

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

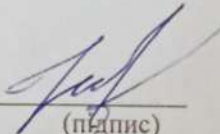
Факультет здоров'я людини  
Кафедра здоров'я людини

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
магістра

на тему: Дослідження особистісної зрілості студентів-психологів як  
необхідної умови їхнього професійного зростання

здобувач            ІІ курсу групи ПФР-23зм  
спеціальність: 053 Психологія

Малік Ірина Юріївна  
(ПІБ здобувача)

  
(підпис)

Керівник роботи    доц. д.психол.н. Добровольська Н.А. / \_\_\_\_\_  
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

(підпис)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра здоров'я людини

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія фізичної реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри

здоров'я людини д. психол. н.,  
доц., проф. Добровольська Н.

А.

«07» вересня 2024 року

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

**Малік Ірини Юрїївни**

1. Тема роботи: Дослідження особистісної зрілості студентів-психологів як необхідної умови їхнього професійного зростання

Керівник роботи: Добровольська Наталія Анатоліївна, д.психол.н., доцент

Затверджена наказом по університету від «06» вересня 2024 року №60/15.20

2. Строк подання здобувачем роботу до захисту: 06.12.2024 р.

3. Вихідні дані обсяг роботи - 102 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.

4. Зміст основної частини (переоік питань, які потрібно розробити): проаналізувати теоретичні підходи до проблеми особистісної зрілості у здобувачів вищої освіти-психологів заочної форми навчання. Визначити професійно важливі якості для студентів у процесі їхнього професійного становлення. Дослідити рівень особистісної зрілості студентів-психолоів. Розробити практичні рекомендації щодо формування професійно важливих

якостей для студентів-психологів у процесі становлення їх особистісної зрілості.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Добровольська Н.А. - д.психол.н., доцент, професор кафедри здоров'я людини	09.09.2024 р.	13.09.2024 р.
2	Добровольська Н.А. - д.психол.н., доцент, професор кафедри здоров'я людини	27.10.2024 р.	09.11.2024 р.

7. Дата видачі завдання: 06 вересня 2024 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи	06.09.2024 р. - 09.09.2024 р.	
2	Теоретичний аналіз проблеми особистісної зрілості у здобувачів вищої освіти-психологів заочної форми навчання	20.09.2024 р. - 16.10.2024 р.	
3	Підготовка та проведення дослідження рівня особистісної зрілості студентів-психологів	17.10.2024 р. - 26.10.2024 р.	
4	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів етапу експеримента.	27.10.2024 р. - 31.10.2024 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій щодо формування професійно важливих якостей для студентів-психологів у процесі становлення їх особистісної зрілості.	01.10.2024 р. - 13.11.2024 р.	

	психологів у процесі становлення їх особистісної зрілості.		
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	15.11.2024 р. - 30.11.2024 р.	

**Здобувач вищої освіти:**



Малік І. Ю.

**Керівник роботи:**

д психол. н., доц.

Добровольська Н. А.

## РЕФЕРАТ

Текст - 82 с., рис. - 5, табл. - 4, літератури - 53 дж.

В кваліфікаційній роботі представлена проблема сформованості особистісної зрілості у здобувачів вищої освіти студентів-психологів заочної форми навчання. У теоретичній частині аналізується сутність поняття «особистісної зрілості» у вітчизняній та зарубіжній психології. Визначено ключові компоненти особистісної зрілості.

Емпірична частина присвячена дослідженню суб'єктивних оцінок показників особистісної зрілості студентів, використано комплекс методик для вивчення базових характеристик.

На основі отриманих результатів було розроблено тренінгове заняття із самопізнання для студентів. Заняття включає рекомендації щодо кращого розуміння своєї індивідуальності та формування професійно важливих якостей у процесі становлення особистісної зрілості.

Ключові слова: МОЛОДИЙ ВІК, ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА, ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ, ЖИТТЄВА УСТАНОВКА, МОТИВАЦІЯ, ДОСЯГНЕННЯ, РОЗВИТОК.

## ABSTRACT

MALIK I. Y. Study of personal maturity of psychology students as necessary conditions for their professional growth. - Qualification work. - Kyiv, 2024.

The qualification work presents the problem of the formation of personal maturity in students of higher education, psychology students of the correspondence form of education. Theoretical part analyzes the essence of the concept of «personal maturity» in domestic and foreign psychology. The key components of personal maturity are defined.

The empirical part is devoted to the study of subjective assessments of the indicators of personal maturity of students, a set of methods was used to study the basic characteristics.

Based on the results obtained, a self-knowledge training course was developed for students and teachers.

Key words: YOUNG AGE, PERSONAL MATURITY, EMOTIONAL SPHERE, PROFESSIONAL QUALITIES, LIFE ATTITUDE, MOTIVATION, ACHIEVEMENT, DEVELOPMENT/.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ- ПСИХОЛОГІВ</b>	
1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження.....	12
1.2. Психологічні детермінанти особистісної зрілості.....	19
1.3. Професійно важливі якості для студентів-психологів у процесі становлення їхньої особистісної зрілості.....	26
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>33</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-ПСИХОЛОГІВ</b>	
2.1. Психолого-педагогічні умови становлення особистісної зрілості здобувачів вищої освіти .....	36
2.2. Дослідження формування особистісної зрілості .....	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів діагностичного дослідження.....	44
2.4. Практичні рекомендації щодо формування професійно важливих якостей для студентів-психологів у процесі становлення їх особистісної зрілості.....	57
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>68</b>
<b>Висновки.....</b>	<b>71</b>
<b>Список використаної літератури.....</b>	<b>76</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>83</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Увага до особистості професіонала виникає у зв'язку з тими професіями, які вимагають реалізації особистісної складової у роботі. Мова йде про такі види діяльності, для яких характерний «суб'єктний внесок». В якості таких професій, насамперед, виступали педагогічна та медична діяльності. Саме в рамках цих професій починають включати не лише вимоги до знань і навичок, а і вимоги до особистості професіонала. Професійна діяльність людини полягає в тому, що вона передбачає обов'язкову рефлексію на зміст предмета професійної діяльності. Предметом професійної діяльності психолога є психічна реальність людини, яка породжується і існує тільки за властивими їй законами.

В даний час психолог покликаний надавати професійну допомогу у вирішенні життєвих проблем людини. Використовуючи рекомендації фахівців-психологів, багато проблем людина може вирішувати самостійно, тобто здатна бути сама для себе інтуїтивним психологом, оцінювати свої психічні стани, особливості поведінки й прояв емоцій. Проте бувають такі ситуації, в яких самостійно впоратися зі складними проблемами людина не в змозі і потребує психологічної допомоги.

Виражена орієнтація на цінність іншої людини у професійній діяльності психолога передбачає адекватне сприйняття ним своїх можливостей для впливу на цю іншу людину. Це робить професію психолога, на думку Г.М. Абрамової, однією з небагатьох видів соціальної активності, де узагальнені ідеї про цінність людини гранично конкретизуються і персоніфікуються в його словах і діях, спрямованих на іншу людину.

Фактично, загально визнаним сьогодні є уявлення про те, що сама особистість психолога виступає в якості одного з основних інструментів його роботи. Внаслідок цього сучасна психологія виявляє до вивчення особистості психолога підвищений інтерес, який спирається на широкі дослідження особистісного розвитку студентів, формування їх готовності до майбутньої



професійної діяльності. Особлива увага психологів до періоду студентства визначається тим, що в ході професійного становлення під час навчання здійснюється процес самовизначення, формуються нові життєві цінності і освоюються індивідуалізовані способи і прийоми діяльності, поведінки та спілкування. Найважливішою проблемою, в цьому зв'язку, є побудова такої системи освітнього процесу, яка враховувала б можливість як професійного становлення фахівця, так і його особистісного розвитку.

**Об'єкт дослідження** – особистісна зрілість студентів-психологів заочної форми навчання як умова їх професіоналізму.

**Предмет дослідження** – становлення особистісної зрілості студентів-психологів як умова їхнього професіоналізму.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми.
2. Описати особливості становлення особистісної зрілості у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання - психологів.
3. Визначити складові особистісної зрілості здобувачів вищої освіти заочної форми навчання - психологів.
4. Підібрати та провести комплекс методів та методик, спрямованих на дослідження формування особистісної зрілості у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання - психологів.
5. На основі результатів діагностичного дослідження розробити практичні рекомендації щодо формування професійно важливих якостей для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання - психологів - у процесі становлення їх особистісної зрілості.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** склали загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність особистості, закономірності її становлення та розвитку (Б.Г. Ананьєв, Г.С. Костюк, Р. Мей, А.В. Петровський, К.Д. Ушинський);

загальнопсихологічні теорії свідомості та самосвідомості особистості (І.С. Кон, В.В. Столін, С.Л. Рубінштейн, К.Юнг); теорії розвитку самосвідомості в онтогенезі (К. Бернс, М.Й. Боришевський, І.С. Кон); положення про сутність самосприймання та самосвідомості особистості (Б.Г. Ананьєв, Р. Бернс, О.В. Винославська, І.С. Кон, В.І. Носков, І.І. Чеснокова та ін.); положення про структуру та диференціацію стосунків у студентських групах (О.В. Винославська, Л. Уманський та ін.); уявлення про вплив факторів ціннісних орієнтацій на процес формування самосвідомості студентської молоді (І.Д. Бех, Б.С. Круглов, В. Кіпень, Ж.О. Омельченко, М.А. Скок та ін.); положення про вплив професійного самовизначення на формування особистості здобувача вищої освіти (І.В. Дубровіна, В.І. Носков, В.Т. Лісовська та ін.). Психологічне вивчення самосвідомості має давню і багату історію, починаючи з праць В. Джемса та І.М. Сеченова. Значення такого вивчення пов'язане з вельми важливою роллю самосвідомості у структурі особистості та детермінації її соціального буття. В індивідуально-психологічному плані проблема самосвідомості розглядалась у працях В.В. Століна, І.І. Сарджвеладзе, А.А. Налчаджяна, К.Т. Соколової, П.Р. Чамати, Р. Бернса, Ж. Лакана, К. Роджерса, К. Хорні, К. Юнга та інших. В соціально-психологічному аспекті проблему самосвідомості розробляли Ф. Зимбардо, І.С. Кон, Т. Шибутані, П. Бергер, Т. Лукман та інші.

Для розв'язання висунутих завдань були застосовані наступні **методи:**

– *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень, а також їх узагальнення, класифікація й систематизація;

– *емпіричні:* бесіда, спостереження, тестування (Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха, опитувальник В. І. Моросанової “Стиль саморегуляції поведінки-98” — ССП-98, СЖО (смысловиттєві орієнтації) Д.А. Леонтьєва, Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса.

– *методи математичної обробки даних із їхньою подальшою психологічною інтерпретацією та змістовним узагальненням.*

**База дослідження:** у дослідження приймали участь студенти спеціальності 053 Психологія заочної форми навчання Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля, Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні теоретичних знань щодо дослідження становлення особистісної зрілості здобувачів вищої освіти заочної форми навчання - психологів - як умови їхнього професіоналізму, а також, розробки методів розкриття особливостей самосприйняття та самосвідомості студентської молоді.

**Практичне значення дослідження** полягає у дослідженні формування особистісної зрілості та її складових у здобувачів вищої освіти-психологів та розробка психологічних рекомендацій викладачам та студентам щодо формування професійно важливих якостей у процесі становлення особистісної зрілості.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ- ПСИХОЛОГІВ

## 1.1. Аналіз літератури з проблеми дослідження

Молоді, в тому числі студентській, належить особлива роль у суспільстві, адже саме її представники сьогодні - це керівники держав, урядів, науковці, економісти, юристи і т. д. - те покоління, яке буде творити історію завтра. Тож, не дивно, що у процесі формування особистості студентського віку, головною проблемою дослідження стає проблема самосприймання та самосвідомості людини юнацького віку. Докладно цю проблему у своїх працях розглядали такі психологи: О.В. Винославська, В.І. Носков, І.С. Кон, Л.М. Балабанова, Ю.О. Самарін, М.О. Скок, В.І. Астахова та багато інших дослідників. Одне з перших визначень поняття «молодь» було дано в 1968 р. В.Т. Лісовським: "Молодь — покоління людей, що проходять стадію соціалізації, засвоюють, а в більш зрілому віці вже засвоїли, освітні, професійні, культурні і інші соціальні функції; залежно від конкретних історичних умов вікові критерії молоді можуть коливатися від 16 до 30 років" [14, с.34]. Пізніше більш повне визначення було дане І. Коном: "Молодь — соціально-демографічна група, що виділяється на основі сукупності вікових характеристик, особливостей соціального положення і обумовлених тим і іншим соціально-психологічних властивостей. Молодість як певна фаза, етап життєвого циклу біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, пов'язаний з нею соціальний статус і соціально-психологічні особливості мають соціально-історичну природу і залежать від суспільного устрою, культури і властивих даному суспільству закономірностей соціалізації". Процес становлення соціальної зрілості молоді, вибір нею життєвого шляху відбуваються у всіх основних сферах життєдіяльності особи, реалізуючись за допомогою навчання і виховання, засвоєння і

перетворення досвіду старших поколінь. Основними соціально-психологічними регуляторами цього процесу і одночасно показниками положення молоді в суспільстві і в структурі історичного процесу розвитку виступають ціннісні орієнтації, соціальні норми і установки. Вони визначають тип свідомості, характер діяльності, специфіку проблем, потреб, інтересів, очікувань молоді, типові зразки поведінки.

Молодість — це шлях в майбутнє, який вибирає сама людина. Вибір майбутнього, його планування — характерна риса молодого віку; він не був би таким привабливим, якби людина наперед знала, що з ним буде завтра, через місяць, через рік. У віковій психології молодість характеризується як період формування стійкої системи цінностей, становлення самосвідомості і формування соціального статусу особи. По перше, необхідно зазначити, що у сучасній віковій психології часто поняття студентського віку заміняється на юнацький вік (згідно з віковими характеристиками вітчизняної психології). Тож, насамперед, ми розглянемо поняття «студент». Термін «студент» має латинське походження і в перекладі українською мовою означає людину, що старанно працює, учиться, тобто оволодіває знаннями [6, с. 65]. Завдяки спільному виду діяльності – навчанню, спільному характеру праці студенти утворюють певну соціально-професійну групу, провідною функцією якої є набуття відповідних знань та умінь у галузі обраної професії, навичок самостійної творчої діяльності. Другий період юності, на який припадає студентський вік, має специфічні закономірності й являє собою важливий етап у розвитку особистості. У цей період відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів, цінностей, переконань. Студентські роки молоді людини, на думку О.В. Винославської, слід розглядати не тільки як підготовку до майбутньої професійної діяльності, але й як першу сходинку до зрілості [6, с. 65].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема особистісної

та професійної зрілості особистості досліджена у наукових працях вітчизняних та зарубіжних вчених К.О. Абульханової-Славської, Б. Г. Ананьєва, Н.О. Антонової, Т.М. Березіної, Ф.С.Брантової, С.Ю. Головіна, І.Ю. Зав'ялової, О.А. Лукасевича, А.Х. Маслоу, Л.П. Овсянецької, Г.У. Олпорта, Н.В. Підбуцької, Л.В. Потапчука, О.Г. Романовського, Л.І.Рибачука, А.В. Петровського, Ч. Райкфорта, В.А. Семиченка, Г. С. Сухобської, В. І. Цини, І. Я. Шевелюка, О. Штепи, Г.Х.Яворської та ін. Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. З нашої точки зору, проблема дослідження психолого - педагогічних умов формування особистісної зрілості студентів психологів в умовах навчання у вищих навчальних закладах України досліджена недостатньо. Формулювання цілей статті (постановка завдання). Відповідно, метою нашого дослідження було визначено розробку психолого-педагогічних умов формування особистісної зрілості студентів на підставі виявлення сучасного стану сформованості особистісної зрілості у студентів та урахування сучасних підходів до розвитку особистості сучасного фахівця у вишах України та Зарубіжжя. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Одна з найбільш повних концепцій особистісної зрілості належить Г. Олпорту [7]. Говорячи про особистісну зрілість, він відзначав, що, по-перше, нелегко описати єдність і конкретне різноманіття абсолютно зрілої особистості, так як способів для її розвитку надається велика кількість. Він вважає унікальним кінцевим продуктом професійної зрілості – здоров'я. По-друге, він відзначав, що слід більше говорити про ідеальну, а не про реальну людину, так як знайти всі ознаки зрілості в одній людині навряд чи можливо. По-третє, особистісна зрілість не пов'язана з хронологічним віком, проте зіткнення особистості на життєвому шляху з перешкодами і стражданнями детермінують новий рівень розвитку. Г. Олпорт концептуально визначає шість критеріїв зрілості: розширене почуття Я, теплота щодо інших, емоціональна безпека і прийняття себе, реалістичне сприйняття,

самооб'єктивація (розуміння себе та гумористичне ставлення до себе), єдина філософія життя.

А. Маслоу [4] визначав самоактуалізацію як основну характеристику зрілості особистості, що спонукає людину до розвитку власного потенціалу. Він зазначав, що тільки в процесі самоактуалізації особистість самовдосконалюється та показує свої найкращі здатності. Основними рисами зрілих особистостей А. Маслоу вважав: ефективне сприйняття реальності (реалістичність), спонтанність, зосередженість на проблемі (на противагу заклопотаності собою), відстороненність, незалежність від оточення (автономність і самодостатність), постійна свіжість оцінок (в контексті чутливості до нових переживань, відкритості досвіду), соціальне почуття, демократичний характер (шанобливе ставлення до інших, співчуття), здатність формувати глибокі, але вибіркові відносини, моральну переконаність, філософське невороже почуття гумору, креативність та стійкість до соціальних норм. К. О. Абульханова і Т. М. Березіна під зрілістю розуміють своєчасність особистості, яка визначає її здатність до знаходження свого способу життя. Автори вказують на притаманні для такої особистості оптимальний ритм життя, індивідуальні часові потенціали, які спонукають її до оволодіння природними і власними психічними можливостями. Все це дає можливість особистості вдосконалювати власні ресурси активності щодо самоідентифікації та самовдосконалення у різних формах життєдіяльності та взаємодії з навколишнім світом.

