

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри МППП
д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.

(підпис)

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)
за освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

на тему **«ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ
ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

Виконавець:

здобувач 2 курсу, групи бзф12м
факультету ЦЗФН

_____Гуменюк Володимир Андрійович
/підпис/

Науковий керівник:

старший викладач кафедри МППП,
кандидат педагогічних наук

_____Чусова Ольга Миколаївна
/підпис/

Одеса-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз проблеми зрілості в зарубіжних психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Сутність феномену «зріла особистість» в наукових розвідках вітчизняних вчених.....	14
1.3. Особливості особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.....	22
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	33
2.1. Організація та методологія дослідження особистісно-професійної зрілості.....	33
2.2.Аналіз та інтерпретація результатів діагностики.....	42
Висновки до другого розділу.....	53
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	54
3.1.Програма розвитку та формування особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.....	54
3.2. Аналіз одержаних результатів дослідження.....	59
Висновки до третього розділу	73
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Євроінтеграційні перетворення, що відбуваються в економічному, соціокультурному розвитку України посилюють потребу у підготовці конкурентоздатних психологів, які здатні самостійно вирішувати завдання в нестандартних умовах. В умовах реформування соціально-економічної системи та глобальної модернізації соціогуманітарної сфери держави підвищуються вимоги до рівня професійної підготовленості фахівців соціономічної сфери.

Сучасна нестабільна ситуація в країні актуалізує особливі вимоги до особистості майбутнього фахівця – практичного психолога, здатного до прояву своєї суб'єктності та компетентності, до особистісного-професійного зростання; наділеного когерентністю і відповідальністю за індивідуальний та професійний вибір; спроможного самостійно надавати соціально-психологічну допомогу та приймати допомогу, ефективно виконувати професійну діяльність в умовах прийняття невизначеності та аналізувати власний професійний досвід.

Проблема розвитку особистісної та професійної зрілості є однією з ключових в психології професійного розвитку особистості та психології праці. Базовими у процесі дослідження проблеми психологічної зрілості є наукові праці М. Браун-Галковської [6], Е. Еріксона [17], Д. Кікес [63], Дж. Ловингер [64; 65], З. Крейга [59], А. Маслоу [66], Моралес-Вівес [67; 68], Г. Оллпорта [58], Ф. Перлз [69], К. Роджерса [70; 71], Г. Саліван [73], З. Фрейда [60], Е. Фромма [61], в яких схарактеризовано сутність і основні напрями розвитку психологічної зрілості.

Проблема формування професійної зрілості майбутніх фахівців соціономічної сфери стала предметом наукового пошуку дослідників: Ю. Александрова [1], Н. Антонова та Л. Рибачук [3], М. Боришевського [4], Г. Воробель [11], О. Дідик [13], Л. Долинської та О. Темрук [15], Дьоміної [16], О. Дмитрієвої [14], О. Завгородньої [20], Л. Каменєвої [24], Л. Кобильнік

[27], Т. Комар [30], Л. Потапчук [41], Л. Рибачук [3], О. Темрук [46], О. Чуйко [48], О. Штепи [53].

Проте, незважаючи на широкий спектр наукових доробок з проблеми психологічної зрілості, проблема особливостей особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів залишилась поза увагою дослідників і не була предметом системного наукового дослідження.

Об'єкт дослідження: особистісно-професійна зрілість майбутніх психологів.

Предмет дослідження: особливості особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати ступінь розробленості проблеми зрілості в зарубіжних психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати сутність феномену «зріла особистість» в наукових розвідках вітчизняних вчених.
3. Охарактеризувати особливості особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.
4. Обґрунтувати обрані методики емпіричного дослідження особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити програму розвитку та формування особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів:** *теоретичні:* теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення психологічної літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні:*

опитувальники, констатувальний і формувальний експерименти; методи математичної статистики: знаходження достовірності відмінностей за критерієм Стюдента. На різних етапах дослідження використовувався комплекс психодіагностичних методик: тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха, опитувальник особистісної зрілості О. Штепи, опитувальник професійного самоздійснення О. Кокун, методика «Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», методика «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» (опитувальник І. Тимошука), методика «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності» (модифікований варіант Н. Фетискіна).

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 52 респонденти – студенти ОНЕУ, майбутні психологи.

Практичне значення отриманих результатів. Одержані результати мають як теоретичне, так і практичне значення для науково-дослідної роботи студентів та навчального процесу. Зокрема, при підготовці навчальних курсів з дисциплін «Психологія ідентичності», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерської роботи висвітлено у тезах доповіді на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Наука XXI століття: розвиток, основні теорії та досягнення науки» (Хельсінкі, 15 листопада 2024 р.).

Структуру та обсяг магістерської роботи представлено вступом, трьома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (73 найменування). Робота містить 8 додатків на 78 сторінках, 20 таблиць, 1 діаграма та 1 рисунок. Загальний обсяг основного тексту – 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми зрілості в зарубіжних психологічних дослідженнях.

Зупинимось на підходах науковців щодо визначення сутності поняття «зрілість». Дефініція «зрілість» в словниках означає:

- 1) стан організму, який досяг повного розвитку, високого ступеню розвитку, досконалості, майстерності [45];
- 2) стан наприкінці певного періоду розвитку індивіда, що визначається тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних, фізичних здібностей людини, яка характеризується наступними особливостями: розвинене почуття відповідальності; потреба в турботі про інших людей; здатності: до активної участі в житті суспільства та до ефективного використання своїх здібностей і знань; до психологічної близькості з іншою людиною, до конструктивного вирішення різних життєвих проблемна шляху до повної самореалізації [50, с.164-165].

Вищезазначене поняття у психології розвитку розглядається як віковий етап від 30 до 70 років та як стадія індивідуального розвитку людини з невизначеним віковим періодом, яка характеризує завершення юнацтва та початок періоду старіння [9]. Зазначимо, що в реальному житті можливе не співпадання вікової та особистісно-індивідуальної періодизації.

У концепції розвитку Е. Еріксона стверджується, що повну зрілість особистість набуває в старості як певний цілісний концепт, елементи якого формуються поступово в процесі кожного вікового етапу: почуття ідентичності є проблематикою підліткового та юнацького віку; інтимність з автономністю та вибірковістю формується в ранній дорослості; продуктивність як системне утворення з турботи, відповідальності, здатності

зосереджувати на життєво важливих задач та інтегративність актуалізується в дорослості [17].

Епігенетична теорія стверджує, що особистість формується шляхом проходження всіх психосоціальних стадій, які супроводжуються кризою. Переборення людиною цих криз, призводить до особистісного зростання та досягнення психологічної зрілості. За Е. Еріксоном, шоста стадія (20-25 років) – рання зрілість, спрямована на формування почуття інтимності або ізоляції, якщо конфлікти та життєві задачі було не вирішено індивідом. Сьома стадія середньої зрілості (26-64 роки) характеризується актуалізацією почуття продуктивності або застоєм життєздатності, а восьма стадія пізньої зрілості (65 років – до смерті) – формуванням его-інтеграції або відчаю [42, С.220-221].

Варто відзначити, що в концепції розвитку Е. Еріксона зрілість уособлює інтегративну сукупність розвиток якостей особистості: здатність бути вірним собі, любити і піклуватися про інших; відповідальність, ініціативність, самостійність, цілеспрямованість, компетентність, індивідуальність, дистанційованість, мудрість [17].

В зарубіжних дослідженнях зрілість в пізній дорослості асоціюють з появою інтелектуально-особистісного новоутворення «мудрість». Наприклад, Д. Кікес стверджує, що вищезазначена дефініція – це ключовий елемент добродісного та щасливого життя, що передбачає глибоке моральне осмислення дійсності та базується на самопізнанні, емоційній стійкості, співчутті до людей, здатності приймати правильні рішення в складних життєвих обставинах [63]. Відповідно до «теорії балансу мудрості», мудрі люди здатні долати когнітивні упередження (егоцентризм, віра у власне всезнання), адаптуються до нових обставин, змінюючи середовище або обираючи нове, щоб досягти результату, що виходить за межі особистих інтересів. Отже, вони використовують свій інтелект для досягнення спільного блага, враховуючи не лише свої інтереси, а й інтереси інших

людей, громади, країни [72]. Але питання, чи є вік маркером появи зрілості або її зникнення залишається в наукових колах відкритим.

Згідно концепції розвитку Дж. Ловингер, зрілість як розвиток Еґо формується протягом життя у відповідності до певних сталих вікових стадій та остаточного форми набуває лише у 1 % людей на інтеграційній стадії розуміння себе та інших, актуалізуючи всі складові: конгруентність і цілісність; опору на свої властивості та якості; автономність і незалежність особистості; ефективне подолання внутрішніх конфліктів; терпимість і повага у відносинах до інших [64; 65].

З. Крейґ визначає зрілість як стан гармонійного балансу в соціумі та розвиненість «Я-концепції» людини, для якої характерне поєднання всіх аспектів зрілості: фізичного (стабільне здоров'я); когнітивного (гнучкість мислення, здатність до вирішення складних завдань, креативність, критичне мислення, мудрість); соціального (інтегративність, адаптованість, розвиток соціальних ролей); емоційний (знаходження сенсу у складних обставинах, емоційна стабільність, життєстійкість); самоактуалізаційний (продуктивність, реалізація індивідуального потенціалу, розуміння ідентичності, гармонічність) [59].

Інший напрямок розгляду дефініції «зрілість» полягає у обґрунтуванні її як рівня певного досягнення психічного розвитку та суб'єктності, за допомогою якого індивід здатний ефективно взаємодіяти з соціумом.

Г. Оллпорт визначив наступні критерії зрілої особистості: наявність інтересів щодо соціальних сфер життєздатності (розширення «Я»); емоційна безпека – урівноваженість емоційно-вольової сфери; інтимність та співчуття по відношенню до інших людей; адекватне сприйняття реального світу; самооб'єктивізація (саморозуміння та наявність гумору; наявність філософії життя [58].

Г. Оллпорт констатував 3 типи рис зрілої особистості: центральні риси – пропріум особистості (рис, які стосуються самоідентичності та самоповаги, визначають основні поведінкові тенденції); кардинальні

риса є стійкими рисами, які конкретизують поведінку людини; вторинні риси є нестійкими та менш помітними соціуму [25, с.105].

Вчений зазначає, що зрілість не можлива без розуміння та свідомого підпорядкування моральним нормам та принципам, без формування певної системи абстрактних ідеалів [58].

Не менш вагомим для повноцінного розкриття змісту нашої теми є напрямок дослідження проблематики зрілості, у якому вищезазначена дефініція відображена через систему основних маркерів та критеріїв.

Наприклад, представники гуманістичної психології асоціюють зрілість особистості з поняттям «психологічне здоров'я». А. Маслоу охарактеризував зрілість через прагнення особистості до самоактуалізації та теоретично обґрунтував її маркери: ефективне сприйняття реальності (реалістичність); спонтанність, зосередженість на проблемі; відстороненість, незалежність від оточення (як автономність та самодостатність); чутливість до нових переживань, відкритість досвіду; соціальні почуття; демократичний характер (як поважне ставлення до інших, співчуття); здатність формувати глибокі, але вибіркові взаємовідносини; моральна переконаність; почуття гумору; креативність [66].

Приходимо до висновку, що в диспозиційній теорії зріла особистість прагне до саморозвитку та самоздійснення.

Вчений описував самоактуалізацію як досягнення людиною свого потенціалу через пошук сенсу життя, творчість і «пікові переживання» — моменти екстазу та гармонії, які відображають найвищий рівень людського існування [66]. Зазначимо, що гуманістичній психології зріла особистість здатна до життєтворчості та прагне до самоактуалізації.

У контексті нашого дослідження становить інтерес концепція К. Роджерса, в якій розкриваються індикатори зрілості: самоприйняття; конгруентність; усвідомленість; рефлексивність; спрямованість на саморозвиток [70;71].

Відповідно зрілі люди визначаються наступними характерологічними властивостями: відкритість переживанням, повна довіра собі, здатність до самоактуалізації та саморозвитку, здатність до вільного вибору, уміння прислухатися до свого внутрішнього світу [70; 71].

Психологи, які працювали в рамках акмеології, визначали зрілість особистості через розвиток психосоціальних аспектів, самореалізацію, автономність та здатність формувати продуктивні взаємини. Акцент ставився на самореалізації як вершині розвитку людини, де зрілість являється здатністю інтегрувати природні таланти та соціальні ролі для досягнення життєвих цілей та успішного професійного становлення. Еллен Грінбергер запропонувала концепцію психологічної зрілості, відповідно якої зрілість сприяє ефективності у прийнятті рішень і досягненні життєвих цілей та включає основні компоненти: організація роботи (готовність виконувати свої обов'язки); самостійність (здатність діяти незалежно); ідентичність (розуміння себе та своїх потреб) [62].

У контексті нашого наукового пошуку цікавими є дослідження Моралес-Вівес щодо психологічної зрілості, яку охарактеризовано як здатність брати на себе зобов'язання, приймати відповідальні рішення з урахуванням власних потреб і характеристик, приймати наслідки своїх дій. В дослідженні було експериментально доведено:

1. Високий рівень психологічної зрілості має позитивний зв'язок з академічною успішністю: організація роботи та самостійність, пов'язані з кращим виконанням академічних завдань і досягненням високих результатів у навчанні; студенти, які демонструють високий рівень зрілості, зазвичай мають більше мотивації до навчання, здатні ефективно організовувати свій час і виконувати завдання.
2. Особистісні риси впливають на формування психологічної зрілості: самоорганізованість та емоційна стабільність визначають здатність особистості до адаптації в соціумі та навчанні; високий рівень відкритості до досвіду та старанність позитивно впливають на

здатність індивіда до розвитку зрілості та на його соціальну адаптацію і успішність у навчанні.

3. Зрілість особистості впливає на здатність до прийняття відповідальних і осмислених рішень: допомагає людині краще адаптуватися до нових ситуацій, ефективніше долати внутрішні конфлікти та приймати рішення, які враховують не лише особисті, але й соціальні та етичні аспекти; психологічно зрілі особистості демонструють високий рівень емпатії, здатність до соціальної взаємодії та більше готові приймати відповідальність за свої вчинки, що робить їх успішними як у навчанні, так і в житті [67; 68].

Ці висновки демонструють важливість розвитку психологічної зрілості для досягнення успіху в академічному та соціальному житті.

Представники гештальт-терапії характеризують зрілість як здатність знаходити опору в собі – автономність. Ф. Перлз зазначає, що велике значення в цьому має розвиток внутрішньої незалежності та самодостатності для досягнення психологічного здоров'я та особистісного зростання. Вчений вважав, що потрібно відмовитися від зовнішніх джерел схвалення чи залежності та розвивати внутрішнє відчуття безпеки та незалежності. Відповідно, автономія — це не ізоляція, а здатність людини взаємодіяти з іншими без втрати свого «Я». На його думку, психологічний розвиток та зрілість тісно пов'язані з можливістю приймати незалежні рішення та бути відповідальними за своє життя, що сприяє розвитку почуття власної ефективності та стійкості. Отже, фокусуючись на досвіді, усвідомленні себе та особистій відповідальності, особистість відновлює зв'язок із справжнім «Я», зменшуючи залежність від інших для емоційної підтримки [69].

Цікавою є думка Е. Фромма про сутність зрілості, яка є складовою здатності до зрілого кохання та полягає в умінні здійснювати ефективно міжособисті взаємини на основі відповідальності, поваги, емпатії та турботи. Розглядаючи зрілість в контексті здатності до самореалізації та свободи, дослідник встановив, що вона пов'язана з досягненням емоційної автономії,

яка дозволяє людині бути незалежною та водночас підтримувати здорові зв'язки з іншими. Отже, зріла особистість здатна виявляти відповідальність за свої вчинки та приймати свідомі рішення, розуміючи їх наслідки; вмотивована до зрілої любові як акту відповідальності, турботи та взаємної підтримки. Зріла любов вимагає від людини здатності прощати, поважати і розуміти іншого. Важливим елементом зрілості є самовизначення, відповідальність щодо власних внутрішніх переконань, а не під впливом зовнішніх обставин або суспільних вимог. Для досягнення цього, людина повинна мати підтримку всередині себе, бути здатною до самопізнання та самовдосконалення. зрілість передбачає активну участь у суспільному житті, при цьому зберігаючи індивідуальність і не піддаючись бездумній масовій культурі. Це дозволяє людині розвиватися і реалізувати себе в гармонії з навколишнім світом, не втрачаючи власної сутності. Основні постулати науковця наступні: автономія — здатність діяти вільно, не під впливом зовнішніх сил, відповідальність — готовність брати на себе відповідальність за наслідки своїх вчинків і рішень, любов і турбота — здатність любити без егоїзму, з повагою до іншої людини, самореалізація — досягнення внутрішньої гармонії та реалізації власного потенціалу [61].

Аналогічно З. Фрейд асоціював зрілість особистості з здатністю працювати та любити, які на думку психолога, є найвищими досягненнями в житті дорослої людини. Людина, яка здатна любити, готова до емоційного зв'язку з іншими, але не втрачає свою індивідуальність. Зрілість виражається через здатність продуктивно працювати, використовуючи свої інтелектуальні та емоційні можливості для досягнення успіху у професійному житті. Розвиток зрілості залежить від вирішення внутрішніх конфліктів, особливо в дитинстві. Важливу роль у її становленні відіграють стадії психосексуального розвитку, де на кожній з них особистість повинна знайти гармонію між своїми потягами та соціальними вимогами. Тому зрілість передбачає здатність контролювати свої інстинкти і розвивати конструктивні механізми взаємодії з оточенням, включаючи можливість відкласти

імпульсивне задоволення для досягнення більших цілей. Зрілість — це не лише досягнення статевого дозрівання, а й здатність ефективно функціонувати в суспільстві, розвиваючи здорові стосунки і досягаючи професійного успіху. Зріла особистість поєднує емоційну стабільність, відповідальність та спроможність до міжособистісної взаємодії, здатність справлятися з внутрішніми суперечностями і знаходити баланс між своїми інстинктивними бажаннями і соціальними нормами [60].

Г. Саліван теж характеризував зрілість як можливість створювати близькі дружні взаємини з людьми або відчувати сексуальний потяг. У його концепції зрілість тісно пов'язана з міжособистісними відносинами, які є основою розвитку особистості та психічного здоров'я. Основна увага приділялася тому, як взаємодія з іншими сприяє психічному благополуччю, зокрема у контексті подолання тривоги й конфліктів через взаєморозуміння і підтримку.

Психотерапевт підкреслював, що міжособистісні стосунки є не лише джерелом емоційної підтримки, а й основою психічного благополуччя людини. Взаєморозуміння та підтримка з боку близьких людей допомагають людині справлятися з тривогою та внутрішніми конфліктами. Ці стосунки забезпечують необхідну психологічну безпеку, що дозволяє особистості розвиватися і долати труднощі життя. Відповідно, здатність до здорових міжособистісних зв'язків сприяє психічному здоров'ю людини, зокрема через подолання негативних емоцій, таких як тривога та страх. Близькі стосунки дозволяють людині розвивати почуття самоцінності, отримуючи підтвердження та підтримку від оточення. Такі стосунки є не лише важливою частиною розвитку емоційної зрілості, а й можуть служити інструментом для психотерапевтичного процесу, оскільки вони створюють основу для здорового психічного функціонування. Таким чином, зрілість, полягає у здатності створювати глибокі та автентичні стосунки, в яких людина може бути одночасно самотійною та емоційно доступною для інших [73].

Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: пояснення поняття «зрілості» є багатоаспектним, але у всіх наукових закордонних розвідках присутні спільні ідеї щодо важливого значення самопізнання та самореалізації, автономії та самопідтримки, здатності до позитивних міжособистісних стосунків.

1.2. Сутність феномену «зріла особистість» в наукових розвідках вітчизняних вчених.

Відповідно до інтегративного підходу зріла особистість як саморозвиваюча система має інтегрований подвійний центр та сфери зростання:

- внутрішньо-спрямовану – самопізнання, засвоєння та розуміння колективного та індивідуального позасвідомого;
- зовнішньо-спрямовану – пізнання зовнішнього світу, формування соціальної та інструментальної компетентності, здатність свого життєтворення, здобуття досвіду та знань, формування креативності, вплив на інших особистостей та індивідуальні внески в їх життєздатність [20].

Інтегрований подвійний центр зрілої особистості має наступні складові: Его – осередок суб'єктності, що узгоджує внутрішню реальність та вимоги соціуму, саморегулює життєздатність людини; Самість – глибинний центр, що є осередком єдності з всім та джерелом натхнення, надихає особистість любов'ю та контролюється сумліннями [19].

Сьогодні беззаперечним є розуміння факту, що особистість завжди в процесі життєздійснення робить певні вибори. Отже, зріла особистість співіснує з проблемою свободи вибору, визначаючи шлях свого подальшого життєвого вибору і себе у цьому виборі, свою соціальну позицію. Обмеження для вибору визначаються рівнем її мудрості та соціальної відповідальності. Для здійснення правильного вибору особистість повинна мати сформовану соціальну, громадянську, духовну та політичну зрілість [11].

В науковій літературі існує ідентичний термін «психосоціально зріла особистість», що характеризує індивіда з погляду рівня психічного розвитку та якості соціальних відносин. О. Дмитрієва, визначає, що вищезазначеної особистості притаманні такий рівень розвитку її свідомості та особистісних якостей, які забезпечують ефективну адаптацію і задоволення базових потреб та не блокують прагнення реалізації вищих потреб в істині, альтруїзмі, красі, самоактуалізації [14]. З точки зору А. Маслоу, зрілою є особистість, яка здатна до самоактуалізації та має актуалізовані потреби в розвитку та соціальному пізнанні [66]. Н. Антонова та Л. Рибачук обґрунтовують, що психологічно зріла людина – це суб'єкт, який самоактуалізується у світі, здатний до самовизначення, самоприйняття, саморозвитку і самореалізації [3].

Зрілість особистості характеризується відчуттям ідентичності. Але зрілість не перешкода для настання кризи, пошуку та зміни ідентичності. Дифузія та втрата ідентичності відчувається як душевна дисгармонія, що має вияв у високій тривожності та інших невротичних проявах. Особистість може існувати і без відчуття ідентичності, але це нелегке існування. У зрілої особистості позитивна індивідуальна ідентичність стає превентивним фактором щодо невротичного самозаперечення. Зріла особистість завдяки відчуттю групової ідентичності постійно самовдосконалюється [15, с. 11].

Аналіз науково-теоретичних праць з першого пункту [9; 25; 26] дає змогу констатувати, що існують основні види зрілості:

- 1) дефінітивна зрілість, яка визначає дозрівання психофізіологічних функцій та залежить від онтогенезу індивіда;
- 2) акмеологічна зрілість – інтегральна характеристика особистості, яка відображає найвищий рівень розвитку, досягнутий у процесі життєздійснення в моральному, соціальному, духовному, інтелектуальному, емоційному, особистісному та професійному аспектам.

Отже, акмеологічна зрілість відображає здатність людини досягати найвищого розвитку у професійному, особистісному та соціальному життєздійсненні. Акмеологічна зрілість в особистісному аспекті реалізується в особистісній зрілості. Особистісна зрілість – сукупність характеристик особистості, які визначають її здатність до самопізнання, саморозуміння, самостворення, творчої активності в соціумі, креативного рішення життєвих планів та поставлених задач, що обумовлює досягнення нових соціальних рівнів та є базою для ефективного здійснення професійної діяльності людини [1].

Соціальна зрілість – сукупність психологічних властивостей та якостей (адаптивність, повага до інших, здатність знайти своє місце та роль в соціумі, соціальний інтелект), що ретранслюють ефективність взаємодії особистості з соціумом в залежності від прийняття нею соціальних правил, санкцій та очікувань суспільства. Професійна зрілість характеризується вищим рівнем особистісного й професійного розвитку, проявляється у компетентності, професіоналізмі та у гармонійному розвитку моральних, етичних, культурних, соціальних і професійно значущих якостей і рис особистості [25].

Опираючись на літературу [3; 15; 24; 25], можна дійти висновку, що в наукових розвідках визначається загальний вид зрілості – психологічна, яка включає:

- інтелектуальну зрілість – сукупність психологічних властивостей, що характеризують людину як здатну до пізнання, аналізу дійсності та реалізації знань, до логічного мислення, до рефлексії і творчості;
- емоційну зрілість – здатність особистості розуміти і виявляти свої емоції та почуття, контролювати емоційно-вольову сферу, толерантно ставитись до думок інших, надавати і приймати допомогу, пристосовуватися до комунікативної взаємодії та створювати ефективну рефлексію, бути відкритим та у гармонії із собою;

- духовну зрілість, як інтегральну характеристику особистості, що полягає у гармонійному поєднанні моральних цінностей, прагненні до вищих духовних ідеалів, стійкості у життєздійсненні, до глибокого осмислення сенсу життя та своєї життєздатності, пошуку гармонії між духовним і матеріальним у житті та довірі до себе й світу;
- естетичну – розвинене вміння сприймати прекрасне в світі, природі, мистецтві, побуті;
- моральну – усвідомлене прийняття норм моралі, розвинена совість, готовність діяти відповідно до правил моралі;
- громадянську – усвідомлення обов'язків громадянина, відповідальність за свою діяльність в державі.

Цінним для нашого дослідження є думка П. Якобсона щодо сутності психологічної зрілості як характеристиці інтегрованої організації життєздійснення особистості, що окреслюється в активному вияві життєвих орієнтацій та установок, єдності життєвих цілей, наявності ієрархії мотивів та домагань, стійкого світогляду та соціальної відповідальності. Вчений визначає головні ознаки психологічної зрілості: креативність, чутливість до явищ соціального життя (до мистецтва в його різноманітних жанрах і формах, до життя людей, до світу ідей, до сфери наукового пізнання, духовності, моралі); відкритість до людської експресії; сприйнятливості до явищ природи; висока інтелектуальна активність (постановка життєвих проблем, готовність їх вдумливо розуміти і вирішувати); достатня емоційна емпатійність та рефлексивність з свідомою вибірковістю та високий рівень емоційної сприйнятливості до певних явищ оточуючого середовища, соціальних феноменів, людських стосунків; високий адаптаційний потенціал; саморефлексія свого духовного образу; моральне самовдосконалення; інтелектуальне зростання; естетичний розвиток [15].

Важливою є позиція М. Боришевського, який визначив основні прояви духовності зрілої особистості в процесі встановлення взаємодії:

1. Утвердження гуманних взаємовідносин (доброти, толерантності, справедливості, щирості, сумлінності, взаємоповаги, принциповості; непримиренне ставлення до фальші, цинізму, лицемірства, підлабузництва).
2. Турботливе й відповідальне ставлення до оточуючих.
3. Розвинуті критичне мислення й самокритичність: наявність власних об'єктивних оцінок та поглядів, вміння протистояти експансивному нав'язуванню готових еталонів та стереотипів.
4. Екологічна вихованість (усвідомлення неоціненого значення природного середовища в житті людини та його впливу на емоційно-вольову сферу особистості, бережливе ставлення до природи).
5. Працелюбство та усвідомлення благотворного впливу праці на людину, на розвиток її здібностей, волі, характеру.
6. Патріотизм та почуття відповідальності за сучасне й майбутнє нації.
7. Інтерес до історії країни, збереження та примноження традицій народу, збагачення його культури, мистецтва, науки.
8. Усвідомлення невичерпних можливостей віри у вищу ідею, у безсмертність душі, як можливість збагнути сенс самовдосконалення задля служіння людям та знаходження в цьому справжнього щастя.
9. Розвинена національна самосвідомість, прагнення до національної самоідентичності, національна гідність і самоповага.
10. Усвідомлення неоціненого значення рідної мови, в якій на генетичному рівні втілюються творча сила народного духу, його помисли, сподівання, віра і воля [4].

Для особистості в процесі її життєздатності притаманні особливо структуровані типи взаємовідносин, які забезпечують життєствердження як соціально зрілого суб'єкта:

1. Зріле інтелектуальне ставлення до життя: високий пізнавальний інтересу; розуміння сутності філософського бачення життя; розширений світогляд; здатність до глибокого психологічного аналізу буття, розкриття рушійних протиріч та шляхи їх розв'язання;

захопленість пізнанням як творчим процесом відкриття нового; продуктивність, творча спрямованість пізнавально-практичної діяльності.

2. Діяльнісно-продуктивне ставлення до життя: прагнення до змін, перетворень, оволодіння різноманітними формами практичної діяльності; досягнення та переживання гармонії духовного та практичного в діяльності; усвідомлення активності діяльності, творчості як найвищої людської цінності.
3. Зріле професійне ставлення до життя: інтерес до трудової діяльності; прагнення до постійного професійного розвитку, досягнення найвищого рівня майстерності; досягнення гармонії у професійному розвитку; задоволеність своїми професійними досягненнями та їх оцінкою іншими людьми, суспільством; відповідальне ставлення до свого професійного розвитку.
4. Соціально-активне ставлення до життя: бажання включатися в просоціальні відносини; володіння методами, засобами, способами ефективної соціальної взаємодії; здатність передбачувати соціальні наслідки своїх вчинків та дій; задоволеність соціальною оцінкою своєї життєдіяльності.
5. Зріле моральне ставлення до життя: глибинне прагнення до морального життя; моральна творчість як збагачення та розвиток естетичного змісту життя; розуміння суперечливості, неоднозначності моральних відносин, психологічно тонке врахування цих суперечностей у поведінці: уміння будувати реальні стосунки взаємодопомоги, любові, захисту іншої людини.
6. Естетичне ставлення до життя.
7. Усвідомлене ставлення до життя як зріле ставлення особистості до себе суб'єкта життя: потреба у самопізнанні, саморозумінні, повній самореалізації; володіння науковими знаннями про сутність «Я», принципами та методами психологічного самодослідження;

усвідомлення, організація свого життєвого часу, життєвого шляху, особистісного розвитку, проблемне бачення свого життя, осмислене, позитивне вирішення внутрішньо-особистісних протиріч; адекватна, об'єктивна оцінка себе, своєї діяльності; відповідальне ставлення до свого життя; підтримання у собі стану задоволеності життям, прагнення до творчості та саморозвитку [15, С.18-19].

Вищезазначені типи відносин в контексті формування майбутнього фахівця соціономічної сфери є дуже актуальними. Деякі трансплюють основну сутність професійної діяльності психолога. Отже, зріла особистість, здатна здійснювати ефективну взаємодію, що ґрунтується на гуманістичних принципах із збереженням своєї неповторності та своєрідності.

Ми повністю погоджуємося із думкою М. Браун-Галковської, яка зазначила, що зріла особистість відповідає за своє життя та інших, невпинно зростає та розвивається, характеризується найважливішими характеристиками: самостійність мислення; сформовані елементи самосвідомості; позитивна установка на взаємодію до інших людей та здатність відчувати любов; визнання самого себе за найвищу цінність; сприйняття себе справжнього; наявність адекватної та позитивної самооцінки [6].

