри залежності та зв'язків досліджуваних характеристик.

З метою вивчення психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів та її ролі як психологічного особистісного ресурсу у майбутньому професійному становленні ми використовували такі стандартизовані психодіагностичні методики: методика особистісної зрілості Ю. Гільбуха [8]; методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера [13]; опитувальник САМОАЛ [25]; Методика «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела [47].

Методика особистісної зрілості Ю. Гільбуха дозволяє діагностувати загальний рівень особистісної зрілості та за такими, визначеними дослідником структурними її компонентами як: мотивація досягнень, що визначає спрямованість діяльності людини у досягненні значущих життєвих цілей, самореалізацію, ініціативність, лідерські якості тощо; «Я»-концепція – ставлення до власного «Я», що характеризується адекватною самооцінкою, впевненістю у власних силах та можливостях, задоволеністю собою тощо; почуття громадянського обов'язку, що характеризується такими якостями як патріотизм, колективізм, комунікативність, активна участь у суспільно-політичному житті; життєва установка, що включає такі якості як розсудливість, емоційна врівноваженість, раціональне мислення тощо; здатність до

психологічної близькості з іншими людьми, що базується на вмінні слухати та співпереживати, потребі у духовній близькості, доброзичливості, співчутті тощо.

Методика містить 33 описані ситуації, на кожен з яких пропонується вибрати один із поданих варіантів характерної для досліджуваного поведінки в кожній ситуації. Рівень особистісної зрілості визначається згідно ключа за такими показниками: дуже високий, високий, задовільний, незадовільний.

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера дозволяє діагностувати рівень суб'єктивного контролю у різних ситуаціях життя і визначити ступінь відповідальності людини за свої вчинки (за сімома шкалами): в галузі досягнень і невдач, сімейних та виробничих відносин, у міжособистісних відносинах та у сфері здоров'я і хвороби, а також загальний показник інтернальності.

Методика містить 44 твердження на кожне з яких потрібно вибрати власний варіант відповіді за семибальною шкалою від -3 «повністю не згоден» до +3 «повністю згоден». Отримані «сирі» бали переводяться у стандартні одиниці згідно ключа.

Опитувальник САМОАЛ застосовується для визначення рівня самоактуалізації особистості.

Методика базується на теорії самоактуалізації А. Маслоу, який головною характеристикою здорової особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, творчості та любові. Його учениця Е. Шострем у 1963 році створила опитувальник для діагностики рівня самоактуалізації POI (Personal Orientation Inventory).

Методика САМОАЛ є адаптованою версією опитувальника Е. Шострем. Методика містить 100 тверджень у двох варіантах А і Б. Згідно ключа підсумовується кількість збігів та визначається загальний рівень самоактуалізації особистості. Окрім того, здійснюється діагностика за такими

11 шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні.

Методика «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела дозволяє діагностувати вміння особистості до рефлексії, самоаналізу, самооцінки та самоспостереження. Я-концепція особистості тісно пов'язана з особистісною зрілістю так як включає в себе Я-образ, самоактуалізацію, самоефективність, самооцінку. Тому, ясність Я-концепції є важливою характеристикою особистісної зрілості майбутніх психологів. Вивчаючи методи діагностики особистісної зрілості майбутніх психологів Н. Дідик зазначає, що «особистісно зріла людина має чітке, адекватне уявлення про себе» [9].

Методика налічує 12 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити за 5-бальною шкалою у діапазоні «абсолютно погоджуюсь-абсолютно не погоджуюсь». Діагностується три рівні ясності Я-концепції особистості: низький, середній та високий. Бали підсумовуються, максимально можлива кількість балів – 60.

Отже, вважаємо, що підібрані нами стандартизовані психологічні методики дозволять справитися з завданнями емпіричної програми, ефективно діагностувати психологічні особливості особистісної зрілості, її структурних компонентів та психологічних детермінант розвитку у студентів-психологів та її значення як важливого чинника їх майбутнього професійного становлення та виявити значущі особливості взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Здійснивши емпіричне дослідження за допомогою низки обраних психологічних методик, ми мали змогу виявити психологічні особливості особистісної зрілості студентів-психологів.

Для діагностики загального рівня особистісної зрілості та її особливостей за такими її структурними компонентами як: мотивація досягнень, «Я»-концепція», почуття громадянського обов'язку, життєва установка та здатність до психологічної близькості з іншими людьми ми використовували методикою особистісної зрілості Ю. Гільбуха. Результати діагностики, отримані за методикою, представлені у таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівня особистісної зрілості студентів-психологів

Назва шкали	Рівні прояву показника, %			
	дуже високий	високий	задовільний	незадовільний
Мотивація досягнень	7,8	43,3	38,4	10,5
Я-концепція	12,3	40,6	37,9	9,2
Почуття громадянського обов'язку	16,5	43,3	32,7	7,5
Життєва установка	13,1	45,9	32,8	8,2
Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	16,4	46,7	30,1	6,8

Отримані дані за результатами діагностики свідчать, що за всіма шкалами переважають середні показники (високі та задовільні). Дуже високі показники

за шкалами методики незначні і, на тому ж рівні діагностовано незадовільні показники за кожною шкалою методики. За шкалою «мотивація досягнень» у переважної більшості студентів діагностовано високий (43,3 %) та задовільний (38,4 %) рівні мотивації, що може свідчити про високий та задовільний рівень спрямованості діяльності студентів на досягнення високих цілей і результатів у житті, налаштованість на реалізацію власного потенціалу, ініціативність та розвиток лідерських якостей. Лише для 7,8 % респондентів характерна дуже висока мотивація досягнень, спрямованість їх діяльності на значущі життєві цілі, прагнення до повної самореалізації, розвинені лідерські якості тощо і, навпаки, у 10,5 % студентів-психологів такі якості мають низький рівень прояву.

За шкалою «Я»-концепція» дуже високі показники ставлення до власного «Я» характерні для 12,3 % досліджуваних та у 40,6 % студентів діагностовано високі показники, що свідчить про достатньо високий рівень впевненості у своїх можливостях, задоволеності собою і своїми здібностями, знаннями, вміннями, навичками, разом з тим вони вимогливі до себе та мають адекватний рівень самооцінки. Для 37,9 % досліджуваних характерний задовільний рівень. Такі студенти характеризуються адекватною самооцінкою, задовільною впевненістю у власних силах та можливостях, у них відсутня самовдоволеність та загалом достатній рівень задоволеності собою, вони скромні і з повагою відносяться до інших людей. У 9,2 % респондентів діагностовано низькі показники за даною шкалою, що може свідчити про низьку самооцінку, незадоволення собою та прояви комплексу неповноцінності.

За шкалою «Почуття громадянського обов'язку», що характеризується такими якостями як патріотизм, колективізм, комунікативність, активна участь у суспільно-політичному житті отримані результати розподілилися таким чином: дуже високі та високі показники діагностовано у 16,5 % та 43,3 % студентів, що свідчить про високий рівень зазначених вище якостей. Для 32,7 %

характерні задовільні показники за шкалою. Та у 7,5 % студентів низький рівень прояву громадянського обов'язку, що проявляється у низькому рівні прояву патріотизму, відсутності інтересу до суспільно-політичного життя, низькому рівні прояву професійної відповідальності, небажанні спілкуватися з оточуючими тощо.

За шкалою «Життєва установка» результати діагностики показали, що для 13,1 % та 45,9 % характерні, відповідно, дуже високі та високі показники. Такі результати свідчать, що у цих студентів добре розвинуті такі якості як емоційна врівноваженість, розсудливість, переважання інтелекту над почуттями тощо. У 32,8 % респондентів діагностовано задовільний рівень прояву даних якостей. Натомість, для 8,2 % досліджуваних характерні низькі показники за шкалою «Життєва установка», що може свідчити про переважання емоцій у вирішенні життєвих ситуацій, емоційну неврівноваженість, імпульсивність.

За шкалою «Здатність до психологічної близькості з іншими людьми», що включає такі важливі якості для майбутньої професійної діяльності студентів-психологів як вміння слухати та співпереживати, потребу у духовній близькості, доброзичливості, співчутті тощо, результати діагностики показали наступне: для 16,4 % та 46,7 % досліджуваних характерний дуже високий і високий рівень прояву зазначених якостей, у третини досліджуваних (30,1 %) діагностовано задовільний рівень прояву даних якостей. У незначного відсотка досліджуваних (6,8 %) виявлено низький рівень прояву здатності до психологічної близькості з іншими людьми. Тобто такі якості як доброзичливість, емпатія, вміння слухати інших та співчувати їм у таких студентів мають низький рівень прояву.

Окрім того, за методикою ми отримали загальні показники особистісної зрілості студентів (представлені на рисунку 2.1.), що розподілилися таким чином: дуже високий рівень особистісної зрілості характерний для 13,5 % досліджуваних, високий рівень для – 43,8 %, задовільний – 34,5 %.

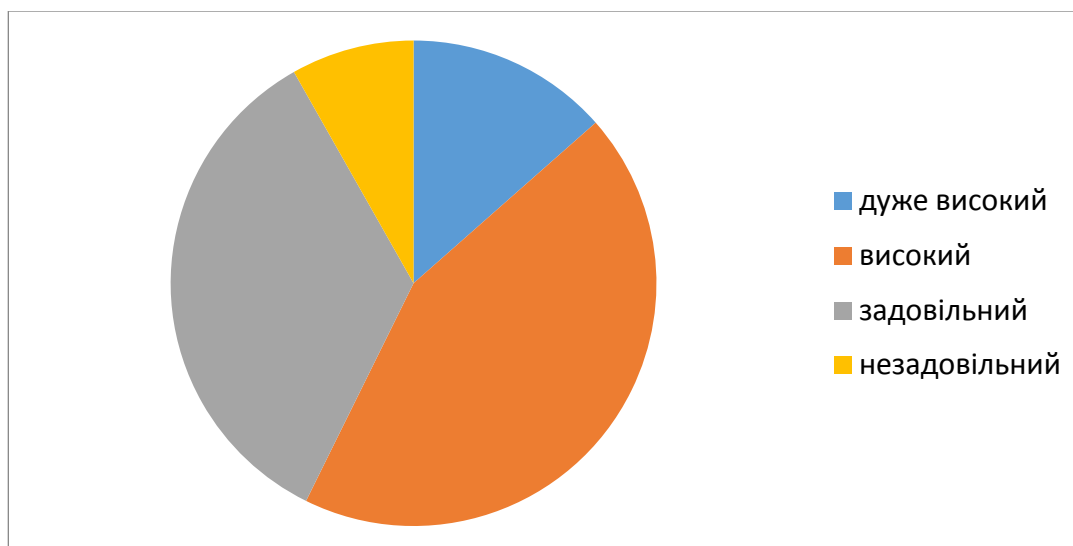


Рис. 2.1. Показники загального рівня особистісної зрілості студентів-психологів, %

Разом з тим, у 8,2 % респондентів виявлено показники особистісної зрілості, що засвідчують незадовільний рівень прояву та потребують проведення психокорекційних заходів щодо підвищення рівня розвитку особистісної зрілості.

Для діагностики рівня суб'єктивного контролю студентів у різних ситуаціях життя і визначення ступеня їх відповідальності за свої вчинки ми використовували методику визначення рівня суб'єктивного контролю РСК Дж. Роттера. Методика дозволяє діагностувати особливості суб'єктивного контролю за сімома шкалами: інтернальність в галузі досягнень і невдач, сімейних та виробничих відносин, у міжособистісних відносинах та у сфері здоров'я і хвороби, а також загальний показник інтернальності. Результати діагностики за даною методикою представлені у таблиці 2.2.

За результатами методики діагностики рівня суб'єктивного контролю можна стверджувати про переважання, хоч і незначне низьких показників інтернальності за всіма шкалами, окрім шкали інтернальності в галузі невдач, де переважають високі показники.