Б. Г. Ананьєв визначав, що «зрілість людини як індивіда – соматична і статева – визначається біологічними критеріями. Однак якщо у всіх тварин, включаючи приматів, фізична зрілість означає глобальну зрілість всього організму – його життєдіяльності і механізмів поведінки, то у людини нервово-психічний розвиток не вкладається повністю в рамки фізичного дозрівання та зрілості. Уже розумова зрілість нерозривно пов'язана з освітою, має свої критерії, що відображають певний обсяг і рівень знань, властивих

даній системі освіти в дану історичну епоху. У ще більшій мірі історичними є численні феномени громадянської зрілості, з настанням якої людина повністю стає юридично дієздатною особою, суб'єктом цивільних прав (наприклад, виборчих), політичним діячем і таке інше» [1, с. 71]. Автор вказував, що ці характеристики зрілості не залежать від фізичного розвитку людини та можуть змінюватися залежно від суспільно-економічної формації, класової структури суспільства, національних особливостей, традицій. Л. П. Овсянецька розглядає зрілість індивіда як глибинне психологічне новоутворення особистісної та соціальної зрілості. Основними психологічними якостями зрілої особистості дослідниця виділяє: розвинену «Я-концепцію» (самоприйняття, висока самооцінка), сформовану смислопошукову і ціннісно-смислову сферу життя особистості (розуміння чого «Я хочу» і чого «Я прагну»), розвинений соціальний інтелект, максимально повну соціальну адаптацію до життя, вміння налагоджувати зворотні соціальні зв'язки у структурі міжособистісної взаємодії та комунікацій, вміння приймати рішення, нести відповідальність за вчинки, здатність до самоаналізу і вміння бачити власні помилки, долати життєві кризи, прагнення до самоактуалізації, повної самореалізації, наявність креативних здібностей, творчого потенціалу; наявність рис: чесність, моральність, емпатія, здатність до розуміння інших, розвинене вміння любити і приймати життя таким, яким воно є; активне, творче ставлення до власного буття з акцентом на його життєтворчості; самопізнанні, відкритості досвіду, сформованому світогляді [6, с. 108].

К. О. Абульханова-Славська визначає внутрішню детермінацію показником зрілості особистості, що характеризується як здатність особистості керувати власним життям, продуктивно використовувати внутрішні резерви відповідно до життєвих завдань, саморегуляції життєвих процесів, використання ефективного стилю спілкування, здійснювати вплив на людей. Г. І. Меднікова зазначає, що дефініція зрілості в психології розглядається як етап психічного розвитку і якість особистості [5, с. 185].



Автор робить висновок, що поняття «зрілість» людини досліджується для відзначення психологічних новоутворень на різних вікових етапах розвитку особистості. З точки зору автора, особистісна зрілість є результатом розвитку особистості в онтогенезі, де проявляються важливі функції людини до самодермінації в аспекті опанування смыслом власного життя. Г. С. Сухобська у поняття «індивідуально-психологічна зрілість» включає наступні характеристики: здатність особистості до самостійного прогнозування своєї поведінки в будь-яких життєвих ситуаціях на основі розвинутої здатності добувати необхідну інформацію і аналізувати її відповідно до цілей, пов'язаних з вирішенням конкретних і нестандартних ситуацій у всіх сферах своєї життєдіяльності; вміння мобілізувати себе на виконання власного рішення всупереч різним обставинам і внутрішнім соціально не мотивованим бажанням його припинити ( «втомився», «не хочу», «важко» і т.п.); вміння відслідковувати хід виконання власних дій і їх результатів (в мисленнєво- образному і рефлексивному диференціюванні «Я-виконавця» і «Я-контролера»); здатність до оціночної рефлексії на основі сформованої самосвідомості і об'єктивно неупередженої оцінки своїх думок, дій, вчинків; здатність виносити уроки з власної поведінки в різних ситуаціях, нарощуючи якість прогнозування, виконання запланованого та об'єктивність оцінки; переважання емоційно адекватних реакцій в різних ситуаціях.

Ю. Гільбух вважає, що основними структурними компонентами особистісної зрілості є: – мотивація досягнення як спрямованість діяльності особистості на значущі життєві цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, лідерства, досягнення високих результатів, самостійність, ініціативність; – ставлення до свого Я (Я-концепція), що включає такі характеристики зрілості, як впевненість у своїх можливостях, задоволення своїми здібностями, темпераментом і характером, своїми знаннями, вміннями та навичками у поєднанні з адекватною самооцінкою, високою вимогливістю до себе, скромністю, повагою до інших та відсутністю

самовдоволення; – почуття громадського обов'язку, яке охоплює такі якості, як: патріотизм, інтерес до суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба у спілкуванні, колективізм; – життєва установка, яка поєднує в собі розуміння відносності сенсу життя, перевагу раціонального над емоційним, емоційну врівноваженість та розсудливість; – здатність до психологічної близькості з іншими людьми, що включає такі особистісні якості, як: доброзичливість до людей, емпатію, вміння слухати, потребу в духовній близькості з іншими людьми. Н. М. Дідик вказує, що «особистісна зрілість – це характеристика стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини». О. А. Лукасевич запропонувала розглядати особистісну зрілість у контексті вчинкового підходу в психології, де інтегральним показником особистісної зрілості є внутрішня готовність до здійснення відповідного вчинку у життєвому сенсі особистості. Основними ознаками особистісно зрілої людини автор визначає: відповідальність, самостійність, мудрість, цілеспрямованість, впевненість, креативність, альтруїстичність [3, с. 117]. Л. В. Потапчук зосереджує увагу на тому, що особистісна зрілість виникає з опануванням людиною сенсу життя. До основних рис особистісної зрілості дослідниця відносить: загальну інтернальність (рівень суб'єктивного контролю особистості над будь-якими значущими ситуаціями), міжособистісні відносини, здоров'я, емоційну зрілість, самоконтроль поведінки, показник реалізованості подій життя, адекватність самоствердження і цілепокладання. Важливий внесок у дослідження індивідуальності, індивідуально-професійних якостей, лідерських якостей та їх роль у формуванні та розвитку особистісної зрілості фахівця гуманітарно-технічної еліти зробили праці О. Г. Романовського. Вони висувають на передній план питання про безперечну важливість для всебічного розвитку професійної зрілості наступних особистісних якостей: мотивація досягнення успіху, комунікативна компетентність, розвиток лідерських якостей тощо. О. Г. Романовський зазначає про актуальність

питання про співвідношення зусиль педагогів щодо формування професійної компетенції майбутніх фахівців і їх морально-етичних принципів і переконань, їх життєвих цілей і цінностей, що робить актуальним дослідження та удосконалення освітнього процесу вищої школи, як фактора формування успішного фахівця гуманітарно-технічної еліти [9].

## **1.2. Психологічні детермінанти особистісної зрілості**

Особистісна зрілість – це складне структурне утворення, яке включає в себе характеристики: відповідальність в різних сферах діяльності, самостійність, емоційну зрілість, самореалізацію, адекватне самоствердження, цілепокладання. Дане структурне утворення відрізняє соціально-зрілу особистість від соціально-незрілої.

Особистісну зрілість можна розглянути як динамічну особистісну структуру, в якій важливими є такі аспекти:

- особистісна зрілість є критерієм особистісного зростання і тому не характеризує його безпосередньо. Наприклад, особа з низьким рівнем особистісної зрілості зростатиме як особистість лише за організованих ззовні сприятливих обставин і, вірогідно, зовнішньої мотивації. Особа з високим рівнем особистісної зрілості сама організовує ситуації саморозвитку;
- особистісна зрілість є виявом особистісного потенціалу. Тобто життєстійкість людини забезпечується сформованістю особистісної зрілості як певної особистісної структури, важливої для его-ідентичності і тому стійкої під тиском екзистенційної тривоги;
- самодетермінація є феноменом особистісної зрілості. Вона характеризує як систему, що самоорганізується і виявляється у володінні людиною

інструментами власного світогляду – свободою і відповідальністю. Іншими словами – здатність до самого створення.

Зріла особистість внутрішньо детермінована, здатна координувати своє життя в цілому зі своїми потребами, має здатність до продуктивного застосування своїх особистісних можливостей і особливостей пропорційно життєвим завданням, володіє здатністю до саморегуляції, здатна визначати й направляти хід подій у своєму житті, формувати ситуації життя, задавати стиль спілкування, впливати на оточуючих людей. Отже, особистісну зрілість можна розглядати не лише як характеристику особистості, а й як професійну рису, яку потрібно формувати.

Особистісна зрілість не є віковою характеристикою, що неодноразово підкреслювалося дослідниками. Так, Б.Г.Ананьєв [1] відзначав необхідність розмежування дорослості й зрілості. О.О.Бодальов указує, що дорослість і зрілість – це поняття не тотожні [3]. З погляду К.О.Абульханової і Т.М.Березіної, зрілість – не даність віку, а досягнення певного, відповідного до типу особистості способу життя. Е.Еріксон описує достатню слабкість взаємозв'язку дорослості як вікового етапу й зрілості як якості особистості: індивід, що не досяг фізичної дорослості, може бути морально зрілим, і навпаки [5]. Г.Оллпорт [8] також відзначає, що не всі дорослі досягають повної зрілості. Але уявлення стосовно сутності особистісної зрілості, її критеріїв до сьогодні недостатньо систематизовані, що ускладнює проведення досліджень за даною проблематикою, встановлення цілісної картини розвитку особистісної зрілості на всіх етапах онтогенезу.

Найважливішими характеристиками зрілої особистості є: цілеспрямованість, самостійність, динамічність, цілісність, конструктивність, індивідуальність. Ступінь актуалізації даних характеристик залежить від певних умов - насамперед від того, які в особистості складуться взаємини із власним внутрішнім і зовнішнім світом, іншими людьми. Актуалізуючий, творчий початок визнається, в першу чергу, за внутрішнім світом, у якому

закладене прагнення до росту, до розкриття здатностей і посилення можливостей, до більшої ефективності, зрілості й конструктивності. Основний закон особистісного росту С. Л. Братченко й М. Р. Миронова формулюють так: якщо є необхідні умови, то в людині актуалізується процес саморозвитку, природнім наслідком якого будуть зміни в напрямку її особистісної зрілості. Саме ці зміни – їх утримування, спрямованість, динаміка – можуть виступати в якості критеріїв особистісного росту. Зріла особистість внутрішньо детермінована, здатна координувати своє життя в цілому зі своїми потребами, має здатність до продуктивного застосування своїх особистісних можливостей і особливостей пропорційно життєвим завданням, володіє здатністю до саморегуляції, здатна визначати й направляти хід подій у своєму житті, формувати ситуації життя, задавати стиль спілкування, впливати на оточуючих людей.

Автор диспозиційної теорії особистості Г. Оллпорт найважливішою одиницею аналізу цієї структури особистості визначив рису (диспозицію). Він виокремив три типи рис особистості:

- кардинальні риси, якими володіє дуже небагато людей. Вони настільки охоплюють поведінку людини, що майже усі її вчинки можна звести до їх впливу;
- центральні риси – це домінуючі типи поведінки. Вони є своєрідними будівельними блоками індивідуальності і являють собою такі тенденції у поведінці людини, які легко може помітити оточення;
- вторинні риси менш помітні, менш стійкі, менш узагальнені і виявляються не так чітко й систематично, як інші риси характеру.

Можна вважати що, саме центральні риси утворюють, складають, характеризують особистісну зрілість. Проблема особистісної зрілості зумовлена не лише складністю й суперечливістю даного феномену, а й недостатньою визначеністю методологічних засад роботи з таким предметом,

недостатньою опрацьованістю поняттєвого апарату, багатозначністю слів, які застосовуються для опису й аналізу даного явища.

У зв'язку з розумінням особистісної зрілості як інтегративної характеристики, що позначає відповідність рівня розвитку особистості певній онтогенетичній нормі, виникає ряд теоретико-методологічних нюансів дослідження даного феномену. По-перше, це стосується складного питання взаємозв'язку соціального середовища і особистості. Так, особистісно зріла людина з точки зору соціальних очікувань і норм одного суспільства (культури), може здатися незрілою з позиції інших. Тому, методологія дослідження особистісної зрілості повинна враховувати характеристики конкретного соціального середовища, у якому відбувається формування і реальна життєдіяльність людини. По-друге, проблема вимірювання особистісної зрілості – це проблема співвідношення дискретного і континуального. Окремі дії, вчинки і переживання особистості можуть свідчити про високий або низький, достатній або недостатній рівень особистісної зрілості. Завдання полягає у тому, щоб кваліфікувати не лише сам факт динаміки відповідних властивостей, а й віднайти саме ті властивості, що свідчатимуть про зміни процесу досягнення особистісної зрілості. По-третє, оцінювання особистісної зрілості ускладнюється через гетерохронність дозрівання окремих її компонентів, тим більше що надзвичайно складно визначити ступінь цієї нерівномірності. Незрозуміло, що відбувається з особистісною зрілістю, якщо до певного необхідного рівня дозріває обмежена кількість їх складових; якою конкретно повинна бути їх кількість і співвідношення тощо [9]. Не менш складне завдання при дослідженні особистісної зрілості становить не лише питання про достатність кількості «дозрівших» окремих компонентів, а й проблема достатності того чи іншого рівня вираженості, розвинутості кожного компонента структури особистісної зрілості з метою кваліфікації людини як особистісно зрілої [10]. Водночас, гетерохронність розвитку компонентів особистісної зрілості, яка обумовлює труднощі при її дослідженні, доповнюється іншими не менш

складними проблемами: нелінійність життєвого шляху особистості, можливість виникнення життєвих криз, відома оборотність розвитку – все це ускладнює як визначення сутності особистісної зрілості, так і методів її дослідження.

Латентним періодом формування особистісної зрілості можна вважати 11-19 років, оскільки у підлітковому та юнацькому віці яскраво виявляються психологічна та соціальна зрілість особи як основа для формування особистісної зрілості. Логіка обґрунтування латентного формування особистісної зрілості у підлітковому та юнацькому віці спирається на такі засади: 1) у цей віковий період рівень сформованості психічної та соціальної зрілості достатній для того, щоб бути основою для вияву особистісної зрілості; показником цього є самоусвідомлення особистості; 2) контент-аналіз психологічних новоутворень цього вікового періоду свідчить про наявність рис зрілої особистості у пропріумі особистості підлітка; 3) яскравим ефектом особистісного розвитку в зазначений віковий період є утворення особистісного конструкту зрілості, який виявляється у почутті дорослості, готовності до функціонування у дорослому світі, самовизначенні через переоцінку системи цінностей. В 11-19 років, за Е.Еріксоном [6], остаточно формується еґо-ідентичність, чіткість якої науковець пов'язував самовизначенням підлітка, а дифузність – з регресією до інфантильних реакцій. Отже, у зазначений віковий період стає очевидною реверсивність станів «зрілість-інфантильність». Зазначені посилки дають змогу зробити висновок про особистісну трансформацію у віці 11-19 років, результатом якої є формування первісної особистісної зрілості людини, яка кристалізуватиметься протягом подальших життєвих змін. Але саме у підлітковому та юнацькому віці в емоційній, поведінковій та розумовій сфері утворюється конструкт зрілості особистості: почуття дорослості, бажання бути дорослим, готовність діяти як дорослий, скоригованість власних цінностей до системи цінностей дорослого світу. Зрілість стає значущою цінністю, яка реалізується у вияві індивідуальності особистості. Результати

дослідження довели наявність центральних рис зрілої особистості у молодих людей віком 19-20 років [11]. Головними рисами у молодих людей 19-20 років є відповідальність, глибинність переживань, життєва філософія, самоприйняття, синергічність, саме вона є найважливішим чинником.

Дослідження особистісної зрілості має і прикладний аспект, адже основним засобом, що стимулює вдосконалення особистості клієнта, є особистість психолога. Тому важливим завданням є визначити якості особистості психолога, що сприятимуть його ефективній роботі. Р.Кочюнас пропонує таку модель особистості ефективного психолога: важливішою стрижневою якістю особистості психолога та екзистенційною цінністю є автентичність, а також відкритість власному досвіду як щирість та відвертість у сприйманні власних почуттів, і розвиток самопізнання. Для такого психолога відповідь на питання, як можна допомогти іншій людині, полягає у самооцінці психолога, адекватній до його ставлення до власних здібностей та загалом до життя. Він постійно перевіряє себе та свої життєві цінності, виявляє толерантність до невизначеності і здатність нести відповідальність за свої дії у цих ситуаціях. Має добре почуття гумору і вміє абстрагуватися від ситуації та сприймати її з іронією. Ефективний психолог – це передусім за все той, хто може зрозуміти позицію іншого, здатний до емпатії. Р.Джордж та Т.Крістіані зазначили риси некваліфікованого, «закритого» психолога, а саме: авторитарність, пасивність, залежність, замкненість, схильність використовувати клієнта для вирішення власних проблем, невміння бути терпимим, невротична установка стосовно грошей [7].

Акмеологічними інваріантами практичного психолога є певні компоненти структури професіоналізму, які зумовлюють оптимальний творчий потенціал та найвищу продуктивність праці незалежно від впливу зовнішніх умов та чинників. Серед акмеологічних інваріантів, що визначають просування психолога до вершин професіоналізму, зазначають, зокрема,



постійну включеність у процес прийняття рішення, передбачення, проникливість, особистісні досягнення, мотивацію досягнення та саморегуляцію

Запитання: Які риси особистості має мати практикуючий психолог? Відповідь: Багато авторів у своїх роботах шукають ті риси особистості практикуючого психолога, які слугують каталізатором самопізнання, зміни та вдосконалення іншої людини. К.Шнейдер виділяє три рівні ефективності практикуючого психолога: особистісна зрілість; соціальна зрілість; зрілість як процес, а не стан [12]. На думку Г.Берулави, неможливо бути ефективним практикуючим психологом, не маючи добре розвинутої інтуїції, рефлексії, високого рівня абстрактно-логічного і соціального інтелекту, позитивних моральних якостей, фасилітативності, високого рівня емпатії, сформованості широкого спектра рольової поведінки [2, с. 54].

Можна визначити атрибути зрілої особистості, що сприяють самовираженню та самовизначенню індивідуальності:

- здібність самостійно мислити – людина стосовно будь-якого приводу має власну думку, засновану на власній системі цінностей;
- готовність взяти на себе відповідальність за свої вчинки - людина готова визнати свої недоліки і взяти провину на себе;
- вміння долати страх і стримувати гнів, тобто вміння володіти собою, не впадати в паніку;
- бажання працювати - людина бере на себе відповідальність, хоче приносити користь суспільству і домогтися повної фінансової незалежності;
- здібність до любові та побудови міцних стосунків з партнером – людина вміє виявляти свої почуття до іншої людини, що є основою глибоких і близьких відносин.