О. Штепа, описує особистісно зрілу людину в рамках гуманістичної природи за допомогою понять:

- 1) суб'єктивності (спрямованість на себе, прагнення саморозвитку, є автономною);
- 2) інвайроменталізму (є креативною і здатною до децентрації);
- 3) холізму (її кардинальною рисою є синергічність);
- 4) пізнаваності, тому що її розвиток детермінується прагненням саморозуміння, їй властиве самоприйняття;
- 5) гетеростатичністю, що виявляється у децентрації, толерантності і контактності; 6) свободи, яку вона обирає відповідально і обґрунтовує своєю життєвою філософією;

- 7) проактивності, оскільки здатна до самодетермінації;
- 8) змінності, що зумовлена креативністю і особистісною трансформацією [53].

У контексті нашого наукового пошуку важливими є погляди Г. Дьоміної, яка в своєму дослідженні охарактеризувала основні аспекти зрілості особистості юнацького віку:

- самостійність і автономність (відповідальність, самоствердження, адекватне цілепокладання, здатність самостійно приймати рішення і нести за них відповідальність);
- когнітивна зрілість (абстрактне, критичне мислення, здатність до самостійного аналізу, планування і прийняття рішень);
- емоційна зрілість (стабільність емоційної сфери, здатність до контролю над емоціями, адекватне реагувати на стреси і труднощі);
- соціальна зрілість (усвідомлення соціальної ролі та позиції, вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми);
- моральна зрілість (дотримання моральних принципів, самостійне формування системи цінностей);
- самоідентифікація (усвідомлення власної індивідуальності, визначення життєвих цілей та сенсу життя, незалежна думка та світогляд) [16].

Юність – це перехід від фізіологічної зрілості до соціальної. В юнацькому віці відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості. Юнацький вік є сенситивним періодом для формування особистісної зрілості, «Я-концепції», самосвідомості та громадянської свідомості, соціальної та професійної ідентичності, мотивації досягнення. Відповідно, механізмами розвитку вищезазначених властивостей в процесі навчання у вищих навчальних закладах, може бути професійна спрямованість, яка забезпечується шляхом створення спеціальних активізуючих видів діяльності (інтерактивні та дискусійні заходи) та спеціально організоване розвиваюче середовище.

Нам імпонує думка Т. Комар, яка стверджує, що психологічна зрілість у юнацькому віці визначається як інтегральне, соціально-психологічне, когнітивне, оціночно-емоційне поведінкове утворення особистості, яке відображає ступінь інтеріоризації нею соціально-моральних цінностей у внутрішньому плані в процесі самостановлення. Формування зрілості пропорційне актуалізації резервів внутрішньої підготовленості юнаків до самореалізації з проявом психічної, емоційної, інтелектуальної, соціально-рольової зрілості. Соціально-психологічна зрілість в юнацькому віці виявляється у формуванні соціоцентричності, інтернальності, автономності, активності й відповідальності в діяльності, адекватній «Я-концепції» особистості. Метою становлення зрілості студентів є: формування особистого професійного досвіду під час навчально-виховного процесу та виконання професійно-орієнтованих завдань практики; формування інноваційної культури; здійснення саморозвитку шляхом активації креативної діяльності [30].

Л. Кобильнік визначає зрілість в юнацькому віці через феномен самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів як вроджену тенденцію до безперервного розгортання свого необмеженого творчого потенціалу у найрізноманітніших сферах життєдіяльності; тенденцію максимізувати таланти і дарування. Найбільш значущими компонентами самоактуалізації для психологів, на думку вченої, є самоповага, спонтанність, самоприйняття, соціальна креативність, високий рівень готовності до саморозвитку, використання конструктивної стратегії самоствердження у взаємовідносинах [27].

1.3. Особливості особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів.

Рефлексія наукових думок вищезазначених авторів актуалізує розгляд феномену зрілості у контексті соціономічних професій. Отже, варто визначати особливості особистісно-професійної зрілості.

Основними атрибутами зрілості людини є: самостійність мислення, внутрішня автономія; рефлексивність, самокритичність, відповідальність; високий рівень стресостійкості та самоволодіння; позитивна мотивація до професійного самоздійснення та фінансова забезпеченість; здатність до ефективної взаємодії в соціумі (емоційний інтелект та емоційна компетентність) [25, с.114].

В контексті нашого наукового досвіду нас цікавить сутність та змістова наповненість дефініції «особистісна зрілість майбутнього психолога».

Особистісна зрілість людини як інтегральний критерій зростання індивіда та вияв життестійкості у здійсненні своєї життєвої стратегії забезпечує можливість вибору пріоритетних морально-етичних цінностей. Відповідно, зрілість, з урахуванням узгоджених моральних орієнтирів, виступає індивідуально-особистісним ресурсом будь-яких форм розвитку особистості. Зріла поведінка можлива лише тоді, коли суб'єктні та особистісні елементи перебувають в узгодженості та гармонії, що веде до усвідомленого досягнення поставлених цілей та гармонійного розвитку особистості в різних сферах життєздатності. Отже, особистісна зрілість є функціональним компонентом професійної зрілості фахівців соціономічної сфери. Зріла особистість спеціаліста професій типу «людини-людина» є умовою і невід'ємним компонентом професіоналізму, обов'язковим складником якого визначають професійну зрілість [48].

Психолог впливає на особистість свого клієнта, в той же час, він є сам особистістю. Відповідно від рівня сформованості його зрілості залежатиме ефективність корекційної, реабілітаційної, консультаційної роботи, в процесі якої відбувається особистісне зростання клієнта, що в свою чергу актуалізує особистісне та професійне зростання фахівця. Для вирішення проблем клієнта психолог повинен мати високий рівень професіоналізму та особистісний потенціал як предиктор особистісної зрілості. Особистісна зрілість є запорукою ефективного здійснення професійної діяльності.

Відповідно, для фахової діяльності психологу потрібно досягти певного рівня самоідентичності та професійної ідентифікації – це знизить ризик професійного вигорання та деформацій [40]. Погоджуючись з думкою авторів монографії «Особистісна зрілість як проблема сучасної психології», зазначаємо, що особистісно зрілий психолог здатен до позитивного самосприйняття себе та навколишнього світу, до креативності, до реалізації особистісного потенціалу зростання, до розширення власного особистісного простору, до гармонізації соціального способу життя і психологічного стилю життєдіяльності [37].

Розвиток особистісної зрілості відбувається під час навчання в закладах вищої освіти. Важливою є позиція Н. Дідик, яка визначає особистісну зрілість як характеристику стану розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини. На думку науковця, особистісна зрілість майбутніх психологів є певною характеристикою стану розвитку їх особистості. Саморегуляція є механізмом самозмінювання, що передбачає особистісну трансформацію, суб'єктність у прагненні до особистісного зростання, результатом якого є особистісна зрілість. Успішне професійне становлення майбутніх психологів забезпечується самоактуалізацією та конструктивною активністю особистості різного типу:

- інтраперсональною (прояви вдосконалення структури та функцій особистості): саморегуляція, самостійність, креативність, інтелектуальність;
- інтерперсональною (прояви вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу): комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність;
- трансперсональною (прояви вдосконалення структури самоідентичності): Его-ідентичність, самоприйняття, аутентичність, трансцендентність, самоактуалізація [13].

О. Штепа визначає особистісну зрілість як результат формування особистості, що є психологічним новоутворенням, яке завершує юнацьку кризу (19 – 20 років) та відкриває зрілий період життя людини. Вчена наголошує на тому, що особистісна зрілість – ефект самотійно пережитої людиною у зрілому віці ненормативної кризи ідентичності. Риси, які виступають індикаторами особистісної зрілості є пропріумом готовності майбутніх психологів до професійної діяльності: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія. О. Штепа акцентує увагу на наступному: особистісна зрілість є інтегральним критерієм особистісного зростання та виявом особистісного потенціалу людини, її життєстійкості; процес становлення особистісної зрілості триває з 20 років, його акме припадає на зрілий період життя людини, зростання рівня особистісної зрілості зумовлено прагненням людини до самовизначення та цілісності [53].

Важливою є позиція І. Шаповал щодо сутності особистісної зрілості в ракурсі синергетичного підходу. Вчена стверджує, що особистісна зрілість – інтегральна системна властивість особистості (автономність, Я-концепція, переконання, компетентність, сила Я, особистісний потенціал), яка зумовлює здатність здійснювати самодетермінований вибір, виходячи зі стійких внутрішніх критеріїв у своїй життєдіяльності, зберігати свою цілісність та ефективність своєї діяльності на фоні постійно змінних зовнішніх умов і постійно наявних впливів, а також здійснювати цілеспрямовані впливи на оточення [51].

Узагальнюючи теоретичні положення проблеми визначення феномена особистісної зрілості у психологічній науці, можна засвідчити:

- 1) думки науковців щодо категоріального визначення особистісної зрілості як цілісного конструкта збігаються, але відмінні у визначенні її критеріїв і показників;

- 2) особистісна зрілість є індивідуально-особистісним ресурсом досягнення найвищого рівня професійного становлення студента;
- 3) досягнення особистісної зрілості є індивідуальним, динамічним та багатofакторним процесом, який залежить від самого суб'єкта та від впливу соціуму.

Окреслимо 2 половину поняття «професійна зрілість». Аналіз науково-теоретичних праць дає змогу констатувати багатозначність поняття в науковій літературі: акмеологічна інваріанта професіоналізму, системна властивість суб'єкта праці, стадія професіогенеза особистості, цінність професіонала і сила його мотивації, результат професійно-особистісного розвитку [10; 54].

Нам імponує думка Т. Комар, яка обґрунтовує професійну зрілість фахівця соціономічного профілю як інтегративну систему, яка відображає змістовно-значеннєву єдність особистісних, академічних і соціальних якостей, які забезпечують її успішну самореалізацію у професійній діяльності, соціалізацію й гармонізацію в соціумі. Дослідниця пов'язує професійну зрілість з професійною самосвідомістю, що проявляється в єдності трьох аспектів: пізнавальному (самопізнання), емоційно-оцінному (самоствлення) і діяльнісно-вольовому (саморегуляція). Вчена акцентує увагу на особистісному змісті самооцінного характеру (професійній самооцінці й самоефективності); визначає, що професійна зрілість розкривається як переживання фахівцем власної цінності як представника певної професійної діяльності [30].

Соціально-професійна зрілість характеризується особистісною стратегією поведінки індивіда в процесі виконання професійної діяльності. Відповідно вона визначається самоздійсненням та самоефективністю.

Важливою є позиція Л. Камєнєвої щодо професійної зрілості як системної якості особистості, яка формується у процесі професіогенеза особистості і є відображенням його змісту і якості. Вчена визначає у структурі професійної зрілості такі компоненти: професійна спрямованість

особистості як відповідність здібностей та вмінь людини вимогам професії, розвинена професійна свідомість, наявність власної професійної філософії, професійна ідентичність, професійна рефлексія, позитивна професійна «Я-концепція», професійна мобільність як постійна готовність до навчання, відповідність сенсожиттєвих орієнтацій професійним цілям [24].

Аналіз існуючих визначень особистості та її компонентів показав, що немає жодного визначення, яке б розкрило професійно-особистісну зрілість майбутніх психологів. Отже, визначаємо особистісно-професійну зрілість майбутніх психологів як складне інтегративне утворення, що є індивідуально-особистісним ресурсом професійного становлення та представляє діалектичну взаємодію особистісної та соціально-професійної зрілості, обумовлює володіння специфічними професійними компетенціями і забезпечує здатність до нагромадження й аналізу власного професійного досвіду, спрямованість до постійного саморозвитку. Особистісно-професійна зрілість майбутніх психологів включає наступні компоненти: особистісну зрілість, яка забезпечує свідоме прийняття студентами професійно значущих цінностей та прагнення до професійного життєздійснення; соціально-професійну зрілість – підготовленість студентів до ефективної самореалізації в професійній діяльності та соціальному середовищі; професійну соціальну компетентність (професійні знання, навички, адаптаційні здібності, які сприяють успішній професійній діяльності та задоволеності від роботи) [49].



Рис. 1.1. Структура особистісно-професійної зрілості

Послугуючись думкою М. Шев щодо компетентності як показника зрілості людини, що полягає у здатності розуміти інформацію та приймати на її основі рішення щодо власної особистості, визначаємо в структурі особистісно-професійної зрілості соціально-професійну компетентність [53, с.15]. В конструкт «соціально-професійна компетентність» введено поняття «соціальна»: ми асоціюємо цю дефініцію з поняттям соціальна зрілість як здатністю особистості ефективно взаємодіяти з соціумом. В основі соціальної компетентності є духовні, моральні ідеали особистості, знання загальних закономірностей психіки і уміння розуміти їх в інших людях.

У цьому ракурсі відповідно до проблематики нашого дослідження влучно було ототожнити соціальну компетентність з її підвидом соціально-перцептивною компетентністю, яка відображає здатність адекватно сприймати, аналізувати та інтерпретувати поведінку, емоції й мотивацію інших людей, а також ефективно взаємодіяти з ними у професійній діяльності. Вона базується на розвитку соціального інтелекту, емоційної чутливості, рефлексивності та здатності до емпатії. Згідно з дослідженнями Я. Верещинської, соціально-перцептивна компетентність є важливою для майбутніх психологів, оскільки впливає на їхню здатність будувати професійні стосунки, розуміти клієнтів і успішно вирішувати міжособистісні конфлікти [8].

Посилаючись на концепцію професійного розвитку Н. Амінова [26, с.73], визначаємо становлення фахівця як цілеспрямований, динамічний і безперервний процес проектування особистості майбутнього спеціаліста та окреслюємо наступні стадії:

1. Рефлексивна – усвідомлення цілей професійної діяльності психолога, наполегливість, наявність спеціальних професійно значимих здібностей (актуалізація особистісно-професійної спрямованості, вияву особистісного потенціалу).
2. Дидактична – оволодіння професійними навичками та уміннями, спеціалізованими знаннями: формування діалектичного професійного

мислення, поведінкових проявів особистісної (самотійність, самодетермінація, самоорганізація, відповідальність, активність, особистісно-професійне самовдосконалення) та професійної зрілості (формування «Я»-концепції фахівця).

3. Управлінська – майстерність механізмів психологічного впливу на особистість та групи, оволодіння технологіями та методами професійної діяльності (формування особистісно-професійної зрілості в процесі неперервної практичної підготовки та діяльності).

Розділяючи думку Т. Комар, зазначимо, що критеріями успішного становлення особистісної зрілості фахівців соціономічного профілю є:

- професійне самовизначення, що відрізняється у зрілої особистості інтересом до обраної професії й відповідальним ставленням до діяльності щодо її опанування;
- соціально-етичне самовизначення й моральна саморегуляція, які відображаються в моральній мотивації особистості, етичних її оцінках, у відповідності культурно-етичним нормам і традиціям (моральні звички, що відповідають культурним нормам);
- відповідально-операційна й поведінково-вольова саморегуляції мають прояв через відповідальність, високий рівень професіоналізму, здатності до творчості, самозобов'язання, інтернальний самоконтроль;
- соціальна комунікація, яка у зрілої особистості характеризується сформованими переконаннями, ціннісними орієнтаціями, що визначають відповідальну соціально-моральну позицію при реалізації своїх рольових домагань (відповідальне самоствердження);
- екзистенціальна персоналізація особистості, яка у зрілої особистості включає зацікавлене ставлення до світу, до людей, до самої себе, свободу волі у виборі рішень (свідомий вибір цілей і дій, адекватна «Я-Концепція»);
- активність особистості, що включає професійні, соціально-психологічні, соціально-побутові, креативні резерви [30].

Узагальнюючи думки науковців щодо розвитку та формування особистісно-професійної зрілості, до засобів її розвитку у майбутніх психологів можна віднести:

- 1) індивідуальні форми роботи: консультування, бесіди з урахуванням індивідуальних особливостей особистості, елементи навчальної психодіагностики (Л. Потапчук) [41];
- 2) спеціально організовані інтенсивні форми навчання: психологічний тренінг (О. Міненко, О. Темрук, О. Штепа) [32;46;53];
- 3) нетрадиційні активні засоби фахової підготовки і особистісної самореалізації: тілесно-орієнтована та танцювально-рухова терапії (Л. Мова) [33];
- 4) особистісна самодіагностика, самокорекція, самоаналіз та самореабілітація (В. Панок) [38];
- 5) методи активного соціально-психологічного навчання (О. Біла, Т. Яценко) [32;56;57];
- 6) впровадження спеціальних дисциплін, спецпрактикумів із психологічних основ самовдосконалення та саморозвитку, які активізують процеси розвитку особистісної та професійної зрілості майбутнього практичного психолога (Н. Пов'якель) [39];
- 7) впровадження в навчально-освітній процес творчої самодіяльності як вияву самоактуалізації студентів майбутніх психологів (О. Ігнатович) [23];
- 8) активізація процесів самопізнання, самоаналізу, особистісного саморозвитку та формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції (І. Андрійчук) [2];
- 9) супервізія, як різновид прийомів психокорекційної підготовки психологапрактика Б. Іваненко, Т. Яценко [22; 56].

Висновок до першого розділу.

Здійснений у першому розділі наукового дослідження аналіз теоретико-методичних засад психологічної зрілості, дозволяє дійти низки висновків.

1. Поняття зрілість багатоаспектне та має індивідуальну своєрідність в різних наукових течіях. Психоаналіз визначає зрілість як самість, що має регулюючу функцію за допомогою свідомості та контролю над несвідомими імпульсами. В рамках біхевіоризму зрілість визначається як здатність адаптуватися до соціуму шляхом засвоєння ефективної поведінки та діяльності.

Гуманістична психологія асоціює зрілість з самореалізацією, пов'язуючи зрілість або з розкриттям потенціалу людини, або з досягненням «акме», характеризуючи її як стан особистості, яка має автономію та відкрита до сприйняття світу.

Аналітична психологія визначає зрілість як інтегративний суб'єкт, що поєднує свідоме та несвідоме, створює цілісне «Я» шляхом власної унікальності, балансу між архетипами та соціальними ролями. Когнітивна психологія характеризує зрілість як здатність до абстрактного та рефлексивного мислення, що дозволяє людині приймати зважені рішення та усвідомлювати складні взаємозв'язки у світі.

Екзистенціальна психологія визначає зрілість як здатність знаходити смисл життя, приймати відповідальність за свої вибори та долати екзистенціальні виклики, такі як свобода, самотність і смертність. Соціальна психологія обґрунтовує зрілість через стадії психосоціального розвитку, які особистість долає шляхом переборення протирічч. Позитивна психологія порівнює зрілість з психологічним благополуччям, що включає емоційну стійкість, розвиток сильних сторін і реалізацію власного потенціалу в суспільстві.

2. Зріла особистість як саморозвиваюча система має інтегрований подвійний центр та сфери зростання: внутрішньо-спрямовану –

самопізнання, засвоєння та розуміння колективного та індивідуального позасвідомого; зовнішньо-спрямовану – пізнання зовнішнього світу, формування соціальної та інструментальної компетентності, здатність свого життєтворення, здобуття досвіду та знань, формування креативності, вплив на інших особистостей та індивідуальні внески в їх життєздатність

3. Визначено індикатори зрілості особистості юнацького віку: самостійність і автономність (відповідальність, самоствердження, адекватне цілепокладання, здатність самостійно приймати рішення і нести за них відповідальність); когнітивна зрілість (абстрактне, критичне мислення, здатність до самостійного аналізу, планування і прийняття рішень); емоційна зрілість (стабільність емоційної сфери, здатність до контролю над емоціями, адекватне реагувати на стреси і труднощі); соціальна зрілість (усвідомлення соціальної ролі та позиції, вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми); моральна зрілість (дотримання моральних принципів, самостійне формування системи цінностей); самоідентифікація (усвідомлення власної індивідуальності, визначення життєвих цілей та сенсу життя, незалежна думка та світогляд
4. Обстоюючи правомірність усіх рівнів вивчення психологічної зрілості, з метою конкретизації власної наукової позиції зазначимо, що зважаючи на предмет нашого дослідження, ми визначаємо особистісно-професійну зрілість майбутніх психологів як складне інтегративне утворення, що є індивідуально-особистісним ресурсом професійного становлення та представляє діалектичну взаємодію особистісної та соціально-професійної зрілості, обумовлює володіння специфічними професійними компетенціями і забезпечує здатність до нагромадження й аналізу власного професійного досвіду, спрямованість до постійного саморозвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методологія дослідження особистісно-професійної зрілості.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи. На I етапі – підготовчому – на основі аналізу методологічних засад організації досліджень [5;7] здійснювалися розробка, підбір та апробація методик дослідження, пошук цільової аудиторії. Вибірка респондентів становила 52 студента 2 курсу м. Одеса. Формування групи респондентів здійснювалося за методом приблизного моделювання та враховувало біологічний вік, рік навчання студентів. У ЕГ увійшли студенти майбутні психологи Одеського національного економічного університету у кількості 26 осіб, КГ було створено з студентів ОНЕУ та 2 майбутніх психологів 2 курсу Одеської політехніки з загальною вибіркою у 26 осіб. Відповідно, експериментальні групи ідентичні та гомогенні за складом та структурою. Дослідження було реалізовано шляхом надсилання google-форми онлайн. Усі респонденти дали згоду на обробку персональних даних.

Експериментальне дослідження будувалося на основі інтегративного підходу за допомогою алгоритму: визначення комплексу взаємодіючих показників професійно-особистісної зрілості майбутніх фахівців соціономічної сфери; підбір психодіагностичних методик на визначення інтегрального показника професійно-особистісної зрілості, аналіз загального показника професійно-особистісної зрілості; відбір засобів і методів для подальшого створення програми формування професійно-особистісної зрілості.

Методологічною і теоретичною основою дослідження є принципи гуманістичної психології про сутність особистості та активізацію особистісного потенціалу (А. Маслоу, К. Роджерс), теорія Г. Олпорта про зрілу особистість; положення про особистісне зростання (С. Братченко,

Т. Титаренко), дослідження формування особистості психолога (Ж. Вірна, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Шевченко, Т. Яценко).

Мета емпіричного дослідження полягала в емпіричному вивченні специфіки сформованості професійно-особистісної зрілості у майбутніх психологів. Основними завданнями емпіричного дослідження були:

- 1) розробка дослідницького інструментарію та опис організації дослідження;
- 2) збір емпіричного матеріалу;
- 3) факторний аналіз показників;
- 4) якісна інтерпретація отриманих даних для визначення сформованості професійно-особистісної зрілості;
- 5) формулювання висновків емпіричного дослідження;
- 6) розробка корекційної тренінгової програми щодо ефективного формування та розвитку професійно-особистісної зрілості майбутніх психологів.

Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: досліджувану нами зрілість ми представляємо як інтегративне явище, що має три компоненти: особистісний, соціально-професійний та професійну соціальну компетентність. Особливості кожного компонента розкривають відповідні їм критерії. Спираючись на аналіз змістових характеристик професійно-особистісної зрілості в першому розділі, визначаємо відповідні їм критерії, які конкретизують показники та є ступенем прояву досліджуваного явища [52].

Спираючись на аналіз змістових характеристик професійно-особистісної зрілості в першому розділі зазначаємо, що до критеріїв слід віднести: суб'єктний (рівень розвитку особистісної зрілості), охоплює індивідуально-особистісні утворення, діяльнісно-конативний (соціально-професійну зрілість) – підготовленість студентів до ефективної самореалізації в професійній діяльності та соціальному середовищі; рефлексивний (професійну соціальну компетентність) базується на

професійно значущих якостях та властивостях та сформованій рефлексії власного саморозвитку. Показники критеріїв відображено в психодіагностичних методиках. Окреслимо компоненти особистісно-професійної зрілості:

- 1) особистісний компонент – реалізується в особистісній зрілості (мотивація досягнення, відношення до себе, до своєї «Я-концепції», почуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншими людьми);
- 2) професійний компонент – визначається двома складовими:
 - соціально-професійна зрілість – реалізується в професійному самоздійсненні та самоєфективності;
 - соціально-професійна компетентність – реалізується в перцептивно-інтерактивній компетентності та морально-етичній відповідальності.

У контексті нашого наукового дослідження нами було підготовлено блок методик для діагностики професійно-особистісної зрілості майбутніх психологів:

- 1) тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха [12];
- 2) опитувальника особистісної зрілості О. Штепи (ОЗО) [36];
- 3) опитувальника професійного самоздійснення [29];
- 4) методики «Шкала самоєфективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» [28, с. 142-144];
- 5) методика «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» (опитувальник І. Тимощука) [47];
- 6) методика «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності» (модифікований варіант Н. Фетискіна) [55].

При формуванні вибірки ми базувалися на дослідженнях вчених, які стверджують про важливий етап професіоналізації у межах навчання у вищому навчальному закладі [31; 31; 34; 35; 43; 44], який сприяє формуванню цілісних уявлень про професію. Формування компетентності, готовності, професійно-особистісної зрілості майбутніх фахівців

соціономічної сфери актуалізується протягом перших трьох років навчання студентів, що спричинило вибірку респондентів 2 року як середньостатистичної домінанти. Другий рік навчання ми визначаємо, як проміжним, або таким, що логічно вливається в спектр динаміки формування особистісної та професійної зрілості в контексті її піків та спадів.

Логіка вибору психодіагностичних методик № 1 та № 2 полягає в діагностуванні особистісного компоненту досліджуваної зрілості.

Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха, визначає п'ять показників, які в контексті професійної діяльності психолога є важливими:

- 1) мотивація досягнення – спрямованість особистості на досягнення результатів відповідно до поставлених життєвих цілей, прагнення до повної самоактуалізації, ініціативності та активної життєвої позиції, самореалізовуватися, досягати високих результатів в діяльності;
- 2) ставлення до свого «Я» – визначає рівень сформованості впевненості в своїй можливостях, розуміння своєї «Я-концепції», адекватну самооцінку, вимогливість до себе, усвідомлення здібностей, задоволення індивідуальними особливостями та властивостями, повагу до інших;
- 3) почуття громадянського обов'язку – проактивна соціальна позиція, почуття патріотизму та інтерес до суспільного життя, потреба в спілкуванні, почуття професійної відповідальності в контексті причетності до певної культури та соціуму;
- 4) життєві установки – здатність розсудливо діяти, бути врівноваженим, орієнтуватися на ієрархію цілей та діяти відповідно до цінностей та переконань;
- 5) здатність до психологічної близькості з іншими людьми – відчуття потреби взаємодіяти з іншими людьми та духовній близькості, вміння проявляти емпатію та доброзичливе ставлення до інших, ефективні стосунки з іншими.

Методика № 2 «Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи» (ОЗО) логічно доповнює першу, визначаючи показники, які не задіяні в першій, але в контексті нашого дослідження повинні бути присутні – пропріум зрілості:

1. Відповідальність – ініціатива самоздійснення, творчого способу життя; відповідальність за те, щоб бути, бути продуктивним, компетентним, унікальним.
2. Децентрація – зосередженість на власних цілях і переживаннях забезпечують автономність від впливів оточуючого світу.
3. Глибинність переживань відображає здатність особистості до інтенсивного, внутрішньо усвідомленого переживання життєвих ситуацій, емоційних станів і подій: особи з високою глибинністю переживань схильні до рефлексії, філософського осмислення життя, емпатії та емоційної стійкості.
4. Життєва філософія містить опис цінностей, мотивів і спрямованостей особистості.
5. Толерантність – імперативом особистісно зрілої людини, толерантність через вольове зусилля активує відповідальну позицію зрілої людини стосовно інших людей: терпимість і поблажливість до оточуючих, виявлення до них зацікавленості.
6. Автономність – спрямованість на себе, яка є характерною спрямованістю для зрілої людини, забезпечує можливість і уміння створювати і дотримуватись власної системи цінностей, неупереджено, нестереотипно отримати будь-яку інформацію і створювати своє розуміння і картину світу.
7. Контактність стосується здатності людини легко вступати у взаємодію з іншими, встановлювати і підтримувати міжособистісні зв'язки: особи з високим рівнем контактності мають відкритий стиль комунікації, вміння слухати та переконувати.

8. Самоприйняття – функція самоповаги, саморозуміння і самокерівництва полягає у збереженні особистісної зрілості у структурі его ідентичності людини.
9. Креативність оцінює здатність особистості до творчого мислення, генерування нових ідей та нестандартного вирішення проблем: висока креативність пов'язана з уявою, гнучкістю мислення і схильністю до інновацій.
10. Синергічність є кардинальною диспозицією, що розкриває змістовність та неповторність зрілої особистості, її казуальність; генералізує поведінку та пов'язана з реверсією між відповідальністю і креативністю [53].

Для аналізу професійної складової в концепті зрілості майбутніх фахівців соціономічної сфери нами було використано 2 методики: опитувальник професійного самоздійснення (першу частину) та методику «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема».

Опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун) визначає професійну зрілість яка реалізується у високому рівні розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвитку його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями. Опитувальник допомагає визначити рівень розвитку 10 ознак професійного спрямування:

- внутрішньо-професійні: потреба у професійному вдосконаленні, наявність проекту власного професійного розвитку, переважаюче задоволення власними професійними досягненнями, постійна постановка нових професійних цілей, формування власного «життєво-професійного простору»;
- зовнішньо-професійні: досягнення поставлених професійних цілей, визнання досягнень фахівця професійним співтовариством, використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями,

розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії, вияв високого рівня творчості у професійній діяльності [29].

Методика «Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» запропонована у зв'язку з тим, що професійна зрілість передбачає самореалізацію та самовизначення у професійній діяльності, оцінку свого положення в пропріумі професії. Методика досліджує самооефективність як вияв впевненості (переконань) особистості щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідного досягнення певної мети. Також самооефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів для здійснення оптимальної стратегії у різних ситуаціях професійної діяльності. Методика була нами модифікована щодо проблематики професійного навчання: у твердження № 3, 5, 6, 7 включено до змісту тематика навчання студентів.

Зважаючи на вище викладене в першому розділі кваліфікаційної роботи та контент-аналіз всіх вищезазначених наукових розвідок в аспекті професійно-особистісної зрілості засвідчив, зрілість фахівця соціономічної сфери не можлива без наявності конструкту «відповідальності», яка забезпечує етичність, надійність та професійність діяльності. Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: для діагностування вищезазначеної професійної якості нами було запропонована методика «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» (опитувальник І. Тимощука), яка діагностує рівень моральної зрілості, виявляє потенційні напрями розвитку етичної компетентності особистості та включає наступні шкали:

1. Шкала 1. Рефлексія на морально-етичні ситуації (конфлікти, колізії) – здатність до швидкого і глибокого розуміння моральних і аморальних аспектів власних комунікативних інтенцій; здатність рефлексувати дію факторів, що перешкоджають прояву відповідальної поведінки, чітке усвідомлення засобів і можливостей прояву відповідальності..

Морально-етична рефлексія розглядається як базовий механізм самосвідомості особистості та соціальної відповідальності особистості. Особливістю морально-етичної рефлексії є те, що вона дозволяє розуміти і приймати відповідальне рішення.