Таблиця 2.2

Показники оцінки рівня суб'єктивного контролю досліджуваних

Назва шкали	Рівні прояву показника, %	
	високий	низький
Інтернальність в галузі досягнень	46,7	53,3
Інтернальність в галузі невдач	55,4	44,6
Інтернальність в галузі сімейних відносин	33,2	66,8
Інтернальність в галузі виробничих відносин	45,9	54,1
Інтернальність в галузі міжособистісних відносин	43,7	56,3
Інтернальність в галузі здоров'я і хвороби	29,0	71,0
Загальний показник інтернальності	43,5	56,5

За шкалою інтернальності в галузі досягнень Ід у більшості досліджуваних (53,3 %) відмічаються низькі показники, що свідчить про те, що такі студенти приписують свої успіхи та досягнення зовнішнім обставинам – допомозі інших людей, везінню тощо. Натомість, високі показники у 55,4 % студентів за шкалою інтернальності в галузі невдач Ін свідчать про те, що у невдачах, промахах, поразках вони схильні більшою мірою звинувачувати себе. У більшості студентів діагностовано низькі показники за шкалами інтернальності в галузі сімейних відносин (66,8 %), виробничих відносин (54,1 %), міжособистісних відносин (56,3 %) та в галузі здоров'я і хвороби (71,0 %). Такі студенти причиною важливих ситуацій у сімейних відносинах та міжособистісному спілкуванні вважають своїх партнерів, у виробничих відносинах успіх залежить від дій керівництва, співробітників та інших зовнішніх чинників, стосовно здоров'я та хвороб також покладаються на зовнішні чинники – дії лікарів та інших людей.

Переважання низьких показників (діагностовано у 56,5 % досліджуваних) за шкалою загальної інтернальності Іо свідчить про низький рівень суб'єктивного контролю у студентів, відсутність зв'язку між власними діями та значущими життєвими подіями, нездатність контролювати цей зв'язок та залежність результатів різних подій і вчинків від зовнішніх обставин (дій інших людей).

Для визначення самоактуалізації особистості ми використовували методику САМОАЛ Е. Шострем. Методика дає можливість діагностувати загальний рівень самоактуалізації особистості. Окрім того, здійснюється діагностика за такими 11 шкалами: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Результати діагностики представлені на рисунках 2.2. та 2.3.

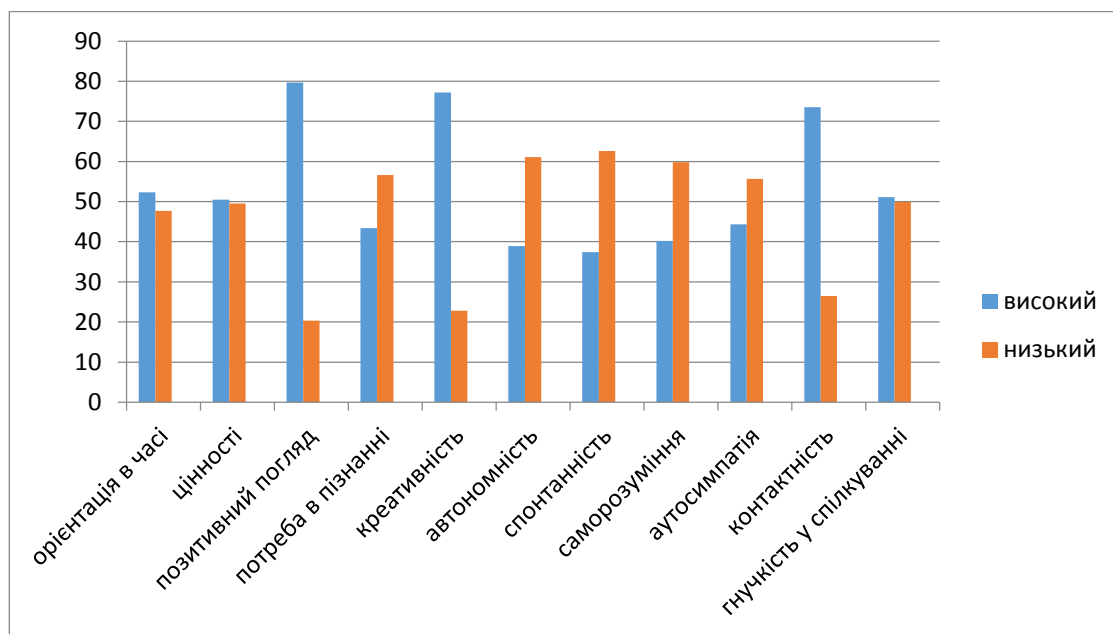


Рис. 2.2. Показники рівня самоактуалізації особистості студентів-психологів за шкалами, %

За результатами діагностики показники за шкалами «Орієнтація в часі», «Цінності» та «Гнучкість у спілкуванні» розділились приблизно порівну з незначним переважанням показників високого рівня (52,3 %, 50,5 % та 51,1 % відповідно). Це свідчить що такі студенти здатні насолоджуватися життям, не відкладаючи його на потім, відшукувати приємні моменти у сьогоdnішньому складному житті, цінувати кожен день, адекватно самовиражатися у спілкуванні з оточуючими, без фальші та маніпуляцій. Студентам з діагностованими низькими показниками характерна підвищена тривожність, невротичність, занурення у минуле, переживання з приводу майбутнього.

Значні переважання високих показників відмічаються за шкалами «Позитивний погляд» (79,7 %), «Креативність» (77,2 %), «Контактність» (73,5 %). У таких студентів відмічається високий рівень щирості та гармонійності у міжособистісних відносинах, які будуються на симпатії, довірі та доброзичливості по відношенню до оточуючих людей. Високий рівень самоактуалізації, що проявляється у творчому ставленні до життя. Високі показники за шкалою контактності свідчать про товариськість, здатність налагоджувати тісні дружні відносини з оточуючими.

За результатами діагностики виявлено також незначне, але переважання знижених показників автономності (61,1 %), саморозуміння (59,8 %), спонтанності (62,6 %) та аутосимпатії (55,7 %) які є головними критеріями психологічного здоров'я особистості, саморегуляції та само детермінації, що проявляється в у виборі поведінки, незалежності у думках, діях та вчинках, відповідальності за них тощо.

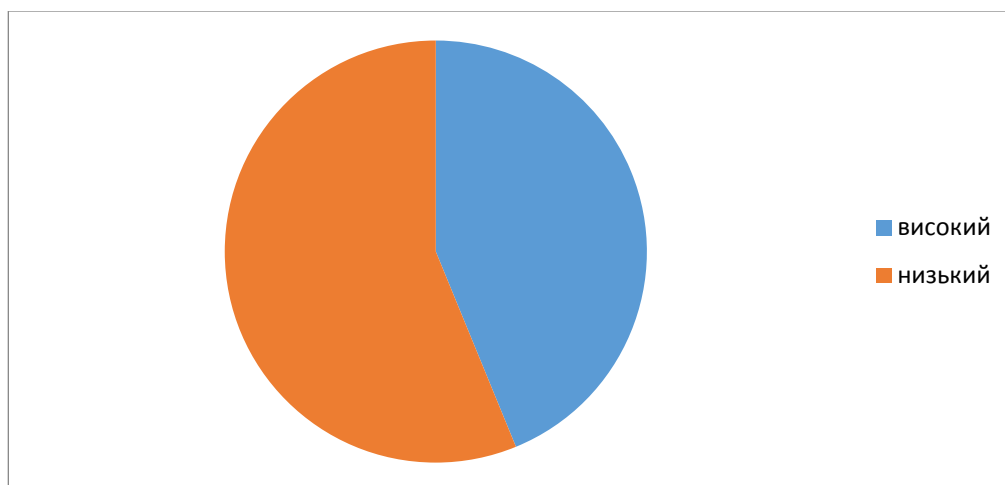


Рис. 2.3. Показники загального рівня самоактуалізації досліджуваних, %

Як показано на діаграмі для досліджуваних студентів-психологів характерне незначне переважання низьких показників загального рівня самоактуалізації (56,2 %), що може проявлятися у пригніченості, незадоволеності собою, своїми результатами, неможливості повної реалізації своїх здібностей, нездатності повною мірою контролювати власне життя, приймати рішення та відповідати за їх реалізацію. У 43,8 % студентів діагностовано високі показники загального рівня самоактуалізації, що свідчить про їх активність, прагнення до успіху, здатність реалізовувати свій потенціал, контролювати життєві події, вести себе вільно та невимушено в різних життєвих ситуаціях, приймати рішення та брати на себе відповідальність за їх реалізацію.

За допомогою методики «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела ми мали можливість діагностувати вміння студентів-психологів до рефлексії, самоаналізу, самооцінки та самоспостереження, які є дуже важливими у майбутній професії. Результати діагностики представлені на рисунку 2.4.

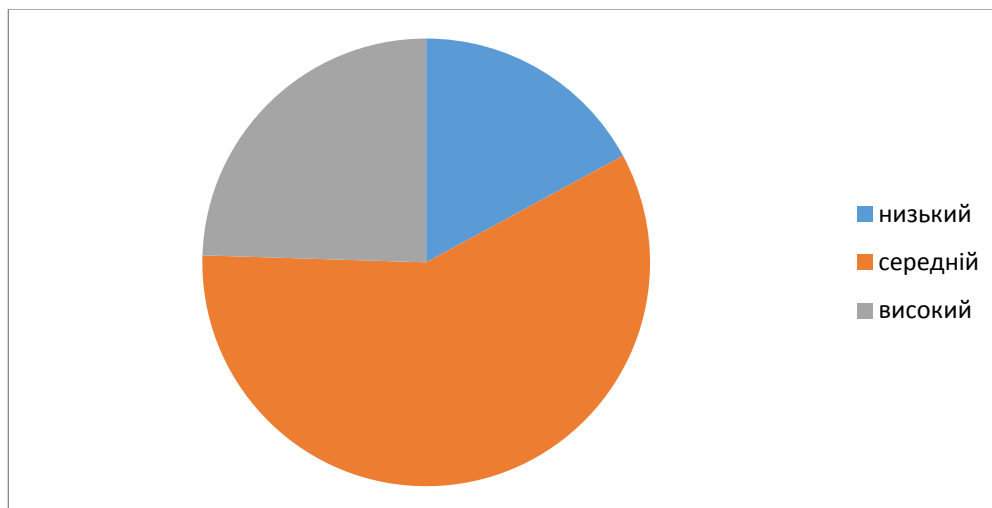


Рис. 2.4. Показники рівня ясності Я-концепції студентів-психологів, %

За результатами діагностики ми виявили, що у студентів психологів значно переважають середні показники (58,4 %) рівня ясності Я-концепції, що свідчить переважно про їх стабільність та злагодженість у більшості життєвих ситуацій, але у деяких вони можуть бути нестійкими, відчувати розчарування, невпевненість тощо. Для 24,5 % досліджуваних характерні високі показники, що свідчить про їх чітке, стабільне та впевнене уявлення про себе, свої можливості, здібності, сильні та слабкі сторони тощо. Такі студенти здатні до високого рівня рефлексії, самоаналізу та самооцінки, що є важливими чинниками успішності у майбутній професійній діяльності. Для 17,1 % респондентів характерні низькі показники рівня ясності Я-концепції. Такі показники свідчать про нестійке, нестабільне уявлення таких студентів про себе, несформованість життєвих смислів, переконань та цінностей, нездатність до рефлексивного аналізу та самооцінки та самоспостереження.

Для знаходження взаємозв'язку між досліджуваними показниками нами був застосований метод кореляційного аналізу r-Пірсона. Отримані результати кореляційного аналізу дали цікаву значущу інформацію про психометричні параметри залежності та зв'язків досліджуваних характеристик. Результати

кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу r-Пірсона

Показники	Мотивація досягнень	Я-концепція	Почуття громадянського обов'язку	Життєва установка	Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	Загальний показник інтернальності	Самоактуалізація
Мотивація досягнень	.1	.611**	.221	.278	.300	.682**	.701**
Я-концепція	.611**	.1	.203	.388	.309	.451*	.567**
Почуття громадянського обов'язку	.221	.203	.1	.300	.203	.199	.311
Життєва установка	.278	.388	.300	.1	.438*	.321	.492*
Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	.300	.309	.203	.438*	.1	.273	.329
Загальний показник інтернальності	.682**	.451*	.199	.321	.273	.1	.477*
Самоактуалізація	.701**	.567**	.311	.492*	.329	.477*	.1

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;

* – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.

Здійснена процедура кореляційного аналізу дозволила виявити низку статистично значущих зв'язків між діагностованими показниками, а саме: статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між показником мотивації досягнення та показниками загальної інтернальності ($r = 0,682$, при $p \leq 0,01$), ясності Я-концепції ($r = 0,611$, при $p \leq 0,01$) та

самоактуалізації ($r = 0,701$, при $p \leq 0,01$). Адже при високому рівні мотивації досягнення людина впевнена у власних силах та діях, активна, прагне до успіху, здатна реалізувати свій потенціал, контролювати життєві події, приймати рішення та брати на себе відповідальність за їх реалізацію. Такі люди чітко усвідомлюють наявність зв'язку між власними діями та значущими життєвими подіями, контролюють цей зв'язок та розуміють, що результати їх вчинків та життєвих подій залежать від внутрішніх обставин (їх поведінки в цих ситуаціях).