Зріле самовизначення, розвиток особистості на всіх етапах життєвого шляху здійснюється за допомогою процедур самоаналізу психологічних

властивостей особистості, свідомої постановки питань особистісного розвитку, кар'єрного зростання. Важливу роль у цьому відіграють такі чинники особистісного становлення, як потреба в досягненні мети, престиж знань, моделювання особистісного профілю, потенціал особистості, рівень розвитку мотивації навчальної та самоосвітньої діяльності, самовдосконалення. Ці чинники мають яскраво виражену психологічну специфіку, що, безумовно, дозволяє стверджувати необхідність всебічного дослідження феномену особистісної зрілості.

### **1.3. Професійно важливі якості для здобувачів вищої освіти психологів у процесі становлення їхньої особистісної зрілості**

Увага до особистості професіонала виникає у зв'язку з тими професіями, які вимагають реалізації особистісної складової у роботі. Мова йде про такі види діяльності, для яких характерний «суб'єктний внесок». В якості таких професій, насамперед, виступали педагогічна та медична діяльності. Саме в рамках цих професій починають включати не лише вимоги до знань і навичок, а і вимоги до особистості професіонала. Професійна діяльність людини полягає в тому, що вона передбачає обов'язкову рефлексію на зміст предмета професійної діяльності. Предметом професійної діяльності психолога є психічна реальність людини, яка породжується і існує тільки за властивими їй законами.

В даний час психолог покликаний надавати професійну допомогу у вирішенні життєвих проблем людини. Використовуючи рекомендації фахівців-психологів, багато проблем людина може вирішувати самостійно, тобто здатна бути сама для себе інтуїтивним психологом, оцінювати свої психічні стани, особливості поведінки й прояв емоцій. Проте бувають такі

ситуації, в яких самостійно впоратися зі складними проблемами людина не в змозі і потребує психологічної допомоги.

Виражена орієнтація на цінність іншої людини у професійній діяльності психолога передбачає адекватне сприйняття ним своїх можливостей для впливу на цю іншу людину. Це робить професію психолога, на думку Г.М. Абрамової, однією з небагатьох видів соціальної активності, де узагальнені ідеї про цінність людини гранично конкретизуються і персоніфікуються в його словах і діях, спрямованих на іншу людину [35].

Фактично, загальноновизнаним сьогодні є уявлення про те, що сама особистість психолога виступає в якості одного з основних інструментів його роботи. Внаслідок цього сучасна психологія виявляє до вивчення особистості психолога підвищений інтерес, який спирається на широкі дослідження особистісного розвитку студентів, формування їх готовності до майбутньої професійної діяльності [8].

Особлива увага психологів до періоду студентства визначається тим, що в ході професійного становлення під час навчання здійснюється процес самовизначення, формуються нові життєві цінності і освоюються індивідуалізовані способи і прийоми діяльності, поведінки та спілкування [3]. Найважливішою проблемою, в цьому зв'язку, є побудова такої системи освітнього процесу, яка враховувала б можливості як професійного становлення фахівця, так і його особистісного розвитку.

У психологічній літературі описано чимало досліджень професійних і особистісних якостей психологів. Вони засновані на базі численних наукових робіт. Вимоги до еталону особистості цілком реальні і застосовні на практиці, за умови, що особистість мотивована на надання психологічної допомоги іншим людям, постійно розвивається, прагнучи до самоактуалізації. Ефективність діяльності залежить від особистісних і професійних якостей психолога.

Так, наприклад, Р.В. Овчарова вважає, що психолог має високі (загальні) розумові здібності, проникливий, розважливий; воліє працювати з людьми, товариський, великодушний, тактовний, дипломатичний в спілкуванні; підпорядковує інтереси особистості груповим інтересам, добросовісний, відповідальний; емоційно стійкий, витриманий, спокійний, реально зважає обстановку, стійкий до стресу [13]. А авторка вважає також необхідними: зрілість особистості, наявність емпатії, вміння вирішувати свої проблеми, гарний опір стресу.

Професію психолога Є.А. Клімов відносить до типу «людина-людина» як професію, що вимагає спеціальних знань, умінь, навичок, тобто спеціального навчання (кваліфікації) працівника, в процесі якого формуються вторинні ознаки спеціальності [25]. До цих ознак належать: доброзичливість, почуття емпатії, емоційна стійкість, інтелектуальна активність, високий рівень професійних знань, вміння спілкуватися з людьми, доброта, тактовність, спостережливість та ін.

Такі фактори як: «інтерес до іншого», «домінантність» і «каузальність» М.В. Молоканов виділив базисними для оцінки фахівця, який працює з людьми. Фактор «інтерес до іншого» визначається ступенем, в якій спілкування будується на основі «внутрішньої картини» стану клієнта, його власною Я-концепцією. Фактор «домінантності» визначається мірою відповідальності, яка лягає на спеціаліста за вибір мети взаємодії та способів її досягнення. По фактору «каузальності» оцінюється усвідомленість [9].

Основні якості особистості кваліфікованого психолога для Г.С. Абрамової це: орієнтація на цінність іншої людини, віра в її можливості, здібності; підхід до клієнта як до особистості, здатної до життя в контексті культури, що володіє необхідним рівнем рефлексії для прояву різноманітних підходів до проблем свого життя; відсутність оціночних суджень з приводу дій клієнта. Відповідно необхідною якістю є креативність, спонтанність і адекватність. Кваліфікований психолог розуміє і приймає обмеження своїх

можливостей, готовий до співпраці з колегами, реально оцінює свої можливості і рівень кваліфікації, «постійно рефлексує на зміст своєї професійної діяльності». Необхідним для роботи є усвідомлення міжособистісного впливу – реакція психолога впливає на клієнта і навпаки, психолог «спеціально виділяє цей вплив, фіксуючи як свої почуття, думки, бажання і можливості, так і почуття, думки, бажання і можливості клієнта».

На думку Н.А. Амінова, головними умовами професіоналізму психолога є комунікативні вміння, сила впливу на поведінку інших людей і інтегральна чутливість до об'єкта, процесу і результату психологічної діяльності.

М.М. Обозов звертає увагу на такі якості: безоцінне ставлення до індивідуальних відмінностей людей; чуйність до емоційного стану людини, яка знаходиться поруч; пластичність, тобто здатність легко переключатися з однієї теми на іншу, легко виходити з тупиків; емоційна стриманість і терпимість – здатність уникати невротичних і суб'єктивних відхилень у власних оцінках і поведінці; бути гранично стриманим у відповідь на зриви клієнта, вміти зняти тривожність іншого; вміти вибудувувати і витримувати до кінця свою лінію поведінки, тобто своєчасно повернути розмову до заданої теми [52].

Ефективність психолога визначається властивостями особистості, професійними та спеціальними навичками, що забезпечують контакт, який і є стрижнем психологічної взаємодії, з точки зору Р. Кочюнаса. На його думку, психологу необхідно володіти такими рисами як: глибокий інтерес до людей, наслідком чого є терпіння в спілкуванні з ними; чутливість до установок і поведінки інших людей, здатність ототожнюватися із різними людьми; емоційна стабільність і об'єктивність, тобто здатність поважати права інших людей; сприйняття інших людей, як здатних вирішувати свої власні проблеми і приймати на себе відповідальність; автентичність – бути самим собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в цілісній поведінці; щирість у

сприйнятті власних почуттів (помічати свої почуття, в тому числі і негативні, виявляти терпимість до всього різноманіття чужих і своїх емоційних реакцій); розвинуте самопізнання (чим більше консультант знає про самого себе, тим більше він зрозуміє своїх клієнтів); стійка екзистенційна позиція (хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя); толерантність до невизначеності; прийняття особистої відповідальності (розуміння своєї відповідальності дозволяє вільно і свідомо зробити вибір – погоджуватися з клієнтом або протистояти його доводам); прагнення до глибинних міжособистісних відносин (оцінювати почуття, погляди, своєрідні риси особистості без засудження і наклеювання ярликів). Загалом автор вважає, що риси зрілої особистості, які хотілося б бачити у психолога, можуть розглядатися як вагомні критерії ефективності його професійної діяльності [2].

На думку Г.І. Меднікової, серед вимог, які сучасне суспільство висуває майбутньому фахівцеві, важливе місце займає особистісна зрілість [4].

Отже, найбільш часто вживані характерні риси, які професійно важливі для психолога: інтерес до іншої людини, емоційна стійкість, відповідальність, здатність до емпатії та рефлексії, спрямованість на глибокі комунікаційні зв'язки, прийняття себе та інших (усвідомлюючи недоліки), цілісне сприйняття світу та свого місця в ньому, неупереджене ставлення до людей та особистісна зрілість.

Поняття «особистісна зрілість» давно привертає увагу фахівців, не існує його чіткого визначення і вміщує безліч якостей, характеристик.

Дослідники особистісної зрілості (К.О. Абульханова, Л.І. Анциферова, О.О. Бодальов, Д.О. Леонт'єв, С.Д. Максименко, Г.І. Меднікова, В.А. Петровський, О.С. Штепа та ін.) вважають, що особистісна зрілість – вищий рівень розвитку особистості, який призводить до формування складного психологічного новоутворення. Найбільш поширеними її якостями автори називають: самоприйняття, саморегуляція, самоактуалізація,

відповідальність, емпатійність, рефлексивність, емоційна зрілість, толерантність, соціабельність, самоконтроль поведінки, трансценденція [27].

Визначення поняття особистісної зрілості, її компонентів, критеріїв було зроблено Г.І. Медніковою після вивчення праць вітчизняних та зарубіжних дослідників. Отримано чималу низку якостей, рис зрілої особистості. Підсумком цієї роботи є «розуміння особистісної зрілості як системної якості особистості», становлення якої забезпечується системною детермінацією. При цьому базовим компонентом виступає самосвідомість (самопізнання, саморегуляція, емоційно-ціннісне ставлення), яка забезпечує ступінь відкритості системи особистості в цілому [4].

Дослідження особистісної зрілості, проведене О.С. Штепою, вказує на фактори двох детермінант:

- першої – самоповага, саморозуміння і самокерівництво, що характеризують власне феномен самодетермінації;
- другої – динамічність особистісної зрілості як особистісної структури. Значу щим, вказує авторка, є те, що «обидві детермінанти особистісної зрілості пов'язані з пропріумом зрілої особистості через мотив оцінки свого потенціалу і внутрішній мотив».

Пропріум зрілої особистості – це виокремлені О.С. Штепою якісні характеристики зрілої особистості, що становлять наступні риси: синергічність (цілісність прийняття світу і людей); автономність (вміння довіряти власним судженням і діяти відповідно до них); контактність (швидке встановлення глибоких контактів з людьми, самосприйняття, незважаючи на існуючі недоліки); креативність (творча спрямованість, здатність до загостреного сприймання дисгармонії); децентрація (розуміння і прийняття того, що інші люди можуть сприймати щось по-іншому); толерантність (неупереджене ставлення до людей та подій); відповідальність (визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків);

глибинність переживань (відчуття гармонії зі світом, здатність до вершинних, особливо радісних переживань); життєва філософія (визначення сенсу, якого людина надає своєму життю; усвідомлення власної реальності у контексті оточуючого світу, наявність життєвої позиції, принципів та кредо).

Як видно із вище сказаного, професійно важливі якості психолога та якості зрілої особистості багато в чому збігаються, що вказує на їх взаємозв'язок або взаємообумовленість. На нашу думку, формуючи професійні риси студентів-психологів, буде відбуватися становлення їхньої особистісної зрілості, і навпаки. Однак, підтвердження такої гіпотези потребує експериментальної перевірки.

Також, слід зазначити, що фахівці дійшли висновку про існування найбільш сенситивного періоду для формування особистісної зрілості – підлітковий та юнацький вік, що співпадає з періодом обрання професії, навчання у вищому навчальному та початком становлення фахівця.



## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

В зарубіжній психології як аналог поняття "особистісне самовизначення" виступає категорія "психосоціальна ідентичність", розроблена і введена в науковий обіг американським вченим Еріком Еріксоном. Центральним моментом, крізь призму якого розглядається все становлення особистості в перехідному віці, включаючи і його юнацький етап, є "нормативна криза ідентичності". Термін "криза" використовується тут у значенні поворотної, критичної точки розвитку, коли паралельно загострюється вразливість і збільшується потенціал особистості. Вона опиняється перед двома альтернативними можливостями, одна з яких веде до позитивного, а інша — до негативного напрямку. Слово "нормативний" означає, що життєвий цикл людини розглядається як ряд послідовних стадій, кожна з яких характеризується специфічною кризою у відносинах особистості з оточуючим світом, а все разом визначає почуття ідентичності.

Важливим механізмом формування ідентичності стають, як стверджує Е. Еріксон, послідовні ідентифікації дитини з дорослими, які складають необхідну базу розвитку психосоціальної ідентичності в підлітковому віці. Почуття ідентичності формується у підлітка поступово; його джерелом слугують різні ідентифікації, корені яких ведуть в дитинство. Підліток вже намагається виробити єдину картину світосприйняття, в яких всі ці цінності, оцінки повинні синтезуватися. В ранній юності індивід прагне до переоцінки самого себе у відносинах з близькими людьми, суспільством в цілому — в фізичному, соціальному та емоціональному планах. Він напружено працює, щоб висвітлити різні грані своєї Я-концепції і стати, нарешті, самим собою, бо всі попередні способи самовизначення видаються йому непридатними. Пошук ідентичності може відбуватися по-різному. Один із способів

вирішення цієї проблеми полягає у випробуванні різних ролей. Деякі молоді люди після рольового експериментування та моральних пошуків починають просуватися в напрямку певної цілі. Інші зовсім можуть оминати кризу ідентичності. До таких відносяться ті, хто беззаперечно сприймає цінності своєї сім'ї і обирає шлях, визначений батьками. Деякі молоді люди у пошуках ідентичності зустрічають значні труднощі. Нерідко ідентичність здобувається лиш після тривалих випробувань, численних спроб і помилок. У багатьох випадках людині так і не вдається досягнути міцного відчуття особистої ідентичності.

Головною небезпекою, якої, на переконання Е. Еріксона, повинна уникнути молода людина в цей період, є розмивання відчуття свого "Я" внаслідок розгубленості, сумнівів у можливості спрямувати своє життя в потрібне русло. Важливого значення у процесі формування ідентичності мають ціннісні орієнтації. Це елементи структури особистості, які характеризують змістовий бік її спрямованості. В формі ціннісних орієнтацій в результаті надбання цінностей фіксується вагоме, найважливіше для людини.

Провідними якостями, рисами та проявами особистості фахівця є, на нашу думку, такі: свідома активність, безпосередньо спрямована на професійну діяльність; включеність у систему суспільно-виробничих відносин шляхом виконання конкретних посадових компетенцій у певному професійному середовищі як суб'єкта професійної діяльності; ступінь сформованості провідних психічних властивостей та якостей як представника певного професійного середовища та конкретного фахівця; це, насамперед, сформованість професійної свідомості та самосвідомості, фахової Я-концепції, системи індивідуальних цінностей професійної діяльності та фахового буття; свідома цілеспрямована саморегуляція та самодетермінація своєї поведінки й діяльності у певному професійному середовищі; готовність і здатність нести усвідомлено повну відповідальність за результати, а також і

наслідки своїх дій, вчинків, поведінки і діяльності у межах виконання своїх посадових компетенцій; професійна суб'єктність, тобто професійна підготовленість, суб'єктна готовність і фахова здатність бути суб'єктом професійної діяльності у певному професійному середовищі. У професійній діяльності слід намагатися до професіоналізму, що відбувається у процесі професійної діяльності. Відповідно, професіоналізм особистості – це якісна характеристика суб'єкта праці, яка відображає високий рівень професійно важливих і особистісних якостей, творчість, адекватний рівень домагань, мотиваційну сферу і ціннісні орієнтації, спрямовані на успішну професійну діяльність. Центральною категорією, яка відображає професіоналізацію особистості фахівця, тобто розкриває цілі, зміст й основні етапи взаємодії особистості та професії, поступове набуття особистістю фахового досвіду, вдосконалення фахових теоретичних знань, практичних навичок і вмінь, професійно важливих якостей є професійний розвиток, тобто ті зміни в психіці фахівця, які відбуваються в процесі освоєння і виконання професійної діяльності. Початок професійного розвитку пов'язується з прийняттям людиною професії та свідоме включення в процес її освоєння.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-ПСИХОЛОГІВ**

### **2.1. Психолого-педагогічні умови становлення особистісної зрілості здобувачів вищої освіти**

Щоб у майбутніх фахівців успішно сформувалися якості, необхідні для професії психолога, викладачі мають пріоритезувати завдання з особистісного формування спеціаліста. Для цього необхідно, щоб самі викладачі мали адаптивне уявлення про мету та завдання особистісної зрілості майбутніх фахівців з психології, систематично готували студентів до втілення таких задач - це одна з головних умов. В процесі формування такої важливої якості зусилля педагога бажано скеровувати на реалізацію 3 видів завдань, які представляють різні сторони професійної зрілості будь-якої особистості: поведінковий, пізнавальний та емоційно-ціннісний. Завдання, пов'язані з розвитком емоційно-ціннісної сфери студентів, полягають у формуванні професійних ціннісних орієнтацій, почуттів, ставлень до себе, співвітчизників, суспільства і держави загалом (почуття любові до Батьківщини, інтересу до навколишнього життя, потреби в його поліпшенні, до демократичних цінностей як мотивів поведінки, почуття любові, поваги і терпимості до інших громадян, їхніх прав, потреб в соціальній взаємодії, негативного ставлення до насильства й ненависті, проявів антисоціальної поведінки) [6].

Завдання, які б розвивали у студентів пізнавальний напрямок особистісної зрілості, будуть полягати у багатьох аспектах. По-перше, це формування базових знань в сферах екології, економіки, права та політики. По-друге, це адаптивні уявлення про свою майбутню професію, вміння

будувати стосунок з людьми і бути в суспільстві, при цьому мати таку систему поглядів, яка б дозволила обирати максимально ефективний спосіб комунікації та усвідомлено створювати необхідну модель поведінки. Також можемо говорити про вибір життєвих орієнтирів, демократичні цінності, критичне мислення. Ще один важливий аспект - ефективні способи досягнення цілей, як особистих, так і соціально значимих. Складовою особистісної зрілості є самовизначення - вміння розуміти власне місце в житті - та самореалізація - поєднання власних потреб з потребами суспільства, усвідомлення себе як частини суспільства, держави.