2. Шкала 2. Інтуїція у морально-етичній сфері – компонент, за допомогою якого суб'єкт моментально усвідомлює і віддає перевагу одним (в даному випадку гуманістичним) цінностям перед іншими (антигуманним, аморальним, егоцентричним і прагматичним); відповідає за вибір особистості, виконує оперативну оцінку морально – етичних ситуацій, орієнтує особистість на дії та вчинки, пов'язує самість та самосвідомість, самосвідомість та совість, виконує функцію керівництва діями особистості у психологічних конфліктах, сигналізує про морально – етичну специфіку ситуації; характеризує здатність інтуїтивно приймати правильні рішення в етичних ситуаціях, визначає рівень довіри до моральних інстинктів та інтуїтивного чуття.
3. Шкала 3. Екзистенційна відповідальність пов'язана з розумінням відповідальності за своє життя, вибір і дії у світі; відображає рівень особистої зрілості та усвідомленості власної ролі в житті.
4. Шкала 5. Альтруїстичні емоції – емоційна складова (емпатія, любов, чуйність, гідність, обов'язок), що відбиває гуманно-відповідальне значення відносин особистості; характеризує рівень емоційної схильності до співпереживання, співчуття та безкорисливості. Альтруїстичні почуття є внутрішнім ставленням людини до світу, яке надає особливий сенс людському життю.
5. Шкала 6. Морально-етичні цінності – компонент, що синтезує й інтегрує в єдиний особистісний гештальт такі психологічні утворення, як: світогляд, установки, інтереси й ідеали суб'єкта, основні з них – цінності добра, справедливості, любові і чесності; оцінює наявність стійких морально-етичних переконань та принципів у житті особистості.

6. Шкала 7. Шкала брехні використовується для визначення рівня щирості респондента у відповідях

Логіка аналізу поглядів вчених, дослідження яких було розглянуто в першому розділі, дозволяє визначити обов'язковим компонентом професійної зрілості компетентність. Психологу важливо мати компетентність у контексті діалогічної взаємодії, що передбачає всі види його професійної діяльності. Відповідно, для дослідження нами було запропоновано методику «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності» (модифікований варіант Н. Фетискіна), яка відображає особливості взаєморозуміння у спілкуванні, адаптивності й ефективності в основному соціальному середовищі. Вищезазначена методика являє собою шість субшкал щодо формування інтегративних критеріїв інтерактивної компетентності, котрі з нашої точки зору є значущими для вирішення поставлених завдань дослідження та дають змогу зробити висновки про рівень комунікативної інтерактивності та перцептивно-інтерактивної компетентності у студентів-психологів. У ході дослідження респондентам пропонувалося заповнити анкету згідно шести субшкал:

1. Взаємопізнання – ступінь адекватності оцінки особистісних особливостей партнерів по взаємодії.
2. Взаєморозуміння – рівень конфліктності у групі, вираженість загальних інтересів, уміння зрозуміти точку зору опонента, іншої людини.
3. Взаємовплив – ступінь значущості думки, учинків інших представників групи, самокорекція, саморефлексія.
4. Соціальна автономність – значимість особистісної позиції у спільних діях та організації або участі у спільній діяльності.
5. Соціальна адаптивність – благополуччя взаємин, задоволеність своїм становищем у групі, гнучкість поведінки, контактність всередині колективу і з зовнішнім оточенням.
6. Соціальна активність – спрямованість соціальної орієнтації, провідні мотиви взаємодії з оточуючими, ефективність спільної діяльності.

Всі психодіагностичні методики репрезентовано в додатках:

- 1) тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха (додаток А);
- 2) опитувальника особистісної зрілості О. Штепи (додаток Б);
- 3) опитувальника професійного самоздійснення (додаток В);
- 4) методики «Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» (додаток Д);
- 5) методика «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» (додаток Ж);
- 6) методика «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності» (додаток З).

Всі методики було приведено до трирівневого рівня (низький, середній, високий). Констатувальний етап відбувався в грудні 2023 року та лютому 2024 року інтерактивно за допомогою інтернет ресурсів.

Формувальний експеримент на прикінцевому етапі дослідження професійно-особистісної зрілості передбачав створення тренінгової програми щодо формування вищезазначеної зрілості та повторне проведення діагностичного зрізу за всіма методиками. Проведено порівняння розподілів експериментальних і контрольної груп на констатувальному та прикінцевому етапах. Вірогідність отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики (за критерієм Стюдента).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики

Опишемо діагностичні дані, отримані на етапі констатувального експерименту. Охарактеризуємо отримані дані за першим критерієм – суб'єктивним. Особистісний компонент перевірявся за допомогою методики тест-опитувальника особистісної зрілості Ю. Гільбуха, який включає 5 шкал. Згідно з отриманими результатами діагностування за першою шкалою «Мотивація досягнення» зафіксовано низький рівень в 7 студентів ЕГ (27% від загальної кількості піддослідних цієї групи), середній рівень у 10 студентів (38 %,) і високий рівень у 9 студентів (35 %). У КГ 8 студентів, що

складає 31% від загальної кількості піддослідних цієї групи, демонструють низький рівень, 10 студентів (38%) мають середній рівень і 8 студентів (31%) отримали високий рівень (результати репрезентовано в таблиці 2.1.).

Таблиця 2.1

**Результати діагностування рівнів особистісної зрілості за шкалою
«Мотивація досягнення» на констатувальному етапі експерименту**

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	7	27	8	31
середній	10	38	10	38
високий	9	35	8	31

Визначимо результати діагностування за 2 шкалою «Відношення до свого «Я» (таблиця 2.2.): низький рівень визначено в 17 осіб (65 %) ЕГ та 19 осіб (73 %) КГ, середній рівень констатовано в 10 осіб ЕГ та КГ (38 %), високий встановлено в 2 осіб ЕГ та КГ.

Таблиця 2.2.

**Результати діагностування рівнів особистісної зрілості за шкалою
«Відношення до свого «Я» на констатувальному етапі експерименту**

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	17	65	19	73
середній	7	27	5	19
високий	2	8	2	8

За 3 шкалою «Почуття громадянського обов'язку» встановлено наступні дані: 11 осіб (42 %) мають низький рівень формування громадянського обов'язку ЕГ та КГ, середній рівень притаманний 9 респондентам ЕГ (35 %) та 8 особам КГ (31%), високий – 6 юнакам (23 %) ЕГ та 7 особам (27%) КГ (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3

**Результати діагностування рівнів особистісної зрілості за шкалою
«Почуття громадянського обов'язку» на констатувальному етапі
експерименту**

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	11	42	11	42
середній	9	35	8	31
високий	6	23	7	27

За 4 шкалою «Життєва установка» встановлено, що 13 осіб (50 %) ЕГ та КГ мають низький рівень формування життєвої установки; середній рівень притаманний 8 студентів ЕГ, що складає 31% від загальної кількості піддослідних цієї групи, та 9 особам КГ (35%); високий рівень констатовано в 5 студентів (19%) ЕГ та 4 респондентів (15%) КГ (таблиця 2.4.).

Таблиця 2.4

**Результати діагностування рівнів особистісної зрілості за шкалою
«Життєва установка» на констатувальному етапі експерименту**

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	13	50	13	50
середній	8	31	9	35
високий	5	19	4	15

За шкалою «Здатності до психологічної близькості з іншою людиною» констатовано наступні показники: низький рівень встановлено низький рівень в 13 осіб (50%) ЕГ та 14 осіб (54%) КГ; середній рівень визначено в 10 осіб КГ та ЕК; низький рівень визначено в 3 осіб (12%) ЕГ та 2 осіб (8 %) КГ.

Таблиця 2.5

**Результати діагностування рівнів особистісної зрілості за шкалою
«Здатність до психологічної близькості з іншою людиною» на
констатувальному етапі експерименту**

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	13	50	14	54
середній	10	38	10	38
високий	3	12	2	8

Загальні дані за методикою тест-опитувальника особистісної зрілості Ю. Гільбуха отримано наступні: 12 осіб (47%) ЕГ та 13 осіб (50%) КГ мають низький рівень особистісної зрілості. Їм не притаманне прагнення до повної самоактуалізації, ініціативності та активної життєвої позиції; відсутня впевненість в своїх можливостях, розуміння своєї «Я-концепції», адекватна самооцінка, вимогливість до себе та усвідомлення своїх здібностей; на низькому рівні встановлено почуття патріотизму та інтерес до суспільного життя, потреба в спілкуванні, почуття професійної відповідальності в контексті причетності до певної культури та соціуму; відсутня потреба взаємодіяти з соціумом та духовній близькості, не проявляють емпатію та доброзичливе ставлення до інших, не створюють ефективні стосунки з іншими (таблиця 2.6.).

Таблиця 2.6

**Результати діагностування рівнів особистісної зрілості за шкалою
«Загальна здатність до психологічної близькості з іншою людиною» на
констатувальному етапі експерименту**

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	12	47	13	50
середній	9	34	8	32
високий	5	19	5	18

Встановлено, що 9 осіб (35%) ЕГ та 13 осіб (50%) КГ мають середній рівень мотивація досягнення, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєві установки та здатність до психологічної близькості з іншими людьми.

Високий рівень зрілості констатовано в 5 студентів (18%) ЕГ та КГ, які характеризуються стійкою спрямованістю особистості на досягнення результатів відповідно до поставлених життєвих цілей, прагненням до повної самоактуалізації, ініціативністю та активністю життєвої позиції, самореалізацією; адекватним ставлення до свого «Я», впевненістю в своїх можливостях, розумінням своєї «Я-концепції», адекватною самооцінкою,

вимогливістю до себе, вдоволенням індивідуальними особливостями та властивостями, повагою до інших; високим почуттям громадянського обов'язку; здатністю розсудливо діяти, бути врівноваженим, орієнтуватися на ієрархію цілей та діяти відповідно до цінностей та переконань; мають високу здатність до психологічної близькості з іншими людьми.

Продовжуючи аналіз діагностики зрілості майбутніх психологів, охарактеризуємо отримані дані за суб'єктивним критерієм за показниками другої методики «Опитувальника особистісної зрілості» О. Штепи (таблиця 2.7). За результатами нашого дослідження низький рівень особистісної зрілості зафіксовано в 11 студентів (42%) ЕГ та в 9 студентів (35%) КГ. Вищезазначені студенти мають низькі показники з самосприйняття, відповідальності та толерантності, контактності та креативності, не зосереджені на власних цілях і переживаннях, не здатні до глибинних переживань, не дотримуються власної системи цінностей, не автономні.

Таблиця 2.7

Результати діагностування рівнів особистісної зрілості за методикою «Опитувальник особистісної зрілості» О. Штепи на констатувальному етапі експерименту

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	11	42	9	35
середній	8	31	11	42
високий	7	27	6	23

8 студентів ЕГ (31%) та 11 КГ (42%) мають середній рівень самосприйняття, контактності, креативності, автономності, відповідальності, їм притаманні внутрішньо усвідомлені переживання життєвих ситуацій, емоційних станів і подій. У 7 студентів (27%) ЕГ та 6 студентів (23%) КГ констатовано високий рівень ініціативи самоздійснення, толерантності, креативності, автономності, самоповаги, саморозуміння і самокерівництва, творчого способу життя, зосередженості на власних цілях і переживаннях; схильності до рефлексії, філософського осмислення життя, емпатії та

емоційної стійкості; їх життєва філософія містить систему цінностей, мотивів і спрямованостей особистості; мають високий рівень контактності, відкритий стиль комунікації, вміння слухати та переконувати.

Охарактеризуємо діагностичні результати за рівнем розвитку соціально-професійної зрілості (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

**Результати діагностування рівнів зрілості за методикою
«Опитувальник професійного самоздійснення»
на констатувальному етапі експерименту**

Рівні професійного самоздійснення	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	17	65	14	54
середній	6	23	9	35
високий	3	12	3	12

Результати дослідження за 3 методикою опитувальником професійного самоздійснення. Низький рівень за вищезазначеною методикою встановлено в 17 юнаків (65%) ЕГ та 14 (54%) КГ, тобто вони не мають високих значущих здобутків в процесі засвоєння та ознайомлення з майбутньою професійною діяльністю, не мають наміри щодо професійного самовдосконалення, підвищення професійної компетентності та розвитку професійно важливих якостей. Встановлено в 6 осіб ЕГ (23 %) та 9 респондентів КГ (35 %) середній рівень професійного самоздійснення, що констатує у респондентів на посередньому рівні формування внутрішньо-професійних та зовнішньо-професійних ознак професійного самоздійснення. 3 студентів ЕГ та КГ (12%) мають високий рівень професійного самоздійснення, що характеризує їх наступними особливостями: потребою у професійному вдосконаленні та досягненні поставлених цілей, наявністю проекту власного професійного розвитку та задоволення власними професійними досягненнями в житті,

постійною постановка нових професійних цілей та формуванням власного «життєво-професійного простору», розкриттям особистісного потенціалу.

За методикою «Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» ми визначили отримано наступні дані: 14 осіб ЕГ та КГ (54 %) мають низький рівень мотивації до діяльності, адаптації та ефективності в різних контекстах: навчанні, роботі, кризових ситуаціях. 8 респондентів ЕГ (31%) та 10 осіб КГ (38%) мають середній рівень самооефективності в навчанні та інших видах діяльності. Лише у 4 осіб ЕГ (15%) та 2 респондентів КГ (8%) визначено високий рівень самооефективності як вияву впевненості особистості щодо її потенційної здатності здійснити власну діяльність, необхідну досягнення певної мети (таблиця 2.9.).

Таблиця 2.9.

Результати діагностування рівнів зрілості за методикою «Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»

Рівні самооефективності	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	14	54	14	54
середній	8	31	10	38
високий	4	15	2	8

Охарактеризуємо отримані дані за критерієм рефлексивності, за методикою «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості». Результати репрезентовано в таблиці 2.10. Зафіксовано низький рівень розвитку морально-етичної відповідальності у 10 респондентів ЕГ (38 %) та 11 осіб КГ (42 %), яким притаманні конфліктні ситуації та колізії, недовіра до моральних інстинктів та інтуїтивного чуття, нерозуміння відповідальності за своє життя, вибір і дії у світі; низький рівень емоційної схильності до співпереживання та співчуття; відсутність стійких морально-етичних переконань та принципів у житті. Середній рівень визначено в 10 осіб ЕГ та КГ (38 %), що засвідчує сформованість всіх показників шкал в достатній мірі для життєздійснення особистості. Високий рівень отримали 6

досліджуваних ЕГ (24%) та 5 осіб КГ (19%), що свідчить про розвинену емоційну чутливість, схильність до співпереживання, співчуття і безкорисливу допомогу іншим; про зрілість особистості, яка усвідомлює свою роль у житті; про наявність стійкої системи морально-етичних переконань та розвинену здатність до осмислення складних етичних питань і глибоку рефлексію щодо моральних конфліктів, високий рівень довіри до власних моральних інстинктів та здатності інтуїтивно приймати етичні рішення, що допомагає у швидкому вирішенні моральних дилем навіть без детального аналізу (таблиця 2.10).

Таблиця 2.10

**Результати діагностування
«Рівня морально-етичної відповідальності особистості»
на констатувальному етапі експерименту**

№	Шкали методики «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості»	Групи	низький		середній		високий	
			абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	Рефлексія на морально-етичні ситуації	ЕГ	13	50	10	38	3	12
		КГ	14	54	10	38	2	8
2	Інтуїція у морально-етичній сфері	ЕГ	17	65	6	23	3	12
		КГ	15	58	7	27	4	15
3	Екзистенційна відповідальність	ЕГ	14	54	8	31	4	15
		КГ	14	54	9	35	3	12
4	Альтруїстичні емоції	ЕГ	4	15	14	54	8	31
		КГ	5	19	13	50	8	31
5	Морально-етичні цінності	ЕГ	4	15	10	38	12	46
		КГ	4	15	12	46	10	38
	Сформованість морально-етичної відповідальності особистості	ЕГ	10	38	10	38	6	24
		КГ	11	42	10	38	5	19

Згідно з отриманими результатами за методикою «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності» за рефлексивним критерієм 11 осіб ЕГ (42 %) та 8 осіб КГ (31%) отримали низький рівень, що засвідчує наявність труднощів у сприйнятті особистісних характеристик партнерів по спілкуванню, що призводить до частих помилок у взаємодії;

безініціативність у спільній діяльності, відсутність відповідальності за спільні дії та взаєморозуміння інших; низьку соціальну автономність, обмежену здатність особистості розуміти і оцінювати інших людей, встановлювати взаєморозуміння та ефективно взаємодіяти; слабку саморефлексію та відсутність здатності до самокорекції під впливом чужих думок; низька соціальна активність, що характеризується слабкою мотивацією до співпраці, обмеженим інтересом до взаємодії та низькою ефективністю у досягненні спільних цілей. Це призводить до недостатнього залучення у соціальне середовище та обмеження можливостей для розвитку, що посилює соціальну напругу. Таким чином, низький рівень компетентності за цими параметрами потребує розвитку навичок ефективної комунікації, саморефлексії, адаптивності та активності у соціальних взаємодіях (таблиця 2.11).

9 респондентів (35 %) ЕГ та 10 осіб КГ (38%) продемонстрували середній рівень розвитку перцептивно-інтерактивної компетентності, що характеризує їх як в цілому здатних оцінювати особистісні риси та особливості партнерів, хоча час від часу вони допускають неточності чи поверхневі оцінки; здатних знаходити спільні інтереси та уникати конфліктів у більшості ситуацій, але в складних умовах можуть виникати труднощі в розумінні позиції опонента; здатних до взаємовпливу розвинена частково: людина враховує думки інших, але не завжди вносить корективи у власну поведінку відповідно до отриманого зворотного зв'язку; соціальна автономність характеризується помірним рівнем самостійності: може висловлювати свої ідеї та брати участь у спільній діяльності, але рідко проявляє ініціативу чи лідерські якості. Соціальна адаптивність на середньому рівні передбачає певну гнучкість у поведінці та здатність до встановлення контактів, хоча ця навичка потребує розвитку для досягнення більшої задоволеності від взаємин у групі. Соціальна активність проявляється у базовій мотивації до взаємодії з іншими, але активність і

ефективність у спільній діяльності часто залежать від зовнішніх стимулів чи обставин.

У 6 респондентів ЕГ (23 %) та 8 осіб КГ (31 %) зафіксовано високий рівень перцептивно-інтерактивної компетентності, що демонструє розвинену здатність до ефективної взаємодії, адаптації та комунікації у соціальних ситуаціях, низький рівень конфліктності, здатність знаходити спільні інтереси та враховувати точки зору інших; високу здатність до взаємовпливу, до саморефлексії та корекції власної поведінки відповідно до групових потреб чи вимог. Соціальна адаптивність на високому рівні відображає комфортну інтеграцію в колектив, задоволеність своїм становищем у групі, високу гнучкість у поведінці та здатність до ефективного встановлення контактів як всередині, так і поза межами колективу. Соціальна активність характеризується ініціативністю, спрямованістю на досягнення спільних цілей і високою ефективністю у виконанні групових завдань. Людина демонструє сильну мотивацію до взаємодії та активно сприяє розвитку спільної діяльності. Відповідно, високий рівень цієї компетентності є показником соціальної зрілості, емоційного інтелекту та успішності у міжособистісних стосунках, що робить таку особистість цінним членом будь-якого колективу.

Таблиця 2.11.

**Результати діагностування рівнів зрілості
за методикою «Перцептивно-інтерактивна компетентність»**

Рівні самоефективності	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	11	42	14	54
середній	9	35	10	38
високий	6	23	2	8

Після проведення діагностичного зрізу в групах ЕГ та КГ на констатувальному етапі для загальної обробки даних усіх психодіагностичних методик щодо визначення рівня особистісно-

професійної зрілості майбутніх психологів була використана формула 1.1 – $\bar{x}$ -середнє вибіркове значення у вибірці:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

- де x_i – частина значення показників, n – кількість студентів, які брали участь в експерименті [18].

За результатами проведених методик ми отримали рівні зрілості майбутніх психологів (таблиця 2.11).

Таблиця 2.12

**Рівні професійно-особистісної зрілості майбутніх психологів
на констатувальному експерименті**

Рівні зрілості	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	13	50	11	42
середній	8	31	10	38
високий	5	19	5	19

Як видно з таблиці 2.12, у 13 студентів ЕГ (50 %) та 11 осіб (42 %) КГ виявлено низький рівень професійно-особистісної зрілості, у 8 респондентів ЕГ (31%) та 10 осіб КГ (38 %) – середній, у 5 досліджуваних ЕГ та КГ (19%) – високий. Аналіз даних таблиці 2.12 дозволяє стверджувати, що не існує статистично значущої відмінності рівнів зрілості в ЕГ та КГ на початку дослідження.

Висновки до другого розділу

1. Під час констатувального експерименту визначено критерії зрілості: суб'єктний, діяльнісно-конативний, рефлексивний. Підібрано психодіагностичні методики, за допомогою яких досліджено основні компоненти професійно-особистісної зрілості:
 - особистісний компонент продіагностовано за допомогою 2 методик «Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха», «Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи»;
 - соціально-професійний компонент розглянуто за допомогою 2 методик «Опитувальника професійного самоздійснення», «Шкала самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»;
 - професійну соціальну компетентність розглянуто за допомогою 2 методик «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості», «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності».
2. У підсумку констатувального етапу продіагностовано рівень професійно-особистісної зрілості студентів 2 курсу. Визначено, що на низькому рівні знаходяться 50% респондентів від загальної виборки ЕГ та 42 % від загальної виборки респондентів в КГ мають низький рівень розвитку. У 31 % студентів ЕГ та 38 % КГ встановлено середній рівень. Лише у 19 % ЕГ та КГ встановлено високий рівень.
3. Результати діагностування підтвердили актуальність тематики дослідження, констатували необхідність покращення системи навчання та виховання у вищому навчальному закладі.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Програма розвитку та формування особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів

Подальша логіка дослідження передбачає створення моделі формування професійно-особистісної зрілості майбутніх психологів.

Мета програми: формування у студентів-психологів особистісної та професійної зрілості, що включає розвиток рефлексивного мислення, емоційної стабільності, морально-етичної відповідальності та готовності до самостійного професійного розвитку.

Завдання програми:

1. Розвиток рефлексивних навичок.
2. Формування мотиваційно-ціннісної сфери: допомогти студентам усвідомити власні цінності та пріоритети у професійному житті.
3. Розвиток емоційної стабільності: навчити студентів ефективно управляти емоціями у складних професійних ситуаціях.
4. Формування відповідальності за професійні рішення: стимулювати усвідомлення впливу своїх дій на клієнтів і суспільство.
5. Розвиток креативного мислення.
6. Підготовка до етичного прийняття рішень: розвинути здатність до морально-етичної оцінки ситуацій у професійній діяльності.
7. Підвищення комунікативної компетентності.

Окреслимо основні можливі напрямки програми в межах вищого навчального закладу:

- I. З метою конкретизації власної наукової позиції зазначимо, що зважаючи на предмет нашого дослідження, вважаємо, що обов'язковим

напрямок вищезазначеної програми є насичення змісту навчальних дисциплін проблематикою зрілості

Наприклад, в курсі «Гендерна психологія» впровадити наступну тематику лекційних та практичних занять:

1. Гендерні аспекти емоційної зрілості
2. Відмінності у вираженні емоційної зрілості між чоловіками, жінками та представниками небінарних ідентичностей.
3. Соціальні стереотипи щодо емоційної стійкості в контексті гендеру.
4. Роль емоційної грамотності у формуванні здорових міжособистісних стосунків.
5. Гендер і відповідальність у житті
6. Гендерні відмінності у сприйнятті відповідальності за кар'єру, сім'ю, дітей.
7. Баланс особистого та професійного життя: чи існують гендерні особливості?
8. Гендер і особистісна зрілість у стосунках
9. Формування зрілих стосунків: гендерні ролі у побудові партнерства.
10. Зрілість у сприйнятті гендерної ідентичності партнера.
11. Вплив токсичної маскулінності та фемінності на розвиток зрілості в парі.
12. Особливості розвитку зрілої гендерної ідентичності.
13. Гендерна дисфорія та її вплив на формування особистісної зрілості.
14. Гендерна зрілість у професійній сфері
15. Альтруїзм та емпатія як показники моральної зрілості: чи впливає гендер?
16. Гендер і кризи зрілості
17. Розвиток зрілості у світі, де стираються традиційні гендерні межі.
18. Вплив нових моделей сім'ї, партнерства та батьківства на гендерну зрілість.

19.Сучасні виклики для гендерної психології в контексті зрілості (глобалізація, культура індивідуалізму).

20.Гендер і креативність у зрілості

- II. Запровадження в професійно-виробничу практику завдань щодо формування різних видів зрілості (розробити програму професійного розвитку для особистості в межах бази практики).
- III. Актуалізувати виховні години тематикою особистісно-професійної зрілості.

Наприклад:

1. Етапи особистісного зростання: як досягти зрілості.
2. Емоційна зрілість: основа гармонійного життя.
3. Відповідальність як ознака дорослої особистості.
4. Самореалізація і зрілість: як знайти своє покликання.
5. Кризові періоди життя: виклики зрілої людини.
6. Толерантність і прийняття: зрілість у міжособистісних стосунках.
7. Зрілість у цифровому світі: як зберегти баланс.
8. Розвиток сили волі: секрет успішної особистості.
9. Самоповага і самоприйняття: крок до внутрішньої гармонії.
- 10.Як зрілість впливає на професійний розвиток.
- 11.Роль цінностей і переконань у формуванні зрілої особистості.
- 12.Стосунки і зрілість: як будувати здорові зв'язки.
- 13.Психологічна автономія: як стати незалежним.
- 14.Гендерні аспекти зрілості: чоловіки та жінки у процесі дорослішання.
- 15.Культура відповідальності: зрілість у соціальному контексті.
- 16.Як долати життєві виклики зрілою особистістю.
- 17.Самотивація як інструмент розвитку зрілості.
- 18.Зрілість і управління часом: мистецтво ефективного життя.
- 19.Психологічна стійкість: фундамент зрілої особистості.
- 20.Як зрілість впливає на прийняття життєвих рішень.

IV. Створення тренінгової програми «Майстерність професійного зростання: шлях до зрілості» (в рамках наукового гуртка «Практикум особистісного зростання» нами було впроваджено вищезазначену програму).

Тренінгова програма мала на меті сприяти формуванню зрілої, гармонійної, професійно компетентної особистості психолога, здатного до самореалізації, самовдосконалення, ефективної взаємодії та відповідальної діяльності, спрямованої на розвиток себе та допомогу іншим. Вона передбачала цикл тренінгових занять на наступні теми, які були створені відповідно до основних показників зрілості (додаток К):

1. Тренінгове заняття формування прагнення до самореалізації: шлях до власної вершини.
2. Тренінг розвитку прагнення до самовдосконалення: кроки до внутрішнього зростання.
3. Тренінг формування трансцендентності: вихід за межі можливого.
4. Тренінг формування «Я-концепції» психолога: будуючи професійне «Я».
5. Тренінг професійної рефлексії психолога: усвідомлення власного шляху.
6. Тренінг позитивної мотивації професійної діяльності: робота, що надихає.
7. Тренінг розвитку креативності: творчість у професійному житті.
8. Тренінг формування самосприйняття: гармонія з собою.
9. Тренінг формування відповідальності: основа зрілої особистості.
10. Тренінг розвитку толерантності: прийняття і повага до іншого.
11. Тренінг професійної етики психолога: моральні орієнтири професії.
12. Тренінг готовності до побудови взаємовідносин: толерантність, емпатія, відповідальність.
13. Тренінг розвитку комунікабельності: мистецтво ефективного спілкування.

Зазначимо, що теоретико-методичними засадами програми є положення гуманістичної психології і диспозиційного підходу, відповідно яких особистісно-професійна зрілість визначається як динамічний конструкт прагнення особистості до самоактуалізації та особистісного зростання.

Тренінгові заняття мали певну 3-фазну будову: початок (привітання, релаксаційна вправа, очікування, оголошення теми та мети), основна частина (міні лекція на тему заняття, психотехнічні ігри та вправи на формування певного компонента зрілості). Формат тренінгового заняття у формі актуалізаційної міні-лекції та практико-орієнтованої частини забезпечував високу динамічність та активне включення учасників у всі види робіт, що дозволяло студентам не лише отримати нові знання, а й відчутти їхній вплив на собі, сприяючи їхньому особистісному та професійному розвитку.

Психотехнічні вправи були зорієнтовані на формування певного аспекту зрілості, мотивували до подальшого самовдосконалення та розташовані в змісті тренінгу наступним шляхом: спочатку вправи спрямовані на усвідомлення, потім на зміцнення позитивного самосприйняття і, нарешті, на планування змін. Під час тренінгу застосовувалися наступні види вправ:

- 1) рефлексивні вправи («Карта самооцінки» – оцінювання власних рис, емпатії, рівня самоаналізу, «Ролі та маски» – аналіз суперечностей між реальним і соціальним «Я»);
- 2) творчі вправи: «Дерево самооцінки» – створення візуального образу власних досягнень і сильних сторін; «Контур мого Я» – малювання силуету, що відображає самосприйняття;
- 3) мотиваційні вправи: «Послання від майбутнього Я» – написання листа від себе через 5 років із акцентом на досягнення та розвиток, «Мій шлях до гармонії» – планування конкретних кроків для покращення "Я-концепції»;

- 4) комунікативні вправи: «Моє дзеркало» – обмін у парах сильними сторонами та зворотним зв'язком; «Коло довіри» – створення підтримувальної атмосфери через взаємодію учасників;
- 5) релаксаційні вправи (застосовувалися обов'язково на початку та на закінчення заняття): «Океан спокою» – уявлення спокійного місця для досягнення гармонії й розслаблення;
- 6) аналітичні вправи: обговорення у форматі дискусій, диспутів;
- 7) вправи на самопізнання та самооцінку;
- 8) рольові, ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, ділові ігри;
- 9) мозковий штурм, групова дискусія, психомалюнок.

3.2. Аналіз одержаних результатів дослідження.

Після реалізації тренінгової програми та виховних заходів на завершальному етапі нами було повторно досліджено рівень професійно-особистісної зрілості за допомогою методик, які було використано в другому розділі.

Основне завдання полягало у виявленні змін рівня зрілості студентів КГ та ЕГ із подальшим порівнянням результатів.

Переходимо до характеристики отриманих даних за методикою «Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха» (таблиця 3.1).

Згідно з результатами, викладеними в таблиці 3.1:

- зафіксовано в 7 студентів ЕГ (26% від загальної кількості піддослідних цієї групи) та 12 студентів КГ (46% від загальної кількості піддослідних цієї групи) низький рівень;
- 12 студентів (45%) ЕГ та 10 студентів (37%) КГ – середній рівень;
- 8 студентів (29%) ЕГ та 4 студента (17%) КГ – високий рівень особистісної зрілості.