Окрім того, статистично прийнятний позитивний зв'язок виявлено між показниками життєвих установок і показниками самоактуалізації ($r = 0,492$, при $p \leq 0,05$) та здатності до психологічної близькості з іншими людьми ($r = 0,438$, при $p \leq 0,05$). Такий взаємозв'язок свідчить про те, що розсудливі, емоційно врівноважені, раціональномислячі люди разом з тим є відповідальними, здатними вільно та невимушено вести себе в різних життєвих ситуаціях, схильні до прояву емпатії, доброзичливості, турботи та співчуття до інших людей.

Отже, за результатами діагностики можемо зробити висновок, що високий рівень розвитку особистісної зрілості виявляється у проявах високого рівня низки особистісних характеристик: активність, саморегуляція, самореалізація, Я-концепція, креативність, інтелектуальність, відповідальність, комунікабельність, емпатійність тощо. У більшості досліджуваних студентів-психологів за кожним із діагностованих складових особистісної зрілості переважають показники високого та середнього рівня. Але більш як у вісьми відсотків досліджуваних виявлено незадовільний рівень прояву особистісної зрілості, що вказує на необхідність проведення психокорекційних заходів щодо підвищення рівня її розвитку.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1. Методичні засади застосування тренгової роботи для розвитку особистісної зрілості студентів-психологів

У процесі професійного самовизначення студента відбувається його становлення як суб'єкта професійного розвитку де важливим показником є досягнення студентом достатнього рівня особистісної та професійної зрілості. Ураховуючи сутність самовизначення в професії, що базується на усвідомленні цінностей та смислів діяльності, виборі професії як важливого засобу самоствердження, велику увагу необхідно приділяти способам та методам розвитку особистості студента. Такі способи і методи мають бути спрямовані на створення свідомого уявлення себе у площині майбутньої кар'єри, формування необхідних професійних якостей та власної професійної позиції.

Так, тренінгові технології є ефективним методом навчання сучасної людини, який допомагає відповідати вимогам професійного середовища та відносин з оточуючими, адже тренінгові методи та вправи сприяють розвитку навичок спілкування, вирішення складних ситуацій, формування лідерських навичок тощо, що є необхідним для досягнення успіху у сучасних умовах [2].

Вважаємо, що однією з сучасних технологій, яка виконуватиме поставлену задачу є психологічний тренінг, спрямований на формування та розвиток певного рівня особистісної і професійної зрілості майбутніх фахівців-психологів та їх успішного професійного становлення.

Психологічний тренінг вже більше як півстоліття відіграє важливу роль у різних галузях практичної діяльності. І сьогодні, як метод активного соціально-

психологічного навчання, динамічно розвивається та досить широко використовується насамперед у психологічній діяльності та інших.

Психологічний вплив, який базується на використанні методів групового тренінгу, дає можливість людині свідомо переформатувати свої установки та вміння у комунікативній сфері, відпрацювати нові форми спілкування з оточуючими, спробувати «безболісно» вирішувати конфлікти тощо [22].

Як ефективний метод психотерапевтичної роботи тренінг виник у ХІХ столітті в медичній галузі та досить швидко поширився на інші. Відомості про організацію перших тренінгових груп (так званих Т-груп) пов'язані з іменем зарубіжного соціального психолога К. Левіна. У 60-х роках ХХ століття К. Роджерс, в рамках гуманістичної психології, організовував тренінги розвитку соціальних та життєвих навичок. У 70-х роках ХХ століття німецьким дослідником М. Форвергом вводиться поняття «соціально-психологічного тренінгу». До сьогодні не існує єдиного визначення тренінгу. Р. Баклі та Дж. Кейпл вказують, що тренінг – це систематичні сплановані зусилля спрямовані на модифікацію або розвиток знань, умінь, установок індивіда через навчання, з метою ефективного виконання певної діяльності в подальшому [2].

Зарубіжні психологи визначають груповий психологічний тренінг як ефективний метод усвідомлених змін людини, які передбачають особистісний і професійний розвиток шляхом аналізу, переосмислення, отримання нового життєвого досвіду у процесі групової взаємодії [22].

На сьогодні існують різноманітні класифікації видів тренінгів. Психологічний тренінг відрізняється від інших методів впливу низкою особливостей. Насамперед, він є «дружнім» до всіх психологічних технік, так як має здатність накопичувати позитивний досвід спроб людини трансформувати як певні свої риси, так і життя в цілому. Окрім того, тренінг як метод навчання, виховання, розвитку, корекції є доступним у роботі з різновіковими групами. Також тренінг дозволяє не тільки інформаційно, а й

шляхом практичних дій інтенсивно засвоювати значний масив досвіду в різних сферах.

Н. Шегинська, О. Тимкович, акцентуючи на важливості соціально-психологічного тренінгу у набутті соціальних компетентностей, вказують, що він має на меті розвиток особистості; формування навичок успішної комунікації, ділової взаємодії, неформального спілкування тощо; розвиток упевненості, стабілізацію емоційного стану у спілкуванні; формування стійкого прагнення до самовдосконалення [46].

К. Мілютіна, виділяючи характерні риси тренінгу (чітко визначена група, дотримання принципу «тут і тепер», активація особистого досвіду, не лише формування знань, а й розвиток практичного досвіду учасників та групи в цілому) зазначає, що:

- тренінг є одним із видів активного навчання, оскільки базується на можливості практично застосовувати отримані знання, перетворюючи їх на вміння;

- тренінг є методом зміни стереотипів поведінки людини, оскільки відверта та безпечна модель соціальних стосунків, створена тренінговою групою, дає можливість її учасникам отримати відверту інформацію щодо себе, переглянути сформовані стереотипи поведінки та сформувати нові;

- тренінг є засобом цілеспрямованої зміни учасника та групи. В процесі тренінгової роботи відбувається формування як окремих умінь та навичок, так і нового стилю міжособистісної взаємодії в групі, колективі [28].

Сучасна модель соціально-психологічного тренінгу поєднує підходи С. Грінспена [55] та створену на їх основі модель А. Матчака [57]. С. Грінспен припускає, що правильно розвинені соціальні компетенції зумовлені як рисами характеру, як соціальна активність і доброта, та такими рисами темпераменту як рефлексивність, зібраність та усвідомленість, що складають основу соціального інтелекту. Модель соціальних компетентностей А. Матчака визначає

компетенції, що набуті в результаті соціально-психологічного тренінгу, як набір елементарних рівноцінних соціальних навичок, що визначають ефективне функціонування в конкретних типах міжособистісних ситуацій. Жодної з них поодиноці недостатньо для позитивного подолання соціальної ситуації, і лише їх сукупність визначає успіх [54]. Ці навички людина набуває в процесі соціально-психологічного навчання, яке відбувається впродовж усього життя. Основними детермінантами тренінгу є його інтенсивність, що залежить від характеру та темпераменту людини, а також ефективність, зумовлена соціальним та емоційним інтелектом особистості [46].

Отже, вважаємо, що метод психологічного тренінгу буде ефективним для формування та розвитку особистісної зрілості студентів психологів, оскільки спрямований на розвиток особистості, формування ефективних комунікативних умінь, формування впевненості в собі, розвиток стійкої мотивації до особистісного і професійного саморозвитку та самовдосконалення.

3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку особистісної зрілості студентів-психологів

Здійснивши аналіз та узагальнення теоретичних джерел та існуючих різних тренінгових програм ми розробили авторську тренінгові програму, спрямовану на розвиток особистісної та професійної зрілості студентів майбутніх психологів.

Метою психологічного тренінгу є усвідомлення студентами змісту та цінностей майбутньої професії, розуміння та розвиток власного особистісного потенціалу та професійно важливих особистісних якостей для роботи у системі «людина-людина», визначення основних напрямів особистісного і професійного самовдосконалення.

У процесі тренінгу можна використовувати різні форми соціально-психологічного впливу, покликані виконувати низку завдань:

- усвідомлення учасниками тренінгу своїх індивідуальних особливостей, формування адекватної самооцінки;
- розвиток якостей та умінь, необхідних для забезпечення успіху у майбутній професійній діяльності, особистісна гармонізація студентів-психологів;
- формування стійкого прагнення до успіху, мотивації досягнення, особистісного та професійного саморозвитку;
- формування ефективної моделі міжособистісної взаємодії.

Важливо відмітити, що тренінгова робота, спрямована на особистісне зростання, самовдосконалення та формування особистісної зрілості, базується на таких основних принципах:

- принцип активності – передбачає створення умов для активного включення учасників у роботу, виконання поставлених завдань тощо з метою засвоєння нового досвіду шляхом власних активних зусиль;
- принцип добровільності – передбачає свідому та добровільну участь у роботі тренінгової групи, без примусу, що сприяє ефективності тренінгу;
- принцип дослідницької творчої позиції – полягає у відкритості до нового досвіду та передбачає організацію і створення ситуацій в яких учасники тренінгу усвідомлюють та апробовують нові стратегії поведінки, спостерігають за власними змінами;
- принцип конфіденційності – передбачає насамперед повагу та безоцінне ставлення до кожного учасника тренінгу і максимальну конфіденційність щодо інформації яка сприймається в процесі тренінгу;
- принцип інформованості – передбачає надання інформації кожному учаснику групи завчасно про те, що буде відбуватися під час тренінгу;

- принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії – полягає у використанні партнерського спілкування всіх учасників тренінгової групи, що сприяє налагодженню довірливих, відкритих та доброзичливих стосунків між учасниками.

Багато цих та інших принципів використовуються психологами під час створення тренінгових груп та сприяють їх ефективній роботі.

У соціально-психологічному тренінгу доцільно використовувати такі техніки та методи як: метод групової дискусії (базовий метод); метод аналізу ситуацій, метод роботи в малих групах, методи рольової гри, самопрезентація, міні-лекції. Додатковими методами та прийомами зважаючи на особливості соціальної групи та тематику тренінгу є методи арт-терапії, психогімнастичні вправи, метод «мозкового штурму», виконання творчих завдань, ведення щоденника тощо.

Розроблена нами програма психологічного тренінгу передбачає: активний діалог тренера та його учасників, допомогу в аналізі та усвідомленні учасниками себе, індивідуальних особливостей та якостей, власних поведінкових стратегій та мотивування на особистісний і професійний розвиток; індивідуальний підхід до кожного учасника тренінгової групи, вибудовування довірливих стосунків, налаштування на продуктивну спільну діяльність, фасилітація тренінгового процесу.

Програма складається зі вступу, основної частини, яка реалізується протягом одинадцяти занять та завершальної підсумкової частини. Орієнтовна тривалість кожного з 11 занять складала 2 академічні години. Загальний обсяг тренінгу становить – 26 академічних годин. Детальна розробка кожного заняття представлена у Додатку А.

Тренінгова програма містила такі основні блоки:

- діагностичний (виявлення рівня особистісної зрілості студентів-психологів за допомогою низки стандартизованих психодіагностичних методик, представлених у другому розділі роботи);

- інформаційний (інформування учасників тренінгової групи про особливості психологічного феномену особистісної зрілості, її структуру, детермінанти та важливість високого рівня особистісної зрілості як індивідуально-особистісного ресурсу у майбутньому професійному становленні студентів-психологів);

- корекційно-розвивальний (формування та розвиток достатнього рівня особистісної зрілості учасників тренінгової групи через актуалізацію їх особистісної самоефективності, особистісну гармонізацію, актуалізацію та розвиток якостей важливих у майбутній професійній діяльності, формування стійкої мотивації особистісного та професійного саморозвитку тощо).

Програма тренінгу передбачає активне застосування його учасниками технік самопізнання за допомогою аналізу, рефлексії, зворотного зв'язку. Кожне заняття тренінгу має певну структуру. Розпочинається кожне заняття зі вступу або розминки (перша зустріч розпочиналася зі знайомства учасників тренінгу, обговорення та прийняття правил та принципів групової роботи, вивчення очікувань учасників та визначення їх емоційної готовності до роботи), використовувалися легкі вправи, спрямовані на активізацію учасників до роботи, створення відкритої довірливої атмосфери, позитивного емоційного стану.