Поведінковий аспект мети розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів реалізується в таких завданнях: формування готовності до автономної і професійної діяльності в різних її видах і формах, у здатності до інтелектуально насиченої творчої праці; в набутті досвіду взаємодії з іншими людьми, солідарності в захисті прав людини [43].

Задачі формування особистісної зрілості студентів-психологів заочної форми навчання відзеркалюють загальну логіку розвитку: спочатку має сформуватися чітке уявлення про сутність цінностей та норм професії психолога; потім можемо говорити про осмислення громадянських орієнтацій та ідеалів в суспільстві, вміння їх аналізувати; і нарешті, практичне втілення цих цінностей в діяльність та поведінку.

Гуманітаризація підготовки психологів є однією з важливих умов підвищення ефективності розвитку зрілості майбутніх фахівців з психології. Цей процес має також поєднувати як спеціальні модулі психолого-педагогічної підготовки, так і загальнокультурні.

Цілісна особистість, як унікальна структура, прагне до розкриття та самореалізації своїх потенцій (самоактуалізації) і знаходиться в центрі уваги гуманістичних наук, в тому числі і психології. Вона відкрита до нового

досвіду, а в різних життєвих ситуаціях готова до усвідомленого вибору, бере на себе відповідальність за нього. [50]

Дослідники західних гуманітарних наук визначають свою позицію як таку, що не приймає явного або прихованого авторитаризму. Це стосується як педагогіки, так і психології, і прояви авторитаризму не прийнятні ні у вихованні, ні в освіті. Науковці категорично проти маніпуляцій зі свідомістю.

За останній час загальнолюдські цінності пріоритизувалися в суспільстві, можна сказати, що відбулася гуманізація людства в широкому сенсі слова. І якщо ми розглядаємо основні характеристики, які складають сутність гуманізації освіти, то нам треба розглянути гуманізм як ключове поняття.

Поняття гуманізація тлумачилося як «посилення гуманістичних настроїв у суспільстві, утвердження загальнолюдських цінностей», а поняття «гуманітаризація освіти» розглядалося як «система заходів, спрямованих на пріоритет розвитку загальнокультурних компонентів у змісті освіти й на формування особистісної зрілості суб'єктів навчання» [31].

Можемо зробити логічний висновок, що вища школа переймає естафету гуманізації від середньої ланки, завдяки чому відбувається цілісний процес гуманітаризації освіти.

Кожен учасник навчально-виховного процесу перебудовує власну свідомість, орієнтуючись на загальнолюдські цінності. В цьому йому допомагають чіткі моральні позиції та набуті під час навчання громадянські орієнтири. Суб'єкт навчально-виховного процесу вищої школи формує новий стиль мислення, який наскрізно стає гуманістичним.

В особливостях сучасного розвитку суспільства широко виявляється зростаюче значення громадянського характеру педагогічної діяльності, підвищення важливості праці викладача, покликаного виховувати студентів, які виявилися здатними до правильного морального вибору в нинішніх

складних і суперечливих життєвих ситуаціях з позиції добра й гуманізму [26].

Звісно, що навчальний процес має закласти основу для формування особистісної зрілості. І ця задача доволі успішно реалізується інформаційною складовою вищої школі. Гуманістично орієнтована база особистості студента починає розвивається, модернізуватися, осучаснюватися. Таким чином, метою формування особистісної зрілості студентської молоді є інтеграція особистісної позиції майбутніх фахівців (мотиваційно-ціннісне ставлення до майбутньої діяльності) і професійних знань, умінь і навичок (професійна компетентність) [2].

У підсумку такий комплекс поєднань має вивести майбутнього спеціаліста на новий рівень, що дозволить в повній мірі реалізуватися йому як професіоналу.

## **2.2. Дослідження формування особистісної зрілості**

Для дослідження формування особистісної зрілості здобувачів вищої освіти заочної форми навчання як умови їх професіоналізму були обрані наступні психодіагностичні методики: тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха, опитувальник В. І. Моросанової “Стиль саморегуляції поведінки-98” — ССП-98, СЖО (смиложиттєві орієнтації) Д.А. Леонтьєва, Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса.

### **Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха**

Мета: діагностика рівня особистісної зрілості. Рекомендований вік застосування від 15 років.

Слово “зрілість” поширюється не тільки на біологічний організм, а й стосується психічної сфери людини. В психологічному сенсі це якість, яка говорить про процес дорослішання, і в першу чергу пов’язана з тим, як людина реалізує в собі принципи та механізми міжособистісних взаємин, який стиль поведінки обирає в комунікації з іншими, як засвоює моральні норми. Звісно, що біологічний вік тісно пов’язаний з психологічним віком. Тож чим старша стає людина, тим з більшою вірогідністю ми можемо говорити, що рівень її особистісної зрілості стає вищим.

Хоча не лише вік є умовою особистісної зрілості. Умови, в яких зростала та виховувалася людина мають неабиякий вплив на формування цієї якості. Саме тому ми можемо побачити, що деякі молоді люди, навіть підлітки, є достатньо зрілі як особистості. Тоді як літні люди в комунікаціях з іншими, в своїй громадянській позиції або дотриманням моральних норм значно відстають і залишаються на підлітковому рівні .

Зрілість особистості базується на певних загальноприйнятих принципах, і виділяють 5 її компонентів.

1. Мотивація досягнень. Якщо людина цілеспрямована, її діяльність орієнтована на досягнення поставлених задач, прагне самореалізації і намагається максимально повного розкриття, ставить високу для себе планку у виконання завдань, проявляє самостійність та лідерство, вживає заходів щодо застосування всіх можливих способів досягнення мети, то можемо говорити про сформованість у особистості мотивації досягнення. Можна сказати, що гасло цієї характеристики - «роби швидко і добре». Г. Мюррей визначає характеристику особистості як стійку, він перший, хто з науковців звернув увагу на цей компонент особистісної зрілості. Він говорить, що обов’язковою умовою високого рівня мотивації досягнення є достатньо високий рівень самооцінки. Психологи відмічають, що здібності та знання не обов’язково ведуть до успіху в обраній діяльності. Не меншим



впливом є прагнення людини самостверджуватися, її мотивація, бажання реалізувати потенціальні можливості. Тож активність, підкріплена такими якостями, визначає професійне становлення фахівця.

2. Ставлення до свого «Я» («Я» - концепція). Ця складова особистісної зрілості обов'язково включає в себе усвідомлення власних здібностей та рівень задоволеності ними. Людина має доброзичливо приймати свої риси характеру, критично, але в добрий спосіб оцінювати їх. Також особистість усвідомлює свої знання та навички. Разом з тим має бути присутня адаптивна самооцінка; з одного боку - критичність та вимогливість до себе, з іншого - прийняття та повага до інших особистостей.

За сучасними уявленнями Я-концепція – це стрижневе утворення онтогенетичного розвитку людини, центральна ланка самосвідомості, відносно стабільна, і водночас динамічна, і певною мірою усвідомлена система уявлень особи про саму себе, цілісний образ власного «Я». Я-концепція розглядається як система уявлень про себе, яка включає множинність Я, має різні аспекти, розвивається в процесі самоактуалізації особистості на основі позитивного ставлення до себе з боку інших.

3. Почуття громадянського обов'язку. Поняття спрямоване на усвідомлення себе в оточенні інших людей. Воно включає патріотизм та цікавість до подій політичного сегменту держави, відчуття відповідальності за професійні рішення та потреба в комунікації та встановленні взаємовідносин з інституціями та суспільством в цілому.

4. Життєва установка. Тут можемо говорити про певну умовність цього терміну. Поняття включає в себе: розуміння відносності буття, базові переконання про себе, інших та світ, психологічну стійкість, розсудливість - все це корегує наше власне відчуття щасливого життя.

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Ця компонента включає декілька важливих якостей: емпатію (здатність до співчуття та переживання за інших), внутрішня потреба в емоційній близькості, доброзичливе ставлення до людей, готовність вислухати та допомогти іншим.

В даній методиці 33 запитання, кожне з них має 7 варіантів відповідей. По інструкції треба обрати той варіант, який найбільше відповідає досліджуваному. До опитувальника є ключ, згідно якого оцінюються відповіді. Після підрахунку балів за всіма шкалами можемо говорити про рівень особистісної зрілості: низький, задовільний, високий, дуже високий.

**Опитувальник В. І. Моросанової “Стиль саморегуляції поведінки-98” — ССП-98** складається з 46 тверджень. Вони формують сім шкал: планування; моделювання; програмування; оцінювання результатів; гнучкість; самостійності – автономності в організації активності, здібність самостійно планувати, організовувати і контролювати роботу з досягнення мети.

**СЖО (смиложиттєві орієнтації) Д.А. Леонтєва** має загальний показник. Він деталізується субшкалами, які окреслюють три СЖО особистості: життєві цілі, наповненість життя і задоволеність від самореалізації. Також включає 2 компонента локус-контролю: локус контролю-Я і локус контролю-життя.

Життя вважається осмисленим при наявності цілей, отримання задоволення при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибрати завдання з наявних, і отримувати результати. Методика смиложиттєвих орієнтацій дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (сам процес), або в минулому (орієнтація на результат та

досягнення), або у всіх складових життя. Тому важливим є чітке співвідношення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення - з досягнутим результатом в минулому.

Тест складається з 20 пар протилежних тверджень, які відображають уявлення про фактори осмисленості життя особистості.

В даній методиці життя рахується осмисленим, якщо є цілі, задоволення, яке отримується при їх досягненні та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, обирати задачі з наявних та досягати результатів.

Континуум життєвих ситуацій дає можливість людині зробити в теперішньому вибір: вчинок, дія або бездія. Фундаментом вибору є певне переконання про життєві сенси або їх відсутність. Сукупність реалізованих виборів визначає “минуле”, яке незмінне, варіації можливі тільки стосовно його інтерпретації. “«Майбутнє» - це комплекс можливих наслідків тих зусиль, які реалізуються в теперішньому; в цьому сенсі майбутнє достатньо варіативно, має різні форми очікувань і мотивуючу привабливість.

### **Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху**

#### **Т. Елерса**

Т.Елерс в своїх роботах спирався на те, що людина, яка має сильну мотивацію до успіху, буде уникати високого рівня ризику і обирати низький або середній рівень. Зазвичай такі люди працюють понаднормово, прагнуть успіху та у підсумку досягають його.

Дослідники з теми мотивації до успіху Дж. Аткинсон, Х.Хекхаузен та інші дійшли висновку, що існує три мотиваційних напрямки, які визначають, в якій співзалежності будуть знаходитися мотивація досягнення особистості з його рівнем активністю в діяльності. Перший мотиваційний напрямок: уявлення людини про можливість успіху, враховуючи складність завдання.

Другий - наскільки ціль є бажаною для людини, відповідає її цінностям, так звана «сила прагнення». І третій мотиваційний напрямок - правильний розподіл людиною відповідальності за успіх між всіма учасниками процесу, які задіяні в реалізації цілі.

Психолог Д. Мак-Клелланда стверджує, що мотивація до успіху не обов'язково має розвиватися в молодому віці. Вже в зрілому, або старшому віці людина, яка працює і знаходиться в контексті трідової діяльності може бачити переваги, пов'язані з досягненням, і таким чином розвивати у себе мотивацію до успіху.

### **2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Діагностичне дослідження було проведено на базі Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля, Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Луганського державного педагогічного університету імені Тараса Шевченка.

. Для досягнення мети дослідження в якості респондентів були обрані студенти 3-4 курсів спеціальності «Психологія» заочної форми навчання віком 19-25 років у кількості тридцяти двох осіб: 5 хлопців та 27 дівчат.

Результати було отримано за допомогою тестування та опитування. Результати проведених методик надані в формі таблиць, сегментограм, діаграм та аналізу отриманих результатів дослідження.

Першим етапом було дослідження рівня особистісної зрілості за допомогою методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З.Гільбуха». Обробка та інтерпретація отриманих даних була здійснена згідно з ключем (Див. Додаток А). Було підраховано загальну сумарну оцінку

рівня особистісної зрілості за п'ятьма аспектами: мотивація досягнень, ставлення до свого «Я» («Я» - концепція), почуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншою людиною, а також надано категорії для кожного випробуваного. Результати аналізу методики «Теста-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха» (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Динаміка особистісної зрілості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки (у балах)**

№ п/п	Шкала	Середній показник	Рівень
1	Загальний рівень	31, 5	Задовільний
2	Мотивація досягнення	12, 8	Задовільний
3	Ставлення до свого Я (Я-концепція)	16, 6	Незадовільний
4	Почуття громадянського обов'язку	5, 8	Задовільний
5	Життєва установка	10, 8	Незадовільний
6	Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	6, 5	Незадовільний

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки: за рівнем «мотивація досягнення» середній показник у випробуваної групи – 12, 8, тобто задовільний, за рівнем «ставлення до свого Я (Я-концепція)» - 16, 6 (незадовільний), за рівнем «почуття громадянського обов'язку – 5, 8 (задовільний), за рівнем «Життєва установка» - 10, 8 (незадовільний), за

рівнем «здатність до психологічної близькості з іншими людьми» - 6, 5 (незадовільний).

У відсотковому співвідношенні результати дослідження випробуваної групи (n – 32) має такий вигляд (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2

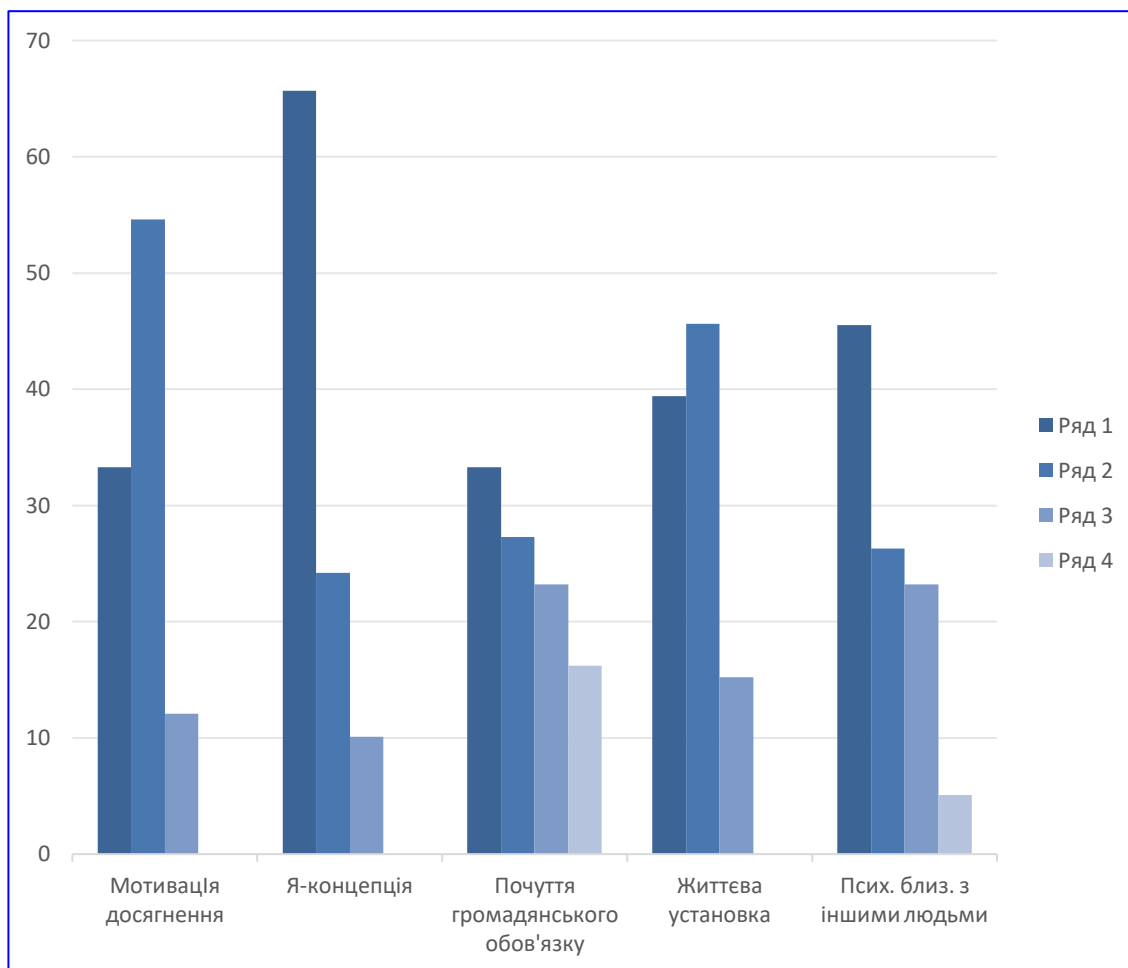
**Рівнева характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів за методикою Ю.З.Гільбуха**

№	Шкала	Рівні	К-сть. досліджуваних	
			Абс. кількість	У %
1	Мотивація досягнення	Незадовільний	7	21.8
		Задовільний	23	71.8
		Високий	2	6.2
		Дуже високий	0	0
2	Ставлення до свого Я (Я-концепція)	Незадовільний	23	71.8
		Задовільний	8	25
		Високий	1	3.1
		Дуже високий	0	0
3	Почуття громадянського обов'язку	Незадовільний	19	59.3
		Задовільний	8	25
		Високий	3	9.3
		Дуже високий	2	6,2

4	Життєва установка	Незадовільний	8	25
		Задовільний	19	59.3
		Високий	5	15,6
		Дуже високий	0	0
5	Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	Незадовільний	15	46.8
		Задовільний	10	31.2
		Високий	5	15.6
		Дуже високий	2	6.2

Зафіксовані рівні показників особистісної зрілості у студентів не можуть бути задовільними, оскільки дуже високого рівня особистісної зрілості не виявлено у жодного студента, високий рівень виявляє незначна частина, а переважають у досліджуваних незадовільний та задовільний рівні особистісної зрілості (див. рис. 1). На мою думку це пов'язано із тим, що ситуація нового ставлення до себе в умовах нової соціальної реальності знайти своє місце у суспільстві. Також на внутрішню ситуацію впливають виклики воєнного часу; для багатьох це є перешкодою до особистісного зростання.