Таблиця 3.1

Результати діагностування
«Рівнів особистісної зрілості» на прикінцевому етапі експерименту»

№	Шкали методики «Опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха»	Групи	низький		середній		високий	
			абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	Мотивація досягнення	ЕГ	9	35	11	42	6	23
		КГ	8	31	11	42	7	27
2	Ставлення до свого «Я»	ЕГ	9	35	11	42	6	23
		КГ	17	65	7	27	2	8
3	Почуття громадянського обов'язку	ЕГ	5	19	13	50	8	31
		КГ	10	38	9	35	7	27
4	Життєві установки	ЕГ	6	23	11	42	9	35
		КГ	13	50	9	35	4	15
5	Здатність до психологічної близькості з іншими людьми	ЕГ	5	19	12	46	9	35
		КГ	12	46	12	46	2	8
	Сформованість рівня особистісної зрілості	ЕГ	7	26	12	45	8	29
		КГ	12	46	10	37	4	17

Охарактеризуємо отримані дані за методикою «Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи», які репрезентовані в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати діагностування
«Рівнів особистісної зрілості» на прикінцевому етапі експерименту

Рівень особистісної зрілості	ЕГ	КГ		
	Кількість	%	Кількість	%
низький	5	19	8	31
середній	13	50	12	46
високий	8	31	6	23

Як видно з таблиці 3.2, на низькому рівні було виявлено 5 студентів (19%) ЕГ і 8 студентів (31%) КГ, на середньому рівні – 13 студентів (50%) ЕГ та 12 студентів (46%) КГ, на високому рівні – 8 студентів (31 %) ЕГ та 6 студентів (23 %) КГ.

Одержані результати щодо методики «Опитувальника професійного самоздійснення» свідчать, що на низькому рівні професійного самоздійснення залишилися 6 респондентів ЕГ (23%) та 12 осіб (46%) КГ, на

середньому – 13 осіб (50%) ЕГ та 10 осіб (38%) КГ, на високому – 7 студентів (27 %) ЕГ та 4 осіб (15 %) КГ (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Результати діагностування
«Рівнів професійного самоздійснення» на прикінцевому етапі
експерименту

Рівень професійного самоздійснення	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	6	23	12	46
середній	13	50	10	38
високий	7	27	4	15

Згідно з результатами за методикою «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», викладеними в таблиці 3.4, можна стверджувати, що визначено низький рівень самоефективності у 6 осіб (23 %) ЕГ та 12 осіб (46 %) КГ, середній рівень констатовано у 12 осіб (46 %) ЕГ та КГ, високий рівень у 8 осіб (31 %) ЕГ та 2 осіб (8 %) КГ.

Таблиця 3.4

Результати діагностування
«Рівнів професійного самоефективності» на прикінцевому етапі
експерименту

Рівень само-ефективності	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	6	23	12	46
середній	12	46	12	46
високий	8	31	2	8

Як видно з таблиці 3.5, на низькому рівні морально-етичної відповідальності було зафіксовано 4 осіб (15%) ЕГ та 9 осіб (35%) КГ; на середньому – 12 осіб (46%) ЕГ та КГ; на високому рівні – 10 осіб (38 %) ЕГ та 5 осіб (19%) КГ.

Таблиця 3.5

Результати діагностування
«Рівнів морально-етичної відповідальності особистості»
на прикінцевому етапі експерименту

№	Шкали методики «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості»	Групи	низький		середній		високий	
			абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	Рефлексія на морально-етичні ситуації	ЕГ	5	19	12	46	9	35
		КГ	12	46	12	46	2	8
2	Інтуїція у морально-етичній сфері	ЕГ	9	35	12	46	5	19
		КГ	13	50	9	35	4	15
3	Екзистенційна відповідальність	ЕГ	5	19	13	50	8	31
		КГ	13	50	10	38	3	12
4	Альтруїстичні	ЕГ	0	0	16	62	10	38
		КГ	4	15	14	54	8	31
5	Морально-етичні цінності	ЕГ	0	0	8	31	18	69
		КГ	4	15	12	46	10	36
	Сформуваність морально-етичної відповідальності особистості	ЕГ	4	15	12	46	10	38
		КГ	9	35	12	46	5	19

У таблиці 3.6 визначено результати дослідження за методикою «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності»: низький рівень встановлено у 3 осіб (12%) ЕГ та 7 особах (27 %) КГ, середній – 13 респондентів (50%) ЕГ та 11 студентів (42 %) КГ, високий рівень – 10 осіб (38 %) ЕГ та 8 осіб (31 %) КГ.

Таблиця 3.6

Результати діагностування
«Рівнів перцептивно-інтерактивної компетентності»
на прикінцевому етапі експерименту

Рівні перцептивно-інтерактивної компетентності	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	3	12	7	27
середній	13	50	11	42
високий	10	38	8	31

У таблиці 3.7 зафіксовано загальні результати діагностичної роботи на прикінцевому етапі. Визначено низький рівень у 5 студентів (19%) ЕГ та 10

студентів (38 %) КГ, середній рівень у 13 осіб (50 %) ЕГ та 11 осіб (42 %) КГ, високий рівень – у 8 осіб (31 %) ЕГ та 5 осіб (19 %) КГ.

Таблиця 3.7

**Рівні професійно-особистісної зрілості майбутніх психологів
на прикінцевому етапі експерименту**

Рівні професійно-особистісної зрілості майбутніх психологів	ЕГ		КГ	
	Кількість	%	Кількість	%
низький	5	19	10	38
середній	13	50	11	42
високий	8	31	5	19

Динаміку змін рівнів зрілості на прикінцевому етапі експерименту подано за допомогою таблиці 3.8. Унаслідок узагальнення результатів дослідно-експериментальної роботи, можемо спостерігати динаміку формування професійно-особистісної зрілості в експериментальній та контрольній групах. В експериментальній групі засвідчено стрімкі позитивні зміни за всіма критеріями. Так, відзначено зростання показників в ЕГ:

- за результатами 1 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 21 %; на середньому та високому збільшилися (відповідно на 11 % та 10 %);
- за результатами 2 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 23 %; на середньому та високому збільшилися (відповідно на 19 % та 4 %);
- за результатами 3 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 42 %; на середньому та високому збільшилися (відповідно на 27 % та 15 %);
- за результатами 4 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 31 %; на середньому та високому збільшилися (відповідно на 15 % та 16 %);

- за результатами 5 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 23 %; на середньому та високому збільшилися (відповідно на 8 % та 14 %);
- за результатами 6 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 30 %; на середньому та високому збільшилися (відповідно на 15 % та 15 %).

Таблиця 3.8

Порівняння розподілів експериментальних і контрольної груп на констатувальному та прикінцевому етапах

Групи	КГ (26 осіб)					ЕГ (26 осіб)				
Рівень	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)	Дані констатувального етапу		Дані прикінцевого етапу		Приріст(Δ)
	абс.	%	абс.	%	%	абс.	%	абс.	%	%
Результати психодіагностики за методикою №1										
Низький	13	50	12	46	-4	12	47	7	26	-21
Середній	8	32	10	37	+5	9	34	12	45	+11
Високий	5	18	4	17	-1	5	19	8	29	+10
Результати психодіагностики за методикою №2										
Низький	9	35	8	31	-4	11	42	5	19	-23
Середній	11	42	12	46	+4	8	31	13	50	+19
Високий	6	23	6	23	0	7	27	8	31	+4
Результати психодіагностики за методикою №3										
Низький	14	54	12	46	-8	17	65	6	23	-42
Середній	9	35	10	38	+3	6	23	13	50	+27
Високий	3	12	4	15	+3	3	12	7	27	+15

Продовження таблиці 3.8

Результати психодіагностики за методикою №4										
Низький	14	54	12	46	-8	14	54	6	23	-31
Середній	10	38	12	46	+8	8	31	12	46	+15
Високий	2	8	2	8	0	4	15	8	31	+16
Результати психодіагностики за методикою №5										
Низький	11	42	9	35	-7	10	38	14	15	-23
Середній	10	38	12	46	+8	10	38	12	46	+8
Високий	5	19	5	19	0	6	24	10	38	+14
Результати психодіагностики за методикою №6										
Низький	8	31	7	27	-4	11	42	3	12	-30
Середній	10	38	11	42	+4	9	35	13	50	+15
Високий	8	31	8	31	0	6	23	10	38	+15

У контрольній групі констатовано значно повільніші темпи позитивних змін:

- за результатами 1 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 4 %; на середньому збільшилися (відповідно на 5 %);
- за результатами 2 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 4 %; на середньому збільшилися (відповідно на 4 %);
- за результатами 3 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 8 %; на середньому та високому збільшилися (відповідно на 3 %);
- за результатами 4 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 8 %; на середньому збільшилися (відповідно на 8 %);
- за результатами 5 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 7 %; на середньому збільшилися (відповідно на 8 %);

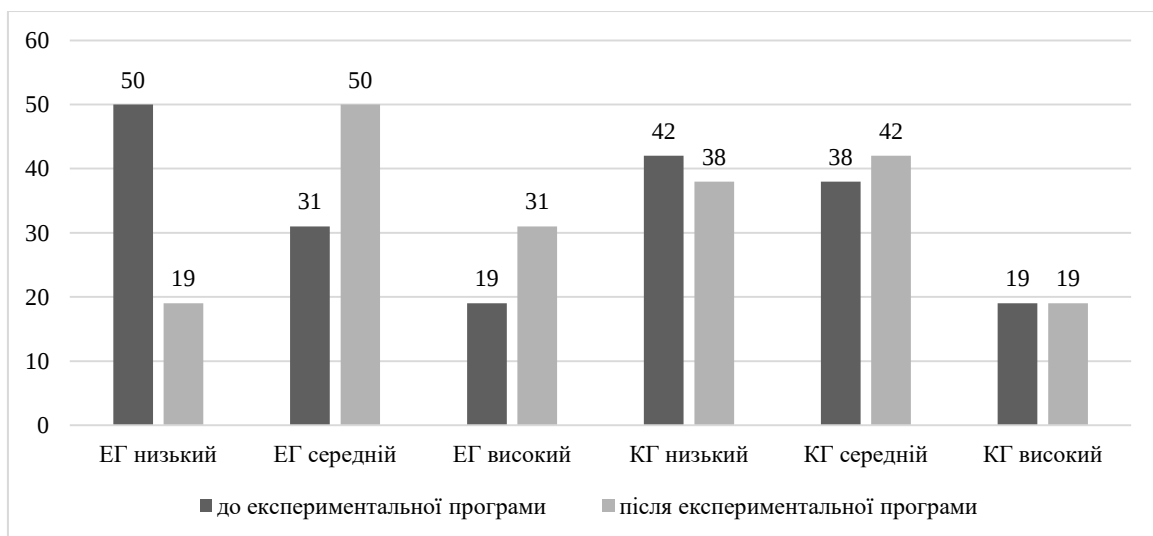
- за результатами 6 методики: на низькому рівні зменшилися показники на 4 %; на середньому збільшилися (відповідно на 4 %).

Як видно з діаграми 3.1, візуальне порівняння результатів ЕГ та КГ свідчить про позитивні кількісні зрушення після проведення експерименту. Студенти контрольної групи досягли незначних успіхів після формувального етапу дослідження. Можливо уявно побачити, що після формувального експерименту студенти експериментальної групи досягли значущих змін. Динаміка змін засвідчила ефективність проведеної тренінгової програми.

У практиці психологічних та педагогічних досліджень часто використовують парні порівняння. Один із методів таких порівнянь передбачає, що виміри проводяться для однієї й тієї самої групи досліджуваних до та після застосування цікавих для дослідника впливів. Результати парних порівнянь завжди точніші, ніж порівняння у незалежних групах і пояснюється це тим, що розбіжність результатів у середній групі досліджуваних завжди більша, ніж розбіжність різниці результатів, які одержані під час повторних вимірів для одних і тих самих індивідуумів.

Діаграма 3.1.

Динаміка узагальнених значень показників сформованості особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів



Формулювання гіпотез

Нульова гіпотеза (H_0): Тренінгова програма не вплинула на рівень зрілості, тобто середні значення обох груп рівні ($\mu_1 = \mu_2$).

Альтернативна гіпотеза (H_A): Тренінгова програма вплинула на рівень зрілості, тобто середні значення відрізняються ($\mu_1 \neq \mu_2$).

Для порівняння середніх значень двох зв'язних вибірок було обрано модифікацію t – критерію Стьюдента. Його особливість полягає у тому, що гіпотеза формується через відношення різниці $d_i = x_i - y_i$ – різниця зв'язних пар результатів вимірів. Нами було зроблено припущення про нормальний розподіл цих різниць у генеральній сукупності з параметрами μ_d, σ_d . Припускаємо гіпотезу H_0 , в якій $\mu_d = 0$, та альтернативну гіпотезу H_1 , де $\mu_d \neq 0$. Припускаємо гіпотезу H_0 , в якій $\mu_d = 0$, та альтернативну гіпотезу H_1 , де $\mu_d \neq 0$.

Порядок застосування t -критерію за (В.С. Івановим) полягає у тому, що для розподілу вибірок за нормальним законом, що є необхідною умовою критерію, який нами застосовувався, та для більш ефективного підрахунку, одержані бали від діагностування модифікувались у такий спосіб: за низький рівень студент отримував 1 бал, середній – 2 бали, високий – 3 бали.

Ми зробили припущення щодо нормального розподілу в експериментальній групі різниці d_i , сформулювали гіпотезу H_0 та альтернативну H_1 . Потім обрали рівень значущості $\alpha = 0.05$. Унаслідок діагностування ми одержали дві вибірки обсягом $n = 52$, які являли собою ряди зв'язних пар спостереження (див. додаток Л).

Використовуючи формулу $\bar{d} = \frac{x_i - y_i}{52}$, де x_i – це бали, які отримали студенти експериментальної групи на прикінцевому етапі формувального експерименту згідно з рівнем сформованості особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів, y_i – бали, які отримали студенти експериментальної групи на початковому етапі формувального експерименту згідно з рівнем особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів. Для

аналізу даних і висновків потрібно врахувати, що ми тестуємо, чи є значуща різниця між середніми двох груп.

Для цього виконаємо такі кроки:

Щоб обчислити t-критерій для незалежних вибірок, використовується така формула:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Підставимо дані:

- 1) Середнє для першої вибірки: $\bar{x}_1=2.12$
- 2) Стандартне відхилення першої вибірки: $s_1=0.71$
- 3) Кількість респондентів у першій вибірці: $n_1=26$
- 4) Середнє для другої вибірки: $\bar{x}_2=1.69$
- 5) Стандартне відхилення другої вибірки: $s_2=0.79$
- 6) Кількість респондентів у другій вибірці: $n_2=26$

Розрахунок:

1. Зведемо стандартні відхилення до квадрату (обчислимо дисперсії):

$$s_1^2 = 0.71^2 = 0.5041, \quad s_2^2 = 0.79^2 = 0.6241,$$

2. Обчислимо відношення дисперсій до кількості:

$$\frac{s_1^2}{n_1} = \frac{0.5041}{26} \approx 0.01939, \quad \frac{s_2^2}{n_2} = \frac{0.6241}{26} \approx 0.02400$$

3. Додамо ці результати та знайдемо корінь:

$$\text{Знаменник} = \sqrt{0.01939 + 0.02400} = \sqrt{0.04339} \approx 0.2083$$

4. Різниця середніх:

$$\bar{x}_1 - \bar{x}_2 = 2.12 - 1.69 = 0.43$$

5. Остаточний розрахунок t-критерію:

$$t = \frac{0.43}{0.2083} \approx 2.06$$

Отже, Критерій Стюдента $t \approx 2.06$

Для визначення, чи є ця різниця статистично значущою, потрібно порівняти отримане значення t з критичним значенням для вашого рівня значущості (наприклад, $\alpha=0.05$) і ступенями свободи

$$df = n_1 + n_2 - 2 = 50$$

Критерій Стюдента ($t=2.47$) вказує на те, наскільки значуща різниця між середніми значеннями двох вибірок. Щоб зрозуміти, чи є ця різниця статистично значущою, потрібно порівняти значення t із критичним значенням $t_{кр}$, яке залежить від рівня значущості (α) і ступенів свободи (df).

Аналіз результату:

1. Ступені свободи (df): Для двох незалежних вибірок:

$$df = n_1 + n_2 - 2 = 26 + 26 - 2 = 50$$

2. Критичне значення $t_{кр}$:

Для рівня значущості $\alpha=0.05$ і $df=50$, критичне значення $t_{кр} \approx 2.009$ (з таблиці критичних значень t -критерію).

3. Порівняння:

$$t = 2.06 > t_{кр} = 2.009$$

Аналіз критерія Стюдента та висновки щодо гіпотез

1. Розрахунок t -критерію Стюдента показав, що $t=2.06$, а критичне значення при ступенях свободи $df = 50$ для рівня значущості $\alpha=0.05$ дорівнює $t_{critical} \approx 2.009$. Оскільки розраховане значення t перевищує критичне значення ($t=2.06 > 2.009$), ми маємо підстави відхилити нульову гіпотезу і прийняти альтернативну.
2. Нульова гіпотеза (H_0): Тренінгова програма не має впливу на рівень особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів, тобто середні значення для двох груп не відрізняються ($\mu_1=\mu_2$). Альтернативна гіпотеза (H_A): Тренінгова програма має значущий вплив, і середні значення для двох груп відрізняються ($\mu_1 \neq \mu_2$).
3. Результати свідчать про те, що різниця між середніми значеннями вибірок є статистично значущою. Це означає, що тренінгова програма

позитивно вплинула на учасників, збільшивши рівень їхньої особистісно-професійної зрілості.

Зазначимо, що у нашому дослідженні:

1. Нульова гіпотеза H_0 відхиляється, оскільки є статистично значуща різниця між групами.
2. Альтернативна гіпотеза H_A підтверджується: тренінгова програма мала позитивний вплив, що відображається у вищому середньому рівні зрілості в першій групі (2.12 проти 1.69 у другій групі). Таким чином, аналіз критерія Стюдента підкреслює ефективність тренінгової програми. Учасники, які проходили навчання, досягли кращих результатів, ніж ті, хто не брав участі, що підтверджує значущість цієї педагогічної ініціативи.

Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному:

- 1) Оскільки t -значення перевищує критичне ($2.06 > 2.009$), це означає, що різниця між середніми значеннями вибірок є статистично значущою на рівні $\alpha=0.05$.
- 2) Тренінгова програма, спрямована на розвиток особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів, виявилася ефективною. Учасники тренінгу (перша вибірка) показали значно вищий рівень зрілості порівняно з контрольною групою (друга вибірка).
- 3) Результати статистичного аналізу підтверджують, що тренінгова програма, спрямована на розвиток особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів, була ефективною. Перша вибірка, яка брала участь у тренінгу, мала середній показник зрілості $\bar{x}_1=2.12$, тоді як контрольна група, яка не проходила тренінг, мала середній показник $\bar{x}_2=1.69$. Різниця між цими групами ($t=2.06$) виявилася статистично значущою при рівні значущості $\alpha=0.05$ і перевищила критичне значення $t_{\text{critical}}=2.009$.

4) Результати дослідження показують, що участь у тренінговій програмі позитивно впливає на формування особистісно-професійної зрілості студентів. Учасники тренінгу значно покращили свої навички та компетенції, пов'язані з психологічною зрілістю, такими як:

- усвідомлення власних цінностей і мотивів;
- розвиток емпатії та рефлексії;
- підвищення рівня відповідальності й самостійності;
- готовність до вирішення професійних завдань.

Тренінгова програма створила умови для інтеграції теоретичних знань із практичними навичками, що є ключовим фактором у професійному становленні майбутніх психологів. Тренінгова програма, спрямована на розвиток особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів, продемонструвала високу ефективність. Статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами свідчать, що участь у тренінгу сприяє суттєвому підвищенню рівня зрілості. Це підтверджує, що цілеспрямовані педагогічні впливи здатні стимулювати особистісний і професійний розвиток студентів.

Важливим аспектом програми є її інтегративний підхід, що поєднує теоретичні знання, практичні навички та психологічну підтримку. Такий підхід дозволяє учасникам тренінгу не лише зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, але й працювати над їх корекцією, розвиваючи як професійні компетенції, так і особистісну стійкість. Це має особливе значення для майбутніх психологів, які у своїй роботі стикаються з високими вимогами до емоційної стійкості, саморефлексії та відповідальності.

Результати дослідження підкреслюють роль активного навчання в освітньому процесі. Тренінги, що стимулюють учасників до самостійного мислення, прийняття рішень і взаємодії в команді, створюють ефективне середовище для формування зрілості. Учасники тренінгу показали кращі результати в таких аспектах, як емоційна стабільність, готовність до професійних викликів і здатність аналізувати власні дії.

Не менш важливим є те, що програма сприяла розвитку соціальних навичок, таких як емпатія, співпраця та ефективна комунікація. Ці якості є ключовими для психологів, адже вони визначають якість взаємодії з клієнтами та колегами. Завдяки тренінгу студенти здобули практичний досвід, який у майбутньому сприятиме їхньому професійному становленню. У підсумку, впровадження тренінгових програм подібного характеру в освітні процеси є не лише доцільним, але й необхідним. Вони мають великий потенціал для підготовки компетентних фахівців, які здатні успішно працювати в умовах сучасних викликів. Подальше вдосконалення і поширення таких програм сприятиме підвищенню якості освіти та підготовки професійних психологів.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі створено програму формування та розвитку професійно-особистісної зрілості, яка включала насичення навчально-виховного процесу майбутніх психологів тематикою дослідження.

Результати експериментальної роботи засвідчили високий рівень зрілості у студентів Одеського національного економічного університету. Зокрема, 31 % студентів ЕГ та 23 % КГ мають високий рівень професійно-особистісної зрілості, які характеризуються усвідомленим ставленням до життя, як цінного ресурсу для самореалізації та розвитку; вірою у власні сили навіть у складних обставинах; оптимізмом, що підкріплюється вмінням чітко визначати свої цілі та формувати реалістичні плани для їх досягнення; високою відповідальністю; здатністю приймати самостійні рішення, опираючись на власні цінності, не залежачи від думки оточення; життєвими орієнтирами, побудованими на системі морально-етичних принципів, які визначають їхню поведінку та підхід до взаємодії з іншими людьми; емоційною зрілістю та стресостійкістю; відкритістю до змін, сприймаючи їх як можливість для вдосконалення; емоційною чутливістю, що сприяє формуванню гармонійних стосунків із оточенням; розвиненою емпатією, креативністю у вирішенні завдань, генерують нові ідеї та використовують нестандартні підходи; здатністю до глибокої рефлексії, аналізуючи не лише свої дії, але й загальний сенс життєвих подій; внутрішньою автономністю дозволяє їм залишатися вірними собі та своїм принципам, зберігаючи незалежність від зовнішнього впливу; високим рівнем толерантності, терпимістю до різних поглядів і готовністю підтримувати тих, хто цього потребує. Їхня здатність до альтруїзму знаходить вираження у щирій зацікавленості благополуччям інших і готовності допомагати безкорисливо. Таким чином, такі студенти є цілісними особистостями, які здатні відповідально й усвідомлено будувати своє життя, зберігаючи емоційну гармонію, моральні принципи та креативний підхід до вирішення завдань.

50 % студентів ЕГ та 42 % КГ мають середній рівень професійно-особистісної зрілості та демонструють певну усвідомленість у ставленні до життя, але їхній підхід не завжди є цілісним або послідовним. Вони здатні до співпраці, розуміють цінність життя та прагнуть досягати цілей, однак ці цілі можуть бути нечіткими або змінюватися під впливом зовнішніх обставин, бачення майбутнього зазвичай залежить від поточних умов: у сприятливих ситуаціях вони налаштовані оптимістично, але за труднощів можуть схилитися до песимізму. Такі студенти прагнуть брати відповідальність за своє життя, але не завжди готові робити це повною мірою. У прийнятті рішень вони можуть орієнтуватися на думку оточення або зовнішні обставини, часом перекладаючи відповідальність на інших. Їх мотивація та пріоритети не завжди є чітко визначені, що ускладнює послідовне досягнення цілей. У стресових ситуаціях вони здатні підтримувати певний рівень емоційної стабільності, але це потребує значних зусиль. Їхня реакція на зміни часто залежить від зовнішньої підтримки: вони можуть сприймати їх як виклик або, навпаки, як проблему, що вимагає допомоги від інших. У взаєминах такі студенти проявляють здатність до емпатії, епізодично креативні, однак їхня чутливість може бути вибірковою і залежати від особистої зацікавленості. Вони іноді демонструють нестачу ініціативи або пасивність у соціальних взаємодіях, але мають потенціал для подальшого розвитку, проте їм часто бракує послідовності, рішучості або глибокої самоусвідомленості.

У 19 % студентів ЕГ та 38 % КГ зафіксовано низький рівень професійно-особистісної зрілості, які характеризуються слабкою або нестійкою мотивацією, відповідальністю, низькою емоційною зрілістю; здатність будувати гармонійні стосунки з іншими обмежена через низьку емпатію або егоцентричність; мають невизначене або байдуже ставлення до життя, сприймаючи його як низку випадковостей або обставин, які перебувають поза їхнім контролем; присутнє песимістичне бачення майбутнього та недовіра до власних можливостей, визначення пріоритетів

викликає труднощі, що призводить до розгубленості та неорганізованості; ставлення до труднощів і змін є переважно негативним; важко адаптуються до нових обставин; креативність і здатність до нестандартного мислення зазвичай є низькими; потребують значної підтримки, мотивації та керівництва для розвитку своїх особистісних і соціальних якостей.

ВИСНОВКИ

Аналіз джерел зумовив визначення багатоаспектності проблеми та дозволив констатувати відсутність спеціальних наукових розвідок проблеми. Проведене дослідження дало змогу сформулювати основні висновки.

1. Обґрунтовано поняття «зрілість» як інтегральну характеристику, яка охоплює фізичний, когнітивний, емоційний, соціальний та духовний аспекти розвитку людини. Зрілість описано як стан, досягнутий на різних етапах індивідуального розвитку, що супроводжується максимальним розкриттям інтелектуального та особистісного потенціалу. Зазначено, що зрілість може бути як віковою (від 30 до 70 років), так і такою, що не має визначеного вікового періоду, залежачи від індивідуальних та соціальних чинників.

Проаналізовано зарубіжні концепції зрілості. Схарактеризовано зрілість як багатоаспектний феномен, який включає самопізнання, самореалізацію, автономність та здатність до ефективних міжособистісних стосунків. Усі підходи акцентують на важливості внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та моральної спрямованості в досягненні зрілості.

2. Уточнено сутність феномену «зріла особистість» у наукових розвідках вітчизняних дослідників як інтегративну характеристику, що поєднує внутрішньо-спрямовану та зовнішньо-спрямовану сфери розвитку. Внутрішньо-спрямована сфера охарактеризована через самопізнання, усвідомлення колективного та індивідуального позасвідомого, тоді як зовнішньо-спрямована включає пізнання світу, формування соціальної та інструментальної компетентності, креативності та життєтворення.

3. Визначено особистісно-професійну зрілість майбутніх психологів як складне інтегративне утворення, що є індивідуально-особистісним ресурсом професійного становлення та представляє діалектичну взаємодію особистісної та соціально-професійної зрілості, обумовлює володіння специфічними професійними компетенціями і забезпечує здатність до нагромадження й аналізу власного професійного досвіду, спрямованість до постійного саморозвитку, сприяє свідомому прийняттю професійних

цінностей, гармонійній самореалізації в соціальному середовищі та накопиченню професійного досвіду.

Описано основні характеристики особистісно-професійної зрілості, серед яких самостійність мислення, автономність, рефлексивність, відповідальність, стресостійкість, емоційна компетентність і мотивація до самореалізації. Ці атрибути забезпечують гармонійний розвиток особистості в професійній діяльності та соціумі.

Охарактеризовано особистісну зрілість як інтегральний ресурс життєздатності, що поєднує суб'єктні компоненти, які перебувають у гармонії. Особистісна зрілість забезпечує професійне становлення психолога, його здатність до саморозвитку, ефективного прийняття рішень і взаємодії з клієнтами. Обґрунтовано, що рівень особистісної зрілості впливає на ефективність консультаційної та корекційної роботи, сприяючи особистісному зростанню як клієнта, так і фахівця.

Описано професійну зрілість як системну властивість, що включає професійну ідентичність, рефлексію, позитивну «Я-концепцію», готовність до адаптації та інновацій. Вона передбачає єдність когнітивних, емоційно-оцінкових і діяльнісно-вольових компонентів, які забезпечують успішну самореалізацію у професійній сфері.

4. Розроблено методику діагностування рівня особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів. Для діагностування обрано методики: тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха, опитувальник особистісної зрілості О. Штепи, опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун), методику «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», методику «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» (І. Тимощука), методику «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності» (Н. Фетискіна).

5. Побудовано і апробовано програму розвитку та формування особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів, що передбачала рекомендаційні напрями та проведення тренінгу «Майстерність

професійного зростання: шлях до зрілості». Окреслено основні засоби розвитку особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів: індивідуальні консультації, психотренінги, саморефлексія, самокорекція, творчі методи самореалізації, супервізії, впровадження спеціальних курсів і практикумів, активних методів взаємодії. Зазначено, що формування зрілості у студентів забезпечується спеціально організованим навчально-виховним середовищем, спрямованим на активізацію процесів самопізнання та саморозвитку.

6. Результати експериментального дослідження засвідчили позитивну динаміку рівнів особистісно-професійної зрілості. В експериментальній групі зафіксовано значні позитивні зміни в перерозподілі рівнів особистісно-професійної зрілості: на високому рівні виявлено 31 % студентів ЕГ (було 19%), на середньому рівні визначено 50 % респондентів ЕГ (було 31 %), низький рівень констатовано у 19 % осіб (було 50%). Стабільною залишилася кількість студентів КГ на високому рівні – 19%. Несуттєво збільшилася кількість студентів КГ, у якої було зафіксовано середній рівень (із 38 % на 42 %) та зменшилась вибірка респондентів із низьким рівнем (із 42 % до 38 %). Для визначення достовірності отриманих результатів у процесі експериментальної роботи використано t-критерій Стюдента.

Отже, аналіз результатів діагностики рівня особистісно-професійної зрілості на заключному етапі дослідно-експериментальної роботи, виявив позитивну динаміку змін у студентів експериментальної групи, який дозволив дійти висновку, що запропонована тренінгова програма є дієвою для розвитку та формування вищезазначеної зрілості у майбутніх психологів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми особливостей особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів. Подальша перспектива вивчення полягає у більш ґрунтовному теоретичному і практичному дослідженні умов розвитку особистісно-професійної зрілості майбутніх психологів для оптимізації їх професійно-особистісного становлення.

СПИСОК ВИКОРИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Поняття зрілості та особистісної зрілості в психології. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України. Харків : ХНУВС, 2017. С. 10-12
2. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. К., 2003. 20 с
3. Антонова Н., Рибачук Л. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. Проблеми сучасної психології. 2019. №7. С. 29-43
4. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 3.С.26-33
5. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Центр учбової літератури. 2022. С.360.;
6. Браун-Галковська М. Домашня психологія: подружжя, діти, родина / пер. з польськ. З. Городенчук. Львів: Свічадо, 2000. 176 с.
7. Важинський С. Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
8. Верещинська Я. В. Розвиток соціально-перцептивної компетентності майбутнього психолога. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2016. Вип. 51. С. 34–41.
9. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

- 10.Вірна Ж.П. Формування професійного ставлення до клієнта в процесі підготовки практичних психологів: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 1996. 23 с.;
- 11.Воробель Г. Свобода вибора як критерій зрілої особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2003. № 4. С. 132-138
- 12.Гільбух Ю. З. Тест-опитувальник особистісної зрілості. К.: Науково-практичний центр «Психодіагностика та диференційоване навчання», 1994. 24 с.
- 13.Дідик Н. А. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів : дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2013. 356 с
- 14.Дмитрієва О.А. особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 9. С.8-11
- 15.Долинська Л. В., Темрук О. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. К. : Марич, 2010. 128 с.
- 16.Дьоміна Г. А. Розвиток особистісної зрілості старшокласників щодо подружнього життя. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2008. 311 с.
- 17.Еріксон Е. Г. Childhood and Society. 2-е вид. Нью-Йорк: W. W. Norton, Company, 1963. 397 с.
- 18.Євтух М. Б., Кулик М. С., Лузік Е. В., Ільїна Т. В. Математичне моделювання в психологічних та соціологічних дослідженнях : підручник. Київ, 2011. 414 с.
- 19.Завгородня О.В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. Практична психологія та соціальна робота. 2010. №12. С.11-17
- 20.Завгородня О.В. Проблема особистості з позицій інтегративного підходу. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 5. С.1-7
- 21.Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії. Чернівці: Рута, 2008. 320 с.