Наступний етап тренінгової роботи передбачав використання організаційно-спрямовуючих та інтерактивних технік і вправ для розкриття теми заняття та роботи над визначеною проблемою. Для детальнішого ознайомлення учасників тренінгу з темою заняття використовувалися міні-лекції. Для вербалізації особливостей настрою, думок, переживань учасників тренінгу, вражень від результатів спільної групової роботи тощо

використовувалися напівструктуровані запитання, що допомагали максимально зосередитися на роботі «тут і тепер», краще пізнати себе та інших учасників групи. На кожному занятті учасники детально ознайомилися зі змістом пропонувананих тренінгових процедур.

На завершення кожного заняття використовувалися легкі розслабляючі вправи, підводилися підсумки шляхом рефлексії учасників власних емоцій, почуттів, вражень від результатів й оцінка зустрічі та співвіднесення їх з власними очікуваннями.

Отже, вважаємо що розроблена програма психологічного тренінгу буде ефективною для розуміння та розвитку студентами власного особистісного потенціалу та професійно важливих особистісних якостей для роботи у системі «людина-людина», усвідомлення змісту та цінностей майбутньої професії, визначення основних напрямів особистісного і професійного самовдосконалення тощо.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел та результатів емпіричних досліджень щодо визначеної теми дозволив зробити наступні висновки:

Поняття особистісної зрілості активно вивчається дослідниками різних галузей знань: філософії, психології, педагогіки, соціології тощо. Такий дослідницький інтерес до розгляду цієї проблеми пояснюється насамперед її важливістю у процесах самоактуалізації, самовизначення, саморозвитку та самореалізації людини.

Особистісна зрілість є комплексним динамічним поняттям, яке включає в себе різноманітні аспекти особистості: здатність до самореалізації, саморозвитку та самоорганізації особистості, до встановлення гармонійних відносин з самим собою та оточуючими. Важливими компонентами особистісної зрілості є активність, відповідальність і самостійність. Це означає, що зріла особистість ініціативна, відповідальна за свої вчинки і рішення, незалежна у власних діях і судженнях. Індикаторами особистісної зрілості є позитивне світобачення, сформованість Я-концепції, самосвідомості, самоактуалізація особистості, високий рівень суб'єктивного контролю тощо.

Особистісна зрілість є важливим критерієм особистісного зростання та розвитку людини що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності молоді людини. Вивчення зрілості як особистісного ресурсу, важливого для професійного становлення майбутніх фахівців-психологів дає можливість виявити у студентів необхідні якості та фактори сформувати професійні компетентності, знання, уміння та навички успішного майбутнього професійного становлення.

Для здійснення діагностики психологічних особливостей особистісної зрілості нами була розроблена програма емпіричного дослідження та підібрано низку стандартизованих психологічних методик.

За результатами діагностики виявлено, що високий рівень розвитку особистісної зрілості виявляється у проявах високого рівня таких характеристик: активність, саморегуляція, самореалізація, Я-концепція, креативність, інтелектуальність, відповідальність, комунікабельність, емпатійність тощо. У більшості досліджуваних студентів-психологів за кожним із діагностованих складових особистісної зрілості переважають показники високого та середнього рівня. Але більш як у вісьми відсотків досліджуваних виявлено незадовільний рівень прояву особистісної зрілості, що вказує на необхідність проведення психокорекційних заходів щодо підвищення рівня її розвитку.

Майже у половини студентів діагностовано низький рівень суб'єктивного контролю, що може свідчити про відсутність зв'язку між власними діями та значущими життєвими подіями, нездатність контролювати цей зв'язок та залежність результатів різних подій і вчинків від зовнішніх обставин (дій інших людей).

За методикою діагностики показників самоактуалізації результати загального її рівня розділилися таким чином: у половини виявлено низькі показники, що може проявлятися у пригніченості, незадоволеності собою, своїми результатами, неможливості повної реалізації своїх здібностей, нездатності повною мірою контролювати власне життя, приймати рішення та відповідати за їх реалізацію. У другій половині студентів діагностовано високі показники загального рівня самоактуалізації, що свідчить про їх активність, прагнення до успіху, здатність реалізовувати свій потенціал, контролювати життєві події, вести себе вільно та невимушено в різних життєвих ситуаціях, приймати рішення та брати на себе відповідальність за їх реалізацію.

У більшості студентів-психологів діагностовано середні показники рівня ясності Я-концепції, що свідчить переважно про їх стабільність та злагодженість у більшості життєвих ситуацій, але у деяких вони можуть бути

нестійкими, відчувати розчарування, невпевненість тощо. Для третини досліджуваних характерні високі показники, що свідчить про їх чітке, стабільне та впевнене уявлення про себе, свої можливості, здібності, сильні та слабкі сторони тощо. Такі студенти здатні до високого рівня рефлексії, самоаналізу та самооцінки, що є важливими чинниками успішності у майбутній професійній діяльності.

Здійснена процедура кореляційного аналізу дозволила виявити низку статистично значущих зв'язків між діагностованими показниками, а саме: статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між показником мотивації досягнення та показниками загальної інтернальності, ясності Я-концепції та самоактуалізації. Адже при високому рівні мотивації досягнення людина впевнена у власних силах та діях, активна, прагне до успіху, здатна реалізовувати свій потенціал, контролювати життєві події, приймати рішення та брати на себе відповідальність за їх реалізацію. Такі люди чітко усвідомлюють наявність зв'язку між власними діями та значущими життєвими подіями, контролюють цей зв'язок та розуміють, що результати їх вчинків та життєвих подій залежать від внутрішніх обставин (їх поведінки в цих ситуаціях). Окрім того, статистично прийнятний позитивний зв'язок виявлено між показниками життєвих установок і показниками самоактуалізації та здатності до психологічної близькості з іншими людьми. Такий взаємозв'язок свідчить про те, що розсудливі, емоційно врівноважені, раціональномислячі люди разом з тим є відповідальними, здатними вільно та невимушено вести себе в різних життєвих ситуаціях, схильні до прояву емпатії, доброзичливості, турботи та співчуття до інших людей

Для формування та розвитку особистісної зрілості студентів психологів, нами розроблено програму психологічного тренінгу, що спрямований на розвиток особистості, формування впевненості в собі, розвиток стійкої мотивації до особистісного і професійного самовдосконалення.

Вважаємо що розроблена програма психологічного тренінгу буде ефективною для розуміння та розвитку студентами власного особистісного потенціалу та професійно важливих особистісних якостей для роботи у системі «людина-людина», усвідомлення змісту та цінностей майбутньої професії, визначення основних напрямів особистісного і професійного самовдосконалення тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Київ, 2001. С. 26–33.
2. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Випуск 12. Київ : КиМУ, 2008. С. 9–23.
3. Вінник Н. Дослідження особистісної зрілості студентів як умови успішної професійної самореалізації. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Психологія)*. № 3 (62), 2018. С. 16–20.
4. Вірна Ж. П. Самоставлення як імперативний модус професійної ідентифікації особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 17. 2011. С. 28–39.
5. Волошина В. В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога. *Збірник наукових праць. Серія: педагогічні та психологічні науки*. НАДПС. Хмельницький. Вип. 58. 2011. С. 111–115.
6. Галузьяк В. М. Критерії особистісної зрілості вчителя. *Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології : Теоретичний та науково-методичний часопис*. Київ, 2010. Т. 1. Вип. 3. С. 258–265.
7. Галузьяк В. М. Розвиток особистісно-професійної зрілості майбутнього вчителя: теорія і практика: монографія. Вінниця: Твори, 2021. 480 с.
8. Гильбух Ю. З. Тест-опросник личностной зрелости. Киев: НППЦ, 1994. 24 с.
9. Дідик Н. М. Методика дослідження професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 113–124.

10. Дідик Н. М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 7. С.190–206.
11. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. № 1(03). С. 128–131.
12. Донченко О. А. Фрактальність психіки і су'б'єктність. *Людина. Суб'єкт. Вчинок* [за ред. В. О. Татенка]. Київ: Либідь, 2006. С.117–144.
13. Дучимінська Т. І., Малімон Л. Я. Подолання особистісної безпорадності у навчальній діяльності студентів: навч.-метод. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 164 с.
14. Життєві домагання особистості: колективна монографія. [за ред. Т. М. Титаренко]. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.
15. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 11–17.
16. Засєкіна Л. В. Мовленнєва культура як критерій особистісної зрілості. *Психологічні перспективи*. Вип.15. 2010. С.61–72.
17. Зінько О. М., Мітченко К. В. Групи психологічної підтримки як метод становлення особистісної зрілості українців під час воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. № 13(18). 2022. С.187–198.
18. Канішевська Л. В. Виховання соціальної зрілості старшокласників загальноосвітніх шкіл-інтернатів у позаурочній діяльності: монографія. Київ : ХМЦНП, 2011. 368 с.
19. Комар Т. В. Структура та провідні властивості професійної зрілості майбутнього спеціаліста соціономічного напрямку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 1. С. 9–14.
20. Кордунова Н. О., Грицюк І. М. Психологічні особливості становлення зрілості студентів. *Психологічні студії*. № 1, 2024. С. 75–80.

21. Кучманіч І. М., Лисогор А. В. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 96–100.
22. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика : зб. наук. праць*. № 1. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2013. С. 272–279.
23. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадигма життєтворення. *Психологія і суспільство*. 2006. № 4. С. 8–52.
24. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.]. Київ : Форум, 2002. С. 319–335.
25. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. Основи психології та педагогіки. Лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2010. 139 с.
26. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Т. 2. №. 43. С. 179–186.
27. Михайлов О. В. Формування соціальної зрілості студентів економічного профілю: автореф. дис... канд. пед. Наук. Київ, 2001. 20 с.
28. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
29. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т.1. Ч.2. 2001. С.105–110.
30. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія/ кол. авт. ; ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2019. 220 с.
31. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. Основи практичної психології. Вид. 2-е. Київ : Либідь, 2001. 150 с.

- 32.Потапчук Л. В. Психологічна зрілість – основа професійного становлення старшокласників. *Наукові записки. Серія Психологія. Педагогіка*. Острог, 2000. Вип 1. С. 66–70.
- 33.Приходько Ю. О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів, 14-18 березня 2016 року*. Київ, Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 86–88.
- 34.Радул В. Соціальна зрілість як вершина акмеологічного розвитку особистості. *Рідна школа*. 2011. № 3. С. 15–20.
- 35.Садчікова О.Г. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості. *Габітус*. Випуск 17. 2020 С.116–120.
- 36.Семенів Н. М. Психологічні аспекти дослідження рівня особистісної зрілості. *Молодий вчений*. № 11 (75). 2019. С. 743–749.
- 37.Талаш І. О. Феноменологія і зміст поняття особистісної зрілості. *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології*. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. С.41–52.
- 38.Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 216 с.
- 39.Темрук О.В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки : автореф.дис.на здобуття наук.ступеня канд.психол.наук. Київ, 2006. 26 с.
- 40.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
- 41.Титаренко Т. М. Психологический возраст личности. *Психология личности. Словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко*. Київ : Рута, 2001. 95 с.

- 42.Хворост Х. Ю. Психологічне вивчення структури соціальної зрілості особистості. *Психологічні проблеми сучасності. Матеріали VIII Науково-практичної конференції студентів та молодих вчених*. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2011. С.98–100.
- 43.Цина В.І. Сутність, структура, особливості особистісно-професійної зрілості майбутнього вчителя. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. Випуск 14. С. 305-310.
- 44.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
- 45.Шаповал І. М. Особистісна зрілість як пре диктор професійної ідентичності психолога. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. С. 24–40.
- 46.Шегинська Н. З., Тимкович О. І. Соціально-психологічний тренінг як метод набуття соціальних компетентностей. *Бізнес та інтелектуальний капітал. Інтелект XXI*. № 3. 2023. С. 81–85.
- 47.Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №6. С. 26–27.
- 48.Школьна М. С. Аналіз феномена «соціальна зрілість» в гуманітарних науках. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2016. Вип. 239. С. 301–306.
- 49.Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
- 50.Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №2. С.26–35.