Рис. 1. Діаграма кількісних показників випробуваної групи за кожним рівнем особистісної зрілості за методикою Ю.З.Гільбуха



*Ряд 1 – незадовільний результат;*

*ряд 2 – задовільний результат;*

*ряд 3 – високий результат;*

*ряд 4 – дуже високий результат.*

Наступним етапом дослідження особистісної зрілості здобувачів вищої освіти стала методика «Опитувальник В. І. Моросанової “Стиль саморегуляції поведінки-98” - ССП-98». Обробка та інтерпретація отриманих даних була здійснена згідно з ключем (див. Додаток Б). Бали, отримані за допомогою даної методики розподіляються на 7 шкал:

- планування
- моделювання
- програмування
- оцінювання результатів



- регуляторно-особистісними властивостями гнучкості
- самостійності
- загальний рівень саморегуляції характеризує усвідомленість і взаємозв'язок регуляторних ланок в загальній структурі індивідуальної регуляції.

Таблиця 2

Кількісні показники розподілу випробовуваної групи (n=32) за рівнем саморегуляції поведінки у відсотковому співвідношенні за методикою В. І.

Моросанової

Шкала	Рівні	К-сть. досліджуваних у %
Планування	Низький	11
	Середній	59
	Високий	30
Моделювання	Низький	23
	Середній	59
	Високий	18
Програмування	Низький	31
	Середній	48
	Високий	21
Оцінки результатів	Низький	15
	Середній	42
	Високий	43
Гнучкості	Низький	27
	Середній	40
	Високий	33

Самостійності	Низький	10
	Середній	26
	Високий	64
Загального рівня саморегуляції	Низький	20
	Середній	61
	Високий	19

В ході дослідження були отримані наступні результати: у випробуваних за методикою «Опитувальник В. І. Моросанової “Стиль саморегуляції поведінки-98” - ССП-98» виявлено середні показники, які представлено у таблиці 2.3. А саме: по шкалі планування 59 % опитуваних мають середній рівень, 30 % – високий і 11 % – низький. По шкалі моделювання середній рівень мають 59 % опитуваних, 23 % – низький і лише 18 % високий. За шкалою програмування середній рівень також мають більшість опитуваних – 48 %, низький рівень – 31 %, високий – лише 21 %. За шкалою оцінки результатів – 43 % мають високий рівень, 42 % - середній, у 15 % низький. За наступною шкалою 40 % мають середній рівень гнучкості, 33 % – високий, 27 % – низький. За шкалою самостійності низький її рівень мають 10 %, середній – 26 %, високий – 64 %. Та за загальним рівнем саморегуляції середній рівень мають 61 % опитуваних, низький рівень – 20 % та високий - 19 %. Краще та зрозуміліше ці дані представлені у вигляді сегментограми (див. рис. 2).



Рис. 2 Сегментограма найбільших середніх показників рівня саморегуляції поведінки досліджуваної групи за методикою В. І. Моросанової

Як бачимо на рис. 3 у досліджуваної групи переважає середній рівень за кожною зі шкал за даною методикою на виявлення саморегуляції поведінки у здобувачів вищої освіти заочного відділення. Це дає нам змогу зробити висновок, що досліджувані з даної групи мають середній рівень саморегуляції поведінки, мають розвинутість і адекватність самооцінки, їм можуть бути автономними в організації активності, мають здібності самостійно планувати, організовувати і контролювати роботу з досягнення мети.

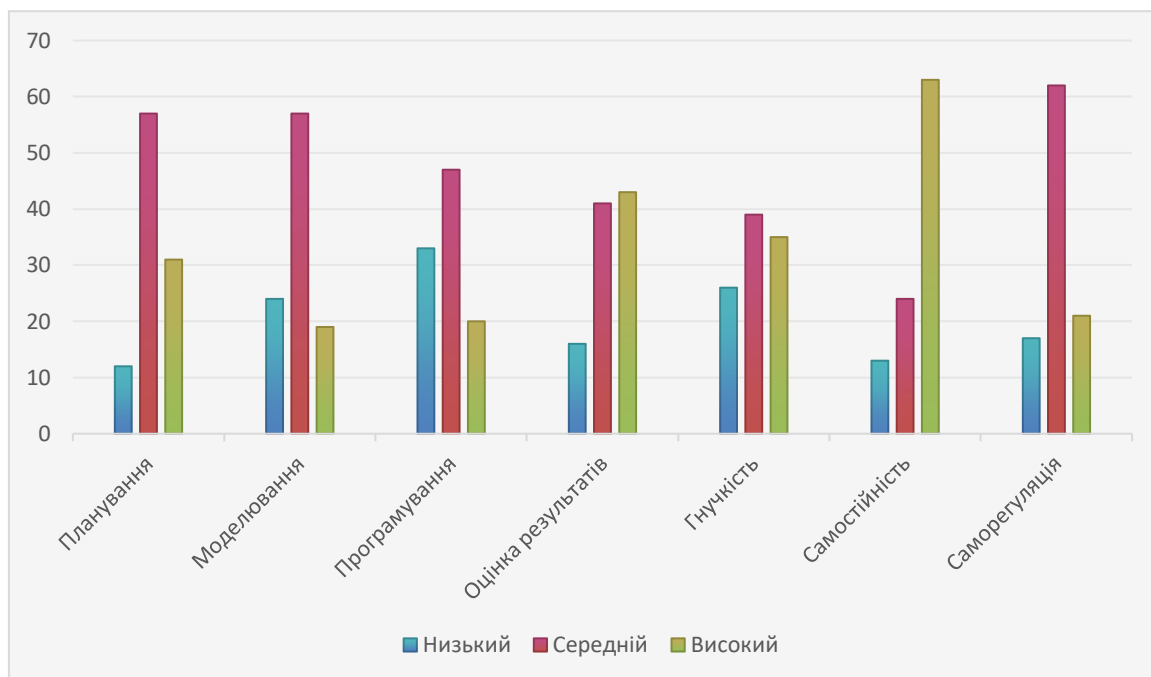


Рис. 3. Діаграма кількісних показників досліджуваної групи за переважаючим рівнем саморегуляції поведінки у відсотковому співвідношенні

Третім етапом дослідження рівня особистісно зрілості майбутніх психологів є методика «СЖО (смыслжиттєві орієнтації) Д.А. Леонтєва».

Обробка та інтерпретація отриманих результатів було здійснено за допомогою ключа (див. Додаток В). З таблиці 3 ми можемо побачити, що усвідомлене життя студента не є однорідною структурою. Всі фактори, крім 2, можемо розглядати як компоненти сенсу життя. Їх можемо поділити на 2 групи. До першої групи СЖО включаємо: життєві цілі (мета), наповненість життя, задоволеність від самореалізації. Можна бачити, як ці компоненти складають лінію життя людини і співвідносяться з майбутнім (мета), теперішнім (сам процес) та минулим (отриманий результат). Цікаво, що особистість може знаходити сенс в будь-якій з категорій або у всіх одразу.

Таблиця 3

### Загальні результати за тестом «Смыслжиттєві орієнтації» (СЖО)

Д. А. Леонтєва

Показники	Рівень прояву показника	Кількість досліджуваних	У відсотках
1. Мета в житті	Високий	8	25
	Середній	15	47
	Низький	9	28
2. Процес життя	Високий	7	22
	Середній	16	50
	Низький	9	28
3. Результативність життя	Високий	10	31
	Середній	18	56
	Низький	3	13
4. Локус-контролю Я (Я – господар життя)	Високий	5	16
	Середній	23	71
	Низький	4	13
5. Локус контролю-життя або управління життя	Високий	7	22
	Середній	20	62
	Низький	5	16

Якісний аналіз результатів тесту «Смисложиттєві орієнтації" (СЖО) Д. А. Леонтьєва) показує: 25 % мають мету в житті, вміють її формулювати, усвідомлювати, бачити її як одну зі складових цілісного процесу; 22 % бачать своє життя як цікавий та захоплюючий процес; 31 % респондентів не лише планують власне життя, а й намагаються ці плани реалізувати, кожен день обдуманий і позитивно забарвлений, а також власне життя вважають цікавим, емоційно забарвленим і наповнене змістом; 21 % – сильні особистості, які переконані, що володіють достатньою свободою вибору, щоб

побудувати своє життя у відповідності із своїми планами. 22 % респондентів вважають що людина дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і реалізовувати їх у життя. Деталізовано результати дослідження можна розглянути на рис. 4.

Отримані дані показують, що у досліджуваних середній рівень показників усвідомленості життя: важливим пунктом є не тільки наявність у людини цілей, а й вміння отримувати задоволення, коли цілі досягнуті. Крім того, особистість має бути впевнена в тому, що має здатність поставити перед собою мету, вміє підібрати способи розв'язання тих життєвих задач, які є в наявності, та досягти результатів.

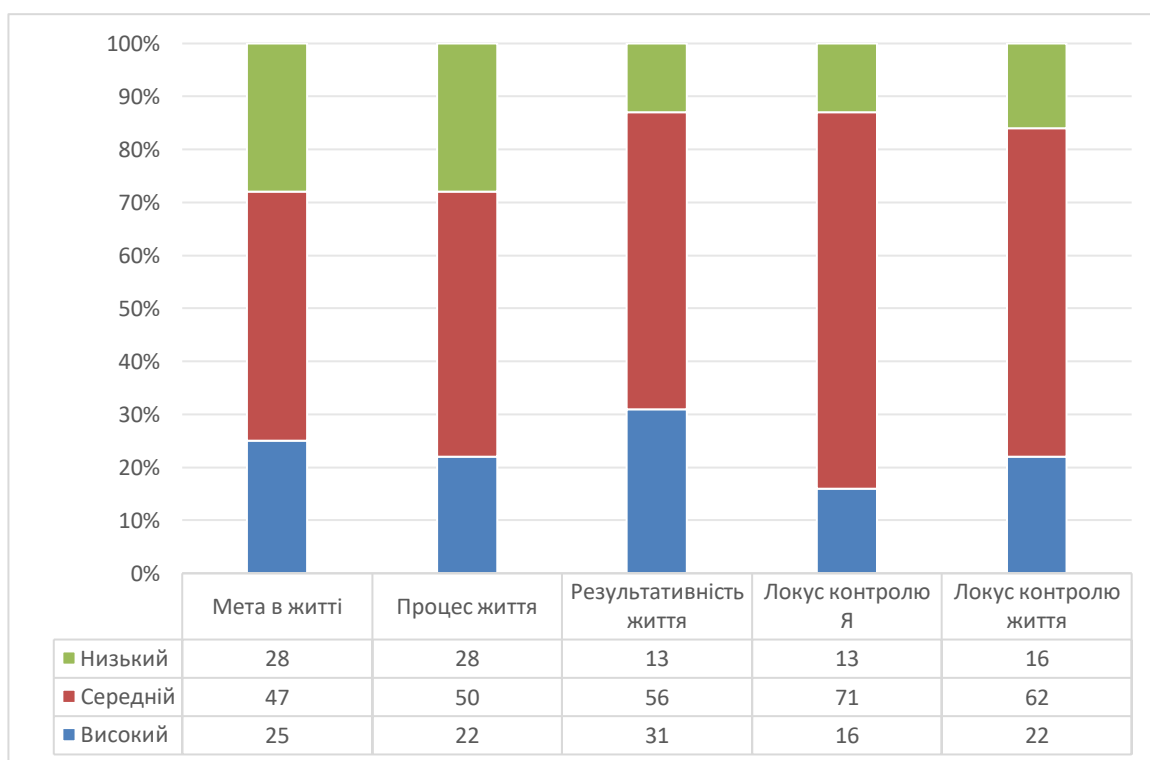


Рис. 4. Гістограма результатів дослідження випробуваної групи за тестом «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. А. Леонтьєва

Остіннім етапом дослідження особистісної зрілості здобувачів вищої освіти заочної форми навчання – психологів як умови їхнього

професіоналізму була обрана методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. Обробка та інтерпретація отриманих результатів було здійснено за допомогою ключа (див. Додаток Г).

Зазвичай, поведінка людини залежить від того, який образ про себе (образ «Я») вона має в теперішньому, і якою хотіла би бути в майбутньому, і як ці дві компоненти поєднані між собою. Для психолога-дослідника практичний інтерес полягає у вивчення властивостей образу людини, її самосвідомості, складових самооцінки, бо все це впливає на формування життєвої позиції студента. В умовах воєнного часу, глобальних трансформацій суспільства, з'явилося нове розуміння психологічного благополуччя. У зв'язку з чим увага до особистості та її становлення стає більш потужною та прискіпливішою.

Психологія як наука має внести свій вклад в цей час: знайти важелі та засоби, щоб наразі допомогти суспільству подолати кризу, справитися з викликами, а особисто кожній людині допомогти максимально й ефективно самореалізуватися.

Таблиця 4

Кількісні показники досліджуваної групи отриманих результатів за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

Рівень мотивації до успіху	К-сть. досліджуваних	К-сть. досліджуваних у %
Низький	4	12.5
Середній	15	46.8
Помірно високий	10	31.3
Занадто високий	3	9.4

За отриманими даними в ході дослідження отримано такі результати( див. табл. 4): низький рівень мотивації до успіху мають 12.5 % досліджуваних, середній рівень – 46.8 %, помірно високий рівень – 31.3 %, а занадто високий 9.4 % опитуваних. У підсумку можемо сказати, що у досліджувальній групі середній та високий рівень мотивації до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети. У відсотковому співвідношенні дані досліджування виглядають так (див. рис. 5):



Рис 5. Сегметограма відсоткового співвідношення результатів дослідження рівня мотивації до успіху Т. Елерса

Результати досліджень показують, що середній рівень ризику притаманний тим особистостям, які орієнтовані на успіх в сильній або помірній мірі.. Інші, хто має опасіння до невдач, боїться їх, схильні до крайнощів: обирають або маленький рівень ризику, або ж, навпаки, занадто великий. Якщо у людини високий рівень мотивації до успіху, то вона не готова занадто ризикувати, рівень її готовності до ризику не такий високий.



Тож можна говорити про те, що особистості з високим рівнем мотивації до успіху мають і амбітні надії на успіх, а також уникають високого ступеню ризику. Досвід показує, що з тими, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше трапляються нещасні випадки, ніж з тими, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист).

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо формування професійно важливих якостей для здобувачів вищої освіти-психологів у процесі становлення їх особистісної зрілості**

В період навчання за спеціальністю у вищому навчальному закладі починається становлення професійно важливих якостей психолога, це співпадає з початком формування його особистісної зрілості. Якості, необхідні для ефективної роботи фахівця-психолога продовжують досліджуватися, але вже зрозуміло, що вони, як правило, співпадають з пропріумом зрілої особистості.

Визначимо професійно-значущі особистісні якості майбутнього психолога: інтелект; фокусування на клієнті; високий рівень регуляції власних емоцій; емпатійність; власна аутентичність; позитивне самоствавлення; неосудливе прийняття поглядів і переконань клієнта; Глибинна професійна мотивація надання допомоги іншим та інтерес до їхнього внутрішнього світу притаманний лише половині випробуваних [39]. Система саморозвитку студентів психологічних спеціальностей є недостатньо сформованою і потребує психологічного супроводу. Саморозвиток наших респондентів мотивується переважно такими зовнішніми факторами, як здобуття максимального соціального схвалення, а не прагненням. Психологічно зріла людина у спонтанних описах студентів постає як самостійна, врівноважена, самокерована, відповідальна, товариська, цілеспрямована особистість, як така, що самореалізується, має

чіткі життєві цілі. Психологічна зрілість для нашої вибірки студентів заочної форми навчання є “зоною віддаленого розвитку” [48]. Самооцінка професійно-значущих якостей студентів психологічних спеціальностей завищена й потребує корекції засобами практичної психології. Формування професійно-значущих якостей у майбутніх практичних психологів вимагає використання інноваційних методів навчання, перш за все психологічних тренінгів та інших методик практичної психології.

Ефективність фахівця з психології буде визначатися рисами характеру, професійними навичками, спеціалізованими знаннями - за допомогою яких встановлюється контакт з клієнтом, комплаєнс, що є опорою психологічної взаємодії. Р. Кочюнас стверджував, що психолог обов'язково має бути щиро зацікавленим в людях, мати терпіння та витримку в спілкуванні, завдяки дзеркальним нейронам можливість ототожнюватися з клієнтами, мати чутливість до переконань та поведінки клієнтів. Крім того, психолог має бачити в своїх клієнтах людей, які здатні вирішувати власні проблеми, мають силу на це. Спеціаліст з психології в контакті з іншими емоційно стабільний, поважає співрозмовника, разом з цим він може бути безпосереднім та проявляти емоції. Обов'язково фахівець-психолог прагне до самопізнання, бо чим більше ми знаємо про самих себе, вивчаємо механізми внутрішнього життя, тим краще розуміємо інших і можемо допомогти. Зріла особистість психолога толерує невизначеність, прагне до глибоких стосунків, приймає відповідальність. Тож риси особистості у психолога можна розглядати як складові професійної діяльності [2]

На думку Г.І. Меднікової, серед вимог, які сучасне суспільство висуває майбутньому фахівцеві, важливе місце займає особистісна зрілість [4].

### ***Тренінгове заняття із самопізнання для студентів***

**Тема: Дорога до себе**

**Мета:**

- допомогти студентам в більш глибокому розумінні себе, своєї особистості;
- зміцнити переконання про унікальність кожної людини, усвідомити власну індивідуальність;
- розвивати пізнавальну активність студентів;
- працювати над вихованням почуття взаємоповаги до себе та оточення.

**Обладнання:** м'ячик, стікери різної форми та кольору, аркуші паперу, 2 аркуші з надписом «ДОРОГА ДО СЕБЕ», маркери, папірці з незакінченими реченнями, «Ліцензія на щастя», аудіальне супроводження (підбірка класичної музики).

**План:**

1.	Вступне слово психолога
2.	Привітання учасників тренінгу
3.	Правила роботи в групі
4.	Вправа “Мої очікування”
5.	Вправа-асоціація “Дорога до себе”
6.	Вправа “Мудрець”
7.	Тест « Чи оптиміст Ви?»
8.	Вправа “Ліцензія на щастя”
9.	Підбиття підсумку
10.	Вправа “Повернення до очікувань”
11.	Заключне слово психолога

**Хід заняття:**

## 1. Вступне слово.

**Мета:** налаштувати всіх учасників на подальшу активну роботу; повідомити мету та завдання заходу.

**Психолог.** Дорогі друзі, всіх щиро вітаю на цьому заході! Приємно, що ви всі посміхаєтеся, доброзичливо налаштовані на нашу зустріч. Звісно, що ви всі різні. І я вас попрошу зараз подивитися на тих хто поруч, хто навпроти, хто в цьому кабінеті. І коли ви дивитеся, придивіться уважно, затримайте погляд. Можливо, ця людина чимось схожа на вас.. Але і чимось відрізняється.... Подумайте зараз, і скажіть, чи є відмінності, крім зовнішніх параметрів....