- 22.Іваненко Б. Б. Особистісна психокорекція майбутнього практичного психолога засобами активного соціально-психологічного навчання: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. Черкаси, 2005. 199 с
- 23.Ігнатович О. М. Психологічні особливості творчої самодіяльності особистості як умови професійної підготовки майбутніх психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. К., 2004. 20 с.
- 24.Камєнєва Л. Передумови досягнення професійної зрілості психологами–практиками. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. 2019. № 15 С. 212-220
- 25.Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ДУВС, 2022. 158 с.
- 26.Кльоц Л. А. Психологічні особливості розвитку професійної самосвідомості практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 9. С.70-74
- 27.Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2007. 370 с
- 28.Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с,
- 29.Кокур О.М.Опитувальник професійного самоздійснення. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 7. С. 35 - 39.
- 30.Комар Т. В. Соціально-психологічні основи професійної зрілості фахівців соціономічного профілю. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2018. 451 с
- 31.Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні: інноваційні аспекти. Київ: Знання, 2005. 284 с.;

- 32.Міненко О. О. Особистісне змінювання в процесі професійної підготовки студентів-психологів: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2004. 180 с.
- 33.Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. К., 2003. 20 с.
- 34.Мороз О. Г. Формування професійної самосвідомості майбутніх фахівців. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 250 с.;
- 35.Ничкало Н. Г. Теоретичні і методичні основи професійної освіти. Київ: Вища школа, 2003. 290 с.;
- 36.Опитувальник особистісної зрілості / Львів. нац. ун-т. Л., 2003. 18 с.
- 37.Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
- 38.Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. Практична психологія та соціальна робота. 1998. №5. С. 4–6.
- 39.Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец. 19.00.0. К., 2004. 40 с.
- 40.Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога: Монографія. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 295 с.
- 41.Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : дис. ... к. психол. н.: 19.00.01. – Луцьк : Волинський державний університет імені Лесі Українки, 2001. 205 с.
- 42.Психологія особистості: словник-довідник/ за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2003. 320 с.
- 43.Романюк І. А. Методика професійного навчання: теорія і практика. Львів: Львівський університет, 2010. 270 с.;

- 44.Сисоєва С. О. Освітні інновації: моделі, технології, компетентності. Харків: Основа, 2013. 305 с.
- 45.Словник української мови: в 11 т./за ред. І. К. Білодіда. Київ: Наук. думка, 1970–1980
- 46.Темрук О. В. Психологічні особливості особистісної зрілості майбутнього вчителя. Соціальна психологія. 2006. №4 (18). С. 137–151.
- 47.Тимошук І.Г. Методика дослідження рівня морально-етичної відповідальності майбутнього психолога. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Київ, №4. 2002.С.158-163
- 48.Чуйко О. В. Особистісна і професійна зрілість: співвідношення понять. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. Вип.13.С.184-190
- 49.Чусова О. М., Гуменюк В. А. Особистісно-професійна зрілість майбутніх психологів. *Science of XXI century: development, main theories and achievements: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VII International Scientific and Theoretical Conference, November 15, 2024. Helsinki, Republic of Finland: International Center of Scientific Research. P.274-276*
- 50.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с
- 51.Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 179–185
- 52.Шевців З. М. Основи соціально-педагогічної діяльності : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 248 с.
- 53.Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2006. 286 с

- 54.Шумакова Л. П. Особливості розвитку мотивації досягнення особистості психолога-практика в процесі професійної підготовки: дис... канд. психол. наук: 19.00.07.К., 1997. 220 с.
- 55.Щербакова І. М., Стадник Г. А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2012. 324 с.
- 56.Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика / Т. С. Яценко, **Б. Б. Іваненко**, С. М. Аврамченко та ін. К.: Вища школа, 2008. 342с.
- 57.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. К.: Вища школа, 2006.382 с.
- 58.Allport Gordon W. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven : Yale University Press, 1955. 106 p.
- 59.Craig G., Baucum D. Human development: A life-span view. New York: Pearson Education, 2017. 768 p.
- 60.Freud S. Civilization and Its Discontents. Hogarth Press, London. 1930. 112 p.
- 61.Fromm E. The Art of Loving. New York: Harper, Row.1956. 124 p.
- 62.Greenberger E. Defining psychosocial maturity in adolescence. Advances in Child Behavioral Analysis and Therapy.1984.Vol. 3, P. 1–37
- 63.Kekes J. Moral Wisdom and Good Lives. Ithaca: Cornell University Press. 1995. 256 p.
- 64.Loewinger J. Ego Development: Conceptions and Theories. San Francisco: Jossey-Bass, 1976. 280 p.;
- 65.Loewinger J. Paradigms of Personality. New York: W. H. Freeman, 1987. 343 p.
- 66.Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. New York: Van Nostrand Reinhold. 1968. 240 p.

67. Morales-Vives F., Camps E. The role of psychological maturity and personality in academic performance of high school students. *International Journal of Educational Psychology*. 2012. Vol. 2, №3. P. 241–269
68. Morales-Vives F., Camps E., Lorenzo-Seva U. Development and validation of the Psychological Maturity Assessment Scale (PSYMAS). *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2013. Vol. 13, №3. P. 226–234;
69. Perls F., Hefferline R. F., Goodman P. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Julian Press. 1951. 450 p.
70. Rogers C. R. *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin. 1980. 395 p.
71. Rogers C. R. *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*. Boston: Houghton Mifflin, 1942. 453 p.
72. Sternberg R. J., Kaufman J. C., Karami S. *Intelligence, Creativity, and Wisdom: Exploring Their Connections and Distinctions*. Palgrave Macmillan, Switzerland. 2023. 400 p.
73. Sullivan, H. S. *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton. 1953. 392 p.

Додаток А**Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. Гільбуха [12].**

Інструкція. Ми просимо Вас уважно прочитати кожен з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це має бути найхарактерніша для вас поведінка, те, що ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, на ваш погляд, необхідно було б робити. робити.

Текст опитувальника

1. Манера, в якій більшість моїх учителів (керівників) звертаються до мене, така, що вони:

- а) намагаються постійними причіпками зробити моє життя нещасним;
- б) виявляють тенденцію критикувати мене всюди, де тільки можуть;
- в) байдужі до мене доти, поки я підкоряюся встановленим ними правилам і виконую роботу задовільно;
- г) недостатньо вимогливі до моєї роботи;
- д) мало винагороджують мене за мою сумлінність;
- е) засуджують мене за помилки і нагороджують, коли я на це заслуговую;
- ж) не можу відповісти на це питання.

2. Граючи в шахи, шашки, інші ігри, зазвичай у разі програшу я реагую:

- а) тим, що намагаюся з'ясувати причини невдачі, щоб удосконалити своє вміння;
- б) захопленням перед досконалістю майстерності противника, причому це почуття превалює над всіма іншими переживаннями;
- в) переживанням почуття власної неповноцінності стосовно супротивника;
- г) усвідомленням того, що зате я перевершую багатьох в інших речах і, отже, за бажання зможу домогтися успіху і в цій грі;
- д) усвідомленням відносної незначущості поразки або перемоги в таких іграх, а також швидким забуванням того, що сталося;
- е) рішучістю будь-що добитися реваншу;
- ж) не можу відповісти на це питання.

3. Вимушений відмовитися від будь-якого плану або будь-яких претензій (наприклад, перемогти на олімпіаді, вступити до ВНЗ, розбагатіти, стати найкращим учнем класу, потрапити у групу учнів, які вирушають у закордонну екскурсію, взяти шлюб із певною особою), доходжу висновку, що я:

- а) буду нещасним до кінця життя;
- б) маю стільки інших інтересів, що скоро знайду що-небудь натомість;
- в) повний рішучості домогтися здійснення свого будь-що, навіть якщо на це піде решта життя;
- г) намагаюся з невдачі дістати якомога більше життєвих уроків; д) ні на що краще не міг сподіватися;
- е) буду нещасливим протягом якогось часу, але подолаю цей стан;
- ж) не можу відповісти на це питання.

4. Міра, якою люди мені подобаються за своїм характером:

- а) або дуже висока, або нульова;
- б) при першому знайомстві люди можуть мені подобатись, але не настільки, щоб я відразу захотів стати їхнім кращим другом;
- в) кожна людина начебто подобається мені при першій зустрічі, але потім я часто розчаровуюся;
- г) люди подобаються мені тільки в тому випадку, коли я знаю їх дуже добре;
- д) мені ніхто не подобається;
- е) багато людей деякою мірою мені подобаються;
- ж) не можу відповісти на це питання.

5. Я схильний повідомляти малознайомим людям про свої невдачі, провали або нездатність таким чином:

- а) розповідаю про них, коли здається, що це викликає у когось щиру цікавість; б) побіжно розповідаю про свої невдачі і тільки тоді, коли це доречно в ході розмови;
- в) іноді згадую про свої невдачі з метою вилити душу і викликати співчуття співрозмовника;

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

д) часто не можу втриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі; е) свої невдачі намагаюся зобразити як успіхи;

ж) не можу відповісти на це питання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

а) іноді виявляються праві;

б) зазвичай є достатньо підготовленими і тому впевненими в собі;

в) просто недостатньо освічені;

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

д) висловлюють інший погляд на це питання, аби суперечити;

е) нерідко перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному аспекті;

ж) не можу відповісти на це питання.

7. Я вважаю за краще у грі або змаганні мати такого противника, який:

а) є майстром і перевершує мене, бо в цьому випадку в мене буде більше шансів удосконалити свої вміння;

б) дещо перевершує мене, в цьому випадку випробування мене більше стимулює;

в) є рівним мені за силою, тоді обидва супротивники показують свій максимум і мають рівні шанси здобути перемогу;

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

д) намагатиметься сам, аби я виграв і зберіг віру у свої сили;

е) дещо слабше, і в мене буде шанс виграти;

ж) не можу відповісти на це питання.

8. Для мене життя варте чогось лише тією мірою, якою я можу:

а) добиватися успіхів у всіх своїх починаннях;

б) повністю реалізувати свій творчий потенціал;

в) отримувати всі необхідні матеріальні блага в готовому вигляді, аби займатися лише хобі;

- г) мати можливість добувати кошти для свого власного розвитку;
- д) мати можливість порівняно спокійного життя; е) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
- ж) не можу відповісти на це питання.

9. Моя тенденція дискутувати з однокласниками полягає в тому, що:

- а) мені важко втриматися від суперечки з приводу;
- б) зазвичай я беру участь у дискусіях, якщо тема мене цікавить;
- в) я рідко сперечаюся з кимось, бо зазвичай люди, які дискутують, прагнуть не істини, а визнання своєї точки зору;
- г) не люблю втягуватись у дискусії через їх сумбурність;
- д) не люблю дискусій, бо рідко виходжу з них переможцем;
- е) уникаю брати участь у дискусіях через свою боязкість;
- ж) не можу відповісти на це питання.

10. Коли хтось із членів моєї сім'ї критикує мене, моя звичайна реакція полягає в тому, щоб:

- а) проаналізувати причини і мотиви критики;
- б) поцікавитись у автора критики її підставами і врахувати їх у своїх подальших діях;
- в) нічого не сказати, забути про неї;
- г) при нагоді самому піддати опонента критиці;
- д) у разі впевненості у своїй правоті захистити себе;
- е) нічого не сказавши, матиму зуб проти «критика»;
- ж) не можу відповісти на це питання.

11. У своїх спробах домогтися успіхів у житті насамперед я покладаюся на:

- а) допомогу родини, батьків;
- б) власні зусилля і наполегливість;
- в) відсутність могутніх ворогів;
- г) везіння;
- д) сприяння впливових знайомих;
- е) допомога вірних друзів;

ж) не можу відповісти на це питання.

12. Стосовно довіри до людей я дотримуюся того принципу, що:

а) потрібно людям довіряти, але при цьому всіх без винятку перевіряти;

б) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;

в) якоюсь мірою довіряти потрібно кожній людині;

г) усе залежить від конкретної людини: одним можна цілком довіряти, іншим – ні на йоту; д) люди зазвичай не виправдовують вашої довіри;

е) надмірна довірливість – моя найбільша слабкість;

ж) 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, аби вона була миттєвою;

в) у тому, що я приймаю це як даність, кінцеву неминучість і часто про це не думаю;

г) у тому, що я часто про це думаю, мрію мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;

д) у тому, що я боюся смерті, але не часто говорю про це іншим;

е) я думаю про смерть і боюся її лише під безпосереднім враженням від звістки про чийсь смерть;

ж) не можу відповісти на це питання.

14. Я намагаюся справити сприятливе враження на інших людей, це виявляється в тому, що я:

а) будую щодо цього певні плани і присвячую багато часу;

б) рідко заздалегідь планую робити це, але якщо випадає можливість, намагаюся справити добре враження;

в) присвячую цьому мало часу;

г) не люблю цю тенденцію в інших і ніколи не роблю цього сам;

д) дуже глибоко і довго страждаю, коли виявляється, що про мене склалося несприятливе враження серед шанованих мною людей;

е) переживаю приємне відчуття, коли виявляється, що про мене склалося сприятливе враження;

ж) не можу відповісти на це питання.

15. Натрапляючи на незвичайну проблему в особистих справах, я:

а) ніколи не вагаюся відразу ж звернутися по допомогу до когось, хто знає про це більше, ніж я;

б) якщо є можливість, відразу ж прошу кого-небудь із друзів допомогти мені;

в) дуже рідко турбую кого-небудь із друзів проханням про допомогу;

г) ніколи не звертаюся по допомогу до сторонніх;

д) докладаю всіх зусиль для її вирішення, перш ніж звернуся до кого-небудь по допомогу;

е) після деяких коливань звертаюся до друзів по допомогу;

ж) не можу відповісти на це питання.

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

а) ціную тих із них, хто для мене близький за своїми духовними інтересами;

б) ціную тих із них, хто стимулює мене в інтелектуальному плані;

в) мені потрібно більше друзів і родичів, аніж я маю наразі;

г) тієї кількості друзів і родичів, яких я маю зараз, мені достатньо;

д) вони не є необхідними для мого щастя;

е) ціную тих із них, хто, як і я, цікавиться в основному матеріальними речами; ж) не можу відповісти на це питання.

17. Коли хтось із моєї родини несправедливо, як мені здається, критикує або просто чіпляється до мене, моєю звичайною реакцією є:

а) нагадувати, але нічого не говорити;

б) підтримувати мир у сім'ї, погоджуючись із тим, хто критикує;

в) нічого не говорити, але спробувати пізніше звести рахунки;

г) намагатися зрозуміти, чому мене критикують, і, виявляючи витримку, гідно захистити себе;

д) не брати почуте близько до серця, бо з часом усе владнається;

е) розсердившись, вступити в суперечку;

ж) не можу відповісти на це питання.

18. Спосіб, яким я реаую на релігію, полягає в тому, що я:

а) не потребує жодної релігії, але, думаю, що для більшості людей вона необхідна;

б) читаю і проводжу спостереження щодо різних релігій і в результаті згодом вирішу для себе це питання;

в) займаюся винаходом власної релігії, котра, я сподіваюся, з часом мене задовольнятиме;

г) маю релігію, яка мене задовольняє;

д) вважаю релігію моїх батьків найприйнятнішою для себе;

е) приймаю релігію моїх батьків, хоча вона мене й не задовольняє;

ж) не можу відповісти на це питання.

19. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в інших країнах, це виявляється в тому, що я:

а) зовсім не цікавлюся цією інформацією;

б) занадто зайнятий вирішенням власних проблем, щоб перейматися проблемами, що існують в інших частинах світу;

в) роблю це дуже рідко і з випадкових приводів;

г) виявляю інтерес мінімально;

д) роблю це із задоволенням, але без будь-яких конкретних висновків для своєї країни;

е) прагну вивчати умови в інших частинах світу, щоб зіставляти з ними становище власної країни і мріяти про його поліпшення;

ж) не можу відповісти на це питання.

20. Змушений публічно виступати, я вважаю, що:

а) це надзвичайно складно і викликає в мене збентеження і заїкання;

б) це складно, але я можу опанувати себе без помітних ознак збентеження;

в) це надзвичайно складно, але, оскільки під питанням моя самоповага, я не відмовляюся;

г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;

- д) я часто відчуваю задоволення, висловлюючись публічно;
- е) це складно, оскільки я не відчуваю впевненості в доброзичливості аудиторії; ж) не можу відповісти на це питання.

21. Я читаю і вивчаю інформацію про соціально-політичні та економічні зміни в рідній країні, це виявляється в тому, що я:

- а) багато читаю стосовно цієї теми, бо мене глибоко хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;
- б) читаю таку інформацію тільки тоді, коли більше нічого читати або коли я це змушений робити;
- в) читаю таку інформацію порівняно регулярно;
- г) вважаю це заняття безглуздом, бо проста людина все одно ні на що вплинути не може;
- д) читаю таку інформацію тільки для того, аби принагідно мати можливість узяти участь в її обговоренні;
- е) ні, я глибоко байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ; ж) не можу відповісти на це питання.

22. Моя реакція на позитивну публікацію в пресі мого імені або імені когонебудь із моїх рідних і близьких полягає в тому, що я:

- а) відчуваю велике задоволення і часто з гордістю показую відповідне місце своїм друзям і знайомим;
- б) внутрішньо переживаю приємне відчуття, але стійко стримуюся від будь-яких його проявів;
- в) не відчуваю радісного хвилювання, бо розумію нікчемність цієї події;
- г) у перший момент переживаю приємне відчуття, але тут же забуваю про цю подію;
- д) переживаю приємне відчуття, хоч і вважаю, що це прояв душевного марнославства;
- е) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про яке можу стримано розповісти близьким і друзям;
- ж) не можу відповісти на це питання.

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

- а) на своєму життєвому досвіді я переконався: вони майже завжди вказують на успіх чи невдачу в будь-якій діяльності;
- б) зазвичай вони віщують успіх або невдачу в будь-якій діяльності;
- в) я не можу вирішити, чи це випадковість, чи вони дійсно віщують певні події;
- г) я не вірю, що вони провіщають щось для кого-небудь і тому не запам'ятовую їх; д) я розумію, що вони помилкові, але ловлю себе на увазі до них;
- е) борючись з їх впливом на себе, дію їм наперекір;
- ж) не можу відповісти на це питання.

24. Моя активність у навчанні характеризується одним із таких варіантів:

- а) завжди прагну відігравати провідну роль у дискусіях;
- б) іноді втягуюсь у дискусію, не будучи достатньо компетентним в обговорюваному питанні;
- в) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинності і цінності того, про що збираюся сказати;
- г) ніколи не беру участі в дискусії, бо не вірю в їх корисність;
- д) беру участь, коли потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;
- е) завжди беру участь у дискусіях, хоча й не прагну лідерства; ж) не можу відповісти на це питання.

25. Я звертаюся до віщунів тому, що вони:

- а) можуть бути корисними, тільки коли натрапляєш на серйозну проблему і не знаєш, яке прийняти рішення;
- б) іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (заради розваги);
- в) заслуговують на те, щоб консультуватися в них за кожної нагоди;
- г) ніколи їх не відвідую, бо вважаю їх шахраями; д) мають надзвичайну інтуїцію, що дозволяє їм іноді правильно передбачати долю людини;
- е) непогані психологи; ж) не можу відповісти на це питання.

26. Я зважуюся на фінансовий ризик, який полягає в тому, що я:

- а) часто йду на значний ризик, бо якщо я виграю, то виграю багато;
- б) йду на серйозний ризик тільки тоді, коли баланс явно на мою користь;
- в) не допускаю серйозного ризику і в разі програшу не піддаюся ніякому азарту;
- г) використовую невеликі шанси, бо за цих умов у разі програшу можу продовжувати свої спроби;
- д) не покладаюся на жодні випадки, вважаю за краще мати стовідсоткову гарантію; е) не можу жити без постійного ризику;
- ж) не можу відповісти на це питання.

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

- а) він сповнений зла і я не очікую від нього нічого радісного;
- б) він має багато спокус, тому важко будь-кому залишатися безгрішним, але все одно прагнути цього треба;
- в) світ являє собою цікаву панораму, я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;
- г) світ може бути хорошим, якщо життя людей буде наповнене гідністю і справжньою добротою, потрібно присвячувати цьому всі сили;
- д) я живу лише раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;
- е) я є частиною світу, хороший він чи поганий, тому приймаю його таким, яким він є; ж) не можу відповісти на це питання.

28. З огляду на те, що кожен хоче мати багато грошей для задоволення своїх потреб, я так само хочу більше грошей для того, аби:

- а) жити ні в чому собі не відмовляючи, мати кращий будинок, кращий автомобіль, багато красивого і модного одягу і т. ін.
- б) здійснити свої життєві плани, такі, як удосконалення свого бізнесу або професійних здібностей, отримання високоякісної освіти і т. ін.;

в) мати можливість купувати лотерейні квитки, жетони для ігрових автоматів тощо; г) мати можливість допомагати родичам і близьким людям, які цього потребують;

д) застрахувати своє життя;

е) аби мати можливість робити те, що захочу;

ж) не можу відповісти на це питання.

29. Під час перегляду щоденних газет моє ставлення до матеріалів стосовно моєї майбутньої професії полягає в тому, що:

а) завжди уважно прочитую такі матеріали;

б) читаю тільки ті матеріали, які мені цікаві;

в) дуже рідко читаю щось про свою професію, мені вистачає того, що маю на роботі;

г) рідко читаю матеріали про свою професію;

д) не читаю такі матеріали, бо вони мені нудні;

е) ненавиджу такі матеріали, бо не люблю свою професію;

ж) не можу відповісти на це питання.

30. Як би ви вчинили, коли б начальство наполегливо пропонувало вам посаду, для якої у вас, як ви самі розумієте, немає достатніх даних, але яку вам дуже хотілося б посісти:

а) рішуче відмовилися б, посилаючись на неадекватність (невідповідність) своєї кандидатури;

б) погодилися б із побоювання викликати своєю відмовою невдоволення;

в) погодилися б, але за умови, що буде надано тривалий випробувальний термін, за час якого ви докладете максимум зусиль для заповнення наявних прогалин;

г) відразу погодилися б, діючи за принципом «не святі горшки ліплять»;

д) погодилися б після деяких коливань з огляду на те, що люди, які обіймають подібні посади, анітрохи не краще за вас;

е) погодилися б, але тільки тимчасово виконувати обов'язки, аби якимось допомогти справі; ж) не можу відповісти на це питання.

31. У будинку відпочинку ви жили в одному номері з людиною, з якою у вас виявилось багато спільного. Розлучаючись, обмінялися номерами телефонів. Імовірність того, що в подальшому ви першим спробуєте відновити контакти: а) 100 %;

б) 80 %;

в) 60 %;

г) 40 %;

д) 20 %;

е) 0 %;

ж) не можу відповісти на це питання.

32. Коли б у вас була для цього необмежена можливість, то як часто ви зустрічалися б для таємних бесід зі своїми близькими друзями, цікавлячись їхніми проблемами, намірами:

а) щодня;

б) приблизно тричі на тиждень;

в) приблизно двічі на тиждень;

г) один раз на тиждень;

д) один раз на 2 тижні;

е) один раз на місяць;

ж) не можу відповісти на це питання.

33. Ч (для чоловіків). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливого суперника, у перевагах якого ви дуже сумніваєтеся:

а) змирилися б і намагались якомога швидше погасити своє почуття, шукаючи заміну серед інших дівчат;

б) доклали всіх зусиль для дискредитації конкурента в очах вашої обраниці;

в) зберігали б і не приховували своє почуття, але трималися б із гідністю, ніяк його не нав'язуючи;

г) погодилися б із роллю відданого друга, з яким ваша обраниця скаржитись на те, що їй не відповідають взаємністю (робили б це, сподіваючись на її прозоріння);

- д) постаралися б стати для цієї пари відданим другом, аби мати можливість частіше зустрічатися з предметом свого кохання;
- е) мовчки і безсило страждали б від горя на самоті;
- ж) не можу відповісти на це питання.

33. Ж (для жінок). Як би ви повелись у ситуації нерозділеного кохання за наявності щасливої суперниці, у перевагах якої ви дуже сумніваєтеся:

- а) змирилися б і намагалися якомога швидше погасити своє почуття, спілкуючись з іншими людьми;
- б) доклали всіх зусиль для дискредитації конкурентки в очах вашого обранця; в) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, ніяк його не нав'язували;
- г) мовчки і безсило страждали б від горя на самоті;
- д) застосували б усіх заходів для того, аби виключити можливість навіть випадкових зустрічей із предметом вашого нерозділеного кохання;
- е) зберігали б своє почуття, але, тримаючись із гідністю, водночас намагалися б звернути увагу свого обранця на наявні у вас внутрішні і зовнішні чесноти;
- ж) не можу відповісти на це питання.

Додаток Б**Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи [36]**

Інструкція: Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь “так”, якщо Ви з ним згодні, і “ні”, якщо не згодні:

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мої погляди.
17. Я постійно відчуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.
18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.
19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.

20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.
21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.
23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.
24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.
28. Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.
30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.
33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці
34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чію поведінку я не схвалюю.
41. Часом я впевнений у власній нікчемності.
42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.

60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.

82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.
85. Завдання: уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою /

Додаток В

Опитувальник професійного самоздійснення [29]

ПІБ _____

І ЧАСТИНА

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

№	Запитання	Варіанти відповіді				
1	Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня	взагалі не працюю	іноді	періодично	часто	постійно
2	Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку	не маю плану	практично не маю	у загальних рисах	в головному маю	маю чіткий план
3	Чи задоволені Ви власною професійною кар'єрою	не задоволений (а)	скоріше не-задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
4	Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну	не ставлю взагалі	через тривалий час	через певний час	досить швидко	практично відразу
5	Наскільки гармонійно Вам вдається поєднувати професійну діяльність з позафаховим життям	зовсім не вдається	більше не вдається	частково вдається	вдається майже постійно	завжди вдається
6	Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей	тривалий час	досить повільно	через певний час	досить швидко	дуже швидко
7	Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
8	Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям	практично ніколи	іноді	періодично	часто	постійно

9	Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі	зовсім не можу	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
10	Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу	не намагаюсь	іноді дію творчо	частково дію творчо	здебільшого дію творчо	постійна творчість
11	Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня	повністю відсутній	невисокий	середній	досить виражений	Дуже високий
12	Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє	ніяк не уявляю	практично не уявляю	У загальних рисах	в головному уявляю	чітко уявляю
13	Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
14	Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний
15	Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації з професійним співтовариством	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
16	Наскільки часто Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже рідко	рідко	періодично	часто	практично завжди
17	Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги	низькі	не високі	середні	досить високі	високі
18	Як часто Ваші професійні здобутки використовуються іншими фахівцями	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
19	Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності	зовсім не можуть	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
20	Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності	зовсім не гнучкий	майже негнучкий	іноді гнучкий	досить гнучкий	дуже гнучкий
21	Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності	зовсім ні	практично ні	певне задоволення	достатнє задоволення	дуже велике задоволення
22	Чи проектуєте Ви власну кар'єру	ніяк не проектую	практично ні	у загальних рисах	намагаюсь проектувати	чітко проектую
23	Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
24	Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться досягти ще кращого	взагалі не хочеться	через тривалий час	невдовзі	швидко	практично відразу

25	Наскільки чітко сформу- валася у Вас власна професійна позиція	ще відсутня	недостатньо сформована	частково сформована	майже повністю	повністю
26	Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже малою	невеликою мірою	частково досягаю	значною мірою	повністю
27	Як оцінює керівництво Ваші професійні здобутки	низькі	невисокі	середні	досить високі	високі
28	Якою мірою Ви передаєте свої професійні знання і досвід, навчаючи інших	Не передаю	незначною мірою	частково	досить повно	повністю
29	Які можливості створює Вам професійна діяльність для самовдосконалення	дуже малі	незначні	часткові	великі	дуже великі
30	Чи багато нового Ви привнесли у свою професію	дуже мало	небагато	посередньо	багато	дуже багато

Додаток Д

Методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»
[28, с. 142-144]

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком «+» відповідну клітину)

№ п/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріше невірно	Скоріше вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей навчання в університеті				
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами в навчанні в університеті				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем в процесі навчання в університеті				
7	Я готовий (а) до будь-яких труднощів в процесі навчання в університеті, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен (а) тримати ситуацію під контролем				

Додаток Ж**Методика «Діагностика рівня морально-етичної відповідальності особистості» [47]**

Інструкція: Пропонуємо взяти участь в опитуванні. Для цього Вам потрібно відповісти на твердження: якщо Ви згодні з твердженням, то поруч з його номером поставте «+» якщо ні – знак «-», якщо важко відповісти, то «0».

1. Мені здається, що любов у сучасному світі втратила свою цінність.
2. Я думаю, що інтуїтивно оцінити аморальність людського поступку не може ніхто.
3. Я думаю, що постійний аналіз своєї поведінки і вчинків річ потрібна, але не необхідна.
4. У житті я більше користуюся принципом: «Мені подобається», а не «Я повинен».
5. Я думаю, що такі поняття як «борг» і «честь» втратили своє першочергове значення.
6. Я ніколи не пропускаю цікавих занять з психології.
7. Мені здається, що безкорисливо допомагати іншим людям, сприяти в них розвитку інфантилізму
8. Радитися з внутрішнім голосом, вирішуючи етичні проблеми, властиво людям зі слабо розвиненим мисленням та рефлексією.
9. Люди, які постійно займаються «самокопанням», зазвичай невпевнені в собі і мало адаптивні в суспільстві.
10. Мені здається, що тільки сильна особистість здатна відповісти за своє життя і вчинки.
11. Люди, які постійно борються за справедливість, насправді вискочки та заздрісники.
12. Я ніколи нікому не відказую в допомозі, навіть якщо це обмежує мої інтереси.
13. Співчуття та співпереживання іншій людині - це не рішення проблеми, а відхід від неї.

14. Я думаю, що моментально вибрати правильне рішення в складній етичній ситуації не може ніхто.
15. Аналізуючи мотиви поведінки інших людей, я отримую задоволення.
16. Я думаю, що людина не може повністю відповісти за те, що з нею відбувається в житті.
17. Якщо постійно прислухатися до голосу своєї совісті, можна залишитися «без хліба насущного».
18. Я розумію, що сперечатися з батьками безглуздо, тому ніколи не роблю цього.
19. Щира радість за успіхи іншої людини є, на мій погляд, зворотним боком заздрості
20. Вбачання в навколишніх явищах дії сил «добра і зла» здається мені примітивним і застарілим.
21. Якщо постійно задумуватися про правильність життя, то і життя може пройти мимо.
22. Я думаю, що людина не зобов'язана відповідати за кризи та конфлікти, що виникли в його житті.
23. Суспільство диктує людині свої цінності та ідеали і нікуди від цього не дітися.
24. Я ніколи не оцінюю людей.
25. Звичайне почуття вини властиво людям з низькою самооцінкою, невпевненим у собі.
26. Люди, які постійно дотримуються голосу совісті, виглядають смішно і не сучасно.
27. Я думаю, що потрібно робити справу, а не задумуватися над тим, як краще це зробити.
28. Безвідповідальність, що іноді виявляється людиною, іноді йде на користь оточуючим.
29. Я думаю, що в роботі іноді потрібно дотримуватися принципу: «Мета виправдовує засоби».

30. Маніпулювати нестично і я ніколи цього не роблю.

Додаток 3

**Методика «Діагностика перцептивно-інтерактивної компетентності»
(модифікований варіант Н. Фетискіна) [55]**

Інструкція до тесту За п'ятибальною системою оцініть особливості міжособистісної взаємодії в вашій групі: 5 – завжди; 4 – майже завжди; 3 – важко сказати; 2 – рідко; 1 – ніколи.

Тестовий матеріал

1. Я добре розуміюся в людях.
2. Багато хто поділяє зі мною свої секрети.
3. Я добре знаю сторони своїх друзів.
4. Я добре знаю смаки і звички своєї групи.
5. Прагну зрозуміти, яка людина поряд зі мною.
6. Багато хто розуміє мене з півслова.
7. Я легко знаходжу спільну мову з оточенням.
8. Зазвичай, я легко вгадую, в якому настрої мої друзі.
9. Мої ідеї позитивно оцінюються оточуючими.
10. Я прагну того, щоб інші завжди легко і швидко могли зрозуміти мене.
11. Я легко можу переконати в чомусь іншу людину.
12. Я часто керую роботою моїх друзів.
13. Часто оточуючі переходять на мій бік.
14. Я легко можу викликати прихильність, відвертість.
15. Мої однолітки поділяють багато моїх захоплень.
16. В ухваленні рішення я покладаюся тільки на себе.
17. Я ціную не тільки цінності групи, а й свою думку і ставлення до чогонебудь.
18. Я завжди роблю те, що відповідає моїм переконанням.
19. В конфлікті я завжди намагаюся аргументувати свою позицію.
20. Мої вчинки мало залежать від думки оточуючих.
21. Я майже ніколи не відступаю від своїх планів.

22. Я конфліктую з оточуючими дуже рідко.
23. При виробленні ставлення до когось я враховую думки оточуючих.
24. Якщо оточуючі незгодні зі мною, я готовий переглянути свою точку зору.
25. Думка оточуючих однолітків є для мене важливою.
26. Ухвалюючи важливе рішення, я завжди раджуся зі статусними людьми.
27. Я прагну точно і швидко виконувати різні завдання.
28. Хвилююся за свої промахи і помилки, пов'язані з соціальною діяльністю.
29. Успіхи або невдачі мого класу хвилюють мене не менше, ніж власні досягнення й успіхи
30. Участь у соціальній діяльності є для мене важливою потребою.
31. Я вважаю, що досягти помітних результатів я можу тільки за умови взаємодії з іншими людьми.

Додаток К**Тренінгова програма «Майстерність професійного зростання:****шлях до зрілості»**

Мета тренінгової програми: сприяти формуванню зрілої, гармонійної, професійно компетентної особистості психолога, здатного до самореалізації, самовдосконалення, ефективної взаємодії та відповідальної діяльності, спрямованої на розвиток себе та допомогу іншим.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвиток прагнення до самореалізації та самовдосконалення: формувати усвідомлення власних життєвих та професійних цілей; розвивати вміння ставити реалістичні цілі та досягати їх.
2. Сприяння розвитку професійної рефлексії та «Я-концепції»: допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони, цінності та зони розвитку: формувати професійне «Я» на основі психологічної зрілості та етичних принципів.
3. Формування позитивної мотивації до професійної діяльності: розвивати внутрішню мотивацію, що ґрунтується на натхненні та почутті задоволення від роботи.
4. Розвиток креативності та творчого потенціалу: стимулювати нестандартне мислення та здатність генерувати оригінальні ідеї у професійній сфері.
5. Формування етичних та моральних орієнтирів: ознайомити учасників з основами професійної етики, сприяти розвитку моральної відповідальності у взаємодії з клієнтами та колегами.
6. Розвиток комунікативних навичок і толерантності: вдосконалити вміння ефективно спілкуватися, співпереживати та проявляти повагу до інших; формувати толерантне ставлення до різноманітності та індивідуальних відмінностей.

7. Розвиток внутрішньої гармонії та відповідальності: підвищити рівень самосприйняття та самоусвідомлення учасників, формувати почуття відповідальності як базову якість зрілої особистості.
8. Формування готовності до ефективної побудови взаємовідносин: розвивати здатність до емпатії, взаєморозуміння та конструктивної взаємодії у професійному та особистому житті.

Тренінгове заняття № 1.

Тренінгове заняття формування прагнення до самореалізації: шлях до власної вершини.

Мета тренінгу: сприяти усвідомленню студентами значення самореалізації в житті, допомогти виявити індивідуальні ресурси для самореалізації, навчити використовувати практичні техніки та розвивати навички, що сприяють досягненню власних цілей.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження "Стихії природи"

Мета: Зняти емоційну напругу, створити атмосферу довіри та взаємодії.

Інструкція:

Учасникам пропонується уявити себе різними стихіями природи: вітром, водою, вогнем і землею.

Ведучий задає ритм: наприклад, "вітер" – легкі рухи руками, "вода" – плавні хвилеподібні рухи, "вогонь" – енергійні рухи, "земля" – статичне положення.

Група синхронізує рухи під звуки відповідної музики.

Обговорення: Як ви почуваетесь зараз? Чи змінився ваш настрій після виконання вправи?

2. Оголошення теми тренінгу

Ведучий коротко пояснює, що таке прагнення до самореалізації, та описує значення тренінгу для розвитку особистісних якостей учасників.

II. Основна частина

1. Міні-лекція "Прагнення до самореалізації"

Ключові аспекти:

1. Що таке самореалізація?

Самореалізація – це процес розкриття та використання своїх можливостей, досягнення своїх цілей та усвідомлення своєї унікальності.

А. Маслоу вважав самореалізацію найвищою потребою людини.

2. Як вона проявляється?

Відчуття задоволення від власних досягнень.

Усвідомлення своїх сильних сторін і використання їх у житті.

Здатність долати виклики, досягаючи своїх цілей.

3. Чому прагнення до самореалізації важливе?

Допомагає будувати успішне і гармонійне життя.

Розвиває внутрішню мотивацію.

Робить людину щасливою та впевненою в собі.

4. Як розвивати самореалізацію?

Ставити реалістичні цілі.

Використовувати сильні сторони.

Аналізувати досягнення і працювати над слабкими місцями.

2. Діагностика прагнення до самореалізації

Учасникам пропонується пройти короткий тест для визначення рівня мотивації до самореалізації "Шкала самоактуалізації". Результати обговорюються індивідуально або в групі.

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи

Вправа 1: "Дерево самореалізації"

Мета: Визначити цілі та ресурси для самореалізації.

Інструкція:

Учасники малюють дерево, де: коріння – їхні особисті ресурси (таланти, знання, навички); стовбур – те, що допомагає рухатися вперед (цінності, підтримка близьких); крона – цілі, яких вони прагнуть досягти.

Обговорення: Що допомагає вашому "дереву" рости?

Вправа 2: "Лист до себе"

Мета: Формування позитивної мотивації.

Інструкція: Учасники пишуть лист до себе в майбутньому, описуючи свої цілі та бажання. Листи запаковуються та зберігаються на певний час, щоб прочитати їх через пів року або рік.

Обговорення: Як ви відчуваєте себе, описуючи свої мрії?

Вправа 3: "Сила командної підтримки"

Мета: Усвідомити важливість підтримки з боку інших.

Інструкція: Учасники по черзі діляться своїми мріями та цілями, а інші пропонують ідеї та ресурси для їх досягнення.

Обговорення: Як ви почуваетесь, отримуючи підтримку?

Вправа 4: "Перешкоди і рішення"

Мета: Визначити труднощі на шляху до самореалізації та способи їх подолання.

Інструкція: Учасники на аркушах пишуть свої "перешкоди", а потім пропонують на кожну проблему 1-2 можливих рішення.

Обговорення: Чи вдалося знайти нові підходи до вирішення ваших питань?

Вправа 5: "Сходинки успіху"

Мета: Визначити конкретні кроки для досягнення цілей.

Інструкція: Кожен малює сходи, де кожна сходинка – це маленький крок до великої мети.

Обговорення: Чи здаються ці кроки вам реалістичними?

Вправа 6: "Моя суперсила"

Мета: Усвідомлення особистих сильних сторін.

Інструкція: Учасники на аркушах пишуть свої "суперсили" (наприклад, комунікабельність, наполегливість).

Обговорення: Як ці якості допоможуть вам у досягненні мети?

Вправа 7: "Ідеальний день"

Мета: Мотивувати до створення бажаного майбутнього.

Інструкція:

Учасники уявляють свій ідеальний день через 5 років і малюють/описують його.

Обговорення: Що вас надихає в цьому дні?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

Обговорення: Що нового ви дізналися про себе під час тренінгу? Чи допомогли вправи визначити напрямок руху до вашої самореалізації? Які перші кроки ви зробите після тренінгу для досягнення своїх цілей?

2. Вправа на зняття напруження "Вільний потік"

Мета: Релаксація, відновлення внутрішнього балансу.

Інструкція: Учасники закривають очі, роблять кілька глибоких вдихів і уявляють, як усі їхні переживання змиває тепла хвиля океану. Додається спокійна музика.

Обговорення: Який стан ви відчуваєте зараз?

Тренінгове заняття № 2.

Тренінг розвитку прагнення до самовдосконалення: кроки до внутрішнього зростання.

Мета тренінгу: Допомогти студентам усвідомити значення саморозвитку та самовдосконалення у житті, розвинути навички самоаналізу та постановки цілей, навчити методам і практикам, які сприяють вдосконаленню своїх здібностей і характеру.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження "Промінь тепла"

Мета: Створити комфортну атмосферу, зняти напругу та налаштувати учасників на позитивний лад.

Інструкція: Учасники сідають у коло, заплющують очі та уявляють, як на них падає теплий промінь сонця, що поступово заповнює все тіло приємним теплом. Ведучий зачитує текст релаксації: "Відчуйте, як промінь тепла торкається вашого обличчя, наповнює вас спокоєм і гармонією... Він допомагає позбутися напруги та тривоги".

Обговорення: Як ви зараз почуваєтесь? Що допомогло вам розслабитися?

2. Оголошення теми тренінгу

Ведучий розповідає, що прагнення до саморозвитку та самовдосконалення є важливим елементом успішного життя. Учасники дізнаються, що тренінг допоможе їм знайти інструменти для особистісного росту та розвитку.

II. Основна частина

1. Міні-лекція "Прагнення до саморозвитку та самовдосконалення"

2. Основні тези:

1. Що таке саморозвиток і самовдосконалення?

Саморозвиток – це процес усвідомленого вдосконалення своїх знань, навичок та вмінь. Самовдосконалення – це глибше формування характеру, моральних принципів і самосвідомості.

2. Чому це важливо?

1) Допомагає краще розуміти себе.

2) Підвищує впевненість у власних силах.

3) Розширює горизонти можливостей.

Ключові елементи саморозвитку: самоаналіз: розуміння своїх сильних і слабких сторін. мотивація: постійне прагнення до нового: навички: практичне вдосконалення.

Поради для розвитку: читати, навчатися та практикувати; оточувати себе натхненними людьми, вчитися на помилках і не боятися змін.

2. Діагностика прагнення до саморозвитку та самовдосконалення

Студентам пропонується короткий тест для визначення рівня зацікавленості в саморозвитку "Індивідуальна готовність до змін". Після цього результати обговорюються в групі.

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи

Вправа 1: "Колесо саморозвитку"

Мета: Визначити ключові сфери для вдосконалення.

Інструкція: Учасники малюють коло, поділене на сектори: навчання,

здоров'я, відносини, хобі. Оцінюють кожну сферу за шкалою від 1 до 10. Обговорюють, які сфери потребують покращення.

Обговорення: Що вас здивувало у вашому "колесі"?

Вправа 2: "Лист до майбутнього себе"

Мета: Мотивувати до особистісного розвитку.

Інструкція: Учасники пишуть лист до себе через 5 років, де описують свої досягнення та риси, які вони розвинули.

Обговорення: Як ви почуваетесь, уявляючи своє майбутнє "я"?

Вправа 3: "Скриня ресурсів"

Мета: Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Інструкція: Учасники малюють скриню і записують у ній свої ресурси: таланти, підтримка оточення, знання.

Обговорення: Що ви вважаєте своїм найбільшим ресурсом?

Вправа 4: "Сходишки до вдосконалення"

Мета: Створити план поступового розвитку.

Інструкція: Учасники малюють сходишки, кожна з яких – крок до вдосконалення певної навички чи звички.

Обговорення: Чи здаються ці кроки реалістичними?

Вправа 5: "Дзеркало"

Мета: Робота з самооцінкою.

Інструкція: Учасники в парах розповідають один одному про свої сильні сторони. Інший учасник додає те, що помічає в його характері.

Обговорення: Що нового ви дізналися про себе?

Вправа 6: "Мій ідеальний день"

Мета: Візуалізація результатів саморозвитку.

Інструкція: Учасники описують свій ідеальний день через 3 роки після початку самовдосконалення. Обговорення: Що вас найбільше надихає у вашій візуалізації?

Вправа 7: "Перешкоди та рішення"

Мета: Визначити труднощі на шляху до саморозвитку та знайти шляхи їх подолання.

Інструкція: Учасники пишуть 3 можливі перешкоди та пропонують по 2 рішення до кожної з них. **Обговорення:** Які рішення виявилися найбільш цікавими

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків: Які ключові ідеї ви взяли з тренінгу? Що стало для вас найважливішим відкриттям? Які зміни ви плануєте розпочати вже зараз?

2. Вправа на зняття емоційного напруження "Хвиля спокою"

Мета: Заспокоїти розум і налаштувати учасників на гармонійний завершальний стан.

Інструкція: Учасники закривають очі, роблять кілька глибоких вдихів і уявляють хвилю, яка змиває всі переживання та турботи. Ведучий пропонує зосередитися на відчуттях легкості та спокою.

Тренінгове заняття № 3

Тренінг формування трансцендентності: вихід за межі можливого.

Мета тренінгу: сприяти усвідомленню студентами значення трансцендентності у житті, навчити їх бачити зв'язок між внутрішнім і зовнішнім світом, а також розвивати здатність до глибоких рефлексій і пошуку сенсу.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження "Дихання гармонії"

Мета: Зняти напругу, налаштувати учасників на спокійний і зосереджений стан.

Інструкція: Учасники сідають зручно, закривають очі. Ведучий пропонує зробити кілька глибоких вдихів і видихів, уявляючи, як з кожним вдихом вони наповнюються світлом і гармонією, а з видихом відпускають тривоги й напругу. Протягом 3–5 хвилин ведучий веде практику, допомагаючи учасникам відчувати внутрішню рівновагу.

Обговорення: Як ви почуваетесь зараз? Чи вдалося відчувати стан спокою?

2. Оголошення теми тренінгу

Ведучий пояснює, що трансцендентність означає вихід за межі звичного сприйняття реальності. Цей тренінг допоможе учасникам зрозуміти, як підніматися над буденними турботами, знаходити глибші сенси та усвідомлювати зв'язок зі світом і самим собою

II. Основна частина

1. Міні-лекція "Що таке трансцендентність?"

Основні тези:

Поняття трансцендентності та її витоки. Трансцендентність (від латинського "transcendere" — "виходити за межі") — це здатність людини підійматися над своїми повсякденними турботами, бачити глибші аспекти реальності та взаємозв'язки між собою і світом. У філософії цей термін вперше активно використовували у класичній німецькій філософії, зокрема Кант, який вважав, що трансцендентне — це те, що виходить за межі можливого досвіду. У психології ж трансцендентність розглядається як переживання глибоких внутрішніх станів, які дають змогу усвідомити більше, ніж звичайний рівень свідомості.

Значення трансцендентності у житті людини. Трансцендентність допомагає людині подолати обмеження, встановлені її страхами, стресами або звичними установками. Вона відкриває нові горизонти, дозволяючи не тільки усвідомлювати свої можливості, але й відчувати зв'язок із чимось більшим: природою, суспільством, культурою чи навіть всесвітом. Завдяки цьому людина може подолати екзистенційну кризу та віднайти глибокий сенс у своїй діяльності та існуванні.

Переживання трансцендентності та його прояви. Переживання трансцендентності може проявлятися у різний спосіб:

1. Духовний досвід. Наприклад, відчуття єдності з природою, глибока медитація чи молитва.
2. Естетичне переживання. Зачарування мистецтвом, музикою, літературою або іншими формами творчості.

3. Емоційна єдність із людьми. Глибоке співпереживання або взаєморозуміння в моменти душевної близькості.
4. Інсайти та натхнення. Відчуття, що до вас "прийшла" важлива ідея або вирішення складної проблеми.
5. Взаємозв'язок трансцендентності з духовністю.

Хоча трансцендентність і духовність нерідко пов'язують між собою, вони не є ідентичними поняттями. Духовність включає уявлення про вищі цінності, смисли та взаємодію з чимось сакральним, тоді як трансцендентність більше стосується процесу виходу за рамки звичного і переживання глибшого досвіду. Наприклад, атеїст теж може мати трансцендентний досвід через мистецтво чи наукове відкриття.

6. Роль трансцендентності у сучасному світі.

У світі, де домінують технології, споживання та швидкий темп життя, людина часто відчуває порожнечу або втрату смислу. Трансцендентність стає своєрідним "виходом" із цього стану. Вона дає можливість зупинитися, подивитися на життя з іншої точки зору і побачити ті аспекти, які зазвичай залишаються непомітними у повсякденній рутині. Наприклад, відчуття радості від споглядання заходу сонця може допомогти людині знайти гармонію у своєму житті.

7. Психологічний аспект трансцендентності.

Відомий психолог Абрахам Маслоу виділяв трансцендентність як один із вищих рівнів самореалізації в своїй ієрархії потреб. На цьому рівні людина відчуває єдність із всесвітом і працює не лише для власної вигоди, а й для блага інших. У когнітивній психології трансцендентність також розглядається як здатність мислити критично, виходячи за рамки вузьких стереотипів, що обмежують наші дії та рішення.

8. Шляхи розвитку трансцендентності.

Розвиток трансцендентності можливий через різні практики: медитацію, рефлексію, творчість, активну взаємодію з природою та іншими людьми. Головне — навчитися сповільнюватися, зупиняти внутрішній "шум" і бути

відкритим до нових вражень та досвіду. Це також включає готовність до самопізнання і прийняття як своїх сильних сторін, так і обмежень. Таким чином, трансцендентність є не просто абстрактним поняттям, а практичним інструментом для досягнення гармонії, розвитку внутрішнього світу та знаходження сенсу навіть у найбільш складних обставинах.

2. Діагностика трансцендентності

Учасникам пропонується тест-опитувальник (наприклад, адаптована шкала "Духовного розвитку") для визначення рівня їхнього сприйняття глибинних аспектів реальності. Після проходження діагностики результати обговорюються: як вони розуміють власну здатність до трансцендентного досвіду.

3. Інтерактивні вправи та ігри

Вправа 1: "Дерево сенсу"

Мета: Виявити свої життєві цінності та глибокі смисли.

Інструкція:

Учасники малюють дерево, де коріння символізує їхні цінності, стовбур – поточний стан, а гілки – цілі й мрії.

Після завершення кожен ділиться результатами в малих групах.

Обговорення: Як ви оцінюєте свої "коріння"? Що допомагає зростати вашому "дереву"?

Вправа 2: "Мій Всесвіт"

Мета: Розвинути усвідомлення власного місця у світі.

Інструкція:

Учасники уявляють себе в центрі свого "всесвіту" та малюють карту: що знаходиться поруч, що є далеким і чому.

Обговорення: Що ви дізналися про себе завдяки цій вправі?

Вправа 3: "Погляд за горизонт"

Мета: Навчитися мислити ширше, виходити за межі буденності.

Інструкція:

Учасникам пропонують уявити, що вони спостерігають горизонт на березі моря.

Вони записують ідеї, які виникають у цей момент.

Обговорення: Які думки з'явилися? Як це вплинуло на ваш внутрішній стан?

Вправа 4: "Діалог з майбутнім я"

Мета: Сформуванати уявлення про бажане майбутнє.

Інструкція: Учасники пишуть лист від себе через 10 років, описуючи, якими вони стали, що досягли, що відчують.

Обговорення: Що вас надихнуло у вашому майбутньому образі?

Вправа 5: "Вікно можливостей"

Мета: Знайти нові перспективи та шляхи вирішення проблем.

Інструкція: Кожен учасник записує свої проблеми на окремих аркушах, а потім розглядає їх "з вікна" іншої перспективи.

Обговорення: Як змінилося ваше бачення проблеми?

Вправа 6: "Точка спокою"

Мета: Розвивати здатність до медитативного сприйняття.

Інструкція: Учасники заплющують очі, уявляють спокійний простір у собі.

Протягом 5 хвилин ведучий допомагає їм зосередитися на цьому стані.

Обговорення: Що вдалося відчувати?

Вправа 7: "Шлях до гармонії"

Мета: Розробити стратегію для досягнення внутрішньої гармонії.

Інструкція: Учасники складають план із трьох пунктів, які допоможуть їм жити більш усвідомлено.

Обговорення: Які кроки для вас найважливіші?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

2. Вправа на зняття емоційного напруження "Світло гармонії"

Мета: Завершити тренінг у стані спокою та натхнення.

Інструкція: Учасники сідають із заплющеними очима, ведучий пропонує уявити тепле світло, яке заповнює все тіло. Вони фокусуються на відчутті

спокою, гармонії та натхнення. Через кілька хвилин повільно відкривають очі, зберігаючи відчуття спокою.

Обговорення: Що ви відчуваєте зараз? Як цей досвід змінює ваш стан?

Тренінгове заняття 4

Тренінг формування «Я-концепції» психолога: будуючи професійне «Я».

Мета тренінгу: сприяти усвідомленню студентами їхньої "Я-концепції" як основи професійного становлення, допомогти розвинути позитивне самосприйняття та сформувати впевненість у власних можливостях.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження "Коло довіри"

Мета: Зняти напруження та створити атмосферу взаємної підтримки.

Інструкція: Учасники стають у коло, тримаючись за руки.

Ведучий пропонує по черзі передати "хвилю" стиснення рук із фразою: "Я довіряю тобі". Після завершення всі разом проговорюють: "Ми – команда, ми можемо більше, ніж думаємо".

Обговорення: Як ви почуваетесь після цієї вправи? Чи відчули підтримку?

2. Оголошення теми тренінгу

Ведучий пояснює, що "Я-концепція" — це уявлення людини про себе, яке формує основу її самосприйняття та впливає на всі аспекти життя. Для психолога розвинена "Я-концепція" є ключовою для успішної професійної діяльності.

II. Основна частина

1. Міні-лекція "Що таке 'Я-концепція' психолога?"

Основні тези:

1. Поняття "Я-концепції".

"Я-концепція" — це система уявлень людини про саму себе. Вона включає три компоненти: когнітивний компонент ("Я-знання") — уявлення про власні риси, здібності, цінності; емоційний компонент ("Я-ставлення") — емоційна

оцінка себе, відчуття власної цінності, поведенецький компонент ("Я-дія") — спосіб дій, які відповідають уявленням про себе.

2. Особливості "Я-концепції" психолога.

У професійній діяльності психолога "Я-концепція" має ключову роль, адже вона визначає, як він взаємодіє з клієнтами, наскільки впевнений у своїх можливостях і готовий до самовдосконалення.

3. Типи "Я-концепції": позитивною — людина приймає себе, свої сильні та слабкі сторони; негативною — домінують почуття невпевненості, сумніви та низька самооцінка.

4. Формування "Я-концепції": формується протягом життя під впливом зовнішніх факторів (думки оточення, суспільні стереотипи) та внутрішніх (самооцінка, рефлексія). Для психолога важливо свідомо працювати над розвитком своєї "Я-концепції".

5. Вплив "Я-концепції" на професійне зростання: для психолога позитивна "Я-концепція" сприяє емпатії, стійкості до стресу та впевненості у професійних компетенціях; негативна — навпаки, може викликати синдром самозванця, емоційне вигорання та труднощі у побудові стосунків із клієнтами.

2. Діагностика "Я-концепції"

Методика: Учасникам пропонується пройти тест "Карта самооцінки", де вони оцінюють себе за різними параметрами: впевненість у собі, емпатія, самоприйняття, рівень самоаналізу.

Обговорення: Учасники обмінюються думками, наскільки результати тесту відповідають їхньому внутрішньому відчуттю.

3. Інтерактивні вправи та ігри

Вправа 1: "Моє дзеркало"

Мета: Усвідомити свої сильні сторони.

Інструкція: Учасники пишуть на аркуші три якості, якими вони пишаються. Потім у парах діляться цими якостями та отримують від партнера зворотний зв'язок.

Обговорення: Чи складно було знайти позитивні риси? Як ви сприймали зворотний зв'язок?

Вправа 2: "Ролі та маски"

Мета: Виявити суперечності між "реальним Я" і "соціальним Я".

Інструкція: Учасники записують, які ролі вони виконують у житті (студент, друг, донька/син тощо), та порівнюють, як ці ролі впливають на їхнє "Я".

Обговорення: Які з ролей відповідають вашому внутрішньому "Я"? Чи є ті, які конфліктують із ним?

Вправа 3: "Дерево самооцінки"

Мета: Зміцнити позитивну самооцінку.

Інструкція: Учасники малюють дерево, на гілках якого пишуть свої досягнення та якості, які допомагають їм рухатися вперед.

Обговорення: Що було найприємніше згадати про себе?

Вправа 4: "Послання від майбутнього Я"

Мета: Розвивати впевненість у майбутніх успіхах.

Інструкція: Учасники пишуть лист від себе через 5 років, описуючи, чого досягли й як вони себе почувають. Обговорення: Які цілі здаються найбільш реалістичними? Що мотивує вас їх досягти?

Вправа 5: "Контур мого Я"

Мета: Дослідити своє самосприйняття.

Інструкція: Учасники малюють свій силует та заповнюють його словами, що описують їх. Потім обговорюють у групі, чи відображає малюнок їхню сутність.

Обговорення: Що нового ви дізналися про себе?

Вправа 6: "Моя підтримка"

Мета: Усвідомити ресурси, які допомагають у складних ситуаціях.

Інструкція: Учасники пишуть на аркуші, що/хто підтримує їх у житті (сім'я, друзі, хобі, внутрішні ресурси).

Обговорення: Які ресурси ви можете активніше використовувати?

Вправа 7: "Мій шлях до гармонії"

Мета: Сформувати план розвитку позитивної "Я-концепції".
Інструкція: Учасники пишуть три конкретні кроки, які допоможуть їм покращити самосприйняття.
Обговорення: Що з цього плану найважливіше для вас?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків
2. Вправа на релаксацію "Океан спокою"

Мета: Завершити тренінг у стані гармонії.

Інструкція: Учасники сідають із заплющеними очима, уявляючи, що перебувають на березі океану. Вони слухають шум хвиль (використовується аудіозапис або ведучий описує цю картину). Після кількох хвилин розслаблення повільно відкривають очі, зберігаючи стан спокою.

Обговорення: Які емоції ви відчули під час вправи? Як це вплинуло на ваш стан?

Тренінгове заняття № 5

Тренінг професійної рефлексії психолога: усвідомлення власного шляху.

Мета тренінгу: поглибити розуміння студентами важливості професійної рефлексії в роботі психолога, розвинути навички саморефлексії та аналізу своєї практики для покращення професійної діяльності.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження "Ланцюг довіри"

Мета: Сформувати атмосферу взаємопідтримки та знизити емоційне напруження у групі.

Інструкція: Учасники стають в коло. Кожен учасник по черзі називає одну позитивну характеристику наступного учасника. Після цього ведучий пропонує кожному відчути підтримку групи та сказати про себе: "Я готовий до змін".
Обговорення: Як ви відчуваєте себе після цього? Що для вас важливо в створенні підтримуючої атмосфери?

2. Оголошення теми тренінгу

Ведучий повідомляє, що сьогодні ми зосередимося на важливості професійної рефлексії психолога. Важливо розуміти не лише професійні навички, але й власні емоції, переконання та реакції, що виникають у процесі роботи.

II. Основна частина

1. Міні-лекція "Професійна рефлексія психолога"

2. Основні тези:

1. Що таке професійна рефлексія?

Професійна рефлексія — це здатність психолога критично оцінювати свою професійну діяльність, а також усвідомлювати власні емоції, переконання та вплив, який вони мають на клієнтів. Вона допомагає знаходити ефективні стратегії для вирішення складних ситуацій, а також розвивати самосвідомість і емоційну стійкість.

2. Роль рефлексії у професійній діяльності психолога.

Психолог, який здатен до рефлексії, більш гнучкий у своїй роботі, він краще розуміє мотивацію та потреби своїх клієнтів, може оцінити ефективність своєї роботи, а також визначити області для особистого розвитку та вдосконалення.

3. Компоненти професійної рефлексії.

Рефлексія включає: самоусвідомлення — розуміння власних думок, емоцій, переконань, самооцінку — оцінка своїх професійних компетенцій, роздуми над професійним досвідом — аналіз того, що було зроблено, що могло бути зроблено по-іншому.

4. Важливість рефлексії для психолога.

Це дає можливість уникнути професійного вигорання, підвищує ефективність взаємодії з клієнтами, а також дозволяє більш точно і обґрунтовано обирати методи та стратегії для роботи з людьми.

5. Методи професійної рефлексії.

Психолог може застосовувати різні методи рефлексії: письмові рефлексії, ведення щоденника, обговорення складних випадків з колегами чи наставниками, а також участь у супервізіях.

2. Діагностика професійної рефлексії психолога

Методика: Учасники проходять тест або задають собі питання для самодіагностики: Наскільки часто я оцінюю свою роботу? Як я реаую на емоції клієнтів? Чи усвідомлюю я свої емоції під час роботи? Як я аналізую свої помилки та досягнення?

Обговорення: Які аспекти рефлексії є для вас найбільш значущими? Чи є моменти, які вам здаються складними або незрозумілими?

3. Інтерактивні психологічні вправи та ігри

Вправа 1: "Рефлексія на практиці"

Мета: Розвинути навички саморефлексії щодо професійних ситуацій.

Інструкція: Учасники обирають одну складну ситуацію зі своєї практики або життєвого досвіду. Вони описують цю ситуацію, вказуючи свої емоції, поведінку та реакції. Далі кожен оцінює, що можна було зробити по-іншому, а також які висновки можна зробити для майбутнього.

Обговорення: Які нові усвідомлення ви отримали про себе та свою роботу?

Вправа 2: "Роздуми після сеансу"

Мета: Удосконалити вміння проводити аналіз своєї роботи після сесії.

Інструкція: Після виконання рольової вправи, де один учасник грає роль психолога, а інший — клієнта, кожен із учасників проводить рефлексію за такими питаннями: Як я почувався під час цього сеансу? Чи було щось, що мене збивало? Як я можу покращити свою поведінку в таких ситуаціях?

Обговорення: Як змінилися ваші відчуття після рефлексії?

Вправа 3: "Ведення рефлексивного щоденника"

Мета: Розвивати навичку аналізу та оцінки власної професійної діяльності.

Інструкція: Учасники отримують завдання вести рефлексивний щоденник протягом тижня, записуючи свої відчуття, думки і рефлексії щодо

професійних ситуацій. В кінці тижня учасники аналізують свої записи та визначають, що вони дізналися про себе.

Обговорення: Які висновки ви зробили після ведення щоденника? Як ця практика допомагає вам розвивати професійну рефлексію?

Вправа 4: "Супервізія"

Мета: Сприяти обміну досвідом та глибшому аналізу професійної діяльності.

Інструкція: Учасники обирають одну складну ситуацію з власної практики. Вони діляться цією ситуацією в малих групах, а інші учасники дають свої рекомендації та обговорюють можливі способи вирішення.

Обговорення: Як важливо отримувати зворотний зв'язок від колег? Як цей досвід допоможе вам у майбутньому?

Вправа 5: "Рольові ігри: робота з емоціями клієнта"

Мета: Покращити здатність усвідомлювати і обробляти емоції під час роботи з клієнтами.

Інструкція: Один учасник грає роль клієнта, який переживає сильні емоції (страх, гнів, сум). Інший учасник виконує роль психолога і намагається допомогти клієнту усвідомити ці емоції. Після цього учасники обговорюють, як вони реагували на емоції клієнта і які техніки допомогли їм у процесі.

Обговорення: Як ви сприймали емоції клієнта? Чи було вам важко працювати з емоціями?

Вправа 6: "Метод SWOT-аналізу"

Мета: Виявити сильні та слабкі сторони, можливості та загрози в професійній діяльності.

Інструкція: Учасники проводять SWOT-аналіз своєї професійної діяльності, описуючи свої сильні та слабкі сторони, можливості для розвитку та загрози для ефективної роботи. Після цього вони визначають стратегічні кроки для покращення.

Обговорення: Що ви дізналися про свої професійні якості? Як можна використати ці знання для саморозвитку?

Вправа 7: "Зворотний зв'язок від колег"

Мета: Розвивати здатність приймати конструктивну критику та використовувати її для самовдосконалення.

Інструкція: Учасники працюють у парах, де один дає зворотний зв'язок іншому на основі його професійної діяльності. Після цього відбувається обговорення того, як правильно приймати конструктивну критику.

Обговорення: Як ви сприймали зворотний зв'язок? Як це допоможе вам у майбутній практиці?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

2. Вправа на релаксаційне розвантаження "Дерево спокою"

Мета: Повернутися до спокою і гармонії після тренінгу.

Інструкція: Учасники закривають очі і уявляють себе біля дерева, яке має глибокі корені та стійке до будь-яких труднощів. Вони візуалізують, як енергія цього дерева наповнює їх, приносячи внутрішній спокій і сили. Після кількох хвилин вони повільно відкривають очі і повертаються до реальності.

Обговорення: Як ви відчували себе під час вправи? Що для вас важливо в роботі над своєю емоційною стійкістю?

Тренінгове заняття № 6

Тренінг позитивної мотивації професійної діяльності: робота, що надихає.

Мета тренінгу: розвинути в учасників позитивну мотивацію до професійної діяльності психолога, допомогти їм усвідомити важливість мотиваційних чинників у роботі, навчити технікам підтримки позитивного налаштування на професійне зростання та розвиток, а також надати інструменти для подолання професійних труднощів.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Глибоке дихання"

Мета: Зняти напруження, створити атмосферу для глибокої концентрації.

Інструкція: Учасники сідають зручніше, закривають очі. Роблять глибокий

вдих через ніс, затримують дихання на кілька секунд, потім видихають через рот.

Повторюють цю вправу 5-7 разів, зосереджуючись на своєму диханні. Після виконання вправи учасники відкривають очі та починають спілкування в групі.

Обговорення: Як ви почувалися під час вправи? Чи відчули зміни в емоційному стані?

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми поговоримо про позитивну мотивацію та як вона допомагає нам як психологам бути ефективними у професійній діяльності, а також розглянемо практичні інструменти для підтримки позитивного налаштування на роботу.

II. Основна частина

1. Міні-лекція: "Позитивна мотивація професійної діяльності психолога"

Позитивна мотивація є важливим фактором для ефективної діяльності психолога, оскільки вона визначає емоційний настрій, ставлення до роботи та здатність долати труднощі професії. Мотивація психолога може бути зовнішньою (наприклад, винагорода або визнання) або внутрішньою (зацікавленість у процесі допомоги людям, бажання самовдосконалення). Важливо, щоб психолог був усвідомлений у своїй мотивації, бо це допомагає зберегти внутрішній баланс і не вигоріти.

Існують два типи мотивації, які мають значення для психологів: інструментальна мотивація — бажання досягти певних результатів (наприклад, допомогти клієнту вирішити проблему), і самоактуалізаційна мотивація — прагнення до особистісного розвитку та вдосконалення професійних навичок. Високий рівень позитивної мотивації допомагає психологам залишатися енергійними і натхненими навіть у складні періоди.

Для психолога, який працює з людьми, важливо бути здатним підтримувати внутрішній оптимізм і вірити в ефективність своєї діяльності. Психологія допомоги не тільки вимагає професіоналізму, а й особистісної

готовності до змін, розвитку та підтримки позитивного ставлення до інших. У зв'язку з цим, визнання власних досягнень і відзначення малих перемог — це важливий етап підтримки позитивної мотивації.

З іншого боку, робота психолога часто пов'язана з емоційними витратами, тому для підтримки мотивації важливо активно працювати над власним психологічним станом. Практика позитивного мислення, прийняття складних ситуацій як частини професії, допомагає зберігати позитивний настрій і готовність до подальшої діяльності.

У результаті тренінгу учасники повинні навчитися знаходити джерела внутрішньої мотивації та розуміти, як зберегти оптимізм у складних ситуаціях. Це дозволить психологам ефективно працювати з клієнтами та зберігати внутрішній баланс.

2. Діагностика позитивної мотивації професійної діяльності психолога

Інструмент: Тест на визначення рівня позитивної мотивації до професії.

Учасники відповідають на питання, що стосуються їхнього ставлення до роботи психолога, досягнень у цій професії, інтересу до розвитку та самовдосконалення. Після завершення тесту учасники отримують результат і можуть обговорити його в групах. Учасники діляться своїми переживаннями щодо того, що стало відомо з тесту, та відзначають свої сильні і слабкі сторони в мотивації.

Обговорення: Як ви оцінюєте свою мотивацію? Що можна покращити для підвищення позитивної мотивації до професії?

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток позитивної мотивації

Вправа 1: "Маленькі перемоги"

Мета: Підвищення усвідомленості про досягнення та їх вплив на мотивацію.

Інструкція: Учасники записують 5 своїх останніх професійних досягнень (не обов'язково великих). Вони обговорюють їх у парах і підкреслюють, як ці досягнення впливають на їх мотивацію.

Обговорення: Як ці перемоги допомогли вам продовжувати роботу? Як ви можете підтримати себе в моменти труднощів?

Вправа 2: "Колесо енергії"

Мета: Визначити джерела енергії та мотивації.

Інструкція: Кожен учасник малює колесо, яке розділено на 8 секторів. У кожному секторі він позначає джерела енергії та мотивації, які впливають на його роботу як психолога (наприклад, підтримка клієнтів, саморозвиток, задоволення від допомоги іншим). Після цього обговорення, як збалансувати ці джерела, щоб підтримувати мотивацію на високому рівні.

Обговорення: Які джерела мотивації є найважливішими для вас? Як ви можете їх посилити?

Вправа 3: "Перезавантаження"

Мета: Навчити учасників методам зняття емоційного навантаження для підтримки позитивної мотивації.

Інструкція: Учасники створюють список своїх стресових ситуацій у професії та методів їх подолання. Вони визначають, як можна змінити підхід до кожної ситуації, щоб не втратити мотивацію.

Обговорення: Як ці стратегії можуть допомогти в подальшій роботі?

Вправа 4: "Мозаїка мотивації"

Мета: Підвищення внутрішньої мотивації за допомогою створення "мозаїки успіху".

Інструкція: Кожен учасник має скласти карту своїх професійних цілей на основі своїх цінностей. Учасники обговорюють свої цілі в групах, вносячи корективи для досягнення ще більших результатів.

Обговорення: Як ви визначаєте свої найбільші мотиваційні пріоритети? Як ви плануєте їх досягати?

Вправа 5: "Візуалізація успіху"

Мета: Стимулювати позитивне уявлення про майбутнє.

Інструкція: Учасники закривають очі і візуалізують момент, коли вони досягли важливого професійного успіху. Вони детально описують, як виглядає цей момент, як вони почуваються.

Обговорення: Як це впливає на вашу мотивацію? Які кроки ви готові зробити для досягнення цього?

Вправа 6: "Талант кожного"

Мета: Усвідомлення унікальності кожного учасника і важливості внеску в професію.

Інструкція: Учасники один одному надають позитивні відгуки про професійні якості. Кожен пише свою унікальну властивість, що мотивує його працювати як психолог.

Обговорення: Як ваші унікальні якості впливають на мотивацію?

Вправа 7: "Підтримка одне одного"

Мета: Підтримка позитивної мотивації через соціальну взаємодію.

Інструкція: Учасники діляться своїми переживаннями, труднощами та досягненнями у роботі. Вони разом шукають способи підтримки та мотивації один одного.

Обговорення: Як важливо мати підтримку колег у професії психолога?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків тренінгу

У підсумку тренінгу важливо підкреслити значення позитивної мотивації для ефективної роботи психолога. Позитивна мотивація є джерелом енергії, яке допомагає психологам залишатися натхненними і сповненими ентузіазму навіть у важкі моменти.

2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Теплі обійми"

Мета: Завершити тренінг в позитивній атмосфері, зняти напруження і створити відчуття підтримки.

Інструкція: Учасники обіймаються з кимось у групі або передають символічне обіймання через слова та позу. Це завершує тренінг на ноті емоційного розвантаження і позитиву.

Обговорення: Як ви почуваетесь зараз? Що вам найбільше допомогло під час цього тренінгу?

Тренінгове заняття № 7

Тренінг розвитку креативності: творчість у професійному житті.

Мета тренінгу: навчити студентів використовувати креативні підходи в повсякденному житті та професійній діяльності. Розвинути здатність до генерування нових ідей, стимулювати творче мислення та побудувати стратегії для вирішення проблем нестандартними способами.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Колесо настрою"

Мета: Зняти емоційне напруження, створити атмосферу для відкриття нових ідей.

Інструкція: Учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає, який у нього настрій сьогодні, використовуючи асоціативні слова або емоції. Після цього всі разом намагаються придумати короткий асоціативний вірш, де кожен учасник додає по слову, яке в нього викликає емоції, що виникли під час вправи. Після завершення вправи обговорюємо, як змінюється емоційний стан завдяки творчому підходу.

Обговорення: Як змінився ваш настрій після вправи? Чи було легко або складно знаходити асоціації для кожного слова?

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми поговоримо про креативність і як розвивати її в собі. Ми навчимося бачити нестандартні рішення та створювати нові ідеї, які допоможуть вам не тільки в навчанні, але й у житті.

II. Основна частина

1. Міні-лекція: "Що таке креативність?"

Креативність — це здатність людини створювати нові ідеї, рішення, концепти, що виходять за межі традиційного мислення. Вона є основою інновацій, особистісного розвитку та адаптації до змінюваного середовища. Креативність проявляється не тільки в мистецтві, а й у науці, бізнесі та навіть

у повсякденному житті. Важливо пам'ятати, що креативність — це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати.

Існує багато підходів до розвитку креативності, але всі вони спрямовані на те, щоб вивести людини зі звичного мислення, дозволити їй шукати нові перспективи і варіанти для вирішення задач. Креативність включає в себе не лише генерування ідей, але й здатність бачити нестандартні зв'язки між різними явищами та концепціями. Ідеї, що можуть здатися неймовірними, можуть бути саме тими, які приведуть до проривів.

Для того, щоб розвивати креативність, важливо практикувати відкрите мислення, готовність до експериментів і здатність ризикувати. Саме таке середовище заохочує нові ідеї і можливості. Креативність допомагає нам не лише у вирішенні складних проблем, але й у створенні нових можливостей, які раніше здавались неможливими.

На практиці креативність можна розвивати через різноманітні техніки і вправи, спрямовані на стимулювання асоціативного мислення, уяви та інтуїції. Чим більше ви практикуєте ці техніки, тим легше вам буде знаходити нові нестандартні рішення. Це також дозволяє зменшити страх перед невдачею, який зазвичай стримує творчі ініціативи.

Крім того, креативність — це також уміння виходити з "комфортної зони". Вона вимагає від нас готовності приймати нові ідеї та нестандартні підходи. Адже саме вихід за межі звичних шаблонів мислення дає можливість знайти нестандартні, але дієві рішення.

2. Діагностика креативності

Інструмент: Тест на рівень креативності (запитання про способи вирішення проблем, схильність до нових ідей, здатність до асоціативного мислення).

Учасники заповнюють тест, що складається з 15-20 питань, які визначають їх схильність до креативного мислення, інноваційності і готовності до ризику. Після завершення тесту вони отримують інтерпретацію своїх результатів та можуть обговорити їх у групі. Учасники визначають, в яких аспектах можна працювати для розвитку своїх креативних здібностей.

Обговорення: Які результати тесту вас здивували? Чи є у вас тенденції, які можна розвивати для підвищення креативності?

4. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток креативності

Вправа 1: "Зміни контекст"

Мета: Навчитися дивитися на ситуацію з різних точок зору.

Інструкція: Учасникам дається звична ситуація. Їм потрібно придумати 5 різних способів вирішення цієї проблеми, використовуючи різні підходи (наприклад, як для туриста, як для дослідника, як для художника, як для бізнесмена).

Обговорення: Які з цих підходів вам здались найбільш нестандартними? Як це допомогло розширити межі вашої уяви?

Вправа 2: "Мозковий штурм"

Мета: Розвинути здатність генерувати великі кількості ідей.

Інструкція: Визначаємо тему для обговорення (наприклад, "Як розвинути креативність у студентів?"). Кожен учасник по черзі висловлює свої ідеї (будь-які, навіть найбільш фантастичні). Після завершення "мозкового штурму" група визначає, які з ідей можна реалізувати на практиці.

Обговорення: Які ідеї вам здались найбільш цікавими? Чому важливо не обмежувати себе на етапі генерування ідей?

Вправа 3: "Асоціації"

Мета: Стимулювати асоціативне мислення.

Інструкція: Учасникам показується набір карток із зображеннями предметів або явищ. Їм потрібно за кожним зображенням придумати якнайбільше асоціацій або ідей. Після цього група обговорює найбільш оригінальні асоціації.

Обговорення: Як ви створювали асоціації? Як це допомагає в роботі, навчанні чи житті?

Вправа 4: "Нова перспектива"

Мета: Розвинути здатність бачити проблему з нової точки зору.

Інструкція: Кожен учасник отримує завдання вирішити конкретну проблему (наприклад, покращити взаємодію в команді). Але є умова — рішення повинно бути отримано через зміну перспективи (наприклад, "що б сказав робот?", "як би це зробив дитина?").

Обговорення: Як зміна перспективи допомогла вам знайти інше рішення?

Вправа 5: "Техніка випадкових слів"

Мета: Стимулювати креативність за допомогою випадкових елементів.

Інструкція: Учасникам дається набір випадкових слів. Вони повинні придумати з цих слів історію або ідею для нового проекту. Обговорення: Як ви поєднали ці слова? Чи було легко чи важко це зробити?

Вправа 6: "Рольова гра"

Мета: Розвинути творчі здібності через уяву та інтерпретацію ролей.

Інструкція: Учасники обирають ролі (наприклад, архітектор, художник, науковець) і вирішують конкретну задачу (побудова нового суспільства, винахід нового гаджета). Кожен з учасників використовує своє бачення ролі для створення рішення. Обговорення: Як роль, яку ви взяли на себе, вплинула на ваше рішення?

Вправа 7: "Протилежне мислення"

Мета: Навчити генерувати креативні ідеї через заперечення звичних підходів.

Інструкція: Учасники повинні придумати ідеї для вирішення проблеми, використовуючи протилежне мислення (наприклад, якщо звично уникати труднощів, подумайте, як можна цими труднощами скористатися).

Обговорення: Як протилежне мислення дозволило вам знайти нові підходи?

III. Заклучна частина

1. Підбиття підсумків тренінгу

Підсумовуючи тренінг, можна сказати, що креативність є важливим інструментом, який дозволяє розширити межі можливого, знаходити нові підходи до знайомих проблем і створювати інноваційні ідеї.

2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Гармонія через дихання"

Мета: Завершити тренінг в атмосфері спокою і гармонії, зняти напруження.

Інструкція: Учасники сідають зручніше, закривають очі і зосереджуються на диханні. Проводять кілька хвилин, глибоко вдихаючи і видихаючи, відпускаючи всі напруження.

Обговорення: Як вам вдалося розслабитись після тренінгу? Що вам допомогло відновити баланс?

Тренінгове заняття № 8

Тренінг формування самосприйняття: гармонія з собою.

Мета тренінгу: допомогти студентам розвинути внутрішнє прийняття себе, зрозуміти важливість самоприязності і навчитися будувати здорові відносини з власною особистістю. Розвинути стратегії для подолання негативних переконань про себе та сприяти формуванню позитивного ставлення до себе і своїх особистих рис.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Подяка собі"

Мета: Створити атмосферу для самоприйняття та зняти емоційне напруження.

Інструкція: Учасники сідають зручніше і закривають очі. Проводимо кілька хвилин, глибоко вдихаючи і видихаючи, зосереджуючись на своєму тілі. Кожен учасник по черзі думає про три речі, які він цінує в собі (як внутрішні якості, так і зовнішні риси). Після цього кожен висловлює подяку собі за ці якості.

Обговорення: Як ви себе відчуваєте після того, як подякували собі? Що змінюється в нашому сприйнятті себе, коли ми починаємо помічати свої сильні сторони?

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми поговоримо про самосприйняття — як приймати себе таким, яким ти є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами. Це важливо не тільки для нашого психоемоційного здоров'я, але й для здатності діяти впевнено у світі."

II. Основна частина

1. Міні-лекція: "Що таке самоприйняття?"

Самоприйняття — це здатність приймати себе таким, яким ти є, без надмірного самокритичного ставлення або ідеалізації. Це основа психологічного благополуччя і здорової самооцінки. Ключова різниця між самоприйняттям і самосприйняттям полягає в тому, що самоприйняття пов'язане з безумовною любов'ю до себе, не залежно від досягнень, зовнішнього вигляду чи визнання з боку інших людей.

Самоприйняття означає визнання своїх недоліків і слабких місць, без самоосуду. Воно включає в себе прийняття своїх помилок, розуміння своїх обмежень і водночас здатність працювати над собою, не намагаючись стати "ідеальним" за стандартами, що нав'язані суспільством.

Самоприйняття не є статичним станом, це процес, який потребує постійної роботи над собою. Він пов'язаний з розвитком внутрішньої зрілості, здатністю бачити себе з любов'ю і співчуттям навіть у моменти невдач. Коли ми приймаємо себе, ми перестаємо змагатися з іншими і не намагаємось відповідати чужим очікуванням. Замість цього ми розвиваємо здорову самооцінку, засновану на реальних фактах, а не на вигаданих уявленнях про себе.

Одним із важливих аспектів самоприйняття є здатність бути чесним із собою. Це означає приймати свої емоції, думки та переживання, навіть якщо вони не завжди відповідають соціальним стандартам або ідеалам. Самоприйняття вимагає від нас бути відвертими з собою, без страху визнати свої недоліки, при цьому не знижуючи свою гідність.

Розвивати самоприйняття можна через позитивне ставлення до себе, регулярне самостереження і самовдосконалення. Ключовим є розуміння того, що ми не повинні бути ідеальними — ми повинні бути автентичними, приймати свої особливості та використовувати їх як силу.

2. Діагностика самоприйняття

Інструмент: Анкета "Рівень самоприйняття"

Учасники заповнюють анкету, яка складається з 10-15 запитань, що охоплюють різні аспекти самоприйняття (як часто вони відчують незадоволення собою, як вони ставляться до своїх слабких місць, чи здатні приймати свої помилки).

Після цього учасники можуть обговорити свої результати, поділитися, що їм здалося важким і що вони хочуть змінити в своєму ставленні до себе.

Обговорення: Які результати вам здалися несподіваними? Як ви думаєте, що ви могли б змінити, щоб збільшити рівень самоприйняття?

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток самоприйняття

Вправа 1: "Прийняття помилок"

Мета: Навчитися приймати свої помилки без самоосуду.

Інструкція: Учасникам пропонується згадати ситуацію, де вони зробили помилку або відчували себе неуспішними. Далі кожен учасник має поділитися цією ситуацією і розповісти, як він почувався тоді. Після цього інші учасники пропонують альтернативні, позитивні погляди на цю ситуацію. В кінці кожен записує, що нового він дізнався про себе і як змінив своє ставлення до цієї помилки.

Обговорення: Як змінилося ваше ставлення до помилок після обговорення?

Чи допомогло це відчувати більше прийняття себе?

Вправа 2: "Список своїх сильних якостей"

Мета: Зосередитися на своїх сильних сторонах.

Інструкція: Кожен учасник має записати 5-10 своїх сильних якостей або досягнень. Потім учасники обмінюються списками один з одним, підкреслюючи ті якості, які вони особливо цінують у кожному.

Обговорення: Як ви почуваетесь після того, як дізналися, як інші бачать ваші сильні сторони? Як це допомагає вам більше приймати себе?

Вправа 3: "Моя підтримка"

Мета: Навчитися підтримувати себе в складні моменти.

Інструкція: Учасникам пропонується уявити ситуацію, коли вони відчують

себе вразливими або сумніваються в собі. Далі учасники уявляють, що вони отримують підтримку від найкращого друга або близької людини, який каже їм, що вони унікальні і заслуговують на любов і підтримку. Кожен учасник записує, що саме вони хотіли б почути в такій ситуації. Обговорення: Як змінилось ваше ставлення до себе після цієї вправи? Як ви можете підтримати себе в реальному житті?

Вправа 4: "Письмо собі в майбутньому"

Мета: Розвивати доброту і підтримку до себе.

Інструкція: Учасникам пропонується написати лист собі в майбутньому, де вони висловлюють любов і підтримку собі на той час, коли їм буде складно або коли вони будуть сумніватися в собі. Лист може включати позитивні твердження, подяку за зусилля та нагадування про власні сильні сторони.

Обговорення: Як ви почувалися, пишучи цей лист? Що нового ви дізналися про своє ставлення до себе?

Вправа 5: "Реальний ідеал"

Мета: Прийняти себе таким, яким ви є, навіть якщо не відповідаєте "ідеалу".

Інструкція: Учасники розмірковують над тим, чим для них є "ідеальна людина" і які якості вона має. Після цього вони пишуть, як ці ідеали корелюють з їх власними якостями та що вони можуть зробити для того, щоб прийняти себе, навіть якщо не досягли цих ідеалів.

Обговорення: Як ви відчуваєтеся після того, як прийняли себе в цій ситуації?

III. Заклучна частина

1. Підбиття підсумків

Протягом цього тренінгу студенти мали можливість дізнатися про самосприйняття як ключову складову психологічного благополуччя. Важливість цієї теми полягає в тому, що самосприйняття дозволяє нам бути щасливими і зберігати здорову самооцінку навіть у моменти труднощів або невдач.

2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Техніка релаксації через образи"

Мета: Розслабити тіло і розум, забезпечити глибоке відновлення.

Інструкція: Учасники сідають або лягають зручно, закривають очі і починають концентруватися на своєму диханні. Потім вони уявляють місце або ситуацію, що приносить їм спокій і розслаблення (наприклад, пляж, ліс, гори). Вони витрачають кілька хвилин на відчуття цього місця, звертаючи увагу на запахи, звуки, кольори.

Обговорення: Як вам вдалося розслабитись після тренінгу? Яке місце чи ситуація допомогла вам найкраще розслабитись?

Тренінгове заняття № 9

Тренінг формування відповідальності: основа зрілої особистості.

Мета тренінгу: допомогти студентам усвідомити важливість відповідальності як особистісної якості для досягнення успіху в навчанні та в житті. Розвинути здатність приймати на себе відповідальність за свої дії, вибори та результати. Надати інструменти для розвитку відповідальності через практичні вправи і взаємодію.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Звільнення від напруги"

Мета: Розслабити студентів, зняти стрес і підготувати до активної роботи.

Інструкція: Учасники сідають в зручні позиції та закривають очі. Глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот. Проводимо так 5-6 разів. Уявіть, що з кожним видихом ви випускаєте з себе напругу, все, що вас турбує, йде з кожним вдихом. Потім уявіть, що ваше тіло наповнюється легкістю, спокоєм, впевненістю. Поступово відкриваємо очі і повільно повертаємося до активності.

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми з вами розглянемо одну з ключових особистісних якостей — відповідальність. Як вона впливає на наше життя, чому важливо бути відповідальними і як розвивати цю якість. Відповідальність не лише допомагає нам досягати успіхів, але і створює внутрішній спокій, бо ми знаємо, що здатні впоратися з будь-якими ситуаціями."

II. Основна частина

1. Міні-лекція: "Що таке відповідальність?"

Відповідальність — це здатність усвідомлювати наслідки своїх вчинків, приймати на себе зобов'язання та діяти в межах цих зобов'язань. Це не просто виконання своїх обов'язків, але й готовність визнавати свої помилки та виправляти їх. Відповідальність дозволяє не тільки долати труднощі, а й здобувати довіру оточуючих.

Важливим аспектом відповідальності є здатність бачити ситуацію в цілому та діяти в інтересах себе та інших. Відповідальність — це не лише виконання поставлених завдань, а й здатність впливати на розвиток подій. Тому часто ми говоримо про «відповідальність за вибір» — це готовність прийняти на себе наслідки власних рішень.

Розвиваючи відповідальність, ми навчаємося бути більш дисциплінованими, планувати свої дії та працювати на довгострокову перспективу. Однак відповідальність також включає в себе прийняття невдач і визнання своїх помилок, що дозволяє нам ставати кращими.

Ще одним аспектом відповідальності є емоційна зрілість. Вона передбачає здатність контролювати свої емоції в складних ситуаціях, а також вміння ставити перед собою цілі та відповідати за їх досягнення. Це допомагає нам залишатися стійкими і не впадати в паніку, навіть коли все йде не так, як ми планували.

Таким чином, відповідальність — це не тільки готовність діяти, але й здатність оцінити результат своїх вчинків, взяти на себе роль лідера у важливих питаннях і вчасно коригувати свої дії.

2. Діагностика відповідальності

Інструмент: Анкета "Рівень відповідальності"

Учасники отримують анкету з запитаннями, що стосуються їхньої відповідальності за різні аспекти життя: навчання, стосунки, робота в команді, виконання обов'язків.

Запитання анкети: Як часто ви приймаєте на себе відповідальність за свої дії?

Чи готові ви визнавати свої помилки перед іншими? Як ви зазвичай реагуєте на помилки: намагаєтесь їх виправити чи уникаєте відповідальності? Як ви організовуєте свій час, щоб виконати всі завдання? Після заповнення анкети учасники обговорюють свої відповіді у групах та аналізують, що можна покращити для підвищення рівня відповідальності.

Обговорення: Як ваші результати допомагають вам зрозуміти своє ставлення до відповідальності? Які моменти здаються найбільш важливими для вашого розвитку?

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток відповідальності

Вправа 1: "Вибір і наслідки"

Мета: Навчити усвідомлювати наслідки своїх рішень.

Інструкція: Кожен учасник отримує картку з коротким описом ситуації, де треба вибрати варіант поведінки (наприклад, як діяти в конфліктній ситуації з колегою). Після вибору варіанту, група обговорює можливі наслідки різних рішень. Потім обговорюємо, чому важливо розуміти наслідки своїх дій.

Обговорення: Як ваш вибір змінив би ситуацію в реальному житті? Які наслідки ви не врахували на початку?

Вправа 2: "Тимчасова відповідальність"

Мета: Розвинути дисципліну та здатність виконувати обов'язки вчасно.

Інструкція: Учасникам даються конкретні завдання, які потрібно виконати протягом тренінгу. Завдання можуть бути як індивідуальні, так і групові (наприклад, обговорити тему в малих групах або підготувати коротку презентацію). В кінці тренінгу перевіряємо виконання завдань і обговорюємо важливість своєчасного виконання обов'язків.

Обговорення: Як вам вдалося впоратися з завданнями? Що допомогло вам не відкласти їх виконання на потім?

Вправа 3: "План дій"

Мета: Розвинути навички планування та відповідальності за виконання завдань.

Інструкція: Учасники складають план дій на найближчі тижні, де кожен зобов'язується виконати конкретні завдання. Після цього вони обговорюють, як можна контролювати виконання плану і що робити, якщо виникнуть труднощі. В кінці тренінгу вони поділяться своїм планом дій з групою.

Обговорення: Як планування допомогло вам розібратися з обов'язками? Як ви будете контролювати виконання ваших завдань?

Вправа 4: "Рольова гра: Лідер"

Мета: Розвивати відповідальність за результат групової діяльності.

Інструкція: Учасники діляться на групи, кожен бере на себе роль лідера, який має відповідати за результат діяльності. В групах вирішується задача, яка потребує спільного рішення (наприклад, створити план на тиждень). Лідери повинні приймати рішення і відповідати за групову діяльність.

Обговорення: Як ви себе відчували на посаді лідера? Як вам вдавалось справлятися з відповідальністю?

Вправа 5: "Перевірка на чесність"

Мета: Розвинути чесність у прийнятті відповідальності за свої дії.

Інструкція: Учасникам пропонують різні ситуації, де потрібно вирішити, чи варто брати на себе відповідальність за помилки, навіть якщо це може мати неприємні наслідки. Кожен вибирає, чи готовий він взяти на себе відповідальність за ситуацію.

Обговорення: Як ви почуваетесь, коли потрібно визнати свою помилку? Як це допомагає вам рости як особистість?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

Відповідальність — це не тільки обов'язки, це здатність приймати на себе наслідки своїх рішень і діяти відповідно до своїх принципів і цінностей. Вона впливає на наш успіх, стосунки з іншими і на наше внутрішнє спокій.

2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Релаксація через музику"

Мета: Розслабити учасників після тренінгу, зняти емоційне напруження.

Інструкція: Включіть заспокійливу музику. Учасники закривають очі, сидять

або лягають зручно. Дозвольте їм поринути в музику, даючи можливість відпустити всі стреси та емоційні блоки.

Обговорення: Як ви почуваетесь після релаксації? Чи вдалося вам відчувати полегшення і спокій?

Тренінгове заняття № 10

Тренінг розвитку толерантності: прийняття і повага до іншого.

Мета тренінгу: допомогти студентам усвідомити важливість толерантності у взаємодії з людьми з різними поглядами, культурами та досвідом, розвивати здатність до прийняття та взаєморозуміння. Розвинути навички конструктивної взаємодії, зменшити прояви нетерпимості та упередженості.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Подих спокою"

Мета: Розслабити учасників, зняти стрес і підготувати до активної роботи.

Інструкція: Учасники сідають у зручні позиції, закривають очі і глибоко вдихають. Прохання зосередитись на диханні, спостерігати, як повітря входить і виходить. Далі уявіть, що з кожним вдихом ви набираєте спокій, а з кожним видихом відпускаєте будь-яке напруження. Проводимо цю практику протягом 3-5 хвилин. Поступово відкриваємо очі і повертаємось до активної роботи.

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми з вами поговоримо про таку важливу якість, як толерантність. Толерантність не лише стосується прийняття інших людей такими, якими вони є, але й стосунків між різними культурами, переконаннями та світоглядами. Ми будемо працювати над тим, щоб кожен із нас став більш відкритим до розуміння, підтримки та взаємоповаги.

II. Основна частина

1. Міні-лекція: "Що таке толерантність?"

Толерантність — це здатність виявляти повагу до думок, переконань і поведінки інших людей, навіть якщо вони відрізняються від наших. Це не просто терпимість, а готовність до прийняття різноманітності в усіх її

проявах: расовій, культурній, релігійній та соціальній. Толерантність допомагає зберігати гармонію в суспільстві, сприяє розвитку здорових і відкритих стосунків, де кожен має право на свою точку зору і спосіб життя.

Ключовим аспектом толерантності є розуміння, що наші особисті погляди не є єдино правильними. Кожен має право на власний світогляд, і наша задача — не нав'язувати своє бачення, а слухати та розуміти інших. Толерантність також вимагає від нас здатності конструктивно обговорювати різні точки зору, не вдаючись до агресії або неприязні.

Толерантність проявляється не лише в словах, а й у наших вчинках. Коли ми виявляємо повагу до різних культур, звичаїв і традицій, ми створюємо середовище, де кожна людина може відчувати себе прийнятою та безпечною. У цьому контексті важливо розуміти, що толерантність — це не синонім бездіяльності чи байдужості, а активна позиція, яка сприяє розвитку відкритості та взаємоповаги.

Толерантність також має важливе значення в процесі саморозвитку. Вона допомагає нам усвідомити власні упередження, які можуть заважати нам у спілкуванні з іншими людьми. Працюючи над розвитком толерантності, ми не лише стаємо більш відкритими до інших, а й вчимося бути чесними з собою.

Кожен з нас має свій досвід і свої переконання, але ключовим є прагнення до розуміння та взаємодії, яке дозволяє знайти спільну мову навіть у ситуаціях, що на перший погляд здаються складними чи неприязними. Розвиток толерантності сприяє покращенню якості наших стосунків і допомагає створювати суспільство, де панує мир і гармонія.

2. Діагностика толерантності

Інструмент: Анкета "Рівень толерантності"

Учасники отримують анкету з запитаннями, що допоможуть оцінити їхнє ставлення до різних груп людей (за національними, релігійними, культурними ознаками).

Запитання анкети: Як ви ставитесь до людей, що мають інші культурні традиції? Як ви реагуєте на людей з іншими релігійними переконаннями? Чи вважаєте ви, що кожен має право на свою точку зору? Як ви реагуєте, коли хтось виражає думку, яка сильно відрізняється від вашої?

Після заповнення анкети учасники обговорюють свої відповіді у малих групах і намагаються зрозуміти, де вони можуть розвинути свою толерантність.

Обговорення: Як ваші відповіді відображають ваше ставлення до толерантності? Які аспекти варто покращити в собі для більш відкритого ставлення до інших людей?

4. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток толерантності

Вправа 1: "Шлях до порозуміння"

Мета: Розвивати здатність слухати і розуміти точку зору іншої людини.

Інструкція: Учасники діляться на пари. Один з учасників описує ситуацію, в якій він зіткнувся з конфліктом через відмінності в поглядах. Інший учасник повинен вислухати і висловити свою думку, враховуючи погляди співрозмовника. Потім вони обговорюють, що допомогло їм знайти спільну мову.

Обговорення: Як важливо бути уважним до чужої точки зору? Як можна краще зрозуміти співрозмовника?

Вправа 2: "Колесо толерантності"

Мета: Допомогти учасникам виявити свої упередження та працювати над ними.

Інструкція: Учасники отримують круглі картки і ділять їх на 8 секторів. У кожному секторі вони пишуть різні категорії людей (національність, релігія, соціальний статус). Далі вони повинні вказати, яке у них ставлення до кожної категорії людей. Після цього учасники обговорюють, чи є у них стереотипи, і як вони можуть змінити своє ставлення до різних груп.

Обговорення: Які стереотипи вам вдалося виявити? Як можна змінити ставлення до цих категорій?

Вправа 3: "Рольова гра: Конфлікт культур"

Мета: Розвивати здатність до вирішення конфліктів у міжкультурному середовищі.

Інструкція: Учасники діляться на групи та отримують рольові карти з описами культурних відмінностей. Їм потрібно вирішити конфлікт, який виник через культурні різниці, використовуючи толерантність і взаємоповагу.

Обговорення: Як вдалося розв'язати конфлікт? Що допомогло знайти компроміс?

Вправа 4: "Мозаїка толерантності"

Мета: Розвивати вміння бачити цінність у різноманітті.

Інструкція: Учасники отримують різнокольорові картки і завдання створити мозаїку, яка символізує різноманітність світу. Кожен учасник додає свою картку, яку він вважає важливою для "толерантного світу".

Обговорення: Як створення мозаїки пов'язано з толерантністю? Як ми можемо взаємодіяти з різними людьми, щоб створити гармонійне суспільство?

Вправа 5: "Слово за слово"

Мета: Розвивати вміння конструктивно вести дискусії, поважаючи різні точки зору.

Інструкція: Учасники по черзі висловлюють свою думку з певної теми (наприклад, "Як важливо поважати інших?"). Кожен наступний учасник повинен доповнити попереднє висловлювання, не суперечачи йому.

Обговорення: Як вдалося зберегти конструктивний діалог, не знижуючи рівень взаємоповаги?

Вправа 6: "Мапа спільних інтересів"

Мета: Виявити спільні інтереси для розвитку взаєморозуміння.

Інструкція: Учасники створюють мапу спільних інтересів, де кожен дописує,

чим вони схожі з іншими учасниками. В кінці тренінгу мапа перетворюється на великий колаж.

Обговорення: Що нового ви дізналися про своїх одногрупників? Як це допомогло зрозуміти один одного краще?

Вправа 7: "Сила слова"

Мета: Вчити використовувати позитивне і толерантне мовлення.

Інструкція: Учасники повинні обрати ситуацію, коли вони чули або використовували не толерантні вислови. Потім вони повинні переробити їх на позитивні та підтримуючі формулювання.

Обговорення: Як змінився ефект від висловлених слів? Який вплив мають слова на формування ставлення до інших?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

Толерантність — це активна взаємодія, готовність до прийняття різних точок зору та повага до різноманітності. 2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Релаксація через уяву"

Мета: Розслаблення та зняття напруження після тренінгу.

Інструкція:

Учасники закривають очі, слухають заспокійливу музику. Уявляють себе на тихому пляжі чи в лісі, де вони можуть відпочити і набратися енергії. Через кілька хвилин вони відкривають очі і відчувають себе спокійними та відновленими.

Обговорення: Як ви почуваетесь після цієї вправи? Чи вдалося вам досягти відчуття спокою? Цей тренінг допоможе студентам зрозуміти, як важливо бути відкритими до різноманіття та навчитися ефективно взаємодіяти з різними людьми.

Тренінгове заняття № 11

Тренінг професійної етики психолога: моральні орієнтири професії.

Мета тренінгу: розвинути у студентів розуміння принципів професійної етики психолога, навчити важливості етичних норм в роботі психолога, формувати навички прийняття етичних рішень у професійній діяльності.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Мандала спокою"

Мета: Релаксація, зняття емоційного напруження, концентрація уваги.

Інструкція: Учасникам пропонують аркуші паперу з наперед намальованими простими візерунками або мандалами. Вони повинні розфарбувати їх за власним вибором кольорів, не поспішати і зосереджуватися на процесі малювання. Це допомагає відновити внутрішній баланс і налаштуватися на серйозне обговорення етичних аспектів професії психолога.

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми з вами поговоримо про дуже важливу частину роботи психолога — про професійну етику. Це основа для надання ефективної та безпечної допомоги клієнтам, а також для підтримки моральних стандартів і поваги до людської гідності в нашій роботі.

II. Основна частина

1. Міні-лекція: "Що таке професійна етика психолога?"

Професійна етика психолога є основою, що визначає принципи і норми поведінки у роботі з клієнтами. Вона охоплює багато аспектів: від конфіденційності до коректності взаємодії з іншими професіоналами. Етика є тим фундаментом, на якому базуються всі професійні відносини. Вона гарантує, що психолог діятиме не лише ефективно, але й морально і етично, враховуючи інтереси та потреби клієнта.

Основними етичними принципами є:

- 1) Конфіденційність: Всі відомості, отримані від клієнта, повинні бути збережені в таємниці, якщо це не суперечить законодавству або не загрожує життю чи здоров'ю людини.
- 2) Неупередженість і об'єктивність: Психолог не повинен дозволяти своїм особистим переконанням, поглядам чи стереотипам впливати на рішення, що він приймає під час роботи з клієнтом.

- 3) Відповідальність: Психолог несе відповідальність за результат своєї роботи, за прийняті рішення і їх вплив на клієнта.
- 4) Повага до клієнта: Це означає, що психолог поважає права і гідність кожної людини, незалежно від її раси, статі, віку чи соціального статусу.
- 5) Компетентність: Психолог має працювати лише в межах своєї кваліфікації, постійно вдосконалюючи свої професійні навички та знання.
- 6) Етика психолога — це не просто набір правил, а внутрішній кодекс, що допомагає професіоналу приймати правильні рішення в складних і неоднозначних ситуаціях. Вона дозволяє зберегти довіру клієнтів і колег, а також забезпечує належний рівень професійного розвитку. Важливо, щоб кожен психолог був здатний критично оцінювати свою поведінку і постійно працювати над її вдосконаленням.
- 7) Професійна етика психолога також визначає межі взаємодії з клієнтами, чітко розмежовує особисте і професійне життя. У важливих ситуаціях етичні норми допомагають зробити правильний вибір, навіть якщо цей вибір не є простим чи популярним.

Етика психолога сприяє створенню довірчих відносин, як з клієнтами, так і з колегами. Це дає можливість здійснювати ефективну допомогу, не порушуючи моральних та професійних стандартів.

2. Діагностика професійної етики психолога

Інструмент: Анкета "Самооцінка етичної практики психолога"

Учасники отримують анкету з питаннями для саморефлексії:

Як ви ставитесь до важливості конфіденційності в роботі психолога? Чи зіштовхувалися ви з ситуаціями, коли етичні норми могли бути порушені? Як ви вчиняли? Як ви реагуєте на професійні і моральні дилеми? Як часто ви звертаєтесь до етичних принципів під час прийняття рішень у професійній діяльності? Після заповнення анкети, учасники обговорюють свої відповіді в групах, вивчають етичні стандарти, що застосовуються у складних ситуаціях.

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток професійної етики психолога

Вправа 1: "Етичний вибір"

Мета: Розвивати здатність приймати етичні рішення в професійних ситуаціях.

Інструкція: Учасники отримують опис ситуацій, що потребують етичного рішення (наприклад, ситуація конфіденційності, професійних меж і т.д.). Групи повинні обговорити, як вони б діяли в таких ситуаціях, обґрунтувавши свої дії згідно з етичними стандартами. Після обговорення всі групи презентують свої рішення і слухають аргументи інших.

Обговорення: Яке рішення ви вважаєте найбільш етичним? Чому важливо дотримуватись етики навіть в складних ситуаціях?

Вправа 2: "Моральні дилеми"

Мета: Навчити учасників правильно вирішувати моральні дилеми в психологічній практиці.

Інструкція: Учасникам дається набір моральних дилем, які можуть виникнути в роботі психолога (наприклад, що робити, якщо клієнт розповідає про кримінальні наміри?). Кожен учасник повинен визначити свій підхід до вирішення проблеми. Після цього проводиться загальне обговорення можливих варіантів.

Обговорення: Як ви прийшли до свого рішення? Які етичні норми допомогли вам зробити вибір?

Вправа 3: "Захист конфіденційності"

Мета: Розвивати розуміння важливості конфіденційності у психологічній практиці.

Інструкція: Учасники обговорюють випадки, коли клієнт може попросити про порушення конфіденційності (наприклад, через серйозну загрозу). Кожен учасник повинен представити свій підхід до цієї ситуації, ґрунтуючись на етичних нормах. Проводиться обговорення, як у таких ситуаціях можна дотримуватися етики та юридичних вимог.

Обговорення: Як важливо дотримуватись конфіденційності в роботі психолога? Які є винятки?

Вправа 4: "Рольові ігри: Психолог і клієнт"

Мета: Розвивати практичні навички етичної взаємодії з клієнтами.

Інструкція: Учасники розділяються на пари — один є психологом, інший — клієнтом. Психолог проводить сесію, дотримуючись етичних стандартів (конфіденційність, повага до клієнта, неупередженість). Після кожної сесії група обговорює дії психолога, акцентуючи увагу на етичних аспектах.

Обговорення: Як важливо для психолога правильно будувати етичні взаємини з клієнтом?

Вправа 5: "Прийняття етичних рішень"

Мета: Розвивати здатність знаходити етичні рішення в складних ситуаціях.

Інструкція: Учасники отримують завдання, де потрібно прийняти етичне рішення в ситуації, що порушує етичні норми. Вони повинні запропонувати рішення і обґрунтувати його.

Обговорення: Яким чином ваша етика допомагає вирішити складні ситуації?

Вправа 6: "Етика в команді"

Мета: Вчити працювати в команді, дотримуючись етичних норм.

Інструкція: Учасники отримують завдання працювати в групі, вирішуючи етичні проблеми, що виникають у груповій роботі. Вони повинні дійти консенсусу, враховуючи етичні принципи.

Обговорення: Як етичні принципи допомагають створювати здорову командну атмосферу?

Вправа 7: "Етичний аналіз ситуації"

Мета: Розвивати навички аналізу ситуацій з точки зору етики.

Інструкція: Учасникам даються різні етичні ситуації, пов'язані з психологічною практикою. Вони повинні проаналізувати кожну ситуацію, визначити порушення етики і запропонувати альтернативні рішення.

Обговорення: Як ви прийшли до аналізу ситуації? Як ваше рішення відповідає етичним нормам?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

Професійна етика психолога — це основа нашої діяльності, яка забезпечує безпеку клієнта, професіоналізм та високі моральні стандарти у практиці.

2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Техніка глибокого дихання"

Мета: Зняття емоційного напруження після тренінгу.

Інструкція: Учасники сідають в зручному положенні, закривають очі. Вони глибоко вдихають через ніс, затримують дихання на кілька секунд і повільно видихають через рот. Це повторюється кілька разів, щоб заспокоїти нервову систему.

Тренінгове заняття № 12

Тренінг готовності до побудови взаємовідносин: толерантність, емпатія, відповідальність.

Мета тренінгу: розвинути в студентів здатність будувати ефективні і здорові міжособистісні стосунки, ґрунтуючись на основах толерантності, емпатії та відповідальності. Підвищити рівень взаєморозуміння, створення гармонійної атмосфери в групі та розвитку відповідальності за взаємодії з іншими.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Дихання через серце"

Мета: Зняти емоційне напруження та налаштувати учасників на позитивний лад.

Інструкція: Попросіть учасників сісти зручно, закрити очі і зосередитись на своєму диханні. Запропонуйте їм уявити, що вони вдихають через серце, наповнюючи його світлом і теплом, а на видиху відправляють цей спокій в усьому тілі. Проводити вправу протягом 2-3 хвилин, аби учасники могли зняти внутрішнє напруження і налаштуватися на активну роботу.

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми з вами працюватимемо над побудовою здорових взаємовідносин. Ми поговоримо про важливість толерантності, емпатії та відповідальності в наших відносинах, як ці якості допомагають створити атмосферу взаєморозуміння і підтримки."

1. Міні-лекція: "Готовність до побудови взаємовідносин на основі толерантності, емпатії та відповідальності"

Сучасне суспільство складається з різноманітних людей з різними поглядами, звичками та переконаннями. Саме тому для успішної взаємодії в таких умовах важливою є готовність до побудови стосунків, базуючись на толерантності, емпатії та відповідальності.

Толерантність означає здатність приймати інших людьми з усіма їхніми відмінностями, чи то релігійними, культурними, соціальними чи інтелектуальними. Толерантність вимагає відкритості і поваги до думок та позицій інших людей, навіть якщо вони відрізняються від наших власних.

Емпатія — це здатність поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її почуття та переживання. Емпатія допомагає нам будувати глибокі зв'язки з іншими, оскільки ми можемо не тільки слухати, але й відчувати те, що відчуває інша людина. Ця здатність дає можливість зрозуміти не тільки слова, але й емоції, які за ними стоять.

Відповідальність полягає в тому, щоб усвідомлювати наслідки своїх слів та вчинків і брати на себе відповідальність за свою поведінку. Це також стосується нашої ролі в соціумі — кожен з нас має бути готовий діяти відповідально, враховуючи інтереси інших людей і розуміючи, що саме наша поведінка може вплинути на емоційний клімат у групі.

Разом ці три якості створюють міцний фундамент для здорових взаємин, в яких панує взаємна повага, розуміння та підтримка. Принципи толерантності, емпатії та відповідальності допомагають створювати відкритий простір для спільного розвитку, де кожен учасник відчуває себе важливим та почутим.

Завдяки цим принципам можна вирішувати конфлікти, адаптуватися до різноманітних соціальних груп і уникати непорозумінь. Це не просто про взаємодію, це про створення емоційно здорової атмосфери, в якій кожен може бути собою.

2. Діагностика "Готовності до побудови взаємовідносин на основі толерантності, емпатії та відповідальності"

Інструмент: Анкета для саморефлексії.

Учасникам пропонується заповнити коротку анкету для самооцінки своєї готовності до взаємовідносин: Як часто ви відчуваєте труднощі у спілкуванні з людьми, чії погляди сильно відрізняються від ваших? Чи вмієте ви слухати інших людей і розуміти їхню точку зору без осуду? Як ви реагуєте, якщо хтось порушує ваші особисті кордони? Чи завжди ви готові брати відповідальність за свої вчинки? Після заповнення анкети учасники мають можливість обговорити свої відповіді в групах, щоб оцінити, наскільки вони готові до побудови взаємовідносин, що ґрунтуються на основах толерантності, емпатії та відповідальності.

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток "Готовності побудови взаємовідносин на основі толерантності, емпатії та відповідальності"

Вправа 1: "Погляд з іншого боку"

Мета: Розвивати емпатію та здатність розуміти інших людей.

Інструкція: Учасники діляться на пари. Один з учасників розповідає свою особисту ситуацію або проблему, не отримуючи порад. Другий учасник повинен лише слухати і потім сказати, як він відчував би себе на місці того, хто розповідав. Після обміну думками учасники міняються ролями.

Обговорення: Як це впливає на взаєморозуміння? Чому важливо вислуховувати і не давати поради без запиту?

Вправа 2: "Діалог без осуду"

Мета: Формувати толерантне ставлення та розвиток уміння слухати.

Інструкція: Учасники повинні вибрати будь-яку тему для обговорення, важливо, щоб це була суперечлива тема, наприклад, політика чи релігія. Завдання полягає в тому, щоб слухати співрозмовника, не перебиваючи, та не висловлюючи негативних емоцій. Після цього обговорюються методи, як можна вести подібні розмови без агресії чи осуду.

Обговорення: Як це допомагає зберігати гармонійні стосунки в складних ситуаціях?

Вправа 3: "Відповідальність за дії"

Мета: Розвивати відповідальність за свої вчинки та наслідки взаємодії з іншими.

Інструкція: Учасникам даються різні ситуації, де вони мають зробити вибір, беручи на себе відповідальність за наслідки своїх рішень. Кожен має обґрунтувати свій вибір і пояснити, чому саме так діє.

Обговорення: Які етичні принципи допомогли прийняти правильне рішення?

Вправа 4: "Тренування в конструктивній критиці"

Мета: Розвивати навички конструктивної критики та отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: Учасники працюють в парах, даючи один одному позитивну та конструктивну критику. Після цього вони обговорюють, що допомогло створити сприятливу атмосферу під час обміну думками.

Обговорення: Як важливо надавати критику толерантно і без осуду?

Вправа 5: "Будуємо команду"

Мета: Навчитися працювати в команді, дотримуючись основ толерантності та емпатії.

Інструкція: Учасники працюють в групах для вирішення завдання (наприклад, побудова вежі з блоків). Вони повинні діяти відповідально, слухати один одного і вирішувати конфлікти конструктивно. Обговорення: Як важливо дотримуватись принципів толерантності та емпатії під час роботи в групі?

Вправа 6: "Емоційний барометр"

Мета: Зрозуміти емоційний стан інших людей та себе в процесі взаємодії.

Інструкція: Учасники ставлять один одному питання про емоційний стан в конкретних ситуаціях, а потім оцінюють свої реакції і поведінку. Після цього обговорюють, як можна покращити свою здатність до емпатії. Обговорення: Як це допомагає покращити взаємовідносини?

Вправа 7: "Розв'язання конфліктів"

Мета: Розвивати навички вирішення конфліктів із використанням емпатії та відповідальності.

Інструкція: Учасникам даються конкретні конфліктні ситуації, які вони повинні розв'язати. Важливо, щоб кожен учасник дотримувався принципів відповідальності, слухав думку інших і знаходив компроміс. **Обговорення:** Як важливо вирішувати конфлікти на основі взаємоповаги та відповідальності?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

Будь-які здорові стосунки базуються на толерантності, емпатії та відповідальності. Саме ці принципи допомагають нам підтримувати гармонійне середовище, де кожен відчуває себе прийнятим і почутим.

2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Медитація на вдячність"

Мета: Завершити тренінг, зняти стрес і налаштувати на позитивні емоції.

Інструкція: Учасники сідають в зручне положення, закривають очі та концентруються на диханні. Попросіть їх уявити людину або ситуацію, за яку вони вдячні. Вони повинні подумки висловити вдячність за все добре в їхньому житті і відчути спокій та гармонію.

Тренінгове заняття № 13

Тренінг розвитку комунікабельності: мистецтво ефективного спілкування.

Мета тренінгу: Розвинути в студентів навички комунікабельності, підвищити рівень комфортного спілкування з іншими людьми в різних ситуаціях, навчити ефективно взаємодіяти в колективі та надавати зворотний зв'язок.

I. Вступна частина

1. Вправа на зняття емоційного напруження: "Колесо емоцій"

Мета: Зняти емоційне напруження та налаштувати учасників на позитивне сприйняття тренінгу.

Інструкція: Учасники сідають в коло. Кожен по черзі говорить, яка емоція є у нього зараз, намагаючись описати її через одну-дві фрази. Після того, як всі поділяться емоціями, тренер зауважує, що важливо розуміти та визнавати свої почуття для ефективної комунікації.

Оголошення теми тренінгу: Сьогодні ми працюватимемо над розвитком комунікабельності, щоб ви могли краще спілкуватися, будувати стосунки і взаємодіяти з різними людьми без бар'єрів. Це допоможе вам не тільки в особистому житті, але й у професійній сфері.

II. Основна частина

1. Міні-лекція: "Що таке комунікабельність?"

Комунікабельність — це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, встановлюючи зв'язки та знаходячи спільну мову в різних ситуаціях. Ця якість є надзвичайно важливою як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Основні компоненти комунікабельності:

- 1) Вміння слухати — важливий аспект комунікації, який дозволяє нам розуміти потреби та бажання інших людей, формувати взаєморозуміння.
- 2) Емпатія — здатність поставити себе на місце іншого, що допомагає будувати більш глибокі й щирі стосунки.
- 3) Чіткість і ясність вираження своїх думок — здатність формулювати свої ідеї так, щоб їх зрозуміли інші.
- 4) Інтонія і невербальна комунікація — важливість тіла, міміки і жестів у процесі спілкування. Наші емоції передаються через голос і жести, що може змінювати сприйняття слів.
- 5) Гнучкість у спілкуванні — уміння адаптувати свою манеру поведінки в залежності від ситуації та співрозмовника. Це дозволяє уникати конфліктів і досягати компромісів.

Крім того, комунікабельність — це не тільки набір навичок, а й внутрішнє ставлення до спілкування, бажання вступати в контакт і підтримувати взаємодію.

Розвиток комунікабельності: щоб стати більш комунікабельним, важливо тренувати здатність до активного слухання, покращувати навички вираження своїх думок, працювати над емоційною відкритістю та позитивним ставленням до співрозмовників

Переваги комунікабельних людей: люди, які володіють високим рівнем комунікабельності, мають можливість швидше налагоджувати стосунки, їх краще сприймають у колективі, вони здатні впливати на думки інших, а також успішніше справляються з різними соціальними викликами.

2. Діагностика "Комунікабельності"

Інструмент: Анкета для самодіагностики.

Учасники отримують анкету з питаннями для самооцінки рівня своєї комунікабельності: Чи легко вам знаходити спільну мову з новими людьми? Як часто ви ініціюєте розмову з іншими людьми? Чи вмієте ви підтримувати бесіду навіть в складних ситуаціях? Як ви реагуєте, якщо співрозмовник не згоден з вашою думкою? Чи вважаєте ви, що вмієте адекватно реагувати на критику? Після виконання анкети учасники обговорюють свої відповіді у малих групах, намагаючись зрозуміти, в яких аспектах їм варто покращити свої комунікаційні навички.

3. Інтерактивні психологічні ігри та вправи на формування та розвиток "Комунікабельності"

Вправа 1: "Ланцюг історій"

Мета: Розвивати вміння слухати і доповнювати спільну комунікацію.

Інструкція: Учасники сидять в колі. Один учасник починає розповідь будь-якої історії, вимовляючи перше речення. Інший учасник продовжує історію, додаючи наступне речення, і так далі по колу. Кожен учасник повинен слухати і швидко реагувати, щоб підтримати потік розповіді.

Обговорення: Як важливо вміти слухати і адаптуватися до стилю співрозмовника?

Вправа 2: "Персонаж на один день"

Мета: Підвищити гнучкість у спілкуванні і вміння пристосовуватися до різних ситуацій.

Інструкція: Учасникам даються картки з різними персонажами (наприклад, "весела людина", "серйозний бізнесмен", "сором'язливий підліток"). Кожен учасник вибирає картку і намагається вжитися в цю роль, ведучи розмову з іншими учасниками.

Обговорення: Яким чином адаптація поведінки допомагає в спілкуванні з різними людьми?

Вправа 3: "Потрібна відповідь"

Мета: Розвивати чіткість і ясність у вираженні своїх думок.

Інструкція: Ведучий ставить учасникам питання, на які треба дати коротку, але точну відповідь. Запитання можуть бути як загальні, так і специфічні, наприклад: "Що важливо для успішної комунікації?" або "Як ви вирішуєте конфлікти?".

Обговорення: Як важливо чітко формулювати свої думки і висловлювати їх зрозуміло?

Вправа 4: "Інтерв'ю"

Мета: Покращити навички ведення діалогу та взаємодії під час інтерв'ю.

Інструкція: Учасники працюють в парах, один з них ставить питання, а інший відповідає на них, як під час інтерв'ю. В кінці кожен дає зворотний зв'язок щодо того, наскільки було комфортно спілкуватися.

Обговорення: Як взаємна увага і відкритість впливають на успіх інтерв'ю?

Вправа 5: "Вибір теми"

Мета: Підвищити здатність до підтримки бесіди в будь-якій ситуації.

Інструкція: Учасники отримують листки з різними темами для розмови (наприклад, "подорожі", "любимий фільм", "хобі"). Вони повинні протягом 5 хвилин обговорювати тему з партнером, намагаючись підтримувати бесіду.

Обговорення: Як важливо вміти швидко вибрати цікаву тему для спілкування?

Вправа 6: "Мовні бар'єри"

Мета: Розвивати вміння подолати мовні бар'єри та знаходити компроміс у комунікації.

Інструкція: Учасники отримують певні обмеження: наприклад, вони повинні спілкуватися без використання одного конкретного слова чи фрази. Інші учасники повинні зрозуміти, про що йдеться, навіть із мовними бар'єрами.

Обговорення: Як важливо вміти адаптувати свої комунікаційні стратегії під різні обставини?

Вправа 7: "Комунікаційний лабіринт"

Мета: Розвивати здатність орієнтуватися в складних ситуаціях і досягати порозуміння.

Інструкція: Учасники працюють в парах, де один описує шлях через лабіринт, а інший — йде, не бачачи карти, лише за словами співрозмовника. Завдання полягає в тому, щоб ефективно комунікувати і допомогти другому досягти мети.

Обговорення: Як важливо при комунікації правильно передавати інформацію для досягнення спільної мети?

III. Заключна частина

1. Підбиття підсумків

Комунікабельність — це не лише навичка, а й важливий аспект особистісного розвитку, який значною мірою визначає успіх у професійній діяльності та особистих стосунках.

2. Вправа на зняття емоційного напруження: "Техніка глибокого дихання"

Мета: Завершити тренінг релаксацією та зняти залишкове напруження.

Інструкція: Учасники сідають зручніше, закривають очі і зосереджуються на диханні. Кілька глибоких вдихів і видихів допоможуть заспокоїтись, зняти напругу та відновити емоційний баланс.

Додаток Л

**Показники діагностувального зрізу рівнів
особистісно-професійної зрілості студентів експериментальної групи**

	x_i	y_i	d_i	$d_{_}$	$(d_i - d_{_})$	$(d_i - d)^2$
Респондент 1	1	1	0	0	0	0
Респондент 2	1	1	0	0	0	0
Респондент 3	1	1	0	0	0	0
Респондент 4	1	1	0	0	0	0
Респондент 5	1	1	0	0	0	0
Респондент 6	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 7	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 8	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 9	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 10	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 11	2	1	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 12	2	1	1	0	1	1
Респондент 13	2	1	1	0	1	1
Респондент 14	2	2	0	0	0	0
Респондент 15	2	2	0	0	0	0
Респондент 16	2	2	0	0	0	0
Респондент 17	2	2	0	0	0	0
Респондент 18	2	2	0	0	0	0
Респондент 19	3	2	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 20	3	2	1	0,038	0,962	0,925
Респондент 21	3	2	1	0	1	1
Респондент 22	3	3	0	0	0	0
Респондент 23	3	3	0	0	0	0
Респондент 24	3	3	0	0	0	0
Респондент 25	3	3	0	0	0	0
Респондент 26	3	3	0	0	0	0