- 51.Штепа О. С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 5. С. 24–31.
- 52.Erikson E.H. *The Erik Erikson Reader*. Coles R, ed. W.W. Norton and Company; 2000.
- 53.Cassel R. M. Cutting edge: The Global Functioning Test (GFT). (Assessing level of wellness). *National Forum of Educational Administration and Supervision Journal*. 1993. №1(3). P. 51–60.
- 54.Jakubowska U. Wokół pojęcia «kompetencja społeczna» – ujęcie komunikacyjne. *Przeegl. Psychol.* 1996. No. 39. P. 29–40
- 55.Greenspan S. Defining childhood social competence: a proposed working model. W: Keogh B.K. (red.). *Advances in special education*. JAI Press, Greenwich 1981. No. 3. P. 1–39.
- 56.Kohlberg L. *Essays in Moral Development. V. II: The psychology of moral development*. N.Y.: Harper and Row, 1984. 386 p.
- 57.Matczak A. Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS). Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2001. P. 6–10.
- 58.Maslow A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row, 1970. 293 p.
- 59.Selman R.L. *The growth of interpersonal understanding*. N.Y.: Academic Press, 1980. 324 p.

Програма психологічного тренінгу розвитку особистісної зрілості студентів-психологів

Зміст занять

Заняття 1. Знайомство, представлення тренера. Міні-лекція на тему «Особистісна зрілість – запорука успіху».

Обговорення та прийняття правил групової роботи.

Початкова діагностика. Студентам пропонується оцінити рівень розвитку власних професійно значущих особистісних якостей за допомогою анкети:

-Чи вважаєте себе зрілою особистістю;

Чи чітко уявляєте себе в образі психолога;

Чи маєте уявлення про ідеального фахівця-психолога вчителя;

Чи маєте сформовану професійну позицію;

Чи усвідомлюєте динаміку змін свого професійного Я;

Чи усвідомлюєте свій індивідуальний стиль професійної діяльності і спілкування;

Чи прагнете до самореалізації у майбутній професійній діяльності;

Чи маєте достатньо розвинені такі якості: ідентичність (особистісно-професійна позиція, відчуття визначеності й цілісності особистісного і професійного Я-образу, суб'єктність (здатність до самовизначення, самодетермінації і саморегуляції професійної діяльності); рефлексивність (здатність осмислювати й адекватно оцінювати себе, свої дії, а також принципи, на яких ґрунтується професійна діяльність); толерантність (готовність до конструктивної взаємодії з усіма людьми, незалежно від їх індивідуальних особливостей); інтернальність (схильність брати на себе відповідальність за наслідки діяльності, а не апелювати до зовнішніх чинників та умов); емпатійність (здатність до співчуття і співпереживання); морально-етичні якості

(орієнтація на вищі моральні цінності); креативність (здатність до творчості); саморегуляція (управління власною активністю); гнучкість мислення (рухливість мислення, різні способи реагування на ситуації); системність мислення (розгляд окремих фактів і подій як моментів більш загального процесу, а не статичних станів); збалансованість і поміркованість (здатність уникати крайнощів, керуватися почуттям міри); толерантність до невизначеності (терпиме ставлення до суперечностей і конкуруючих поглядів, імовірного характеру подій).

З ким Ви порівнювали себе, оцінюючи свої якості: а) з людиною, яка не є психологом; б) з реальним психологом; в) з узагальненим образом ідеального фахівця; г) з потенційно можливим своїм «професійним Я».

Заняття 2. Ознайомлення з принципами міжособистісної взаємодії під час тренінгових занять.

1. «Самопрезентація через емоційний стан». Кожен студент презентує себе, розповідаючи про себе те, що вважає потрібним. Самопрезентація завершується описом свого актуального емоційного стану «тут і тепер»: своїх почуттів, переживань, потреб, думок, вражень. Студент, який сидить поруч, дякує попереднику за відкритість і перед тим, як презентувати себе, називає по порядку імена тих учасників тренінгу, які вже представилися. Під час називання імені іншого учасника студент дивиться йому у вічі. На самопрезентацію виділяється до двох хвилини кожному учаснику.

2. Вправа «Візитна картка». Вправа дає змогу стимулювати самоаналіз і самоідентифікацію учасників тренінгу. Спочатку кожен учасник складає отриманий аркуш по вертикалі навпіл. На одній стороні аркуша учасники тренінгу складають індивідуальний колаж, що розповідає про їхні індивідуально-особистісні особливості. Тут треба підкреслити достоїнства, але не забути і про недоліки. На другій стороні аркуша відображається те, до чого студенти прагнуть, про що мріють, чого хочуть досягти. Сам колаж складається

з текстів, малюнків, фотографій, які можна вирізувати з журналів і доповнити за необхідності малюнками і написами, зробленими від руки. Коли робота по створенню візитної картки завершена, студенти по черзі знайомляться з візитками один одного, спілкуються, ставлять питання. Наприкінці відбувається обговорення вправи: Чи вдалося вам у ході виконання завдання краще зрозуміти себе? Чи вдалося вам досить повно і виразно створити свою візитну картку? Що було легше - говорити про свої достоїнства чи відображати на аркуші свої недоліки? Чи знайшли ви серед інших учасників когось, хто схожий на вас або хто дуже відрізняється від вас? Чий колаж запам'ятався вам найбільше і чому? Наше сприйняття - це дзеркало, яке формує наше враження про себе, нашу Я-концепцію. Безумовно, люди (сім'я, друзі, колеги), які оточують нас, коригують нашу самоідентифікацію. Іноді до такої міри, що уявлення про власне Я змінюється до невпізнання у людей, схильних сприймати думку з боку і довіряти іншим значно більше, ніж самому собі. Деякі люди мають дуже детально розроблену Я-концепцію. Вони можуть вільно описати власну зовнішність, уміння, навички, якості характеру. Вважається, що чим багатші уявлення людини про себе, тим простіше вона може впоратися з вирішенням різних проблем, тим більш спонтанною і впевненою вона буде в міжособистісній комунікації.

3. «Мої очікування і побоювання, пов'язані з тренінгом». Вправа дає змогу визначити очікування студентів від занять, а також їхні страхи перед груповою роботою. Кожен студент на аркуші записує в одному стовпчику свої очікування, в іншому – побоювання від тренінгу, на звороті ставить свій підпис.

4. «Кошик». Вправа дає змогу об'єднати студентів у підгрупи за схожістю їхніх очікувань чи побоювань, пов'язаних з тренінгом. Студенти за бажанням виходять в коло і зачитують свої очікування та побоювання, після чого поміщає власний аркуш у певний кошик. Ті, хто згоден із ним, діє так само. Таким чином формуються підгрупи студентів зі схожими очікуваннями і страхами.

5. «Моделювання розвитку особистісно-професійної зрілості» Завдання для групової роботи (отримує кожна підгрупа): 1) розробити характеристику рівня власної особистісно-професійної зрілості; 2) спрогнозувати динаміку розвитку своєї особистісно-професійної зрілості протягом навчання в університеті і наступної професійної діяльності, зобразивши її графічно. На презентацію результатів групової роботи кожна підгрупа отримує до 10 хвилин. Групова рефлексія: «Мій емоційний настрій на роботу в групі». Студенти називають і аналізують чинники, які заважають груповій взаємодії, і ті, які сприяють співпраці.

Заняття 3. «Особистісно-професійні пріоритети і цінності».

1. Вправа «Знайомство». Учасникам тренінгу роздаються аркуші зі словами «Улюблений фільм», «Улюблений поет», «Улюблений актор», «Улюблений співак», «Улюблений художник», «Улюблене місто», «Улюблена книга», «Улюблена квітка», «Улюблений вчитель», «Улюблена музика», «Улюблена пора року», «Улюблена тварина», «Улюблене заняття» тощо. Висловлювання можна коментувати. Час роботи – 15-20 хв. Після того, як всі висловилися, керівник групи запитує, чиє висловлювання запам'яталося учасника найбільше? Чому? На яке питання ви б хотіли відповісти?

2. Вправа «Список». Учасники об'єднуються в дві підгрупи. Одна отримує завдання скласти список з 10 книг, які необхідно прочитати кожному, інша - список з 10 фільмів, які необхідно подивитися. Остаточне рішення має бути прийняте всіма учасниками підгрупи. Час роботи - 10-15 хв. Потім кожна група зачитує свій список, коментуючи вибір книг і фільмів. Учасники з іншої групи можуть додавати свої варіанти. Керівник групи звертається до учасників з запитаннями: «В якому віці ви познайомилися з цими творами? Який вплив вони справили на вас? Чи вважаєте ви, що мистецтво здатне формувати світогляд? Чи повинна школа формувати світогляд учнів? Що таке світогляд?»

3. Вправа «Девіз». Учасники тренінгу повинні охарактеризувати людей, що живуть під наступними девізами: «Не вір, не бійся, не проси». «Буття визначає свідомість». «Свідомість визначає буття». «Роби, що повинен, і будь що буде». «Бери від життя все». «Лови момент». «Краще синиця в руках, ніж журавель у небі». «Робота не вовк, в ліс не втече». «Якщо нічого не можеш, то нічого не повинен хотіти». «Не сідай не у свої сани». «Хочеш жити - умій крутитись». «Хто не працює – той не їсть». «Просіть - і дадуть вам, шукайте - і знайдете, стукайте - і відкриють вам». «Того, хто падає, підштовхни». «Мета виправдовує засоби». «Честь вище прибутку». – Які життєві стратегії виражають ці девізи? Охарактеризуйте людей, що живуть за цими стратегіями. З ким із них ви хотіли б мати справу? – Який з цих девізів вам найближчий? Придумайте девіз, який найточніше відображає вашу життєву і професійну позицію. – Нині часто спостерігається розмивання критеріїв добра і зла, що призводить до змішування і спотворення цінностей. Чи існують для вас чіткі критерії цих понять? Якими ви б хотіли бачити своїх дітей і учнів?

4. Вправа «Особистий герб і девіз». Учасникам роздаються бланки «Герб і девіз» і пропонується заповнити поля герба відповідними символами, що найточніше виражають суть кожного поля : - перше поле – «Я як психолог»; - друге поле – «Мої клієнти»; - третє поле – «Я очима моїх клієнтів»; - четверте поле – «Моя професійна мрія». Поля герба також можна зафарбовувати «відповідними» кольорами. На стрічці пропонується написати фразу, яка могла б служити особистим професійним девізом. Це може бути, як відомий вислів або строфа, так і фраза, придумана самим учасником. Час виконання завдання - 15 хвилин.

5. Вправа «За двома зайцями» (за методикою Є. Головахи). Прочитайте судження про професії і виберіть два з них, що найбільше відповідають вашим поглядам. 1. Найбільшою мірою реалізувати свої фізичні можливості, проявляти силу, спритність, наполегливість. 2. Досягти високого статусу, популярності,

слави, отримати визнання оточення. 3. Одержувати високу зарплату, що забезпечує високий рівень життя. 4. Проявляти творчу ініціативу, повністю розкрити свої здібності. 5. Працювати в гарних умовах, щоб робота не була стомливою, не викликала негативних емоцій. 6. Зберегти достатньо сил і часу для захоплень, спілкування з друзями і близькими. Якщо ви вибрали судження 1-2 (професійна мотивація), значить, в цей момент для вас актуальна професійна самореалізація (вибір професії і шляхів її отримання, професійний ріст і кар'єра). Якщо ви вибрали судження 5-6 (позапрофесійна мотивація), значить, зараз для вас важливіші питання, не пов'язані з професійною самореалізацією (сім'я, здоров'я, особистісне зростання, не пов'язане з професійним). Якщо вибрані судження опинилися в різних частинах таблиці, значить, ваша мотивація носить суперечливий характер. Вирішіть, що для вас в зараз важливіше - професійне самовизначення або інші питання. - чи Відповідають отримані результати вашим уявленням про себе? Методика «Ціннісні пріоритети». Пронумеруйте список із 12 завдань за ступенем їх важливості особисто для вас: поряд з найважливішим, на вашу думку, завданням поставте 1, поряд з другим за значимістю - 2 і так далі до 12. Якщо ви вважаєте, що в цьому списку чогось бракує, запишіть в порожньому рядку свій варіант. Час роботи - 15-20 хвилин. Домашнє завдання. Розробіть проект реалізації пріоритетного для вас напряму діяльності. До наступного заняття підготуйте короткий (5-10 хв.) захист свого проекту. Учасники, що вибрали одні і ті ж пріоритети, можуть об'єднатися і розробити проект реалізації свого напряму. Після завершення роботи проводиться презентація проектів і їх захист.

Заняття 4. Ціннісно-мотиваційна сфера психолога.

1. Заняття спрямоване на активізацію рефлексивних процесів студентів, спрямованих на осмислення й аналіз мотивів і цінностей професійної діяльності. Вправа «Самодіагностика мотиваційно-ціннісної сфери». Групова робота. Визначення й аналіз індивідуальної структури цінностей і мотивів за

допомогою методик: «Портрет цінностей» (Ш. Шварц), «Діагностика спрямованості особистості» (Б. Басс), «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич). Які цінності, інтереси, нахили, ідеали лежать в основі Вашої професійної позиції? Як Ваша спрямованість узгоджується з функціонально-рольовою професійною позицією? Якою мірою у Вашій спрямованості співвідносяться інтраіндивідний (прагнення до самодетермінації, самоорганізації, саморозвитку, самоактуалізації) та інтеріндивідний (альтероцентрованість – орієнтація на інтереси й потреби інших людей, універсальні моральні цінності) вектори? Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за методикою Ш. Шварца «Портрет цінностей»; проаналізувати результати і написати есе «Мої ціннісні пріоритети».

Заняття 5. Особистісна зрілість психолога.

1. Моделювання: «Портрет особистісно зрілого фахівця-психолога». «Асоціації з поняттям «особистісна зрілість». Кожен учасник по черзі називає асоціації, які в нього виникають у зв'язку з поняттям «особистісна зрілість». Це можуть бути слова-синоніми, конкретні особи, якості або емоційні образи, пов'язані з поняттям «особистісна зрілість». Виступ кожного студента з власними асоціаціями завершується трьома хлопками в долоні всієї групи.

2. «Зв'язок асоціацій». Кожен студент пов'язує асоціацію попереднього учасника зі своєю в певне речення або висловлювання. Якщо у конкретного учасника це викликає труднощі, йому можуть допомагати інші учасники тренінгу. Таким способом може створюватися цілісне есе про особистісну зрілість та її особливості.

3. «Портрет особистісно зрілого психолога». Кожна підгрупа отримує завдання з'ясувати відповіді на наступні питання: – яким я бачу себе в образі психолога; – як я ставлюся до себе як психолога; – які почуття я відчуваю щодо себе як психолога; – наскільки я зрілий як особистість; – чим особистісно зріла людина відрізняється від незрілої; – яким я бачу особистісно зрілого психолога.

Студенти схематично зображають «портрет» особистісно зрілого психолога, використовуючи літературні образи, малюнки, моделі-абстракції тощо. Презентація портрету кожною підгрупою може супроводжуватися драматизацією. На презентацію кожна підгрупа отримує до 10 хв.

4. Вправа «Моя професійна роль». Група сідає в коло, кожен учасник отримує картку, на якій зафіксована певна професійна комунікативна позиція-роль: «Помічник», «Мама», «Батько», «Вихователь», «Лідер», «Авторитет», «Інформатор», «Няня», «Мудрець», «Ідеал», «Добряк», «Спостерігач», «Посередник між учнем і батьком», «Інтелектуал», «Урокодавець», «Оцінювач», «Сухар», «Суддя», «Друг», «Гравець», «Товариш» тощо. Учасники по черзі озвучують свою картку, де позначена позиція-роль, і говорять, у чому вони згодні з такою характеристикою професійної позиції, а в чому ні. За активної незгоди з позначеною позицією-роллю учасник може назвати роль, яку, на його думку, необхідно реалізовувати у процесі взаємодії з клієнтами. Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику професійно важливих особистісних якостей за методикою «Професійна ідентичність» (А. Озеріна); написати есе «Мій статус ідентичності».

Заняття 6. «Я очима інших людей». Мета: створити умови для включення студентів у процес самопізнання і усвідомлення свого реального та ідеального Я, ставлення до себе, своїх сильних і слабких сторін; познайомити з системою понять і уявлень, необхідних для аналізу своєї особистості; створити умови для можливості побачити себе очима інших людей; формувати установку на довіру і взаєморозуміння; формувати рефлексивні уміння та навички аналізу своєї поведінки. Вправи на зворотний зв'язок.

1. Вправа «Гарячий стілець». Учасник, який виявив бажання, сідає на стілець у центрі тренінгового кола і кожен учасник тренінгу по черзі говорить, яку асоціацію той викликає, або говорить йому те, що вважає за потрібне і можливе.

2. Вправа «Покажи пальцем». Вправа може проводитися як впродовж тренінгу, так і наприкінці, щоб підвести певні підсумки. Учасники сідають у коло. Тренер просить кожного підняти вгору будь-яку руку з витягнутим пальцем. Потім він пропонує учасникам показувати пальцем на того, хто, на їхню думку, володіє певною особистісною характеристикою. Якщо вправа проводиться наприкінці заняття, то можна запропонувати показати: найвеселішого з нас; найактивнішого; найбільш сонного; найяскравішого; того, хто сьогодні найбільше здивував; того, хто сьогодні, працював найменше; того, хто сьогодні одного разу допоміг вам; того, хто сьогодні особливо багато жартував і веселив публіку; того, хто сьогодні був зіркою групи, хто особливо яскраво виділився сам і допоміг іншим тощо. Причому кожного разу тренер робить паузу, щоб охочі могли оглянути групу з витягнутими руками і пальцями. Потім він говорить: «Руку вгору» - і тільки після цього називає наступну властивість.

3. Вправа «Аркуші за спиною». Ця вправа дає змогу кожному учасникові тренінгу отримати інформацію, яка стосується загальних (групових) уявлень про його особистість. Студентам пропонується прикріпити на спину чистий аркуш паперу, на якому інші учасники тренінгу писатимуть по одній характеристиці його носія. При цьому всі повинні знати, що необхідно написати саме важливу для цього учасника якість особистості, про яку можливо він не здогадається. За сигналом керівника всі починають працювати. Наприкінці кожен учасник переглядає й аналізує групові уявлення про себе.

4. Вправа «Готель». Вправа дає змогу виявити сформованість професійної ідентичності студентів, їхні уявлення про образ професії психолога. Інструкція учасникам: «В готелі є три вільні номери. Адміністраторові дана вказівка поселити в них психологів. Проте інформація, якою він володіє, нечітка: він не знає ні статі, ні віку, ні конкретної спеціалізації, ні цілей їх приїзду. Біля свого віконця він помістив табличку: «Місця тільки для психологів». Водночас він

виявив, що сьогодні в готелі великий наплив приїжджих, а місць немає, через що він вимушений відмовляти. Адміністраторові відомо, що люди, які бажають отримати місце в готелі, вдаються до різних хитрощів, намагаються видати себе за психологів. Тому йому потрібно бути напоготові. Одна людина з групи обирається адміністратором. Інші виступають в ролі приїжджих (серед них три справжні психологи – таємно призначені тренером тренінгу). Помітивши табличку, всі починають видавати себе за психологів. Адміністратор повинен на власний розсуд поселити трьох осіб». Обговорення (з відеопереглядом): група аналізує, що було ключовим в оцінюванні людини. Які ознаки сприяли цьому? Хто був найбільш переконливим, виконуючи роль? На що орієнтувалися студенти, втілюючи цей образ? Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою Тесту самоактуалізації особистості (САМОАЛ); на основі аналізу результатів написати есе «Чи можна мене вважати самоактуалізованою особистістю?».

Заняття 7. Прийняття себе. Мета: створити умови для усвідомлення і прийняття студентами себе як унікальної особистості зі своїми індивідуальними особливостями; формування навичок зворотного зв'язку.

1.Вправа «Контраргументи». Складіть список ваших слабких сторін. Запишіть його на лівій половині аркуша. На правій половині проти кожного пункту вкажіть те позитивне, що можна протипоставити своїм недолікам. Наприклад: Нікому з тих людей, хто мене знає, я не подобаюся. Я ледачий, мені дуже важко змусити себе готуватися до занять. Ті, хто дійсно мене знає, ставляться до мене добре. Я можу бути вольовою людиною. Я здатний, коли це дуже необхідно, зібратися і виконати все, що намітив. Розгорніть і обґрунтуйте контраргументи. Знайдіть для них належні приклади. Виберіть одного з ваших товаришів по групі і викладіть йому ці контраргументи, підтвердивши їх прикладами.

2. Вправа «Уявіть себе дитиною». У кожному з нас досі живе дитина. Ми несемо вантаж тих суджень, які чули, будучи дітьми. Основа нашого життєвого сценарію — те, як нас запрограмували в дитинстві. Візьміть аркуш паперу і запишіть на лівій його стороні список усього того негативного, що ваші батьки, вчителі, родичі говорили про вас. А потім справа запишіть усе те хороше, що вам говорили про вас рідні і вчителі. Питання для обговорення: Який із цих списків довший? Який із них більшою мірою визначає ваше ставлення до себе?

3. Вправа «Сильні сторони». Кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони; про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає почуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру. Важливо відмітити те, що є або може бути точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить, висловлювався прямо, без «але», «якщо» і т. д. Ця вправа спрямована не лише на саморозкриття, але й на вміння думати про себе в позитивному ключі. Тому, виконуючи його, необхідно уникати висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Тренер повинен присікати будь-які спроби самокритики чи самоосуду. Інші члени групи не ставлять питань, не висловлюються - вони залишаються тільки слухачами. Через 3-4 хвилини починає говорити наступний член групи, який сидить праворуч від попереднього, і так до тих пір, поки не висловляться всі по черзі. Після цього тренер пропонує всім спробувати провести "інвентаризацію" своїх сильних сторін і записати їх у зошит.

4. Вправа "Хто я". Учасникам тренінгу пропонується чесно і відверто закінчити речення: - Я горджуся собою, коли я... - Я симпатична людина, тому що... - У мене є такі дві чудові якості ... - Одна з найбільш кращих речей, які я зробив(ла) у своєму житті... Питання для обговорення: – Чи важко було відповідати на ці питання? Чому? – Чи зазнавали ви труднощів, коли писали про себе "Добре"?

5. Вправа «Кінопроба» (на розвиток почуття власної значущості). 1. Перерахуйте п'ять моментів свого життя, якими ви гордитесь. 2. Виберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви гордитесь найбільше. 3. Встаньте і скажіть, звертаючись до усіх: "Я не хочу хвалитися, але...", і доповніть фразу словами про своє досягнення. Питання для обговорення: - Що ви відчували, ділячись своїми досягненнями? - Як вам здається, у момент вашого виступу інші відчували те ж, що і ви? Чому?

5. Вправа «Достоїнства». Учасники розташовуються по колу. Кожен за годинниковою стрілкою називає свої достоїнства, а потім повторює достоїнства інших в тому порядку, в якому ті називалися. Вправа «Сприйняття життя». Усім учасникам пропонується розділити аркуш на дві колонки. У лівій - записати погані події свого життя, в правій – позитивні аспекти тих же подій. Правила: 1. Не обговорювати і не обмірковувати ідеї. 2. Записувати всі ідеї, які прийдуть у голову. 3. Не оцінювати ідеї як погані або хороші. Після цього відбувається обговорення значення позитивної інтерпретації ситуації.

6. Вправа "Дзеркальне відображення суджень". Група ділиться на пари. Один учасник описує яку-небудь ситуацію з негативного боку. Другий знаходить позитивні аспекти цієї ж ситуації.

7. Вправа «Все одно ти молодець, тому що...». Вправа виконується в парах. Перший учасник пари розпочинає розповідь зі слів: "Мені не подобається в собі ...". Другий, вислухавши, повинен відреагувати на сказане, починаючи словами: "Все одно ти молодець, тому що ...". Потім учасники міняються ролями. Питання для обговорення: Хто не зміг виконати завдання? Чому? Що відчувала людина, до якої була звернена підтримка?

8. Вправа «Золотий і Чорний стілець». Вправа дає змогу розвивати уявлення студентів про себе, формувати у них професійну самоідентифікацію. В середині кола стоїть стілець, на який може сісти будь-хто. Якщо учасник сідає на Золотий стілець, то всі будуть про нього від душі і щиро говорити тільки

хороше - всі кращі враження про нього. Якщо ж учасник сідає на Чорний стілець, усі так само щиро і від душі повинні говорити про його слабкі сторони, недоліки. Хто хотів би потрапити на стілець, і на який? Можна дозволити групі поставити учасникові декілька запитань. Потім для розминки кожен може висловити всі ті хороші почуття і враження, які у нього виникали і виникають при зустрічах і сприйнятті цього учасника.

9. Вправа «Лист собі, коханому». Вправа сприяє формуванню позитивної самооцінки. Кожен учасник пише лист найближчій людині – самому собі, коханому. Для написання листа відводиться 10-15 хвилин (можна під тиху музику). Після виконання вправи учасники обмінюються думками, з якими почуттями виконували це завдання. За бажанням можна переказати або зачитати свій лист. Ця вправа допомагає звернути увагу майбутнього вчителя на самого себе, усвідомити ціннісне ставлення до власної особистості. Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою опитувальника самовідношення (В. Столін); на основі аналізу результатів написати есе «Як я ставлюсь до себе».

Заняття 8. Формування позитивної Я-концепції. Завдання: створити умови для усвідомлення студентами своїх негативних рис, формування вміння довіряти групі та приймати себе й інших, корекції сприйняття себе, усвідомлення себе «тут і тепер»; корекції якостей, що сприймаються як недоліки.

1. Вправа «Мої удачі і невдачі». Вправа сприяє формуванню у майбутніх учителів вміння позитивно мислити та позитивно ставитися до себе. Гру краще проводити не на початку тренінгу, а після того, як учасники почали достатньою мірою довіряти один одному. 1 етап – «Події мого життя». Тренер повідомляє учасникам, що на сьогоднішньому занятті вони працюватимуть з образами фантазії, і просить їх розвернути стільці спиною до центру кола. Таке розташування найбільшою мірою відповідає завданню формування в учасників

почуття самотності, яке актуалізується в процесі подальшої роботи. Тренер говорить учасникам, що за бажання можна закрити очі. «Прошу кожного з вас згадати своє життя, що пройшло до нинішнього моменту. Невидимий чарівний ліхтар, що горить в центрі нашого кола, освітлює вашу пам'ять, допомагаючи виявити найважливіші події. Звичайно ж, згадати абсолютно все неможливо. Це й не треба. Ось промінь чарівного ліхтаря освітлює один з найдальших куточків вашої пам'яті. Поверніться до того моменту у своїй біографії, який можна вважати першим спогадом... Скільки вам було того дня - три роки? Можливо, трохи більше? А може, менше? Що тоді сталося з вами таке, що пам'ятається досі? Як оцінити ту подію - чи була вона вашим успіхом або невдачею? Не будь-яку подію можна однозначно віднести до успіху або невдачі. Але подія була, вона закарбувалося в пам'яті, тобто вона якимсь чином вплинула на ваше життя. Внаслідок цієї події ви змінилися, для вас це мало значення... Чарівний ліхтар може освітити й інші події. Давайте підемо далі по маршруту вашого життя, зупиняючись в ті моменти, які з тих або інших причин виявилися для вас значимими... Зараз вони сплинуть у вашій пам'яті. Ви самі маєте право вибирати, чи варто напружуватися, відтворюючи подробиці, або, не затримуючись, йти далі. Згадайте ті дні, години, хвилини, які були для вас дуже вдалимими. Ті миті, які ви проживали як тріумфатор, що в'їжджає в місто на білому коні... Проте постарайтеся не уникати спогадів і про ті події, які можна розглядати як невдачі. Можливо, і про них варто все-таки згадати? Вони сталися. Вони залишилися в пам'яті. Вони вплинули на вас, змінили вас. Значить, вони потрібні вам... Очевидно, що у формі цієї медитації-візуалізації застосовується метод регресії. Світло чарівного ліхтаря, що горить в центрі нашого кола, стає все менш яскравим, оскільки його перебиває світло нинішнього дня, сьогоднішнього». 2 етап – створення малюнка «Мій життєвий шлях». Тренер: «А тепер я прошу розплющити очі тих, хто закривав їх під час вправи. Не робіть різких рухів. Не кваплячись, повільно змініть позу. На столах

лежать аркуші паперу і фарби. Не розмовляючи і не заважаючи один одному, підійдіть до столів. Спробуйте відобразити в малюнку свій життєвий шлях, який ви пройшли до нинішнього моменту. Зображуйте тим або іншим чином ті події, які згадувалися в процесі виконання щойно проведеної вправи». Час на малювання – 15 хвилин. На час малювання можна включити музику (слід потурбуватися, щоб в ній переважали мажорні мотиви). Учасники, які закінчили малюнки раніше, повертаються в коло і чекають завершення роботи товаришами, розташувавшись обличчям до кола. Обговорювати, інтерпретувати й оцінювати малюнки не потрібно. Варто відразу попередити про це учасників. Процедуру краще організувати таким чином: усі «художники», тримаючи свої малюнки в руках, мовчки пред'являють їх іншим членам групи. Тренер просить учасників вибрати серед малюнків своїх колег ті, які здаються чимось схожими на їх власні або просто співзвучні їм за тематикою, настроєм. Учасники повідомляють про свої вибори і коротко пояснюють їх. У них також є можливість поставити один одному питання стосовно окремих аспектів або деталей малюнку, уточнити, чи правильно вони зрозуміли образ на малюнку. За бажанням учасники коментують свої малюнки і розповідають про відчуття, що виникли у ході виконання вправи: під час медитації і малювання. Сам процес виконання описаної роботи має суттєве розвивальне значення для учасників тренінгу і втілює метод побудови диспозицій. 3 етап – «Радість невдачі». Тренер: «Відкладіть, будь ласка, свої малюнки. Встаньте знову спиною до центру кола і закрийте очі. Починайте рухатися спиною вперед до центру. За моїм сплеском в долоні ви повинні зібратися в групи по чотири особи. Без спеціальної команди очі відкривати не можна. Продовжуємо рух... Зібралися в четвірки!» Тренер спостерігає за тим, хто яким чином поводить себе в незвичайній ситуації: упевнено або боязко, проявляючи ініціативу або підкоряючись. Учасники беруться за руки. Тренер радить їм, не розплющуючи очі, розібратися, скільки осіб увійшло до кожної підгрупи. За необхідності учасники

можуть покинути одну підгрупу і прилучитися до іншої. Все це - інша форма того ж методу побудови диспозицій. Тренер: «Тепер відкрийте очі і сядьте підгрупами в окремі кола. Я прошу кожного з вас згадати таку подію з вашого життя, яку ви спочатку розглядали як невдачу, а потім зрозуміли, що насправді ця подія мала для вас дуже позитивне значення. Іншими словами, згадайте подію, яка дала змогу вам зрозуміти, що таке «радість невдачі», і розкажіть про неї своїм товаришам по підгрупі. У вас на це двадцять хвилин». В цьому випадку реалізується метод обміну досвідом. 4 етап – «Спільна метафора». Тренер: «Ви дізналися щось нове про своїх товаришів. Напевно, з кожним із вас траплялися схожі події. Я прошу вас знайти щось спільне, схоже в розказаних історіях і представити це спільне в метафоричній формі. Це можна зробити засобами малюнку, афоризму, «живої скульптури» або будь-яким іншим способом. За бажання ви можете прокоментувати пропоновані метафори». Оскільки в колективних творах учасників представлена квінтесенція їх об'єднаного досвіду, то можна говорити про те, що в цьому випадку використовується метод імітації. Тренер: «Дякую за ваші чудові метафори. А тепер таке завдання для кожної підгрупи: назвіть хоча б одну не дуже приємну подію найближчого майбутнього когось із вас (чи всієї групи), яка у світлі принципу «радість невдачі» може бути розглянута як позитивна». Учасники впродовж п'яти хвилин обговорюють поставлене завдання в підгрупах, а потім представники підгруп описують новий спосіб розгляду майбутньої події. Тут використовувався метод групового вирішення проблем. 5 етап – «Стілець хвастощів». Всі учасники сідають в спільне коло. Тренер бере один із вільних стільців і ставить його так, щоб він виступав з кола, при цьому сам розташовується трохи позаду і справа. Тренер: «Це не простий стілець. Це стілець хвастощів. Кожен, хто сяде на нього, отримує право похвалитися. Чим? Чим завгодно! Будь-яким досягненням на своєму життєвому шляху. Наприклад, тим, що закінчив школу з золотою медаллю, або виграв спортивні змагання.

Може трапитися, що якесь досягнення в очах інших здається малозначимим, але для самої людини воно є дуже важливим. Той, хто сідає на цей стілець, повинен розпочинати своє повідомлення зі слів: «Я хочу похвалитися тим, що...». Отже, хто перший»? Після виступу першого «хвастуна» тренер ініціює оплески і захоплені відгуки. Це особливо важливо для емоційної підтримки боязких і сором'язливих учасників. Виступивши на «стілці хвастощів», учасник називає наступного, кому він пропонує сісти на цей стілець. За бажання можна сідати на «стілець хвастощів» неодноразово. Тут реалізується метод обміну досвідом, але цього разу він слугує засобом підвищення впевненості в собі. 6 етап – «Вдячність за досвід». Тренер: «Сьогодні ми багато що дізналися один про одного такого, про що навіть не здогадувалися. Ми поділилися своїм життєвим досвідом, ми дали змогу один одному відчувати нові переживання. Мені здається, варто подякувати тим, хто зробив для цього найбільше. Я прошу кожного з вас подумати і вибрати таку людину з нашої групи (тільки одного!), кому ви хотіли б персонально подякувати. Можна висловитися, звертаючись до цієї людини і пояснивши, чому хочеться подякувати саме їй». Тренер уважно стежить за тим, на чію адресу звучить найбільша кількість подяк і хто залишився без уваги. Якщо останніх виявилось декілька, він сам висловлює вдячність тому, хто, на його думку, найбільше потребує підтримки. Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою теста М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?»; на основі аналізу результатів написати есе «Хто Я?».

Заняття 9. Розвиток емпатії. Мета: формувати в учасників тренінгу емпатію – здатність до відображення і розуміння емоційного стану іншої людини, співпереживання і співчуття іншому, що проявляється у таких характеристиках, як доброзичливість, повага до дітей, чуйність, дбайливість, емоційна сприйнятливність і розуміння.

1. Вправа «Зрозумій іншого». Кожен учасник впродовж двох-трьох хвилин описує настрій кого-небудь у групі. Необхідно уявити собі, відчувати людину, її

стан, емоції, переживання і все це викласти на папері. Потім усі описи зачитуються вголос і підтверджується їх достовірність.

2. Вправа «Люблячий погляд». Один із учасників виходить за двері. Його завдання – визначити, хто з групи дивитиметься на нього що "люблячим" поглядом. Тренер за його відсутності обирає для цієї мети двох-трьох осіб. Потім обирається інший учасник, який відгадує. Кількість тих, хто дивиться "люблячим" поглядом, збільшується.

3. Вправа «Епітети». Кожному учасникові дають одну з фотографій "емоційного стану" людини. Завдання: уважно розгляньте фотографії і охарактеризуйте їх. Причому це має бути характеристика не якихось окремих частин обличчя, а особистості в цілому. Підберіть не менше семи епітетів, що розкривають характер людини та її емоційний стан. Наприклад: ця людина спокійна, лагідна, слабка, нехитра, доброзичлива, поступлива, проста, весела, радісна, безтурботна.

4. Вправа «Відображення почуттів». Усі учасники розбиваються на пари. Перший член пари вимовляє емоційно забарвлену фразу. Другий учасник спочатку викладає своїми словами зміст того, що почув, а потім намагається визначити почуття, які відчував його партнер у момент вимовлення фрази. Партнер оцінює точність обох відображень. Потім учасники міняються ролями.

5. Вправа «Вчування». Учасникам групи пропонується об'єднатися в групи по три особи і розподілити між собою ролі: 1) хто говорить, 2) хто слухає, 3) хто відчуває. Завдання для того, хто говорить: згадати і розповісти ситуацію, в якій були пережиті сильні почуття. Це може бути епізод, насичений як позитивними, так і негативними переживаннями. Постарайтеся не оцінювати свої почуття, не засуджувати, не критикувати їх. Завдання для того, хто слухає: передати сенс почутого без інтерпретацій і оцінок. Завдання для того, хто відчуває: вчутися у переживання того, хто говорить, зрозуміти і описати ті почуття, про які він почув і які переживає той, хто говорить тут і зараз. Той, хто

говорить може уточнити сенс почутого і виражених при цьому почуттів. Потім обговорюються переживання учасників групи, як під час вимовляння фраз, так і під час їх сприйняття.