Таке коротке слово - Я. Багато це чи замало? І яка б відповідь не була, «Я» - це цілий космос, різнокольоровий, різноманітний, з багатьма системами, де зустрічаються великі можливості і стихії почуттів.

Тож вирушаємо в дорогу, де ми краще пізнаємо себе, інших, світ. Мотивую вас активно приймати участь у вправах та іграх, бо скільки ти вкладеш у світ, стільки він тобі і віддасть.

## 2. Привітання [12].

**Мета:** презентувати себе, створення сприятливої атмосфери.

**Інструкція.** Утворюється коло. Один з учасників бере м'яч, називає своє ім'я, одну свою рису та передає іншому. І так по колу, поки всі учасники не назвуть своє ім'я.

Після знайомства персональних характеристик психолог роздає папірці з незакінченими реченнями. Суть завдання: учасники мають продовжити речення таким чином, щоб прозвучала характеристика сусіда ліворуч. Задача психолога: він говорить стереотипними уявленнями, щоб спонукати інших учасників до гри, показує нескладність завдання.

### **Варіанти незакінчених речень: [20]**

Якби мій одногрупник був начальником, то його зовнішній вигляд був би...

Якби мій одногрупник був фотомоделлю, то його сімейний стан був би...

Якби мій одногрупник був фітнестренером, то його улюбленим напоєм був би...

Якби мій одногрупник був художником, то його зовнішній вигляд був би...

Якби мій одногрупник був танцюристом, то його постава була б...

Якби мій одногрупник був італійцем, то його темперамент був би...

Якби мій одногрупник був військовим, то його мовлення було б...

Якби мій одногрупник був перукарем, то його зачіска була б...

### **3. Правила роботи групи [38]:**

Психолог пропонує учасникам самостійно визначити правила тренінгу. Кожне з яких обговорюється і якщо приймається, то учасники плескають в долоні.

- *Конфіденційність, нерозголошення.*
- *Доброзичливе ставлення до себе та інших.*
- *Цінувати час.*
- *Активність.*
- *Добровільність.*
- *Говорити тільки від свого імені.*
- *Говорити по черзі і тільки коротко з теми*

### **4. Вправа «Мої очікування».**

**Мета:** сформулювати сподівання; допомогти учасникам в усвідомленні очікування від заняття.

**Інструкція.** Всім учасникам пропонується взяти стікери, подумати та записати на них очікування від заняття, від себе або від інших. Стікери прикріплюються на ватман, на якому намальована ялинка.

### 5. Вправа-асоціація « Дорога до себе» [33].

Всі учасники розділяються на 2 групи від 8 до 14 людей. Психолог дає інструкцію: напишіть на дошці речі, завдяки яким можливо запобігти емоційному вигорання та втомі.

*Наприклад:*

**Д** – дощ (шум, бачити його)

**О** – обличчя малюка

**Р** – рожевий колір

**О** – обрій,

**Г** - грати з друзями

**А** - абетка (вчити дитину читати)

**Д** – дідусь з бабусею

**О** – обирати цікавинки в магазині

**С** – смаколики

**Е** – ефіопські слони в зоопарку

**Б** – бурштинове намисто

**Е** – емоція радості

Потім кожна група обирає спікера, який зачитує варіанти і записує їх на дошці. Варіанти обговорюються, доповнюються, корегуються. Кожен з

учасників в такий спосіб розширює власне уявлення про можливі засоби емоційної розрядки.

**6. Вправа на розслаблення: «Зустріч з внутрішнім мудрецем» [33].**

**Мета:** усвідомити та посилити свої бажання, відчуті внутрішні терміни їх виконання.

**Психолог читає текст, учасники із закритими очима слухають, тихо звучить музика.**

Сядьте зручно, стійтеся, закрийте очі і підіть всередину себе... сконцентруйтеся на диханні... Повільно вдихніть та видихніть декілька раз... Уявіть, що ви опинилися на лісовій галявині. Ласкаво світить сонечко. Вітерець ніжно тріпає волосся, обіймає за плечі. Ви озираетесь і бачите зелені дерева, квіти, чуєте спів пташок... Прислухайтесь, що ви відчуваєте, як вам зараз... Тут дуже красиво та гарно. Ви вглядуєтесь попереду себе, і бачите розкішне дерево, яке своєю кроною дає тінь і затишок. Ви наближаєтесь до цього дерева і вже можете розгледіти, що під кроною хтось сидить. Ви наближаєтесь ще ближче... Тепер ви вже чітко бачите, що під деревом сидить старенький мудрець. Він знає всі таємниці всесвіту і може відповісти на будь-яке питання. Підійдіть до нього, привітайтеся. У вас зараз є шанс задати питання. Яке вас дуже хвиляю. Задайте його мудрецю і вислухайте відповідь. (Психолог робить хвилинну паузу.) Після того, як ви вислухали відповідь, подякуйте йому, Попросіть дозволу приходити до нього, якщо буде така необхідність. Ви дивитесь на стовбур дерева і помічаєте невеличкий календарик. Подивіться, яка на ньому дата. Озирніться, вдихніть свіже повітря, помилуйтеся красою лісової галявини. Повертайтеся....

Можете повільно відкривати очі. Порухайтесь, потягніться... Запрошую поділитися своїми враженнями від вправи. Можливо, у когось був цікавий досвід цієї зустрічі.

### 7. Тест « Чи оптиміст Ви?» [33].

Далі учасники тренінгового заняття самостійно виконують завдання на роздатковому матеріалі. Якщо у когось виникне бажання, можна обговорити свої результати.

1. *Якщо день не задався з самого ранку,, Ви:*
  - *Помічаю це, нічого не роблю – 1 бал*
  - *Змінюю плани – 3 бали*
  - *Уникаю думати про це – 2 бали*
2. *Які думки у вас зранку:*
  - *Позитивні – 2 бали*
  - *Негативні– 1 бал*
  - *Не знаю ,здається, думок немає – 3 бали*
3. *В інтернеті ви перш за все прочитаєте про:*
  - *Розважальні або культурні новини – 3 бали*
  - *Щось погане, жахливі новини – 1 бал*
  - *Політичні новини або про економіку щось– 2 бали*
4. *Якщо у вас День народження, то це наводить на думки:*
  - *Час дуже швидко поспішає – 1 бал*
  - *Приємно: подарунки, час з друзями – 3 бали*
  - *Куна турбот, щоб свято відбулося – 2 бали*
5. *Ви маєте на вибір декілька кінофільмів, Ви подивитесь:*



- *Веселу комедію – 3 бали*
  - *Фільм відомого режисера – 2 бали*
  - *Фільм, про який чули схвальні відгуки від друзів та знайомих – 1 бал*
6. *6. Дивлячись у дзеркало, ви відчуваєте задоволення. Як часто?*
- *Нечасто – 1 бал*
  - *В більшості радію – 3 бали*
  - *Перед виходом на вулицю – 2 бали*
7. *Яка реакція у вас на негативні новини:*
- *Мені це нецікаво – 2 бали*
  - *Мене це не хвилює – 1 бал*
  - *Я стурбований і схвилюваний – 3 бали*
8. *Ваші дії, якщо ви заблукали:*
- *Кругом люди - тож запитую у них – 3 бали*
  - *Буду шукати самотійно – 1 бал*
  - *У мене завжди є карта і я знаю маршрут – 2 бали*
9. *Коли Ви приймаєте важливе рішення на що Ви зважаєте?*
- *Лише на себе – 2 бали*
  - *Звісно на долю – 3 бали*
  - *На об'єктивне положення справ – 1 бал*
10. *Збираючись влітку до Африки – чи візьмете Ви з собою теплі речі?*
- *Обов'язково, бо там теж може бути прохолодно – 1 бал*
  - *Ні, шуба в Африці – це з анекдоту – 3 бали*

- *Куртку ні, але джинси та теплий светр візьму – 2 бали*

**Ви набрали:**

*18 і менше балів. Скоріше за все ви песиміст. Ви бачите світ ніби через чорні окуляри і намагаєтеся приміряти іншим цей фільтр, поширюєте на оточуючих подібний стан. В спілкуванні з вами важко. Але що стосується сумісної роботи - то ви чітко бачите недоліки, чутливі місця, тому це дуже корисно для діяльності. По життю вам краще рухатися з досконалим песимістом, “середній” варіант не для вас.*

*Від 19 до 25 балів. Вітаємо вас - ви реаліст! Тож ви не скажете, що склянка наполовину порожня або наполовину повну. Ви скажете: налито півсклянки води, крапка! Ви людина, яка розраховує на себе, ви ніколи не дивитесь на світ через рожеві окуляри. З такими якостями, як у вас, люди часто стають керівниками, а у повсякденному житті серед друзів маєте авторитет.*

*26 і більше. Так, ви - оптиміст. І в комунікації з вами легко і просто, люди люблять спілкуватися з вами. Всі виклики та перешкоди ви проходите з вірою на краще. Для вас немає неможливого. Тож якщо ви дуже захочете, то двері для вас будуть завжди відкриті.*

**8. Вправа «Ліцензія на щастя» [33].**

Ведучій роздає аркуші паперу та просить учасників тренінгового заняття написати, що вони мають право робити щоб почувати себе щасливими. Що при цьому можуть відчувати, про що думати, як поводитися.

Після завершення роботи психолог просить учасників перевернути аркуші, на яких Вони писали. Там (заздалегідь) уже зроблений напис: «ЛІЦЕНЗІЯ НА ЩАСТЯ»

Таким чином, кожен учасник тренінгу отримує власну «ЛІЦЕНЗІЮ НА ЩАСТЯ».

## 9. Підбиття підсумків.

**Мета:** рефлексія та усвідомлення групової роботи та особистого включення в заняття.

**Інструкція.** Ми всі прагнемо дізнатися більше про себе. І це відбувається кожного дня. Життя дає нам такі можливості кожного дня. Сьогодні ми з вами ще раз доторкнулися до глибин свого Я, дізналися про себе трішечки більше. І я вважаю, що у вас це вийшло чудово!

Скажіть, будь ласка, чи сподобалося заняття?

- Що для вас було особливо цікавим та корисним?
- Які відчуття зараз у вас?
- Що нового ви дізналися про своїх одногрупників?
- І головне питання: що нового відкрили в собі?

## 10. Вправа «Повернення до очікувань» [23].

**Мета:** порівняти попередні очікування з тим, що наразі відчувають учасники тренінгового заняття.

**Інструкція.** Учасники на стікерах пишуть ,що справдилося, які очікування реалізувалися. Стікери клеють на інше, зелене дерево на ватмані.

## 11. Заключне слово психолога.

Я всім дякую за плідну роботу на нашому занятті! Нехай та радість, яка відкривається вам в собі, завжди повертає до вас світло, тепло та надію. Посміхайтесь! Бо це переносить нас в дитячі роки, щирості та безтурботності, цікавості до відкриттів. Озирніться - радість оточує навколо. Вдихніть глибше - і запросіть любов супроводжувати вас по життю.

І нехай ваш стан передається іншим, заражає їх надією на хороше майбутнє, пом'якшує вираз обличчя і робить легкою ходу.

Ми самі створюємо настрій та будуємо власне життя. Пам'ятайте про це. Бажаю удачі!

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Під час набуття професійної освіти у студента формується його особистість як фахівця. А рішення фахових задач деталізує провідні риси майбутнього психолога. Фундаментом будь-якого фахівця є його особистість, і це задає унікальну траєкторію його професійного шляху.

Для дослідження особистісної зрілості студентів-психологів як необхідної умови їхнього професійного зростання взяли участь студенти 3-4 курсів спеціальності «Психологія» заочної форми навчання різних вузів віком 19 - 25 років у кількості 32 осіб: 5 хлопця, 27 дівчини.

Проаналізувавши результати дослідження за 4 методиками серед учасників випробуваної групи (n=32) можна зробити наступні висновки.

За рівнем «мотивація досягнення» середній показник у випробуваної групи – 12, 8, тобто задовільний, за рівнем «ставлення до свого Я (Я-концепція)» - 16, 6 (незадовільний), за рівнем «почуття громадянського обов'язку – 5, 8 (задовільний), за рівнем «життєва установка» - 10, 8 (незадовільний), за рівнем «здатність до психологічної близькості з іншими людьми» - 6, 5 (незадовільний). Зафіксовані рівні показників особистісної зрілості у студентів не можуть бути задовільними, оскільки дуже високого рівня особистісної зрілості не виявлено у жодного студента, високий рівень виявляє незначна частина, а переважають у досліджуваних незадовільний та задовільний рівні особистісної зрілості. На мою думку це пов'язано із тим, що ситуація нового ставлення до себе в умовах нової соціальної реальності

знайти своє місце у суспільстві, що часто видається нелегким завданням, роздуми про власну долю, яка повністю залежить від власних зусиль.

У випробуваних за методикою «Опитувальник В. І. Моросанової “Стиль саморегуляції поведінки-98” - ССП-98» виявлено середні показники, які представлено у таблиці 2. А саме: по шкалі планування 59 % опитуваних мають середній рівень, 30 % – високий і 11 % – низький. По шкалі моделювання середній рівень мають 59 % опитуваних, 23 % – низький лише 18 % високий. За шкалою програмування середній рівень також мають більшість опитуваних – 48 %, низький рівень – 31 %, високий – лише 21 %. За шкалою оцінки результатів – 43 % мають високий рівень, 42 % - середній, та лише 15 % – низький. За наступною шкалою 40 % мають середній рівень гнучкості, 33 % – високий, 27 % – низький. За шкалою самостійності низький її рівень мають 10 %, середній – 26 %, високий – 64 % Та за загальним рівнем саморегуляції середній рівень мають 61 % опитуваних, низький рівень – 20 % та високий - 19 %. У досліджуваній групі переважає середній рівень за кожною зі шкал за даною методикою на виявлення саморегуляції поведінки у здобувачів вищої освіти. Це дає нам змогу зробити висновок, що досліджувані з даної групи мають середній рівень саморегуляції поведінки, мають розвинутість і адекватність самооцінки, сформованості суб’єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів, мають здібності виокремлювати умови, які мають значення для досягання мети, як в теперішньому часі так і в перспективі, що виявляється в адекватності дій ситуації, можуть бути автономними в організації активності, мають здібності самостійно планувати, організовувати і контролювати роботу з досягнення мети.

Якісний аналіз результатів тесту «Смисложиттєві орієнтації" (СЖО) Д. А. Леонтьєва) показує: 25 % мають мету в житті, вміють її формулювати, усвідомлювати, бачити її як одну зі складових цілісного процесу; 22 % бачать своє життя як цікавий та захоплюючий процес; 31 % респондентів не лише

планують власне життя, а й намагаються ці плани реалізувати, кожен день обдуманий і позитивно забарвлений, а також власне життя вважають цікавим, емоційно забарвленим і наповнене змістом; 21 % – сильні особистості, які переконані, що володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності із своїми планами. 22 % респондентів вважають що людина дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і реалізовувати їх у життя. За результатами даного тесту, у досліджуваної групи середнє значення усвідомленості життя.

Кількісні показники досліджуваної групи отриманих результатів за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса наступні: низький рівень мотивації до успіху мають 12.5 % досліджуваних, середній рівень – 46.8 %, помірно високий рівень – 31.3 %, а занадто високий 9.4 % опитуваних. У підсумку можемо сказати, що у досліджувальної групи середній та високий рівень мотивації до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

## ВИСНОВКИ

1. Сучасний етап розвитку країни характеризується глибокими і багатоплановими перетвореннями, які виявляються у всіх сферах функціонування суспільства. У соціальній практиці вони супроводжуються кардинальною «ломкою» стереотипів в свідомості, діяльності, способі життя населення. Перетворення зачіпають всіх без виключення людей і, перш за все, тих, хто включений в різні системи праці. Однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки є проблема самосприймання молоді. Ця тема достатньо складна, включає дослідження ряду аспектів, а саме: вікові психологічні особливості студентської молоді, соціологічні проблеми освіти і виховання, вплив колективу, сім'ї та інше.

2. Зріла особистість внутрішньо детермінована, здатна координувати своє життя в цілому зі своїми потребами, має здатність до продуктивного застосування своїх особистісних можливостей і особливостей пропорційно життєвим завданням, володіє здатністю до саморегуляції, здатна визначати й направляти хід подій у своєму житті, формувати ситуації життя, задавати стиль спілкування, впливати на оточуючих людей. Отже, особистісну зрілість можна розглядати не лише як характеристику особистості, а й як професійну рису, яку потрібно формувати.

3. Особистісну зрілість можна розглянути як динамічну особистісну структуру, в якій важливими є такі аспекти:

- ✓ особистісна зрілість є критерієм особистісного зростання і тому не характеризує його безпосередньо. Наприклад, особа з низьким рівнем особистісної зрілості зростатиме як особистість лише за організованих ззовні сприятливих обставин і, вірогідно, зовнішньої мотивації. Особа з високим рівнем особистісної зрілості сама організовує ситуації саморозвитку;
- ✓ особистісна зрілість є виявом особистісного потенціалу. Тобто життєстійкість людини забезпечується сформованістю особистісної зрілості як певної особистісної структури, важливої для его-ідентичності і тому стійкої під тиском екзистенційної тривоги;
- ✓ самодетермінація є феноменом особистісної зрілості. Вона характеризує як систему, що самоорганізується і виявляється у володінні людиною інструментами власного світогляду – свободою і відповідальністю. Іншими словами – здатність до самого створення.

4. Для дослідження особистісної зрілості студентів-психологів як необхідної умови їхнього професійного зростання були залучені студенти 3-4 курсів різних вузів спеціальності «Психологія» заочної форми навчання віком 19-25 років у кількості 32 осіб: 5 хлопців, 27 дівчини.

Проаналізувавши результати дослідження за 4 методиками серед учасників випробуваної групи (n=32), можна зробити наступні висновки.

За рівнем «мотивація досягнення» середній показник у випробуваної групи – 12, 8, тобто задовільний, за рівнем «ставлення до свого Я (Я-концепція)» - 16, 6 (незадовільний), за рівнем «почуття громадянського обов'язку – 5, 8 (задовільний), за рівнем «життєва установка» - 10, 8 (незадовільний), за рівнем «здатність до психологічної близькості з іншими людьми» - 6, 5 (незадовільний). Зафіксовані рівні показників особистісної зрілості у студентів не можуть бути задовільними, оскільки дуже високого рівня особистісної зрілості не виявлено у жодного студента, високий рівень



виявляє незначна частина, а переважають у досліджуваних незадовільний та задовільний рівні особистісної зрілості. На мою думку це пов'язано із тим, що ситуація нового ставлення до себе в умовах нової соціальної реальності знайти своє місце у суспільстві, що часто видається нелегким завданням, роздуми про власну долю, яка повністю залежить від власних зусиль.

У випробуваних за методикою «Опитувальник В. І. Моросанової “Стиль саморегуляції поведінки-98” - ССП-98» виявлено середні показники, які представлено у таблиці 2.3. А саме: по шкалі планування 59 % опитуваних мають середній рівень, 30 % – високий і 11 % – низький. По шкалі моделювання середній рівень мають 59 % опитуваних, 23 % – низький лише 18 % високий. За шкалою програмування середній рівень також мають більшість опитуваних – 48 %, низький рівень – 31 %, високий – лише 21 %. За шкалою оцінки результатів – 43 % мають високий рівень, 42 % - середній, та лише 15 % – низький. За наступною шкалою 40 % мають середній рівень гнучкості, 33 % – високий, 27 % – низький. За шкалою самостійності низький її рівень мають 10 %, середній – 26 %, високий – 64 % Та за загальним рівнем саморегуляції середній рівень мають 61 % опитуваних, низький рівень – 20 % та високий - 19 %. У досліджуваній групі переважає середній рівень за кожною зі шкал за даною методикою на виявлення саморегуляції поведінки у здобувачів вищої освіти. Це дає нам змогу зробити висновок, що досліджувані з даної групи мають середній рівень саморегуляції поведінки, мають розвинутість і адекватність самооцінки, сформованості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів, мають здібності виокремлювати умови, які мають значення для досягання мети, як в теперішньому часі так і в перспективі, що виявляється в адекватності дій ситуації, можуть бути автономними в організації активності, мають здібності самостійно планувати, організовувати і контролювати роботу з досягнення мети.

Якісний аналіз результатів тесту «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. А. Леонтьєва) показує: 25 % мають мету в житті, вміють її формулювати, усвідомлювати, бачити її як одну зі складових цілісного процесу; 22 % бачать своє життя як цікавий та захоплюючий процес; 31 % респондентів не лише планують власне життя, а й намагаються ці плани реалізувати, кожен день обдуманий і позитивно забарвлений, а також власне життя вважають цікавим, емоційно забарвленим і наповнене змістом; 21 % – сильні особистості, які переконані, що володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності із своїми планами. 22 % респондентів вважають що людина дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і реалізовувати їх у життя. За результатами даного тесту, у досліджуваної групи середнє значення усвідомленості життя.

Кількісні показники досліджуваної групи отриманих результатів за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса наступні: низький рівень мотивації до успіху мають 12.5 % досліджуваних, середній рівень – 46.8 %, помірно високий рівень – 31.3 %, а занадто високий 9.4 % опитуваних. У підсумку можемо сказати, що у досліджувальної групи середній та високий рівень мотивації до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

5. Формування професійно-значущих якостей у майбутніх практичних психологів вимагає використання інноваційних методів навчання, перш за все психологічних тренінгів та інших методик практичної психології. Ефективність психолога визначається властивостями особистості, професійними та спеціальними навичками, що забезпечують контакт, який і є стрижнем психологічної взаємодії, з точки зору Р. Кочюнаса. На його думку, психологу необхідно володіти такими рисами як: глибокий інтерес до людей, наслідком чого є терпіння в спілкуванні з ними; чутливість до установок і поведінки інших людей, здатність

ототожнюватися із різними людьми; емоційна стабільність і об'єктивність, тобто здатність поважати права інших людей; сприйняття інших людей, як здатних вирішувати свої власні проблеми і приймати на себе відповідальність; автентичність – бути самим собою як у своїх безпосередніх реакціях, так і в цілісній поведінці; щирість у сприйнятті власних почуттів (помічати свої почуття, в тому числі і негативні, виявляти терпимість до всього різноманіття чужих і своїх емоційних реакцій); розвинуте самопізнання (чим більше консультант знає про самого себе, тим більше він зрозуміє своїх клієнтів); стійка екзистенційна позиція (хто він такий, ким може стати, чого хоче від життя); толерантність до невизначеності; прийняття особистої відповідальності (розуміння своєї відповідальності дозволяє вільно і свідомо зробити вибір – погоджуватися з клієнтом або протистояти його доводам); прагнення до глибинних міжособистісних відносин (оцінювати почуття, погляди, своєрідні риси особистості без засудження і наклеювання ярликів).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антоненко Т. Л. Психологічні основи впливу ціннісно-сміслової сфери на професійне становлення майбутнього фахівця / Т. Л. Антоненко // Педагогіка і психологія. – 2009. – №4 (65). – С. 18-26.

2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації студентів з різним типом готовності до професійної діяльності психолога / Н. О. Антонова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – №3. – С. 13-23.

3. Багнюк А. Л. Філософія. Ч. А. Онтологія. Гносеологія. Соціальна філософія / А. Л. Багнюк, В. О. Стародубець. – Тернопіль: Стародубець, 2005. – 412 с.

4. Береза В. О. Формування ціннісних орієнтацій у студентської молоді як одна з важливих умов розвитку критичного мислення / В. О. Береза // Вісник Черкаського університету. – Черкаси: [б. в.], 2009. – Вип. 146. – С. 110–115. – (Серія «Педагогічні науки»).

5. Бех І. Д. Виховання в особистісному вимірі / І. Д. Бех // Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник. У 2 ч. Ч. 2 . Життєтворчий потенціал нової школи / ред. В. М. Доній. Г. М. Несен. – К.: Інститут змісту і методів навчання МО України, 1997. – С. 55-96.

6. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2006. – С. 86.
7. Бех І. Ціннісна сфера сучасної людини в контексті пріоритетів виховного процесу / І. Бех // Шлях освіти: науково-методичний журнал. – 2010. – №4 (58). – С. 8-9.
8. Боднар М. Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді: монографія / М. Б. Боднар. – Кременець: ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. – 196 с.
9. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 8-11.
10. Боришевський М. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія / М. Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
11. Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості-громадянина / М. Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1997. – №1. – С. 144-150.
12. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сміислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 „Загальна психологія, історія психології” / О. А. Бреусенко. – Київ, 2000. – 20 с.
13. Васютинський В. О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства / В. О. Васютинський // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2006. – Т. 8. – Вип. 6. – С. 40–45.

14. Виховання духовності особистості: навчально-методичний посібник / [М. Й. Боришевський, Л. І. Пилипенко, О. І. Пенькова та ін.]; за заг. ред. М. Й. Боришевського. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. – 104 с.

15. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т. А. Вілюжаніна. – Київ: І-т психології ім. Г.С. Костюка, 2006. – 22 с.

16. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія / Ж. П. Вірна. – Луцьк: Вежа, 2003. – 220 с.

17. Вірна Ж. П. Основи професійної орієнтації / Ж. П. Вірна. – Луцьк: Вежа, 2003. – 156 с.

18. Волинка Г. І. Філософія Стародавності і Середньовіччя в освітньому контексті: навч. посібник / Г. І. Волинка. – К.: Вища освіта, 2005. – 544 с.

19. Галян І. Психодіагностика: навч. посібник / І. М. Галян – К.: Академвидав, 2009. – 464 с. 88

20. Галян І. Психологічні особливості діагностики мотиваційно-ціннісної сфери особистості / І. Галян // Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Т.IX. Ч. 5 / за ред. С. Д. Максименка. – К.: ГНОЗІС, 2007. – С. 230-237.

21. Гуманістична психологія: антологія в 3 т.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т.1. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. / за ред. Р. Трача, Г. Балла. – К.: Пульсари, 2001. – 252 с.

22. Гуманістична психологія: антологія в 3 т.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 2. Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти

гуманістично- зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології) / за ред. Р. Трача, Г. Балла. – К.: Пульсари, 2005. – 279 с.

23. Гусаківська С. С. Професіоналізація як чинник трансформації ціннісно- смислової сфери студентської молоді / С. С. Гусаківська // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації: український науковий журнал [За ред. В. М. Бебика]. – К.: Університет «Україна», №2, 2011. – С. 378 – 383.

24. Данильян О. Г. Основи філософії: навч. посібник / О. Г. Данильян, В. М. Таряненко. – Х.: Право, 2003. – 352 с.

25. Драч С. В. Ціннісні орієнтації студентської молоді українського суспільства: сутність та динаміка / С. В. Драч // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2010. – № 2. – С. 26–30.

26. Дубасенюк О. А. Професійна педагогічна освіта: акме- синергетичний підхід: монографія / [за ред. О. А. Дубасенюк]; Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 388 с.

27. Дьяков С. І. Методика діагностики мотиваційно-ціннісних орієнтацій у дослідженні суб'єктності особистості / С. І. Дьяков // Практична психологія та соціальна робота. – 2007.– № 3.– С. 36-41.

28. Дьяконов І. В. Соціально-філософський аналіз ціннісних орієнтацій учнівської молоді України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук: спец. 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії» / І. В. Дьяконов. – Запоріжжя, 2008. – 21 с.

29. Дьяченко М. І. Короткий психологічний словник / М. І. Дьяченко, Л. А. Кан- дибович. – Минск: Хелтон, 1998. – 399 с.

30. Задорожній А. Моделювання ціннісно-смиислової картини світу молодшого школяра: пошук підходів / Андрій Задорожній // Рідна школа. – 2010. – №11. – С.60-65.

31. Збірник наукових повідомлень обласної науково-практичної конференції „Професійна кар’єра педагога: динаміка, основні проблеми, шляхи їх вирішення” / ред. колегія М. Д. Белей, Н. В. Глинянюк, Б. М. Грицишин, Ю. Р. Сидорик. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, 2007. – 255 с.
32. Здравомислов А. Г. Потреби. Інтереси. Цінності /А. Г. Здравомислов. – Москва: Политиздат, 1986. – 223 с.
33. Кант І. Критика чистого розуму / Пер. з нім. – К.: Юніверс, 200. – 504с.
34. Карпенко З. С. Предмет і метод аксіопсихології особистості / З. С. Карпенко // Психологія і суспільство. – 2008. – №1 (31). – С. 35-62.
35. Карпенко З. С. Психологічні основи аксіогенезу особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук: спец.: 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / З. С. Карпенко. – Київ, 1999. – 40 с.
36. Карпенко З. С. Сучасний стан аксіопсихологічних студій в Україні / З. С. Карпенко // Психологія і особистість. – 2013. – №1. – С. 21-31.
37. Киричук О. В. Основи психології: підручник / О. В. Киричук, В. А. Роменець. – 5-те вид. – К.: Либідь, 2002. – 632 с.
- 38 Коkun О. М. Психофізіологія: навч. посібник / О. М. Коkun. – К.: Центр
39. Колодний А. М. Релігійна духовність українця / А. М. Колодний. – Львів: Сполом, 2005. – 375 с.
40. Колодний А. М. Релігія в духовному житті українського народу / А. М. Колодний. – К.: [б. в.], 1994. – 237 с.
41. Коропецька О. М. Профорієнтація та профвідбір: навч. посібник / О. М. Коропецька. – Івано-Франківськ, 2005. – 236 с.



42. Котляков В. Ю. Методика „Исследование системы жизненных смыслов” / В. Ю. Котляков // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – С. 345-352. 91
43. Кремень В. Г. Філософія: Логос, Софія, Розум: підруч. для студ. вищ. навч. закл / В. Г. Кремень, В. В. Ільїн. – К.: Книга, 2006. – 432с.
44. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості / О. Легун // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації: український науковий журнал / гол. ред. Бебик В. М. – 2011. – №2 – С. 277-281.
45. Лукашевич М.П., Мигович І.І., Пінчук І.М. Соціальна робота в Україні: теоретико-методичні засади: Навчальний посібник / М.П. Лукашевич, І.І. Мигович, І.М. Пінчук. – К.: МАУП, 2001. – 236 с.
46. Лупиніс Т.Б. Розвиток ціннісних орієнтацій майбутніх соціальних працівників // Наукові праці «Педагогіка». – 2011. – Випуск 141. Том 153. – С. 80-83. 92
47. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К.: КММ, 2006. – 240 с.
48. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посібник / С. Д. Максименко. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
49. Максименко С. Д. Особистість: прогноз розвитку і життєвий шлях / С. Д. Максименко // Психолог. – 2006. – №7 (199). – С. 5-11.
50. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: [навч. посібник для вищої школи] / С. Д. Максименко. – К.: Наукова думка. – 1998. – 226 с.
51. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я»/ І. П. Маноха. – К.: Поліграфкнига, 2001. – 448 с.

52. Мицько В. М. Психологічні особливості аксіогенезу майбутніх психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія” / В. М. Мицько. – Івано-Франківськ, 2007. – 21 с.

53. Мірошниченко О. М. Ієрархія ціннісних орієнтацій жінок у професійній діяльності / О. М. Мірошниченко // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 5. – С. 59-63.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика Ю. З. Гільбуха

**Інструкція:** відповіді на питання повинні бути правдивими. В іншому випадку використання опитувальника втрачає будь-який сенс. Відповідь на кожне питання фіксується вибором одного і тільки одного з пропозованих варіантів.

**1. Манера, яку вибирають мої вчителі (керівники) у спілкуванні зі мною, така, що вони:**

- а) намагаються постійними наріканнями зробити моє життя нещасливим;
- б) намагаються критикувати мене скрізь, де тільки можуть;
- в) байдужі до мене доти, доки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- г) мало винагороджують мене за сумлінність;
- д) сварять мене за помилки і нагороджують, коли я цього заслуговую;
- є) не можу відповісти на це питання.

**2. Граючи в шахи, шашки, інші ігри, я, коли програю, зазвичай реагую так:**

- а) намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити свої вміння;
- б) захоплююся досконалою майстерністю супротивника, причому це почуття „забиває" всі інші переживання;
- в) переживаю почуття своєї неповноцінності перед супротивником;
- г) розумію, що все ж я перевершую багатьох в іншому і, отже, за бажанням зможу домогтися успіху й у цій грі;
- г) розумію відносну незначимість поразки або перемоги такої гри, а також швидко забуваю те, що відбулося;
- д) беру реванш;

є) не можу відповісти на це питання.

**3. Відмовившись від якогось плану або певних досягнень (наприклад перемогти на олімпіаді, вступити до вузу, розбагатіти, стати кращим учнем класу, відправитися в**

**закордонну подорож, одружитися з певною особою тощо), розумію, що я:**

- а) буду нещасливим до кінця життя;
- б) маю багато зацікавлень, що незабаром знайду щось інше;
- в) сповнений рішучості домогтися здійснення свого плану за всяку ціну, навіть якщо на це піде все життя, що залишилося;
- г) намагаюся взяти з невдачі якнайбільше життєвих уроків;
- г) ні на що краще не міг сподіватися;
- д) буду нещасливий протягом якогось часу, але переборю цей стан;
- є) не можу відповісти на це питання.

**4. Критерій, за яким люди мені подобаються своїм характером:**

- а) або дуже висока, або нульова;
- б) під час першого знайомства люди можуть мені подобатися, але не настільки, щоб я відразу ж захотів стати їхнім кращим другом;
- в) кожна людина начебто подобається мені під час першої зустрічі, але потім я часто розчаровуюся;
- г) люди подобаються мені тільки в тому випадку, якщо я знаю їх дуже давно;
- г) мені ніхто не подобається;
- д) усякі люди до певної міри подобаються мені;
- є) не можу відповісти на це питання.

**5. Я схильний повідомляти про свої невдачі, провали малознайомим людям так:**

- а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає в когось щирий інтерес;
- б) мимохіть розповідаю про свої невдачі, й це трапляється лише тоді, коли є

доречним під час розмови;

в) іноді згадую про свої невдачі, щоб покаржитися і викликати співчуття у співрозмовника;

г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створити проблем для співрозмовника;

г) часто не можу втриматися від бажання покаржитися на свої невдачі;

д) свої невдачі намагаюся подати як успіх;

е) не можу відповісти на це питання.

**6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:**

а) іноді мають рацію;

б) зазвичай є досить підготовленими й тому впевненими в собі;

в) просто недостатньо освічені;

г) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку;

г) висловлюють інший погляд на це питання через протиріччя;

д) часто перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному розвитку;

е) не можу відповісти на це питання.

**7. Я прагну мати в грі або змаганні такого супротивника, який:**

а) є майстром і перевершує мене, тому що я матиму більше шансів удосконалити свої вміння;

б) трохи перевершує мене, це випробування більше стимулює мене;

в) дорівнює мені за силою, у цьому випадку обоє супротивників показують свій максимум і мають однакові шанси здобути перемогу;

г) слабший за мене - і я знаю, що зможу в нього виграти;

г) буде сам намагатися, щоб я виграв і зберіг віру в свої сили;

д) трохи слабший - і в мене буде шанс виграти;

е) не можу відповісти на це питання.

**8. Для мене життя має сенс лише тоді, коли я можу:**

- а) досягати успіхів у всіх своїх починаннях;
- б) цілком реалізувати свій творчий потенціал;
- в) одержувати матеріальні блага в готовому вигляді й займатися лише хобі;
- г) мати можливість здобувати засоби для свого розвитку;
- г) мати можливість порівняно спокійно жити;
- д) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
- е) не можу відповісти на це питання.

**9. Мої прагнення дискутувати з колегами полягають в тому, що:**

- а) мені важко втриматися від суперечки з будь-якого приводу;
- б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- в) я майже ні з ким не сперечаюся, тому що переважно учасники дискусії прагнуть не до істини, а до визнання своєї точки зору;
- г) не люблю вступати в дискусії через їхню сумбурність;
- г) не люблю долучатися до дискусій, оскільки майже ніколи не виходжу з них переможцем;
- д) уникаю брати участь у дискусіях через свою невпевненість;
- е) не можу відповісти на це питання.

**10. Коли хто-небудь нез членів моєї родини критикує мене, то моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:**

- а) проаналізувати причини й мотиви критики
- б) поцікавитися в автора критики її підставами і врахувати їх у своїх діях;
- в) нічого не сказати, забути про неї;
- г) при нагоді самому піддати опонента критиці;
- г) будучи впевненим у своїй правоті, захистити себе;
- д) нічого не сказавши, мати на критика „зуб“;
- е) не можу відповісти на це питання.