6. Вправа «Внутрішній голос». Учасники стають по колу. Один з учасників групи ("А") вибирає собі того, хто гратиме роль його внутрішнього голосу. Той встає за спиною учасника "А" і говорить від першої особи: "Я (ім'я учасника "А"), зараз відчуваю... тому що... через те, що...". Потім тренер ставить питання учасникові "А" : «Чи правий твій внутрішній голос? Чи все він сказав з того, що ти хотів би почути? Може, ти хотів би послухати інший "внутрішній голос"? Потім наступний учасник групи вибирає собі "внутрішній голос". Питання для обговорення: - З якими труднощами ви зустрілися під час виконання вправи? - Що утрудняє або полегшує відображення почуттів іншої людини? - Які почуття ви переживали? Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою Опитувальника емоційної емпатії (А. Мехрабян); на основі аналізу результатів написати есе «Рівень розвитку моєї емпатії».

Заняття 10. Усвідомлення особистісно-професійної позиції в часовій перспективі. Мета: аналіз студентами уявлень про власне Я, що проявляються в професійній діяльності, осмислення свого особистісно-професійного становлення у часовій перспективі.

1. Запишіть на аркуші десять відповідей на питання «Хто Я»? , підібравши до кожного декілька синонімів і антонімів, які деталізують їх. – Яке місце у переліку посідають слова «психолог», «психотерапевт»? Добре це чи погано? – Чи відображають ці образи Я Вашу усвідомлену позицію у професійній діяльності? – У чому полягає сутність професійної позиції? 2. Запишіть десять відповідей на питання: «Яким Вас бачитимуть клієнти та колеги?». – Що повторилося у переліку Ваших Я-образів?– Які нові образи з'явилися? 3. Проаналізуйте можливість об'єднання перерахованих ролей у шість основних

функціонально-рольових позицій психолога: 1) організатор, комунікатор, керівник; 2) фасилітатор; 3) просвітитель, інформатор, консультант; 4) аналітик, дослідник; 5) експерт, діагност, контролер; 6) психотерапевт. Позначте, якою мірою вказані функціонально-рольові позиції були притаманні Вам у минулому, притаманні зараз і будуть притаманні в майбутньому, а також наскільки вони властиві для Вашого ідеалу. Я-минуле Я-теперішнє Я-майбутнє Я-ідеальне 4. Оцінка функціонально-рольової позиції інших учасників. Парна робота. Студенти по черзі моделюють професійно-рольову позицію партнера, уточнюючи в нього її адекватність їхнім уявленням. 5. Доповніть кожну функціонально-рольову позицію девізом, яким будете керуватися у майбутній професійній діяльності.

2. Вправа «Критика-захист». Вправа дає змогу розвивати у студентів вміння прогнозувати деструктивні ситуації, які можуть зумовлюватися певними проявами професійної позиції психолога. Студенти, які сидить поруч, обмінюються власними матрицями функціонально-рольових позицій. Кожен, оцінюючи динаміку функціонально-рольових позицій партнера, прагне критично проаналізувати її, вказавши на слабкі сторони і недоліки. Завдання того, кого критикують, – сприйняти критику, але спробувати обґрунтувати власну позицію.

3. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони». Вправа сприяє усвідомленню майбутніми фахівцями сильних та слабких аспектів власної особистості та професійної позиції. Кожен учасник визначає власні особистісні якості, які виявляються у професійній діяльності та викликають критичне ставлення клієнтів і колег: «Мене не люблять за». Завдання учасника, який сидить поруч, полягає в тому, щоб знайти у слабкостях партнера певний позитив, перевагу і похвалити його за це: «Ти молодець тому, що...».

4. Вправа «Схожі позиції». Вправа сприяє розширенню і поглибленню студентами суб'єктивного смислу власної професійної позиції. Один із

студентів виступає у центр і коротко характеризує свою професійну позицію. Учасники, які дотримуються схожих професійних поглядів, ставлять уточнюючі питання і виходять до нього у коло. Кожен, хто входить у коло, коротко характеризує сутність власної професійної позиції.

Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою Опитувальника рівня суб'єктивного контролю (Є. Бажин, Є. Голинкіна, А. Еткінд),; на основі аналізу результатів написати есе «Чи відчуваю я себе відповідальним за своє життя?».

Заняття 11. Розвиток рефлексивності.

1. Вправа «Власна унікальність» Вправа дає змогу розхитати некритично засвоєні стереотипи професійної діяльності. Студенти сидять у колі. По черзі кожен учасник розповідає про власні професійні достоїнства: позитивні особистісні якості, здібності, професійні принципи, стиль спілкування. Учасник, який перебуває справа, критично оцінює його якості та поведінку із позиції клієнта. Учасник, який сидить зліва, критично оцінює його з позиції колеги. Той, кого критикують, виражає вдячність за конструктивну критику і висловлені рекомендації. Після завершення вправи проводиться групова рефлексія та коротка бесіда: «Як діяти, коли інші бачать тебе інакшим, ніж ти є?»

2. Вправа «Конфлікти та їх розв'язання». Вправа дає змогу розвивати здатність до попередження та конструктивного розв'язання конфліктів. Робота організовується у підгрупах.

1. «Професійні проблеми». Кожна підгрупа отримує завдання визначити й описати типові конфлікти, які можуть виникати у професійній діяльності. Скласти загальний список можливих проблем. На групову роботу відводиться 10 хв. Підгрупи по черзі знайомлять усіх з результатами власної діяльності (по 3 хв. на підгрупу). Після виступів усіх підгруп визначені проблеми й потенційні конфлікти узагальнюються і класифікуються.

2. «Розв'язання проблеми». Кожна підгрупа обирає одну з визначених проблем і пропонує декілька варіантів її розв'язання, після чого моделює їх у формі рольової гри. На роботу відводиться 15 хв. Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою Тесту рефлексії (А. Карпов); на основі аналізу результатів написати есе «Рівень розвитку моєї рефлексії».

Заняття 12. Професійно важливі особистісні якості психолога. Мета: уточнення уявлень студентів про професійно важливі якості; самодіагностика і розвиток професійно важливих якостей (методики "Ідеальний психолог", "Поведінка в конфліктах"); допомога студентам в усвідомленні ідеального образу особистості психолога і його порівнянні з власними особистісними якостями.

1. Вправа «Я - реальний, Я – ідеальний». Учасникам пропонується підкреслити якості, які вони найбільше цінують в інших людях, та виписати в графу «Я – реальний» по три якості з кожної графи, якими вона, на їхній погляд, володіють. Я - ідеальний Я - реальний У спілкуванні У діяльності У душі

Ввічливість Акуратність Справедливість Доброзичливість Відповідальність
Принциповість Щирість Ініціативність Самокритичність Урівноваженість
Порядність Милосердя Чуйність Самостійність Безстрашність Привабливість
Сумлінність Чесність Тактовність Вдумливість Великодушність Терпимість
Працьовитість Співчуття Щедрість Цілеспрямованість Доброта Групова

рефлексія: – Які труднощі викликало виконання цього завдання? – Які з цих якостей є професійно важливими? – За необхідності доповніть цей список. Всі пропонувані студентами висловлювання записуються на дошці й аналізуються.

2. Вправа «Крайнощі асертивності». Нині широко використовується термін "асертивність" (від англ. дієслова assert - наполягати на своєму, відстоювати свої права). Асертивна поведінка розглядається як оптимальний спосіб міжособистісної взаємодії у порівнянні з маніпуляцією й агресивною поведінкою. Група ділиться на дві підгрупи, кожна з яких отримує список

рекомендацій, що регламентують міжособистісне спілкування. Завдання підгруп – проаналізувати свій список рекомендацій і дати йому оцінку. 1 список 2 список Ви маєте право самі оцінювати свою поведінку, думки й емоції і відповідаєте за їх наслідки. Я не рахуюся з думкою оточення - якщо мені подобається щось робити, а інші люди це засуджують, то я маю право це робити, не відчуваючи жодної незручності. Ви маєте право не давати ніяких пояснень і обґрунтувань, які реабілітують вашу поведінку. Оскільки я сам знаю, що роблю, немає ніякої потреби в тому, щоб оточуючим моя поведінка була зрозумілою, чи тим більше ними схвалювалась. Ви маєте право самі вирішувати, чи відповідаєте і якою мірою за проблеми інших людей. Якщо мені зручніше вважати, що чийсь проблеми мене не стосуються, я можу з легким серцем їх ігнорувати. Ви маєте право змінювати свої погляди. Тверді переконання і непорушні принципи - ознака відсталості. Абсолютно нормально сьогодні хвалити те, що вчора критикував, і навпаки. Ви маєте право робити помилки і відповідати за них. Не потрібно боятися помилок. Немає нічого страшного в тому, щоб помилково ухвалити смертний вирок невинному або випадковим натисненням кнопки збити пасажирський літак. Ви маєте право сказати : "Я не знаю". Чудовим виправданням свого неучтва виступає чарівна формула "Я не знаю". Групова рефлексія: – Які з цих принципів ви приймаєте, а які - ні? – Придумайте заголовок для обох списків рекомендацій. Що ви про них думаєте? – Охарактеризуйте людей, які керуються у своїй поведінці цими принципами. Другий список є пародією психолога С. Степанова на перший список як "нехитру проповідь індивідуалізму", яка нерідко приховується за гаслами особистісної свободи і незалежності.

3. Методика «Ідеальний психолог». Досягнення високого професійного рівня значною мірою залежить від особистісних якостей, мотивації і системи цінностей людини. Учасникам пропонується прочитати твердження, які відображають погляди на те, яким має бути ідеальний психолог. Завдання –

визначити, які з цих поглядів, на думку студентів, є правильними, а які помилковими? Час роботи - 15 хвилин.

4. Вправа «Ідеальний образ особистості психолога». Студенти діляться на підгрупи, кожна з яких отримує завдання: скласти список професійно важливих особистісних якостей психолога, структурувати їх і представити графічно. На виконання завдання дається 30 хв. На захист моделі кожній підгрупі відводиться до 10 хв. Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою Тесту толерантності (В. Бойко); за результатами самодіагностики підготувати есе «Рівень моєї толерантності».

Заняття 13. Підсумки тренінгу. Розроблення індивідуальної програми особистісного та професійного саморозвитку. Мета: допомогти студентам в створенні індивідуальної програми особистісного і професійного саморозвитку. Студентам пропонується описати бажаний і можливий професійний Яобраз. Порівняти рівень розвитку власних професійно важливих якостей з бажаним еталоном. Визначити недостатньо сформовані у себе професійно важливі якості і скласти програму їх цілеспрямованого розвитку. На групову роботу відводиться 20 хв.

Групова робота: «Пам'ятка самовдосконалення». Мета: допомогти студентам визначити способи розвитку професійно важливих особистісних якостей. Завдання для роботи в групах: створити пам'ятку із зазначенням методів і прийомів саморозвитку професійно важливих особистісних якостей. На групову роботу відводиться 20 хв. Кожній підгрупі дається 10 хв. для презентації створеної пам'ятки. Домашнє завдання для студентів: провести самодіагностику за допомогою Шкали діалектичності (Ю. Спенсер-Роджерс); за результатами самодіагностики підготувати есе «Чи можу я сприймати світ діалектично?».

Підведення підсумків. Мета: оцінка динаміки змін в особистісно-професійному розвитку учасників та їх задоволеності взаємодією під час

тренінгових занять; усвідомлення учасниками персональних результатів, досягнутих у процесі занять; узагальнення результатів зворотного зв'язку, отриманого кожним учасником від групи; усвідомлення учасниками стратегічних орієнтирів свого особистісного і професійного зростання. Учасники повторно заповнюють анкету, яка пропонувалася на початковому етапі занять. На доповнення до цього учасники готують есе: «Моя професійна Я-концепція у минулому і тепер». Групова рефлексія «Моя оцінка тренінгу»: мої очікування і побоювання на початку тренінгу та їх відповідність реальності; як я оцінюю свою участь у тренінгу та її результати.

Вправа «Вдячність». Вправа проводиться на завершення тренінгу (під музичний супровід). Керівник пускає по колу предмет (м'ячик, маркер тощо) і говорить, що, як тільки музика зупиниться, учасник, в якого у цей момент буде предмет, повинен подякувати учасникам, які сидять справа і зліва від нього. Бажано, щоб слова вдячності не були формальними і кожен учасник говорив про ті вчинки, слова, якості партнера, які дійсно були важливі (корисні) для нього під час тренінгу.