**11. Намагаючись досягти успіхів у житті, я насамперед покладаюся:**

- а) на допомогу родини, батьків;
- б) на власні зусилля і наполегливість;
- в) на відсутність сильних ворогів;
- г) на везіння;
- г) наявність впливових знайомих;
- д) наявність вірних друзів;
- є) не можу відповісти на це питання.

**12. Стосовно довіри до людей я притримуюсь принципу, що:**

- а) людям потрібно довіряти, але при цьому без виключення перевіряти;
- б) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- в) у певній мірі довіряти слід кожній людині;
- г) усе залежить від конкретної людини: одним можна довіряти повністю,
- г) люди зазвичай не виправдовують довіри;
- д) надмірна довіра — це мій найбільший гріх;
- є) не можу відповісти на це питання.

**13. Моя реакція на думку про власну смерть полягає:**

- а) у сильному відштовхуванні цієї думки;
- б) у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, щоб вона була миттєвою;
- в) у тому, що я сприймає це як належне і часто про це не думаю;
- г) у тому, що я часто про це думаю і хочу мати сильну волю для достойної зустрічі смерті;
- г) у тому, що я боюсь смерті, але не часто кажу про це іншим;
- д) у тому, що я думаю про смерть і боюсь її лише під впливом повідомлення про чийось смерть;
- є) не можу відповісти на це питання.

**14. Міра, в якій я намагаюся справити враження на інших, виражається**

**у тому, що я:**

- а) будую з цього приводу окремі плани і присвячую цьому багато часу;
- б) рідко завчасно планую це робити, однак роблю це, якщо виникає можливість;
- в) присвячую цьому малу часу;
- г) не люблю цю тенденцію в інших і ніколи не роблю цього сам(а);
- г) дуже довго сильно страждаю, якщо дізнаюся, що про мене склалося негативне враження серед людей, яких я поважаю;
- д) відчуваю приємність, якщо про мене склалося позитивне враження;
- е) не можу відповісти на це питання.

**15. Стикаючись з незвичною проблемою у власних справах, я:**

- а) ніколи не вагаюся відразу ж звернутися за допомогою до когось, хто знає
- б) якщо є можливість, відразу прошу когось із друзів допомогти мені;
- в) дуже рідко турбую когось із друзів проханням допомогти;
- г) ніколи не звертаюся за допомогою до сторонніх;
- г) докладаю усіх можливих зусиль для її вирішення перед тим, як звернутись до когось за допомогою;
- д) після деяких вагань звертаюся за допомогою до друзів;
- е) не можу відповісти на це питання.

**16. Моє ставлення до родичів і друзів таке, що я:**

- а) ціную тих, хто мені близький за своїми духовними інтересами;
- б) ціную тих, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;
- в) мені потрібно більше друзів і родичів, ніж я маю на сьогодні;
- г) така кількість друзів і родичів, що я зараз маю, для мене достатня;
- г) вони не потрібні для мого щастя;
- д) ціную тих, котрі, як і я, цікавляться переважно матеріальними речами;
- е) не можу відповісти на це питання.

**17. Коли хтось із членів моєї родини несправедливо, як мені здається,**



**критикує мене або просто прискіпується до мене, моєю звичайною реакцією є:**

- а) обурюватися, але нічого не говорити;
- б) підтримувати мир у родині, погоджуючись із критиком й улещуючи його;
- в) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;
- г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, демонструючи витримку, гідно захистити себе;
- г) не брати почуте близько до серця, тому що згодом усе владнається;
- д) розсердившись, вступити в суперечку;
- є) не можу відповісти на це питання.

**18. Моє сприйняття релігії, полягає в тому, що я:**

- а) не сприймаю жодної релігії, але думаю, що для більшості людей вона необхідна;
- б) читаю літературу і вивчаю специфіку різних релігійних вчень, як наслідок, згодом з'ясую для себе це питання;
- в) займаюся розробкою власної релігії, що, як я сподіваюся, згодом буде мене задовольняти;
- г) маю релігію, що мене задовольняє;
- г) вважаю релігію моїх батьків найбільш прийнятною для мене;
- д) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене й не задовольняє;
- є) не можу відповісти на це питання.

**19. Критерій, за яким я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні й економічні зміни в інших країнах, виражається в тому, що я:**

- а) зовсім не цікавлюся такою інформацією;
- б) занадто зайнятий вирішенням власних справ, щоб багато думати про проблеми, які існують в інших частинах світу;
- в) роблю це лише в окремих випадках і при нагоді;
- г) виявляю до неї мінімальний інтерес;
- г) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для

свої країни;

д) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище у власній країні та мріяти про його покращення;

є) не можу відповісти на це питання.

**20. Змушений(а) до публічного виступу, я вважаю, що:**

а) це надзвичайно важко, тому ніяковію та заїкаюсь;

б) це важко, але я можу володіти собою без помітних ознак зніяковілості;

в) це надзвичайно важко, але, оскільки під сумнівом моя самоповага, не намагаюсь ухилитися;

г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;

г) я часто отримую насолоду, висловлюючись привселюдно;

д) це важко, оскільки я не впевнений у доброзичливості аудиторії;

є) не можу відповісти на це питання.

**21. Критерій, за яким я читаю і вивчаю інформацію про соціальні, політичні або економічні зміни в рідній країні, виражається в тому, що я:**

а) читаю багато з цієї теми, тому що мене дуже хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;

б) читаю таку інформацію лише тоді, коли більше нічого читати або коли я повинен це робити;

в) читаю таку інформацію більш-менш регулярно;

г) вважаю це заняття безглуздом, тому що проста, людина все одно ні на що вплинути не може;

г) читаю таку інформацію тільки для того, щоб при нагоді бути готовим узяти участь в її обговоренні;

д) байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;

є) не можу відповісти на це питання.

**22. Моя реакція на позитивне згадування в пресі мого імені або імені кого-небудь із моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:**

а) отримую велике задоволення і часто з гордістю показую конкретне місце своїм друзям і знайомим;

б) внутрішньо переживаю приємне почуття, але стійко утримуюся від будь-

яких його виражень;

в) побачивши своє надруковане ім'я, не відчуваю ніякого радісного хвилювання, тому що розумію неважливість цієї події;

г) спочатку переживаю приємне відчуття, але відразу забуваю про цю подію;

г) переживаю приємне відчуття, хоча й вважаю, що це прояв марнославства;

д) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про що можу стримано розповісти близьким і друзям;

є) не можу відповісти на це питання.

**23. Моє ставлення до ознак, прикмет, передчуттів полягає в тому, що:**

а) на власному життєвому досвіді, я переконався: вони майже завжди вказують на успіх або невдачу в будь-якій діяльності;

б) вони звичайно передбачають успіх або невдачу в будь-якій діяльності;

в) я не можу вирішити, чи це євипадковістю, чи вони дійсно передбачають визначену подію;

г) я не вірю, що вони передбачають щось для кого-небудь і тому не запам'ятовую їх;

г) я розумію, що вони помилкові, але звертаю увагу на них;

д) борючись із їхнім впливом на мене, дію усупереч їм;

є) не можу відповісти на це питання.

**24. Ступінь моєї активності в групі характеризується одним із наступних варіантів:**

а) завжди прагну бути першим;

б) іноді долучаюся до дискусії, не будучи досить компетентним у обговорюваного питання;

в) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинній цінності того, про що збираюся сказати;

г) ніколи не беру участі в дискусіях, тому що не вірю в їхню корисність;

г) беру участь, якщо потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;

д) завжди беру участь у дискусіях, хоча не прагну до лідерства;

є) не можу відповісти на це питання.

**25. Випадок, коли я звертаюся до віщунів, полягає в тому, що вони:**

- а) можуть бути корисними, тільки коли зіштовхуєшся із серйозною проблемою і не знаєш, яке рішення прийняти;
- б) іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (для розваги);
- в) заслуговують на те, щоб консультиватися з ними при кожній можливості;
- г) ніколи не бажаю їх відвідувати, тому що вони шахраї;
- д) мають дивну інтуїцію, що дає їм змогу правильно пророкувати долю людини;
- е) непогані психологи;
- є) не можу відповісти на це питання.

**26. Чинник, за яким я йду на фінансовий ризик, полягає в тому, що я:**

- а) часто йду на значний ризик, оскільки відчуваю, що виграю багато;
- б) йду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс очевидно на мою користь;
- в) не допускаю серйозного ризику й у випадку програшу не піддаюся ніякому азартіві;
- г) використовую невеликі шанси, тому що за цих умов, програвши, можу продовжувати свої спроби;
- д) не покладаюся на жодні випадки; прагну мати стовідсоткову гарантію;
- е) не можу жити без постійного ризику;
- є) не можу відповісти на це питання.

**27. Моє ставлення до світу загалом полягає в тому, що:**

- а) він сповнений зла, і я не чекаю від нього нічого приємного;
- б) він має багато спокус, так що важко кому-небудь залишитися безгрішним, але все одно прагнути до цього треба;
- в) світ являє собою цікаву панораму; я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;
- г) світ може бути гарним, якщо життя людей буде наповнене справжньою

добротою; потрібно присвячувати цьому всі сили;

г) я живу тільки раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

д) я є частиною світу, гарний він або поганий, тому приймаю його таким, яким він є;

е) не можу відповісти на це питання.

**Як би Ви вчинили в ситуації нерозділеної любові, коли є щаслива суперниця, яка, на Вашу думку, не краща:**

а) залишили б цю пару і намагалися б якомога швидше перебороти своє почуття, переключивши свою увагу на спілкування з іншими;

б) доклали б усіх сил для дискредитації конкурентки перед Вашим обранцем;

в) зберегли б і не приховували своє почуття, але з гідністю не нав'язувалися б;

г) мовчали б і безнадійно страждали від нерозділеного кохання;

г) усе б зробили для того, щоб навіть випадково не зустрітися із своїм коханим;

д) зберігали б своє почуття, але поводитися б гідно, намагаючись звернути увагу свого обранця на наявні у Вас внутрішні й зовнішні переваги;

е) не можу відповісти на це питання.

Обробка і інтерпретація

Оцінкою особистісної зрілості служить алгебраїчна сума балів, набрана за всіма 33 питань тесту. (Отже, зта оцінка може перебувати в межах від +99 до -99 балів). На основі теоретичних міркувань і деяких даних змпірического характеру встановлені наступні рівневі оцінки особистісної зрілості:

(+99) - (+75) - вельми високий рівень;

(+74) - (+50) - високий;

(+49) - (+25) - задовільний;

менше (+25) - незадовільний.

Аналогічним чином визначаються оцінки за окремими шкалами тест

1. Мотивація досягнень. Вопросы: 2, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 26, 27, 29, 30.

(+33) - (+24) - вельми високий рівень;

(+23) - (+15) - високий;

(+14) - (+7) - задовільний; менше (+7) - незадовільний.

2. Відносин до свого «Я» («Я» - концепція). Питання: 1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 30.

(+54) - (+42) - вельми високий рівень; (+41) - (+30) - високий; (+29) - (+20) - задовільний; менше (+20) - незадовільний.

3. Почуття громадянського боргу. Питання: 9, 16, 19, 21, 24, 28.

(+18) - (+12) - вельми високий рівень;

(+11) - (+7) - високий;

(+6) - (+4) - задовільний;

менше (+4) - незадовільний.

4. Життєва установка. Питання: 3, 4, 9, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 27, 28.

(+36) - (+27) - вельми високий рівень;

(+26) - (+19) - високий;

(+18) - (+11) - задовільний;

менше (+11) - незадовільний.

5. Здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Питання: 4, 5, 15, 16, 31, 32, 33м або 33ж.

(+21) - (+15) - вельми високий рівень; (+14) - (+10) - високий; (+9) - (+7) - задовільний; менше (+7) - незадовільний.

## Додаток Б

### Опитувальник В.І.Моросанової «ССП-98»

Складається з 46 тверджень, згрупованих в сім шкал: - планування – потреби і здібності будувати реалістичні, деталізовані плани, самостійно висувати і утримувати мету діяльності; - моделювання – здібності виокремлювати умови, які мають значення

для досягання мети, як в теперішньому часі так і в перспективі, що виявляється в адекватності дій ситуації; - програмування – потреби здібності обмірковувати способи своїх дій для досягнення поставленої мети; - оцінювання результатів – розвинутості і адекватності самооцінки, сформованості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів; - регуляторно-особистісними властивостями гнучкості – здібності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку із зміною зовнішніх і внутрішніх умов; - самостійності – автономності в організації активності, здібність самостійно планувати, організовувати і контролювати роботу з досягнення мети. - Загальний рівень саморегуляції характеризує усвідомленість і взаємозв'язок регуляторних ланок в загальній структурі індивідуальної регуляції. На твердження опитувальника «ССП-98» пропонувалось чотири варіанта відповідей: «так», «мабуть вірно», «мабуть невірно», «невірно». Досліджуваний вибирає найактуальнішу відповідь для себе. Відповіді заносяться в спеціальний бланк опитувальника. В результаті проведення методики «ССП-98» по кожній шкалі підраховується набрана кількість балів відповідно до ключа, який додається до опитувальника. За кожен відповідь, яка співпадає з ключем нараховується 1 бал, відповідно – відповідь, яка не співпадає з ключем нараховується 0 балів. За кількістю підрахованих балів, проводиться аналіз отриманих результатів, порівнюючи отриману кількість балів, з відповідною кількістю балів [ 29].

ІНСТРУКЦІЯ послідовно прочитавши кожен вислів, виберіть одну з чотирьох можливих відповідей: “Вірно”, “Мабуть, вірно”, “Мабуть, невірно”,

“Невірно” і поставте хрестик у відповідній графі на листі відповідей. Не пропускайте жодного вислову. Пам'ятайте, що не може бути хороших або поганих відповідей, оскільки це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в щонайменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик. 3. Прагну завжди приходити вчасно, але часто спізнююся.
4. Дотримуюся девізу “Вислухай раду, але зроби по-своєму”.
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну наперед представити послідовність своїх дій.
6. Оточують відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене звичайно з'являлося відчуття, що не вистачило 1–2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе упевнено, необхідно знати, що чекає тебе завтра.
9. Мені важко себе примусити що-небудь переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не заподіює мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від ухваленого рішення навіть під впливом близьких мені людей.

13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є “Сім разів відміряй, один раз відріж”.
14. Не виношу, коли мене опікають і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди наперед планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє відношення до майбутнього часто змінюється: то будую райдужні плани, то майбутнє здається мені похмурим.
20. Завжди прагну продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Вважаю за краще зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє звичайно реалістичні, і я не люблю їх міняти.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється відчуття дискомфорту.
24. При великому об'ємі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не упевнений в своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися наперед наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясовувати відносини, прагну уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко слідую чужим радам.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це швидше фантазія, ніж реальність.
34. Прагну завжди враховувати думку товаришів про себе і свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну наперед представити послідовність своїх дій при тому або іншому розвитку ситуації
37. Перш ніж узятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутні обставини.



38. Рідко відступаюся від початої справи

39. Часто допускаю недбале відношення до своїх зобов'язань у разі втоми і поганого самопочуття.

40. Якщо я вважаю, що прав, то мене мало хвилює думка тих, що оточують про мої дії.

41. Про мене говорять, що я “розкидаюся”, не умію відокремити головне від другорядного.

42. Не умію і не люблю наперед планувати свій бюджет.

43. Якщо в роботі не вдалося добитися якості, що влаштовує мене, прагну переробити, навіть якщо для оточуючих це не важливо.

44. Після дозволу конфліктної ситуації часто в думках до неї повертаюся, перевіряю ще раз зроблені дії і результати.

45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.

46. Звичайно різко реагую на заперечення, прагну думати і робити все по-своєму.

Підрахунок показників опитувальника робиться по ключах, представлених нижче, де “Так” означає позитивні відповіді, а “Ні” — негативні.

Шкала планування (Пл):

Так 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36

Ні 15, 42

Шкала моделювання (М):

Так 11, 37

Ні 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41

Шкала програмування (Пр):

Так 12, 20, 25, 29, 38, 43

Ні 5, 9, 32

Шкала оцінки результатів (ОР):

Так 30, 44

Ні 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

Шкала гнучкості (Г):

Так 2, 11, 25, 35, 36, 45

Ні 16, 18, 23

Шкала самостійності (С):

Так 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46

Ні 34

Шкала Загального рівня саморегуляції (ЗР):

Так 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46

Ні 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Пл	3 і менше	4 – 6	7 і більше
М	3 і менше	4 – 6	7 і більше
Пр	4 і менше	5 – 7	8 і більше
ОР	3 і менше	4 – 6	7 і більше
Г	4 і менше	5 – 7	8 і більше
С	3 і менше	4 – 6	7 і більше
ЗР	23 і менше	24 – 32	33 і більше

## Додаток В

### СЖО (смисложиттєві орієнтації) Д.А. Леонтєва

**Інструкція:** Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні)

#### Бланк відповідей

- |  |   |
|--|---|
| 1. Зазвичай мені дуже нудно.   | Зазвичай я повний енергії.  |
| 2. Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим.                            | Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.                      |
| 3. У житті я не маю певних цілей і намірів.  | В житті я маю дуже ясні цілі та наміри.                                   |
| 4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним.                         | Моє життя видається мені цілком осмисленим та цілеспрямованим.            |
| 5. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші.                       | Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.                    |
| 6. Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися. | Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами. |
| 7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв.  | Моя життя склалося зовсім не так, як я про це мріяв.                      |
| 8. Я не домогся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.                        | Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті.          |

9. Моє життя порожнє і нецікаве.

10. Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.

11. Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя цілком інакше.

12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.

13. Я людина дуже обов'язкова.

15. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

16. У житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.

17. Мої життєві погляди ще не визначилися.

18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.

19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним.

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення.

Моє життя наповнена цікавими справами.

Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.

Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз.

Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.

Я людина зовсім не обов'язкова.

Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

В житті я знайшов своє покликання і цілі.

Мої життєві погляди цілком визначилися.

Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті.

Моє життя не підвладне мені і воно управляється зовнішніми подіями.

Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перенесення сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний показник ОЖ - всі 20 пунктів.

Субшкала 1 (цілі) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

**Методика “Диагностика мотивації к успіху” (Т. Элерс)**

На кожен з нижчезазначених питань відповідайте "Так" або "Ні".

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребує невеликих паузах для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.

22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

**Ключ.** Ви отримали по 1 балу за відповіді "Так" на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9,10, 14,15, 16,17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також отримали по 1 балу за відповіді "Ні" на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються. Підрахуйте суму набраних балів.

**Результат:**

- Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху