

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра теоретичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Наталії КАЗІСТИ

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Оксана БОРИСЕНКО

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Олександр КУЦІЙ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«04» квітня 2022 р., протокол № 9

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	7
1.1. Проблема співвідношення понять психологічного та психічного здоров'я особистості	7
1.2. Критерії психічного та психологічного здоров'я.....	14
1.3. Психологічне здоров'я як характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів.....	17
1.4. Студентський вік як основа для формування психологічного здоров'я майбутніх психологів.....	26
Висновок до Розділу 1	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	40
2.1. Загальна характеристика дослідження	40
2.2. Інтерпретація отриманих результатів	52
2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів.....	70
Висновок до Розділу 2	73
ВИСНОВОК	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Стрімкі темпи науково-технічного розвитку, інформаційна перенасиченість, пришвидшення ритму життя, оновлення морально-ціннісних орієнтирів, негативна динаміка міжособистісних відносин, та інші патогенні особливості сучасного життя спричинюють формування емоційного напруження, що є одним із факторів розвитку різноманітних захворювань, виникнення стресу чи депресії.

Постійне перебування в умовах невизначеності і нестабільності підвищує рівень тривожності – яскравим прикладом цього є студенти, зокрема – студенти-психологи. **Актуальність** дослідження психологічного здоров'я майбутніх психологів зумовлена присутністю в їхньому середовищі низки стресогенних факторів, пов'язаних з навчальною діяльністю – стресогенні екзаменаційні ситуації, адаптація до навчання у вищому навчальному закладі, що зумовлена реалізацією принципів Болонського процесу; підтримування високого рівня напруженої інтелектуальної активності впродовж тривалого часу; труднощі, що виникають у процесі визначення себе як психолога, в майбутньому професійному середовищі; а також необхідність пошуку майбутнього робочого місця. Також важливо й те, що поняття «психологічне здоров'я» є відносно новим і недостатньо вивченим. Науковці висловлюють достатньо суперечливі трактування самого поняття, а також співвіднесення психологічного та психічного здоров'я.

В основу формування уявлень про феномен психологічного здоров'я покладені фундаментальні теоретичні розробки Л. Божович, Л. Виготського, А. Запорожця, О. Леонтєва, С. Максименка, С. Рубінштейна. Ці теоретичні дослідження базувалися на працях класиків психотерапії – З. Фрейда, А. Адлера та К. Юнга, які, власне, дали поштовх до вивчення здоров'я, як психічного, так і психологічного. Із сучасних дослідників значний внесок у вивчення проблеми психологічного здоров'я зробили І. Дубровіна,

Г. Нікіфоров, В. Пахальян, В. Слободчиков, А. Шувалов, Л. Дьоміна, І. Ральникова, І. Галецька, Л. Коробка та ін..

Професія психолога має свої особливості, адже об'єкт і суб'єкт професійної діяльності співпадають: особистість психолога впливає на особистість клієнта. Цей факт збільшує вимоги до особистісних якостей майбутнього фахівця. Якщо психолог матиме невирішені внутрішньоособистісні проблеми, то це може спричинити контрперенесення їх на проблеми клієнта, оскільки психолог сприйматиме життєві ситуації інших крізь призму власних захисних механізмів та конфліктів. А це недопустимо для надання ефективної психологічної допомоги. Тому психологічне здоров'я, вирішення власних проблем є запорукою професійного успіху для психолога.

Таким чином, узагальнюючи стан вивчення феномену психологічного здоров'я, слід констатувати недостатню наукову розробленість проблеми особливостей психологічного здоров'я майбутніх психологів як у теоретичному, так і в практичному аспектах, а також її соціальну значущість, що й зумовили вибір теми дослідження «Особливості психологічного здоров'я майбутніх психологів».

Об'єкт дослідження: психологічне здоров'я майбутніх психологів.

Предмет дослідження: особливості психологічного здоров'я майбутніх психологів.

Мета: дослідження особливостей психологічного здоров'я майбутніх психологів.

Гіпотези дослідження:

- припускаємо, що рівень психологічного здоров'я впливає на рівень психологічного благополуччя майбутнього психолога;
- рівень особистісної зрілості має зв'язок із рівнем соціально-психологічної адаптації особистості.

Згідно з поставленою метою та висунутими гіпотезами визначено такі основні завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити співвідношення понять психологічного та психічного здоров'я особистості.
2. Розглянути підходи до вивчення особистісної зрілості.
3. Розкрити суть студентського віку як основи становлення психологічного здоров'я майбутніх психологів.
4. Провести дослідження особливостей психологічного здоров'я майбутніх психологів.
5. Підготувати методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів.

У ході дослідження були використані наступні **методи та методики**: тестування, опитування, аналіз, синтез, порівняння, дескриптивний аналіз, кореляційний аналіз, факторний аналіз; опитувальник OQ, адаптований та перекладений, В. Карпенко, М. Миколайчук, В. Войтенко; методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адапована С. Карскановою), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (адапована А. Осніцьким), опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні зв'язків психологічного здоров'я та психологічного благополуччя майбутніх психологів.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлення про психологічне здоров'я, психічне здоров'я, особистісний розвиток та студентський вік.

Практичне значення: результати дослідження та зроблені висновки можуть бути використані викладачами психологічних факультетів для підвищення рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів.

Надійність і вірогідність досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі кількісним, якісним та кореляційним аналізом отриманих даних.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

1.1. Проблема співвідношення понять психологічного та психічного здоров'я особистості

Здоров'я є однією із домінуючих загальнолюдських цінностей, і не дивно, що це поняття все частіше і частіше стає об'єктом дослідження багатьох науковців. Згідно з визначенням ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [6, 356].

На думку А. Лічко, здоровою є працездатна людина, яка оптимально відповідає нормальним рольовим очікуванням і здатна впоратися з повсякденними вимогами, внаслідок чого немає сенсу приписувати їй особливу роль хворого [26, 60]. І. Вітенко стверджує, що здоров'я людей – найважливіший показник стану та розвитку суспільства, який перш за все визначається організацією медикопрофілактичної допомоги [9, 3].

Визначаючи сутність поняття «здоров'я» крізь призму культурно-історичного досвіду людства і соціальної практики оздоровлення, О. Васильєва і Ф. Філатов виділили три найпоширеніші еталони здоров'я [7]:

- античний еталон (здоров'я як внутрішня узгодженість);
- адаптаційний еталон (здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища);
- антропоцентричний еталон (здоров'я як усестороння самореалізація, або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості).

Поняття «здоров'я» характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю. Найбільш важливою складовою здоров'я людини є психологічне здоров'я, що є основою ефективності, як професійної діяльності, так і загального благополуччя людини. Однак з визначенням психологічного здоров'я виникають труднощі, оскільки в численних наукових працях немає

чіткого розмежування понять «психічного» і «психологічного» здоров'я, а в деяких публікаціях спостерігається заміна одного поняття іншим.

Психічне здоров'я – це досить складне утворення і багаторівневе. Б. Братусь виділив три рівні психічного здоров'я: 1) найвищий – особистісно-смысловий, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смыслових стосунків людини; 2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смыслових прагнень; 3) рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності [5, 72]. Аналізуючи названі рівні, слід звернути увагу на перший та другий – вони і є відображенням змісту поняття психологічного здоров'я. З цього випливає те, що Б. Братусь розумів психологічне здоров'я складовою психічного, а не навпаки.

Як вважає І. Дубровіна, основу психічного здоров'я складає повноцінний психічний розвиток людини на всіх етапах онтогенезу, і саме розвиток вищих психічних функцій забезпечує психічне здоров'я. Вона говорила про те, що у кожному віковому періоді у дитини певні потреби в діяльності, розумінні, пізнанні та емоційному прийнятті світу. Нерозвинені психічні функції не дозволяють дитині повноцінно взаємодіяти з іншими, пізнавати та відчувати світ. В наслідок фрустрації потреб дитини виникає психологічний дискомфорт, що створює деприваційну ситуацію, і в подальшому – порушення психічного здоров'я (тривожність, страхи, психічне напруження, негативні переживання, комплекси, неадекватні реакції та ін.). Повноцінний психічний розвиток, що обумовлює психічне здоров'я закладає фундамент для формування психологічного здоров'я, але, власне, основою психологічного здоров'я, згідно з І. Дубровіною, є розвиток особистісної індивідуальності. Змістом психологічного здоров'я є поступове усвідомлення людиною особливостей свого психічного розвитку, своєї особистості та індивідуальності [15, 18].

В навчальному посібнику Л. Дьоміної та І. Ральникової «Психічне здоров'я і захисні механізми особистості» вступ розпочинається із наступного:

«Проблема психологічного здоров'я особистості, що живе в нестабільному, такому, що постійно змінюється світі; складних, екстремальних соціо-екологічних умовах, виступає на перший план в кінці прожитого – спочатку нового, ХХІ століття – століття наук про людину, серед яких і не тільки, на перший погляд, консолідуюче місце належить психології». Далі там вказано, що «в спеціальній літературі досить широко і активно обговорюється проблема про соціальне індукування специфічних порушень психологічного здоров'я. Одним з перших вказав на це З. Фрейд». І тут же зазначено – «Положення про те, що порушення психічного здоров'я наслідком індивідуальної соціалізації, досі є базовою ідеєю психоаналітичних поглядів. Більше того, ця думка характерна і для багатьох сучасних напрямів психології і чітко представлена також і в гуманістичній психології, зокрема, у працях А. Маслоу» [14, 45]. Такі випадки підміни одного поняття іншим, на жаль, непоодинокі.

Згідно з визначенням С. Головіної, психічне здоров'я – це інтегральна характеристика повноцінності психологічного функціонування індивіда. Розуміння природи і механізмів підтримки, а також розладів і відновлення психічного здоров'я становить собою істотне значення, бо воно є тісно пов'язаним із загальним уявленням про особистість і механізми її розвитку [43, 216].

У словнику психологічних термінів А. Петровського та М. Ярошевського психічне здоров'я трактується як стан духовного благополуччя, що характеризується відсутністю больових психічних ознак і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [34, 301].

У працях С. Максименка психічне здоров'я розуміється «як аспект здоров'я взагалі, який підкреслює стан душевного комфорту, відсутність патологічних психічних проявів та здатності до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних (відрефлексованих) цілей і інтересів людини». Поняття психологічного здоров'я відрізняється від попереднього терміну і пропонується використовувати «у зв'язку з необхідністю диференціювати стани соматично і психічно здорової людини відносно її

становлення як цілісної особистості, рівня і змісту вищих рухових переживань і процесів смислоутворення». Вчений вважає слушним розуміння поняття психологічного здоров'я І. Дубровіною з точки зору повноти і дійсного багатства розвитку особистості, зазначаючи при цьому, що здоров'я взагалі і психічне здоров'я, зокрема, «виступають необхідними умовами психологічного здоров'я, але, в той же час, і останнє (тобто – можливість повноцінного розвитку) впливає на соматичну і психічну сферу людини. Відзначимо, що саме ця суперечлива єдність констатує, зокрема, весь психологічний напрям в сучасній медичній і психологічній науках» [27, 267].

Розглядаючи психологічне здоров'я як систему якісних характеристик індивідуального розвитку особистості на різних вікових етапах її життєдіяльності, Н. Колотій аналізує властивості та стан психологічного здоров'я через особливості індивідуально-психологічних властивостей особи, відносин із соціумом, процесів саморегуляції й саморозвитку, реалізації актуальних потреб [18, 6].

На думку О. Селезньова, психологічне здоров'я – це комплексний показник, який характеризує психологічний механізм захисту особистості від психосоматичних захворювань, психологічна система безпеки, особистісний динамічний потенціал розвитку духовності, а психічне здоров'я як медичний термін констатує лише відсутність психічних захворювань, нормує критерії свідомості, пізнавальної, емоційної, рухово-вольової сфер психічної діяльності людини [13].

Не зважаючи на існування терміну «психологічне здоров'я», А. Холмогорова, Н. Гаранян використовують термін «психічне здоров'я», але наповнюють його суто психологічним змістом, а саме, визначають як баланс між вмінням віддавати та брати від іншого, бути наодинці та серед людей, любити себе та любити інших тощо [49, 69].

У психологічному словнику, автором якого є А. Ребер, зазначено, що термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики

тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою [41, 52].

Автори І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич вважають, що психологічне здоров'я так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основне його завдання – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. За визначенням великого психіатра С. Корсакова, чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням визначених та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій [38, 19].

Ж. Годфруа говорив про «урівноважену людину» як про психологічно здорову особистість. Він виокремлював такі особливості «урівноваженої людини»:

- у фізичному плані врівноважена людина володіє відмінним тілесним здоров'ям. Психічна рівновага не існує без серйозної уваги до свого тіла. Давньоримський учений Ювенал стверджував: «У здоровому тілі – здоровий дух». Утім, як і навпаки. Висновок простий: фізичне і психічне здоров'я нероздільні та взаємозалежні;

- у сексуальному й афективному плані урівноважений індивід здатний установлювати гармонійні інтимні відносини з іншими людьми; піклуючись про себе, не забуває піклуватися про інших;

- в інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє гарними розумовими здібностями, що дають йому змогу мислити і діяти продуктивно; хто завжди шукає та знаходить вихід із важких ситуацій; швидко переходить від думок і слів до справи; прагне домогтися поставленої мети в розумний термін; не позбавлений уяви та любить шукати нетрадиційні варіанти вирішення проблеми;

- у моральному плані врівноважена людина має почуття справедливості; схильна більше покладатися на свої судження, ніж на авторитети; завжди готова визнати свої помилки, не виставляючи їх, однак, напоказ;

- у соціальному плані врівноважена людина, як правило, здатна встановлювати стосунки з іншими. Вона не розраховує своєї реакції заздалегідь, і ця безпосередність дає їй змогу легко спілкуватись як із тими, хто стоїть вище за соціальним статусом, так і з тими, хто стоїть нижче;

- нарешті, в особистісному плані врівноважена людина – це оптиміст, добродушна і життєрадісна особистість, яка любить життя та відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезо мисляча, досить стійка в емоційному плані, що віддає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Така людина з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, що заважає їй сприймати власну персону занадто серйозно [38, 20-21].

На думку І. Галецької, психологічне здоров'я є передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Психологічне здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей Я та ноогенної сфери людини, охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфери людини, її переконання, властивості Я та ідентичність, а також духовну сферу [12, 81].

Продовжуючи розвивати психологічний зміст поняття здоров'я, слід також говорити про почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя чи суб'єктивної якості життя.

Феномен психологічного благополуччя почав досліджуватися закордонними психологами в рамках проблеми позитивного функціонування особистості ще в 20-х роках ХХ століття. На сьогодні всі підходи щодо розуміння психологічного благополуччя можна умовно об'єднати в декілька

груп. До першої групи можна віднести погляди, які виокремлюють гедоністичні та евдемоністичні вчення (Н. Бредб'юрен [57], Е. Дінер [59], А. Вотермен [62]).

До другої групи відносяться погляди на психологічне благополуччя на основі дослідження проблеми позитивного функціонування особистості, в основу якої покладені погляди А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Юнга, Е. Еріксона, Ш. Бюлер, М. Яходи, Д. Біррена. Засновником цього підходу є К. Ріфф, яка узагальнила та виокремила шість складових феномену психологічного благополуччя: самоприйняття (прийняття себе), готовність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономність, екологічна майстерність (управління оточуючим середовищем), наявність мети в житті, особистісне зростання (індивідуальне самовдосконалення). До третьої групи відносяться погляди на феномен психологічного благополуччя на основі психофізіологічного збереження функцій та впливу генетичних факторів на індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі. Це підхід Р. Райана [60], Е. Дісі [58], К. Фредеріка [60]. До четвертої групи відносяться підходи, які розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, яке виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями [50, 97].

Автором найбільш відомої теорії психологічного благополуччя, розробка якої дозволила подолати обмеженість кожного з названих підходів та використати їх надбання, є К. Ріфф. Ця американська дослідниця інтегрувала та узагальнила основні положення концепцій, що характеризують повноцінне функціонування людини та виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя [50, 98]: самоприйняття, особистісне зростання, автономія, позитивні відносини з навколишніми, управління середовищем, мета в житті. У процесі розробки своєї теорії К. Ріфф створила як оригінальний метод психотерапії, так і авторську психодіагностичну методику «Шкали психологічного благополуччя». Суб'єктивне відчуття благополуччя А. Фернхем [46, 84] визначає як функцію, що залежить від рівня радості або страху, яких

зазнає людина. Ще одним компонентом суб'єктивного відчуття благополуччя є задоволеність життям, що визначається як когнітивний процес оцінювання (оцінка власного життя в цілому) [20].

1.2. Критерії психічного та психологічного здоров'я

Основними критеріями психічного здоров'я є адаптивність психічної діяльності та поведінки, адекватність віку й властивостям та впливу середовища. Поняття психічне здоров'я насамперед стосується механізмів та структури психічних процесів та станів, здатності до саморегуляції та координації діяльності згідно з існуючими нормативами, а також функціональної ресурсності [12, 83].

Як зазначає Г. Нікіфоров, найбільш повний перелік критеріїв психічного здоров'я представлений в роботі Н. Лакосіна і Г. Ушакова. Перш за все автори відносять до них :

- причинну обумовленість психічних явищ, їх необхідність, впорядкованість;
- зрілість почуттів, відповідну віку людини, сталості місця проживання;
- максимальне наближення суб'єктивних образів до віддзеркалених об'єктів дійсності;
- гармонію між відображенням обставин дійсності і ставленням людини до неї;
- відповідність реакцій (як фізичних, так і психічних) силі і частоті зовнішніх подразнень;
- критичний підхід до обставин життя;
- здатність самоуправління поведінкою відповідно до норм, встановлених в різних колективах;

- адекватність реакцій на суспільні обставини (соціальне середовище);
- почуття відповідальності за нащадків і близьких членів сім'ї;
- почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних обставинах;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій;
- самоствердження в колективі (суспільстві) без шкоди для інших його членів;
- здатність планувати і здійснювати свій життєвий шлях [36, 57].

В рамках гуманістичного напрямку пропонувалися, згідно з І. Гурвич, такі критерії позитивного психічного здоров'я:

- атитюди до «Я»;
- зростання, розвиток і самоактуалізація особистості;
- інтеграція особистості; автономія;
- адекватність сприйняття реальності; майстерність і компетентність у відношенні оточення [36, 58].

Американський психолог А. Елліс також робив спроби окреслити сукупність критеріїв психічного і соціального здоров'я. Він виділяє:

- інтерес до самого себе;
- суспільний інтерес;
- самоврядування (самоконтроль);
- високу фрустраційну стійкість;
- гнучкість;
- прийняття невизначеності;
- орієнтацію на творчі плани;
- наукове мислення;
- прийняття самого себе;
- ризик;

- тривалий гедонізм;
- нон-утопізм;
- відповідальність за свої емоційні порушення [36, 59].

Як зазначала І. Галецька, проблема критеріїв психологічного здоров'я потребує ретельного вивчення та аналізу з огляду на потенційну складність досліджуваного феномена. І хоча критерії психологічного здоров'я можна виокремити, питання оцінки його стану досі не розв'язане. Жоден із критеріїв, зокрема, не може бути однозначно інтерпретованим, оскільки психологічне здоров'я – це інтегративна система, яку необхідно розглядати не лише як цілісний феномен, а й з урахуванням суб'єктивної об'єктивності ситуації та середовища [12, 83].

Проаналізовані психологічні бачення дозволяють зробити наступний висновок: здоров'я особистості є найважливішим складником життя, допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її зростанню. Психічне здоров'я людини залежить не лише від способу її життя, стану навколишнього середовища, а також від ставлення самої особистості до свого здоров'я, медицини і взагалі від усіх факторів, які впливають на її здоров'я. Психологічне здоров'я – це певний рівень розвитку і досконалості форм і способів взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем, певний рівень особистісного розвитку, що дозволяє успішно реалізувати цю взаємодію. Розуміння змісту понять психологічного та психічного здоров'я дозволяє стверджувати про певне їхнє співвідношення. Психічне здоров'я є необхідною, але не єдиною умовою формування психологічного здоров'я. Відповідно буде неправомірно, якщо ми будемо сприймати психологічне здоров'я як аспект психічного. Адже людина може бути здорова психічно, не маючи психологічного здоров'я, але аж ніяк неможливе наявність психологічного здоров'я за відсутності психічного. Це свідчить про те, що поняття «психологічне здоров'я» є ширшим і включає в себе поняття «психічне здоров'я».

1.3. Психологічне здоров'я як характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів

Відправною точкою побудови більшості фундаментальних психологічних теорій особистості (наприклад, теорій З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера) була патопсихологія. В результаті цього увага видатних дослідників людської психіки ХХ ст. фокусувалась на хворобі, патології та стражданнях. Але не всі підтримували це – одним із основних противників розгляду психіки крізь призму хвороби був Г. Олпорт.

Досліджуючи особистісну зрілість Гордон Олпорт розробив диспозиційну теорію особистості, у якій найбільш важливою одиницею аналізу структури особистості є риса (диспозиція). У його теорії індивідуальності було поєднано розуміння зрілої людини у двох аспектах – віковому (зріла людина – це доросла людина) та особистісному (зріла людина – це людина, якій властиві певні особистісні риси) [54, 37].

За допомогою цієї теорії стає можливим уточнити суть феномена особистісної зрілості саме через опис її рис. Г. Олпорт окреслив три типи рис особистості: 1) кардинальні риси, якими, на думку науковця, володіє дуже небагато людей. Ці риси настільки яскраво характеризують поведінку людини, що майже усі вчинки особи можна звести до їх впливу; 2) центральні риси – ті, що скеровують домінуючі типи поведінки людини. Вони є своєрідними будівельними блоками індивідуальності і визначають такі тенденції у поведінці людини, які легко можуть побачити оточуючі; 3) вторинні риси є менш помітними, менш стійкими, менш узагальненими і виявляються не так стійко й систематично, як інші риси характеру. Риси, що характеризують особистісну зрілість, за типологією Г. Олпорта, є центральними рисами пропріуму особистості. Ці риси можна вважати індикаторами особистісної зрілості. Поняття пропріуму, на думку Г. Олпорта, визначається як динамічний центр особистості, що складається з рис, які сприймаються особою як важливі для її самоповаги та само ідентичності [54, 42].

Невід'ємною частиною моделі здорової особистості Г. Олпорта є критерії психологічної зрілості. Їх виділяють шість:

- широкі межі «Я», активна участь у трудових, сімейних та соціальних взаєминах;
- здатність до теплих, сердечних соціальних контактів (дружної інтимності та співчуття);
- емоційна стійкість і самоприйняття;
- реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань;
- здатність до самопізнання і наявність почуття гумору («само-об'єктивність» – чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони);
- цілісна життєва філософія (домінуюча ціннісна орієнтація, яка складає об'єднуючу основу життя) [38, 58-59].

На думку О. Штепи, особистісна зрілість – ефект самостійно пережитої людиною у зрілому віці ненормативної кризи ідентичності. Цей ефект являє собою динамічну особистісну структуру, пропріум, важливий для его-ідентичності [54].

Засновник аналітичної психології – К. Юнг – шлях до здоров'я і зростання, до недосяжної мети самості К. Юнг, назвав індивідуацією. Під індивідуацією розумілося, що людина повинна знайти свій власний шлях. Людина середнього віку характеризується як така, що продемонструвала найбільш повний потенціал та цілісність особистості, і якій, на його думку, властиві такі риси, як мудрість, далекоглядність, більш культурні інтереси, більша інтровертованість, більша духовність, менша імпульсивність [48, 99].

Згідно з теорією А. Маслоу зрілість особистості полягає в усвідомленні необхідності самоактуалізації. Особа, яка самоактуалізується, зорієнтована на реальність, приймає себе, інших людей, світ природи такими, якими вони є; спонтанна, центрована на проблемі, а не на собі; автономна і незалежна, її оцінка людей, речей, явищ не є стереотипною; мала досвід глибоких містичних або духовних переживань, але не обов'язково релігійних; ідентифікується з

людством; її близькі стосунки з декількома обраними людьми є глибокими і емоційними, її цінності та стосунки демократичні; вона не змішує цілі і засоби їх досягнення; її почуття гумору не є агресивним, а філософським; вона має значні творчі ресурси; не підкоряється культурі, не мириться з середовищем, а трансцендує [40, 273].

Далі подаються основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.

1. Сприйняття реальності ефективно сприйняття реальності й комфортні відносини з реальністю. Це – здатність до сприйняття фактів, на відміну від сприйняття світу крізь призму встановлених і загальноприйнятих думок або уявлень. Психічне здоров'я визначається як правильне сприйняття реальності. Важливою характеристикою самоактуалізованих людей є їхнє ставлення до невідомого. Здорових людей не лякає невідомість, невизначеність, вони не бачать у ній загрози або небезпеки для себе. Навпаки, усе невідоме притягує, і вабить їх [28, 190].

2. Прийняття (себе, інших). Здорова людина живе у злагоді із собою, не занадто засмучується з приводу своїх недоліків. Вона приймає свою сутність, далеко не завжди ідеальну, із усіма властивими їй вадами і недоліками. Здоровій людині не властиве самовдоволення і самомилування. У здорової людини немає почуття провини або тривоги, які б заважали їй. Вона здатна перемогти в собі такі недоліки і вади, як, наприклад, лінь або егоїзм, упередженість, заздрість, ревності [28, 192–193].

3. Спонтанність (простота, природність). Психологічною характеристикою здорових людей є незалежність у переконаннях, моральних принципах, що відображають притаманну їм своєрідність. Ці люди вміють чітко усвідомлювати свої власні імпульси, бажання, переваги й суб'єктивні реакції [28, 193–195].

4. Концентрація на проблемі (зосередженість уваги на зовнішніх стимулах, завданнях). Ця особливість психологічного здоров'я має на увазі те,

що в людини є покликання і справа, якій вона присвячує себе без залишку, є важлива проблема, що вимагає всіх сил та енергії [28, 195–196].

5. Схильність до усамітнення перебування на самоті без відчуття дискомфорту, бажання усамітнення. Відстороненість дає змогу людині бути стриманою, спокійною, невдачі і поразки не вибивають її із колії, не викликають некерованого сплеску емоцій як, наприклад, у менш здорових людей. Кожен із самоактуалізованих людей сам формує свою думку, сам приймає рішення і сам відповідає за них, сам визначає та прокладає свою дорогу в житті [28, 196–197].

6. Автономія незалежність від зовнішнього середовища, воля й активність. Головними мотивами самоактуалізованої людини є мотиви росту, і тому такі люди не залежать від зовнішніх обставин, від інших людей. Незалежність від середовища означає більш високу стійкість перед несприятливими обставинами, до потрясінь та ударів долі. Здатність зберігати мужність і самовладання у складних ситуаціях визначається як здатність до самовідновлення [28, 197–198].

7. Свіжість сприйняття нового погляду на речі. Психологічною характеристикою здоров'я є уміння цінувати прекрасне, хоча кожний сприймає його по-своєму. Для одних джерелом краси стає природа, інші обожнюють спорт, треті одержують насолоду від музики; але всіх їх поєднує одне – вони черпають натхнення, захоплення і силу в базових, основних цінностях життя [28, 198–199].

8. Пікові переживання містичні переживання, пов'язані із сильними емоціями, які стають всепоглинаючими, хаотичними. «Здорові», самоактуалізовані люди здатні практично й ефективно функціонувати в реальному світі, без пікових переживань і таким чином вони здатні присвятити себе покращенню соціального світу [28, 199–200].

9. Людська спорідненість – глибоке почуття причетності, симпатії і прихильності до людства в цілому. Самоактуалізовані люди відчувають взаємозв'язок з оточуючими, ніби всі люди – члени однієї сім'ї [28, 200].

10. Скромність і повага до оточуючих – демократія в найглибшому розумінні цього слова. Самоактуалізовані люди готові проявляти дружнє ставлення до будь-якої людини, незалежно від соціального статусу, політичних поглядів, раси чи кольору шкіри; готові вчитися в кожного і навчати кожного [28, 200–201].

11. Міжособистісні стосунки – готовність проявляти любов, розуміння, включеність. Самоактуалізовані люди схильні до проявів доброти, толерантності, співчуття до всіх представників людства. Разом з тим вони можуть протистояти нахабству, брехні, надмірній самовдоволеності [28, 201–202].

12. Етика – розпізнавання хорошого і поганого в повсякденному житті. Самоактуалізовані особистості не переживають сумнівів, внутрішніх конфліктів; для них неприйнятно непослідовність поведінки під час виникнення етичних проблем. Вони мають визначені моральні стандарти, етичний кодекс і діють відповідно до нього, не порушуючи його принципів [28, 203].

13. Засоби і цілі – вміння відрізнити засіб від мети, добро від зла. В поведінці самоактуалізованих людей чітко спостерігається їхнє вміння відрізнити засоби від мети; ці люди орієнтовані на мету, а засоби підлеглі меті. Як правило, причини їхніх учинків криються в самій діяльності й у переживаннях, пов'язаних із цією діяльністю. Вони вміють одержувати задоволення від самого процесу, вміють відчувати самоцінність діяльності, і вона важлива для них не менше, ніж результат.

14. Почуття гумору (одна з перших характеристик самоактуалізованих людей). Злісні, образливі або вульгарні жарти їх не забавляють. Їм подобається м'який гумор, іронія [28, 203].

15. Креативність (здатність бачити краще від інших, вміння творити) Це – універсальна характеристика всіх самоактуалізованих людей, яку можна назвати оригінальністю, винахідливістю або творчістю: чим би не займалася

креативна людина, що б вона не робила, їй властиве творче ставлення до того, що відбувається [28, 204–205].

16. Протистояння прийняттю культурних норм (опір культуральним впливам). Відносини самоактуалізованої здорової людини з культурою досить неоднозначні. Вони схильні приймати сформовані стандарти у тому випадку, якщо це не суперечить їхнім принципам і переконанням. Одяг, зачіски, форми ввічливості – усе це несуттєво, якщо вони не торкаються їхніх моральних принципів. Терпимість в жодному разі не означає сліпої ідентифікації зі звичаями культури. Однак вона не викликає юнацького бунтарства стосовно встановлених стандартів. Самоактуалізована людина будує своє життя не за законами конкретного суспільства, не за законами якоїсь культури, а за загальними людськими законами й законами власної людської природи. Здорові люди, приймаючи зовнішні атрибути культури, залишаються внутрішньо незалежними від неї [28, 205–207].

17. Недосконалість (самоактуалізовані люди теж роблять помилки). Самоактуалізовані люди – це здорові нормальні люди зі своїми недоліками. Так само, як і звичайні люди, вони можуть піддаватися шкідливій звичці, бути впертими та дратівливими, вони не застраховані від марнославства, гордості й упередженості. Є люди, яких можна назвати гарними і навіть великими. Є творці, провидці та пророки, здатні підняти людей і повести за собою. Таких людей небагато, але навіть вони недосконалі [28, 207–209].

18. Цінності (самоактуалізовані індивіди автоматично забезпечуються низкою життєвих цінностей завдяки своїй внутрішній динаміці). В основі системи цінностей самоактуалізованої людини лежить її філософське ставлення до життя, її самоузгодженість зі своєю біологічною природою, прийняття соціального життя і фізичної реальності. Наприклад, такі відносини, як «учитель-учень», що часто стають відносинами протистояння, в інтерпретації самоактуалізованого педагога – це не відносини протистояння, не арена боротьби по-різному спрямованих бажань та інтересів, а приємна можливість

співпраці з учнем, можливість спільного дослідження і спільного пізнання істини [28, 209–211].

19. Вирішення протиріч (подолання полярності в житті). Самоактуалізований індивідуум подолав протиріччя, об'єднав частини в ціле, піднявся на рівень наджиттєвої цілісності. Непримиренні анта-гонізми, такі як серце і розум, інстинкт та логіка не є такими для здорової людини, інакше кажучи, бажання не вступають у конфлікт із розумом [28, 211–212].

У працях Е. Шострома була продовжена ідея актуалізації. Здорову особистість (зрілу особистість) він називає актуалізатором. Е. Шостром зазначив такі риси людини-актуалізатора: чесність – здатність бути самим собою за будь-яких почуттів; усвідомлюваність – уміння самостійно формулювати думку щодо різних сфер та життя загалом; свобода – відчуття себе суб'єктом, а не об'єктом свого життя, тому власний потенціал виражається вільно; довіра – віра у себе та інших, у добро, прагнення долати труднощі «тут і зараз», висока самоцінність – сприймання себе таким, яким є, позитивне ставлення до себе, визнання своїх сильних і слабких рис, спокійна чи навіть вдячна реакція на конструктивну критику, терпиме і спокійне ставлення до своїх і чужих недоліків [51].

Автор клієнтцентованої терапії, К. Роджерс, для характеристики людини, котра демонструє відкритість до переживання (емоційну глибину та рефлексивність), екзистенційний образ життя (гнучкість, адаптованість, спонтанність, індуктивне мислення), організмичну довіру (інтуїтивний образ життя, впевненість у собі), емпіричну свободу (суб'єктивне переживання свободи волі), креативність (схильність до створення нових та ефективних ідей і речей) вживав термін «особистість, яка повноцінно функціонує» [39, 160].

В. Франкл розглядав здорову особистість (особистісно зрілу) як людину, яка прагне до сенсу. Для того, щоб зробити своє життя усвідомленим, на думку мислителя, людині необхідно виявляти такі риси, як відповідальність, творчість у роботі, уміти переживати, а не лише розуміти цінності, визначитись щодо власної позиції стосовно долі, яку не можливо змінити [47].

У радянській психології теж розглядали феномен особистісної зрілості, зокрема, це були Л. Божович, Д. Узнадзе, К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Н. Бордовська та А. Реан, Д. Леонтьєв та ін.. Л. Божович як основну рису зрілої особистості виділила здатність поводити себе незалежно від обставин, що впливають безпосередньо (і навіть всупереч ним), керуючись при цьому власними, свідомо поставленими цілями [37, 97].

У рамках теорії установки Д. Узнадзе особистісно зрілу людину можна зачислити до статичного типу [37, 280-288]. «Статичні» люди часто гостро переживають внутрішню боротьбу за здійснення об'єктивованих ними цілей. Люди об'єктивації стають здатними коригувати свою сутність.

Л. Анциферова запропонувала типологію осіб і поділила їх на дві групи [37, 343]. Люди першого типу здатні створювати себе. Люди другого типу характеризуються невротичним стилем життя. Найімовірніше, зрілу особистість можна віднести до першого типу: такі люди відрізняються творчістю, що реалізується без надмірних, виснажуючих зусиль з боку індивіда.

К. Абульханова-Славська зазначала що зрілій особистості, на противагу егоїстичній, характерні гармонійність та несуперечливість системи ціннісних орієнтацій. Якщо її цінності не збігаються з стосунками, що склалися у певній соціальній групі, вона здатна протистояти цим стосункам, і не лише відстоювати власну думку, а й навіть перебудувати взаємостосунки у цій групі [37, 329].

Н. Бордовська та А. Реан приділили особливу увагу особистісній зрілості. Науковці зазначили, що саме особистісна зрілість вивчена недостатньо, відокремили її від інтелектуальної та емоційної. Також вони виділили чотири основних складових особистісної зрілості: 1) відповідальність; 2) терпимість; 3) саморозвиток; 4) позитивне мислення, позитивне ставлення до світу (цей компонент наявний в усіх інших складових). На думку Н. Бордовської та А. Реана, концепція особистісної зрілості повинна ґрунтуватися на уявленні про єдність самоактуалізації та самотрансценденції, про дію стосовно них принципу доповнюваності [4, 176-182].

Поняття особистісної зрілості, особистісного потенціалу та самодетермінації Д. Леонтьєв представив у такому взаємозв'язку: особистісний потенціал постає як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а самодетермінація особистості є головним феноменом особистісної зрілості і формою вияву особистісного потенціалу. Значущими характеристиками особистісної зрілості науковець вважає широту інтересів особистості, наявність філософії життя, самооб'єктивацію, яка, зокрема, виявляється у почутті гумору [23].

Серед українських науковців питання особистісної зрілості розглядалося у призмі духовності й активності людини. Хоча тенденція окреслення особистісної зрілості через духовність людини простежується і в сучасності. Наприклад, М. Савчин [42, 24-28] підкреслив високу значущість духовного потенціалу людини, яка здатна до творчості й самовизначення. В. Щербаков [55, 70] говорив про необхідність побудови теорії особистості на засадах духовності.

Л. Лепіхова бачить особистісну зрілість у контексті соціально-психологічної компетентності, за якої значущими є такі риси людини, як емпатія, довіра, соціальна активність, відповідальність, схильність до допомоги і співробітництва, високий рівень розвитку соціального інтелекту, дипломатичність, комунікативність [24, 106].

У власному сучасному сприйнятті Л. Овсянецька виділяла такі психологічні риси зрілої особистості: розвинена Я-концепція; сформована смислопошукова і ціннісно-смилова сфера життя; розвинений соціальний інтелект, максимально повна адаптація до життя; вміння приймати рішення, нести відповідальність за власні вчинки; здатність до самоаналізу, вміння долати життєві кризи; прагнення до самоактуалізації, до якомога повнішої самореалізації власних здібностей; наявність творчого потенціалу; наявність таких рис, як чесність, моральність, емпатія, активне, творче ставлення до власного буття, самопізнання, відкритість досвіду, сформований світогляд [30, 109].

К. Меркотан розглядає зрілість як вияв активності особистості, яка становить зміст вибору – акту свободи волі. Т. Титаренко зазначає, що «особистісний рівень зрілості передбачає розвиток власної гідності, що не заперечує визнання в іншій людині неповторної індивідуальності, самоцінності» [54, 58]. У працях В. Татенка можна знайти погляд на проблему зрілості через автентичність особистості [54, 59]. О. Ліщинська приділила увагу формуванню особистісної зрілості у контексті тренінгу соціальної компетентності й політичного самовизначення молоді [54, 60].

Узагальнюючи вищесказане, слід зазначити, що у розглянутих теоріях подано характеристики особистості, яка прагне зрозуміти сенс свого буття і бути корисною для інших, їй властиві автономність, толерантність, здатність до самопізнання та до дружніх соціальних стосунків. У даних концепціях підкреслено прагнення особистості до самореалізації, що є операційним аналогом особистісної зрілості. Також йдеться про особистість у піку її розвитку, що відповідає акмеологічному напрямку досліджень особистості, у фокусі якого вона є. Важливо підкреслити, що у тлумаченні усіх авторів зріла особистість є людиною творчою, цілісною, з активною соціальною позицією, просоціальною, конструктивною, гармонійною, моральною.

1.4. Студентський вік як основа для формування психологічного здоров'я майбутніх психологів

Саме протягом студентського віку формується особистість майбутнього психолога, а разом з тим і розуміння щодо власного психологічного здоров'я. Студентство об'єднує молодих людей, які свідомо та цілеспрямовано оволодівають професійними знаннями, вміннями й навичками, набувають професійних якостей, готуються до виконання важливих професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних та інших функцій через навчання у вищих навчальних закладах [32, 40].

Студентство за своїм суспільним станом ближче стоїть до інтелігенції, є її резервом і призначене в майбутньому до занять висококваліфікованою працею в різних галузях соціальної сфери, науки, техніки, управління, культури.

Сучасне студентство має наступні специфічні риси:

а) соціальна функція студентства зумовлюється суспільною необхідністю забезпечувати приток фахівців до різних галузей соціальної сфери, науки, виробництва, техніки, управління, культури;

б) особливий характер основної діяльності студентів полягає в навчанні як специфічній формі засвоєння знань у певній галузі науки, а також у накопиченні спеціальних знань, умінь і навичок для конкретної професії, що вимагає вищої освіти;

в) склад студентства утворюється із представників усіх верств населення, молодих людей приблизно однакового віку з певним рівнем освіти і суспільного розвитку. У ВНЗ склад студентів не залишається постійним, оскільки щороку він оновлюється на одну п'яту у зв'язку зі вступом першокурсників і випуском дипломників. Таким чином, студентство є динамічною, мобільною групою [25, 29].

Поряд із загальними рисами, властивими студентству, привертає до себе увагу його складна, багатшарова структура. Диференційними чинниками, що перебувають у специфічному взаємозв'язку, є зокрема: стать, специфічні особливості сімейного виховання, соціальне і матеріальне становище, рівень освіти і діяльності до початку навчання у виші, успіхи в навчанні, світоглядна позиція, життєві та професійні плани особистості [53].

Не дивлячись на можливі відмінності свого соціального походження і матеріальних спроможностей, студентів об'єднує спільний вид діяльності, що формує з них єдину соціально-професійну групу. Спільна діяльність породжує в студентства певну спільність інтересів, групову самосвідомість, специфічну субкультуру і спосіб життя, а доповнюється і підсилюється це віковою однорідністю, якої не мають інші соціально-професійні групи. Соціально-

психологічна спільність закріплюється діяльністю цілої низки політичних, культурно-просвітницьких, спортивних і побутових студентських організацій.

Б. Ананьєвим студентський вік розглядається як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. У свої працях він дає таке визначення студентського віку: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік» [32, 42-43].

Студентський вік (17-23 роки) охоплює і пізньодитячий, юнацький період, і частину дорослого етапу в розвитку і становленні людини. Студент (лат. – той, хто навчається, старанно працює, оволодіває знаннями) як особистість, що перебуває на конкретній стадії розвитку, може характеризуватися такими вимірами: психологічним (характер, темперамент, воля, здібності); біологічним (фізичні дані, тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти). Ці чинники детерміновані спадковістю і вродженими задатками; соціальним середовищем (місце в соціумі, національність) [21, 113].

Інші науковці вважають, що студентський вік припадає на другий період юності, який має специфічні закономірності й являє собою важливий етап у розвитку особистості. У цей період відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів, переконань. Студентські роки для молодої людини слід розглядати не тільки як підготовку до майбутньої професійної діяльності, але й як першу сходинку до зрілості. К. Ушинський вважав період життя людини від 16 до 22-23 років найбільш вирішальним: «Тут саме завершується період утворення окремих низок (плетениць) уявлень, і якщо не усі вони, то значна частина їх групуються в одну мережу, досить широку, щоб надати вирішальну перевагу тому чи іншому уявленню у напряму думок людини та її характері» [45, 441-442].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається як поріг дорослого життя. Вона характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення. Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе у праці, громадському житті, сім'ї. Критеріями такої готовності є наступні: 1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності; 2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви; 3) розвинена самосвідомість, рефлексія; 4) достатньо сформований і розвинений досвід; 5) сформований характер; 6) розвинений інтелект та мислення; 7) розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

Якщо критерії психологічної готовності до дорослого життя дотримані, а також реалізовані спадкові переваги, здійснене ефективне і адекватне виховання, то з'являється центральне новоутворення юнацтва – самовизначення (професійне і особистісне). У західній психології його називають ідентичністю – усвідомлена індивідом соціальна тотожність, що дозволяє особистості усвідомити своє місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе і свої можливості. Юнацький вік є сенситивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини. Основною спрямованістю юнаків є зосередження в майбутнє [8].

У юнацькому віці відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності. Сприймання стає довільним, проявляється в перцептивних діях планомірного спостереження за певними об'єктами. З'являється спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками. Збільшується довільність пам'яті та продуктивність логічного запам'ятовування, вдосконалюються засоби запам'ятовування, юнаки намагаються оволодіти своєю пам'яттю, керувати нею, збільшувати її продуктивність, розробляють раціональні прийоми запам'ятовування. Зростає обсяг, ступінь зосередженості

та швидкість переключення уваги. Але збільшується і вибірковість уваги, її залежність від спрямованості інтересів, зростає роль післядовільної уваги. Така суперечність зумовлює неспроможність концентруватись на чомусь одному, тому майже постійно проявляється неуважність.

Відбувається перехід до вищих рівнів абстрактного та узагальнюючого мислення. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, але й інструментом пізнання. З'являється системність мислення, завдяки чому формується когнітивна модель світу, світогляд. Юнаки схильні більше до абстрактних розмірковувань на світоглядну, філософську тематику, а пізнавальні інтереси дівчат менш виражені і гірше диференційовані. Також з'являється схильність перебільшення рівня своїх знань, розумових можливостей. Формується індивідуальний стиль розумової діяльності, який залежить від психофізіологічних особливостей.

Розвиток уяви юнаків характеризується відкриттям свого внутрішнього світу. Розвивається інтроспекція (самоспостереження) своїх переживань і психічних станів. Стає досконалою репродуктивна уява, стрімко розвивається творча. Мовлення юнаків ускладнюється за змістом і структурою. Розширюється активний і пасивний словниковий запас. Вдосконалюється усне та писемне висловлення думки. Відбувається перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення.

Крім самовизначення центральною в юнацькому віці є проблема перебудови взаємин з дорослими. Юнаки прагнуть звільнитись від надмірного контролю та опіки, від установлених норм і порядків. Вони постійно домагаються автономії у поведінці, емоційної та нормативної автономії. Стосунки з дорослими відбуваються на певній дистанції.

Між юнаками і дорослими майже відсутнє глибоке саморозкриття, відчуття реальної психологічної близькості. Думки і цінності, що обговорюються між ними, потім фільтруються у спілкуванні з однолітками. Але при цьому в юнаків існує залежність від дорослих (особливо батьків), потреба у спілкуванні з ними. Основною умовою цього спілкування є довіра. А

основними темами спілкування з дорослими є навчання, вибір професії, міжособистісні стосунки, захоплення, норми моралі, минуле, теперішнє, майбутнє юнаків. В основі спілкування юнаків з однолітками лежить суперечність двох потреб: відособлення (індивідуалізація, вибірковість у спілкуванні) та належність до певної групи (розширення сфери спілкування, потреба переживати нові враження, набувати новий досвід, відчувати себе в новій ролі тощо) [8].

На юнацькому етапі розвиток особистості характеризується подоланням вікової кризи, протягом якої в особистості відбуваються багатовимірні складні процеси отримання дорослої ідентичності і нового ставлення до світу, тобто особистість у цей період сама активно прагне до формування такої єдності й подолання суперечностей та конфліктів. При вдалому протіканні кризи ідентичності в молодій людині формується відчуття тотожності свого Я, з'являється відчуття того, хто вона є і в якому напрямі вона розвивається. Конструктивні варіанти подолання юнацької кризи передбачають також тонке і складне узгодження індивідуально й соціально значущих форм продуктивного функціонування (причому ініціатива в цьому узгодженні належить молодій людині) [17]. Подолання цієї кризи є надзвичайно важливим періодом, адже в цей час відбувається становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього фахівця є складною, динамічною системою уявлень студента про себе як особистості й суб'єкта навчально-професійної діяльності. Вона включає в себе:

- «образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе;
- емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги;
- поведінкова складова як самопрезентація – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе та само ставленням [32, 45].

Несприятливе розв'язання кризи супроводжується відчуттям страху, тривоги, ізоляції, різкими коливаннями самооцінки, болісними сумнівами відносно себе, свого місця в групі, у суспільстві, неясністю життєвих перспектив [17]. Нерозв'язання кризи, притаманної цьому віковому періоду спричиняє формування негативної «Я-концепції», наслідками якої можуть бути такі виявлення:

- а) замикання в собі, «закривання» від оточуючих;
- б) демонстрація оточуючим «маски», «хибного обличчя» («Я», яке подається оточуючим радше за «Я-ідеальне» та суперечить «Я-реальному»);
- в) надмірно чутливе реагування на критику, сміх і осуд;
- г) болісне переживання неуспіхів у навчанні (роботі) та виявлених власних хиб (зокрема, під впливом вивчення психології);
- д) надмірна сором'язливість, некомунікабельність, схильність до психічної ізоляції, відхід (причому, не завжди добровільний) від дійсності у світ мрій. Чим нижчий рівень самоповаги, тим найбільш імовірно студент страждає від самотності [32, 46-47].

Л. Подоляк, В. Юрченко у підручнику «Психологія вищої школи» подають такі найбільш кризові ситуації студентського віку:

- криза професійного вибору. Ця криза зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до вищої школи. Через це часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, нехай навіть із іншої спеціальності. Амбівалентність таких тенденцій (або піти з ВНЗ за власним свідомим вибором, або продовжувати навчання для збереження соціально-культурного статусу) нерідко призводить до розвитку в студентів багатьох особистісних проблем і психосоматичних розладів.

Факт вступу до університету породжує надію на повноцінне й цікаве життя, зміцнює віру молодого людини у власні сили і здібності. Проте в декого швидко настає розчарування: виникає питання про правильність обрання ВНЗ, професії, спеціальності. Наприкінці 3-го курсу загалом вирішується питання професійного самовизначення, однак далеко не всі випускники

пов'язують своє професійне майбутнє з отриманою у ВНЗ спеціальністю. Гостро постає проблема профорієнтації та профвідбору;

- криза залежності від батьківської сім'ї. З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від батьківської сім'ї в студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого, – емоційно-особистісна й побутова (особливо матеріальна) залежність від батьків;

- криза інтимно-сексуальних стосунків. Студентський вік відповідає періоду посилення сексуального потягу. Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною (друг, коханий). Водночас створення власної сім'ї блокуване матеріальною залежністю від батьків, житловою невлаштованістю (у студентів це гостріше виражено, ніж в їхніх однолітків, які працюють на виробництві), а позашлюбні стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть супроводжуватися внутрішньо особистісною конфліктністю (напруженістю). У деяких студентів інтимні стосунки можуть затьмарювати собою все інше;

- кризові ситуації в навчально-професійній діяльності. Факторами, що провокують кризові ситуації в студентів, є деякі психотравмуючі особливості організації навчального процесу у вищій школі. Часто вивчення та успішна «здача» якої-небудь навчальної дисципліни стає самоціллю, а не засобом досягнення мети оволодіти професійними знаннями та навичками, необхідними для майбутньої роботи. На жаль, ці тенденції підтримуються не лише особистісно незрілими студентами, а й окремими викладачами. Творче і свідоме опанування знаннями витісняється зубрінням навчального матеріалу та конформізмом щодо екзаменатора. Наявна аналогія між іспитом і лотереєю посилює ситуацію. Несистематичне (передекзаменаційне) вивчення матеріалу не тільки не сприяє формуванню глибоких професійно-важливих і особистісно-значущих знань і вмінь, але і провокує психоемоційні перевантаження [32, 49-51].

Студентство не посідає самостійного місця в системі виробництва, студентський статус є тимчасовим, а суспільне становище студентства і його специфічні проблеми визначаються характером суспільного устрою і конкретизуються залежно від рівня соціально-економічного і культурного розвитку країни, включаючи і національні особливості системи вищої освіти.

Соціальні функції, стан і основна діяльність студентів породжують певні труднощі, пов'язані зі специфічними умовами їх життєдіяльності:

- ломка звичних стереотипів життя і навчання після вступу до ВНЗ;
- збільшення обсягу навчального матеріалу; численні навчальні та суспільні обов'язки; різні учбові заходи (самостійна робота, практика);
- непостійне навантаження – за змістом, формою і витратою часу протягом дня, тижня, семестру, навчального року;
- періодичні стресоподібні ситуації у вигляді заліків і іспитів, що викликають зміни внутрішнього стану і психічних функцій;
- певний простір для ініціативних дій і прийняття самостійних рішень, для більшої відповідальності і самодисципліни;
- високі вимоги до рівня професійної підготовки студентів у поєднанні з частою матеріальною і побутовою невлаштованістю;
- розширення сфери оточення студентів, до якої входять професорсько-викладацький склад, студентська група і так далі, у зв'язку з чим виховна ситуація у вищих навчальних закладах має ряд особливостей у порівнянні зі шкільною.

Студентський вік – це той період життя людини, коли досягає свого максимуму частин психофізіологічних функцій – сенсорно-перцептивні, психомоторні, мнемічні, і, особливо, мисленнєві, період становлення характеру й інтелекту, розвитку загальних і спеціальних здібностей, перетворення мотивації, ціннісно-сміслової сфери особистості [35, 57].

Серед низки суперечностей, що постає перед студентом у цей період є проблема свободи особистісного і професійного вибору (свобода

самовизначення). У психологічному сенсі ця проблема є не менш складною, ніж проблеми, пов'язані з обмеженням свободи людини. Свобода вибору вимагає від молодих людей необхідності ухвалювати самостійні рішення і бути відповідальними за них, оскільки у наш час людина набуває будь-якого статусу внаслідок власних зусиль. Розвинене суспільне виробництво і зростання соціальної мобільності розширили рамки і масштаб індивідуального вибору [19].

Ситуація сучасності вимагає від фахівця, насамперед, високих адаптивних здібностей, які в умовах соціально-економічних інколи мають навіть більше значення, ніж професійна компетентність. Це виражається в тому, що в умовах ринкової економіки студентська молодь повинна проявляти якості зрілого члена суспільства, проте в психологічному плані часто демонструє ознаки психологічного інфантилізму, несамостійності щодо прийняття рішень, розгубленість, безпорадність, претензійність, знижену критичність у відношенні до себе, підвищену вимогливість до турботи інших про неї, різноманітні компенсаторні реакції.

Беручи до уваги вікові та соціальні особливості сучасних студентів, сьогодні акцент в освітній діяльності ВНЗ повинен ставитися на саморозвитку особистості, підкріпленому формуванням самостійності в стратегічних видах життєдіяльності, включаючи цілеукладання і планування. Принцип саморозвитку особистості виражається саме в її активності і самовдосконаленні особистісних особливостей.

Основний зміст розвитку в юнацькому віці полягає в становленні властивостей і якостей особистості, в складній системі її функціональних зв'язків і відносин на етапі дорослішання. У центрі уваги, таким чином, перебувають не лише змістовні і результативні моменти розвитку особистості (становлення свідомості і самосвідомості, особистісне і професійне самовизначення), але і розкриття структур і механізмів процесу розвитку особистості, що забезпечують перетворення сукупності психічних елементів в інтегровані властивості й якості особистості.

Проблема розвитку, самопізнання і самоосвіти, прагнення до самостійності, усвідомлення індивідуальності – є основоположною для процесу розвитку особистості на юнацькому етапі [52, 57].

Період зрілої юності розглядається Е. Шпрангером як період пошукового експериментального самовизначення, що носить спочатку дифузний, попередній, «ескізний» характер [52, 58]. Молода людина пробує себе в різних видах практичних або теоретичних занять, заводить знайомства з представниками протилежної статі в пошуках стійких інтимних відносин або з метою укладення шлюбу. Створюються версії, плани подальшого життєвого шляху. Перед лицем вибору найбільш значущих життєвих цілей і способів їх досягнення юнак відчуває розгубленість, невпевненість, і в той же час «жадає великих справ» [29].

Професійна підготовка, період здобування освіти, зазвичай, співпадає за часом з періодом становлення людини як особистості, а це означає, що риси характеру, зразки поведінки, які студент здобув в процесі навчання у ВНЗ, можуть визначити його життєву позицію, поведінку протягом всього життя.

Прояв новоутворень є критерієм поступального розвитку особистості студента. Це означає, що кожна молода людина має свій власний темп розвитку, який слід оцінювати не тільки порівняно з нормою, виділеною на великій популяції, а відповідно до власних минулих досягнень індивіда. У природі людини закладені потенції до безперервного саморозвитку, спрямованість в майбутнє. Тому пізнання особистості молодої людини, її розвитку повинно бути зосереджене не лише на вивченні її минулого і сьогодення, але й на аналізі того, чого вона прагне, як вона уявляє собі своє майбутнє.

Таким чином, студентство можна розглядати як соціально-демографічну групу, або як особливу фазу, стадію соціалізації (студентські роки), яке характеризується наступними специфічними рисами. Провідний вид діяльності в студентському віці – процес навчання, накопичення нових знань, засвоєння нових умінь і навиків. Новоутвореннями зрілого юнацького віку є професійна

спрямованість, формування мотивів і цілей, намірів і цінностей, вироблення власного світогляду, становлення нового рівня розвитку самосвідомості. Для студентства характерне подолання вікової кризи, протягом якої в особистості відбуваються процеси отримання дорослої ідентичності і нового ставлення до світу. У зоні найближчого розвитку – професійна підготовка з обраної спеціальності, професійна проба і «проектування» себе у професії.

Висновок до Розділу 1

Проаналізовані психологічні бачення дозволяють зробити наступний висновок: здоров'я особистості є найважливішим складником життя, допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її зростанню. Психічне здоров'я людини залежить не лише від способу її життя, стану навколишнього середовища, а також від ставлення самої особистості до свого здоров'я, медицини і взагалі від усіх факторів, які впливають на її здоров'я. Психологічне здоров'я – це певний рівень розвитку і досконалості форм і способів взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем, певний рівень особистісного розвитку, що дозволяє успішно реалізувати цю взаємодію. Розуміння змісту понять психологічного та психічного здоров'я дозволяє стверджувати про певне їхнє співвідношення. Психічне здоров'я є необхідною, але не єдиною умовою формування психологічного здоров'я. Відповідно буде неправомірно, якщо ми будемо сприймати психологічне здоров'я як аспект психічного. Адже людина може бути здорова психічно, не маючи психологічного здоров'я, але аж ніяк неможливе наявність психологічного здоров'я за відсутності психічного. Це свідчить про те, що поняття «психологічне здоров'я» є ширшим і включає в себе поняття «психічне здоров'я».

Підсумовуючи різноманітні підходи до вивчення особистісної зрілості, слід зазначити, що у розглянутих теоріях подано характеристики особистості, яка прагне зрозуміти сенс свого буття і бути корисною для інших, їй властиві автономність, толерантність, здатність до самопізнання та до дружніх соціальних стосунків. У даних концепціях підкреслено прагнення особистості до самореалізації, що є операційним аналогом особистісної зрілості. Також йдеться про особистість у піку її розвитку, що відповідає акмеологічному напрямку досліджень особистості, у фокусі якого вона є. Важливо підкреслити, що у тлумаченні усіх авторів зріла особистість є людиною творчою, цілісною, з

активною соціальною позицією, просоціальною, конструктивною, гармонійною, моральною.

Теоретичне дослідження студентського віку показало, що студентство можна розглядати як соціально-демографічну групу, або як особливу фазу, стадію соціалізації (студентські роки), яке характеризується наступними специфічними рисами. Провідний вид діяльності в студентському віці – процес навчання, накопичення нових знань, засвоєння нових умінь і навиків. Новоутвореннями зрілого юнацького віку є професійна спрямованість, формування мотивів і цілей, намірів і цінностей, вироблення власного світогляду, становлення нового рівня розвитку самосвідомості. Для студентства характерне подолання вікової кризи, протягом якої в особистості відбуваються процеси отримання дорослої ідентичності і нового ставлення до світу. У зоні найближчого розвитку – професійна підготовка з обраної спеціальності, професійна проба і «проектування» себе у професії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Загальна характеристика дослідження

Характеристика досліджуваної групи

У проведенні дослідження взяли участь 77 студентів ІУПБ Львівського державного університету внутрішніх справ; віком від 18-ти до 22-х років. Середній вік досліджуваної групи становить 19 років.

Опис методик дослідження

У дослідженні було використано такі методики:

- Опитувальник OQ (Outcome Questionnaire-45 (Lambert, Hansen, et al., 1996)), переклад – В. Карпенко, М. Миколайчук, В. Войтенко;
- Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою);
- Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (адаптована А. Осніцьким);
- Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи.

Опитувальник Outcome Questionnaire-45

Опитувальник Outcome Questionnaire-45 (Lambert, Hansen, et al., 1996), який було перекладено на українську мову та адаптовано з дозволу авторів, призначений для оцінювання рівня психічного здоров'я. Цей опитувальник, що базується виключно на самозвіті досліджуваних, містить 45 питань, котрі оцінюються за 5-бальною ступеневою шкалою (0 = ніколи, 1 = рідко, 2 = іноді, 3 = часто, 4 = майже завжди). Його можна використовувати для оцінки рівня психологічного функціонування представників психічно-здорового населення.

OQ-45 призначений для вимірювання трьох сфер психологічного функціонування: симптомів психологічних порушень (в основному депресії і тривоги), міжособистісних проблем і функціонування у відповідних соціальних ролях (на роботі чи в навчальному процесі). Діапазон можливих сумарних результатів OQ-45 – від 0 до 180; чим вище бал, тим серйозніші порушення у психологічному функціонуванні. Результати тесту враховуються тільки при відсутності відповідей на не більш, ніж 4 запитання з 45. У випадках, коли 4 або менше питань пропущено, враховується середній бал за відповідною під шкалою та вноситься у пропущені дані.

Вираховування груп ризику емоційних психологічних проблем здійснюється за допомогою критичних балів. Для загального показника OQ такий критичний бал становить – 86, для підшкали симптомів психологічних порушень – 50, підшкали міжособистісних проблем – 22, та 17 для підшкали проблеми у навчанні (роботі).

Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою)

Методика «Шкали психологічного благополуччя» – це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing» (К. Ріфф). Опитувальник містить 84 пункти, 6 шкал, а саме: шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують», шкала «Автономія», шкала «Управління середовищем», шкала «Особистісне зростання», шкала «Цілі у житті», шкала «Самоприйняття». На кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Бланк методики представляє список тверджень.

Випробовуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій — від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити.

Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу в тих випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують». Високі значення свідчать про наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують; бажання проявляти турботу про інших людей; здібність до емпатії, любові і близькості; вміння знаходити компроміси у взаєминах. Низькі значення – про відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія». Високі значення: незалежність; здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках; можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Низькі значення: заклопотаність очікуваннями і оцінками інших; орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень; нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем». Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям. Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання». Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті». Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю. Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття». Високі значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого. Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації була запропонована в 1954 р. К. Роджерсом і Р. Даймондом, адаптована А. Осніцьким. У опитувальнику міститься 101 твердження – це висловлювання про людину, її спосіб життя: переживання, думки, звички, стилі поведінки. Авторами виділяються наступні 6 інтегральних показників: «Адаптація»; «Прийняття інших»; «Інтернальність»; «Самосприйняття»; «Емоційна комфортність»; «Прагнення до домінування». Кожен з них вираховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків і дорослої вибірки.

Досліджуваному слід вибрати один з шести варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»: де «0» – це до мене абсолютно не відноситься; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не

наважуюся віднести це до себе; «4» – це схоже на мене, але немає впевненості; «5» – це на мене схоже; «6» – це точно про мене.

Ключі опитувальника представлені у вигляді таблиці, де встановлені межі визначення адаптації або дезадаптації, прийняття чи неприйняття себе, інших, емоційного комфорту чи дискомфорту, внутрішнього або зовнішнього контролю, домінування або підкорення, відходу від вирішення проблем.

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) дає змогу визначити рівень особистісної зрілості з метою побудови продуктивної консультативної роботи практикуючого психолога з клієнтами; може використовуватися для ефективного профвідбору претендентів на посаду, що входять до системи «людина-людина», а також для організації відбору учасників тренінгів та заміру їх особистісних змін під впливом тренінгу особистісного зростання.

Методика може бути застосований у корекційній та профілактичній роботі шкільного психолога зі старшокласниками-випускниками, а також у роботі зі студентами ВНЗ для підготовки високопрофесійних спеціалістів. Застосування опитувальника особистісної зрілості може представляти інтерес у разі вирішення таких специфічних завдань, як набір волонтерів, сімейне консультування, призначення супервізора. Загалом коло використання ОЗО може бути дуже широким.

Опитувальник містить 85 питань: з 1-го по 84-те питання досліджуваному слід зазначати «так» (або «+»), якщо він погоджується із твердженням, і зазначати «ні» (або «-»), якщо не погоджується; останнє – 85-те питання є розгорнутим. Методика складається з таких шкал: «Відповідальність», «Децентрація», «Глибинність переживань», «Життєва філософія», «Толерантність», «Автономність», «Контактність», «Самоприйняття», «Креативність», «Синергічність».

Наведемо характеристику рис особистісної зрілості, у якій розкрито їхній зміст як диспозицій, тобто готовності діяти з позиції особистісно зрілої

людини. Відповідальність – визнання людиною себе автором і режисером певного проекту, яким може бути певна справа, сама особа та її життя. В его-ідентичності функція відповідальності полягає у реалізації людиною сміливості бути. Відповідальність окреслюють як усвідомлену необхідність, що стала обов'язком і виявляється у причетності особистості до усього соціально і особистісно значущого. Відповідальність є формою вияву усвідомлення особистістю власної суб'єктивності. Відповідальності можна протиставити конформність, що розуміють як пристосування людиною власних поведінки і думок до устрою певної соціальної групи. За обставин, коли особа ніби побоюється самостійно на власний розсуд впорядковувати своє життя, увесь час чекає, щоб за неї прийняли рішення інші; схильна робити так, як більшість, не замислюючись, чи їй саме цього хочеться і потрібно; конформність можна розглядати як вияв інфантильності.

Толерантність – готовність до неупередженого, безоцінкового, аксіологічного сприймання людей і подій життя. В его-ідентичності функція толерантності полягає у розумінні неконфліктності себе і довкілля. Толерантність виявляється у здатності реалістично сприймати життєві події та вчинки навколишніх. Толерантна особа поважає автентичність інших людей і тому не прагне домінувати над ними. Для неї властиві неконфліктність, демократичний стиль спілкування, шанування цінностей інших осіб, з якими вона вміє знаходити щось спільне, не центруючись на відмінностях. Толерантність створює підстави для безоцінкового, багатокритеріального сприймання довкілля. Значущою стає унікальність особи чи події.

Для інтолерантної особи ситуація, в якій щось відбувається не так, як вона цього хотіла, стає дискомфортною. І не тому, що не створює когнітивного дисонансу, а тому, що хтось або щось заперечили її першість. Інтollerантним людям сприйняття світу властиве крізь призму жорстких настанов, які раз і назавжди визначили, що є правильним, а що ні, у якій послідовності і з якими ефектами мають відбуватися життєві події. Прагнення тримати усе під контролем пояснюються низькою оцінкою власної компетентності. Такі особи

виявляють упередженість у ставленні до інших, сприймаючи їх однобічно, схильні поділяти людей на «своїх»-«чужих» і не визнають інших лише тому, що вони чимось відрізняються.

Автономність – готовність довіряти собі та здатність до самовизначення. В еґо-ідентичності функція автономності полягає у збереженні автентичності. Автономність виявляється в умінні людини самоорганізовуватись, мати власний погляд на світ, бачити і реалізовувати власну життєву місію. Автономній людині характерний високий рівень цілепокладання, розуміння особистісних цінностей, бачення себе джерелом подій власного життя. У стосунках з навколишніми вона виявляє асертивність, уміє досягати власні цілі використовуючи власні ресурси. Результати її праці є оригінальними. У співпраці гнучко змінює лідерську позицію на позицію помічника, не центрується на власній першості, схильна порівнювати рівень власної компетентності, професійності з рівнем своїх попередніх досягнень або з ідеальними нормами, і меншою мірою – з досягненнями інших людей.

Протилежною до автономності є залежність. Людина, яка виявила характеристики залежності, як правило, не сприймає і не хоче сприймати навколишній світ таким, яким він є. Вона воліє жити в ілюзорному світі, сповненому радощів і приємностей. У наявному світі вона шукає людей, які б турбувалися про неї, рятували її і, отже, перекладає на них відповідальність за себе і свої дії. Складається враження, що люди, схильні до узалежнення, бояться проживати власне життя, тому прагнуть нав'язати його іншим.

Креативність – здатність втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності. Для еґо-ідентичності функція креативності полягає у самостворенні. Креативність виявляється у здатності людини реалізовувати власний потенціал, умінні донести до навколишніх авторське бачення світу. Рішення креативної людини характеризуються як доцільні, оптимальні, оскільки вона діє відповідно до ситуації. Креативна людина здатна більше, ніж жити, вона створює життя: певні проекти, речі, ситуації, саму себе. їй властиве прагнення осягнути ідею та реалізувати її. У спілкуванні з іншими креативна

людина спонтанна, розкута, щира, вміє бути цікавою.

Протилежним до креативності є страх невизначеності. Інфантильність виявляється через уникнення будь-яких ситуацій вибору, прогнозування чи планування майбутнього. Людина схильна приймати усе звичне, відоме; дискомфорними, навіть кризовими, стають ситуації, в яких звичні уявлення видаються нереалістичними, а звичні способи дії – неефективними. Замість вікарного (научіння на основі спостереження) або експеріентного (научіння на власному і чужому досвіді) навчання людина продовжує неефективні, але звичні для неї дії.

Контактність – здатність бути щирим у змістовному спілкуванні зі значущими людьми. В его-ідентичності функція контактності полягає у готовності до саморозкриття. У контактності виражена комунікативна готовність людини до налагодження взаємовідносин. Контактність можна описати як визнання людиною власної цінності і цінності іншого, довіру до себе, до людей, до світу; глибокі, диференційовані, міцні, усвідомлювані, позитивні, розвиваючі, продуктивні, спрямовані на людей стосунки, діалогічна особистісна спрямованість; емоційна стабільність і близькість, високий рівень розвитку здібностей до розуміння іншої людини, внутрішня мотивація підтримки цінності, усвідомлення унікальності іншого, психологічна проникливість, впевненість, сміливість, товарицькість, відкритість, турботливість, терпимість, довірливість; уміння вибирати адекватну форму поведінки, дотримання соціальної і персональної дистанції, альтруїстична діалогова стратегія, дотримання моральних норм; згода і досягнення цілей та очікуваного результату обома сторонами комунікації.

Контактними можуть бути не лише екстравертовані, товариські, компанійські люди, а й інтроверти. Адже для контактності важливим є спільне переживання значущих цінностей, шанобливе ставлення і зацікавлення життєвою філософією візаві.

Утім, контактність виявляється в умінні швидко налагоджувати взаємостосунки та зберігати їх цінність тривалий час. Контактна людина уміє

порозумітися з іншими, тяжіє до відкритого спілкування з людьми, які є для неї цікавими, з якими вона має схожі життєві цінності, прихильє до себе тактовністю і щирістю спілкування, схильністю до допомоги і співробітництва; запам'ятовується як людина, яка володіє певним «магнетизмом» особистості, умінням зацікавити собою інших, ініціативністю, умінням говорити з людиною про найцікавіше для неї – про неї саму, умінням виправдовувати очікування, тобто насправді бути людиною, яка розуміє. Контактна людина виявляє ненав'язливість і дипломатичність у взаємостосунках, вміє надати зворотний зв'язок, тобто вчасно, і повідомити власну думку щодо спільного питання. У спілкуванні прагне розвивати філософські, екзистенційні теми, схильна рефлектувати щодо своїх висловлених думок та думок співрозмовників, тому спілкуванні для них – це джерело самозміни, особистісної трансформації.

Неконтактні люди – це, швидше ті, які з іншими людьми не можуть знайти чогось спільного, не є саме для них «рідною душею». Натомість люди, для яких характерна відчуженість, вибудовують власне бачення світу, в якому інші люди сприймаються як чужі, а отже – ворожі. Відчуженість закриває для людини усю яскравість і різноманітність світу, переживань, сенсів. Психологічними причинами відчуженості можуть бути труднощі у становленні ідентичності та автентичності, коли людина не відчуває власної сенсовності, перестає бачити і шукати сенс поза собою.

Глибинність переживань – здатність до екзистенційного сприймання світу. Для еґо-ідентичності функція глибинності переживань полягає у збереженні чуття власної сенсовності. Глибинність переживань виявляється у здатності відчувати взаємопов'язаність різних проявів життя, виявляти цікавість до широкого кола явищ. Для людини, якій властива глибинність переживань, задекларовані цінності є дієвими. Вона не сторонній спостерігач, а активний учасник життєвого плину. У спілкуванні з іншими виявляє зацікавленість у їхній особистості, здатна любити людей і прагне турбуватись про них, оскільки цінує їхню унікальність. Така людина має досвід глибоких духовних переживань, завдяки чому вона переконана, що життя має сенс в усіх його

виявах.

Труднощі переживання емоційно складних ситуацій можуть спричинити надання переваги регресивним цінностям, тобто таким, до яких людина повернулася після того, як мала змогу пережити цінності буттєві – сенс, добро, красу, істину, альтруїзм, милосердя, пізнання, мужність, любов. Людина могла злякатися сили переживань, якими зрезонували ці цінності в її житті, або зневірилася у деяких з них. Вибір регресивних цінностей – комфорту, добробуту, споживання, безпеки без спрямованості до самовдосконалення та інтерперсонального переживання цінностей – робить життя людини більш усталеним, оберігає від «поривів душі». Цінності безпеки і комфорту є природними для людини, коли їх трактують як життєво необхідні для фізичного існування людини поряд з вищими цінностями, які важливі у її духовного життя.

Децентрація – здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою. В еґо-ідентичності функція децентрації полягає у забезпеченні самоверифікації. Децентрація виявляється як умова для самоаналізу і розуміння навколишніх. Людина, яка вміє децентруватись, здатна розглядати явища з різних сторін, розуміє і приймає те, що різні люди можуть сприймати щось по-іншому, уміє відтворювати думку співрозмовника, а також узгоджувати різні погляди і пояснювати їх. Для неї властиво ставитися до результатів власної праці без претензії на їх досконалість, розв'язуючи проблему, вона центрується на завданні, а не на власній значущості. Децентрація передбачає співмірність еґоцентричності та емпатії: помірний рівень вияву еґоцентричності забезпечує фіксацію власної точки зору, а високий рівень емпатії – можливість визнати і зрозуміти іншу точку зору.

Протилежна риса – еґоцентричність – характеризує людей, схильних жорстко дотримуватись одного погляду – власного, вважаючи його за найбільш правильний. Такі люди не обов'язково є еґоїстами, але вони центруються лише на власних цінностях і переживаннях. Здавалося, еґоцентрики мали б бути успішнішими завдяки спрямованості на себе. Але через небажання і невміння

дивитися на певну ситуацію чи проблему різнобічно, вони втрачають ефективніші способи їхнього вирішення. До того ж, нерідко такі люди почуваються самотньо, ніби відкинуті життям через невизнання інших поглядів, серед яких у життєвих подіях можна побачити і позитивні наслідки.

Самоприйняття – здатність ставитися до себе як до перспективного проекту. В его-ідентичності функція самоприйняття полягає у забезпеченні самооб'єктивації. Самоприйняття виявляється в умінні людини визнавати співмірність власних сильних і слабких сторін. Людини, для якої властиве самоприйняття, визначилась у власних цінностях і цінує себе за те, що реалізує свою місію, дозволяє собі бути щасливою безумовно, тому має високу самооцінку. Вона ставиться до себе з філософським почуттям гумору, тобто розуміє відносність власних успіхів і, водночас, не центрується на невдачах. У стосунках з іншими виявляє повагу до їхньої гідності, терпимо ставиться до їхніх недоліків, вважає, що заслуговує на повагу до себе, спокійно сприймає конструктивну критику.

Протилежністю до самоприйняття є самозвинувачення, за якого людині властиве своєрідне «зловтішання» над собою. При цьому може простежуватися певна фатальна приреченість, коли особа, приписуючи всі причини власних невдач лише собі, навіть не намагається щось змінити. Люди, схильні до самозвинувачень, ніби ставлять собі умову, за якої, щоб жити повноцінним життям, вони повинні «відстраждати». У захопленні самокритикою їм видається, що кожна наступна проблема є недостатньо значною, щоб після неї дозволити собі бути щасливим. Хоча, можливо, єдиною проблемою, яку вони повинні розв'язати на шляху до автентичності – це відмова від самозвинувачень, ретрофлексії на користь рефлексії.

Синергічність – здатність усвідомлювати себе як сенс. В его-ідентичності функція синергічності полягає у забезпеченні самодостатності. Синергічність виявляється в умінні розуміти взаємопов'язаність протилежностей і знаходити суть речей. Синергічній людині властиві несуперечливість власних цінностей, причиною якої є внутрішня єдність, здатність коригувати власну сутність на

основі розуміння себе. Синергічна особа є самодостатньою, тобто вона чується в силі коригувати власну сутність відповідно до розуміння сенсу свого життя. У стосунках з оточенням цільність її натури виявляється у продуктивній діяльності, умінні реалізовувати власні задуми.

На протипагу цілісному світосприйманню, конфліктне загострює несумісність протилежностей і робить з них суперечності. Людину, якій властива конфліктність світогляду, не влаштовує будь-яке рішення, яке б вона не прийняла. У міжособистісних стосунках схильність до конфліктності виявляється у протиставленні Я-Вони, обранні суперництва як найбільш прийнятної тактики взаємостосунків, або, у крайньому випадку, після якого обов'язковим є реванш. Для людини конфліктної властиві труднощі у побудові пріоритетів, як власних, так і у взаємодії з іншими. Імовірно, це може бути пов'язано з недостатньо чітко сформульованими життєвими принципами або/та недостатнім рівнем психологічної культури і культури спілкування.

Життєва філософія – усвідомлювання людиною власної реальності у контексті навколишнього світу в пошуку сенсу життя. В еґо-ідентичності функція життєвої філософії полягає у забезпеченні самопротяжності. Життєва філософія характеризується чіткістю сформульованих людиною власних життєвих принципів, життєвої позиції та життєвого кредо. Життєва філософія особистості виявляється у прагненні осягнути сенс життя, екзистенційності потреб, наявності усвідомленої концепції життя і людської природи. Людина із сформованою життєвою філософією мислить і ставиться до життя позитивно, не змішує цілі та засоби їх досягнення, самореалізується, визначилась у тому, що саме вона може змінити у власному житті.

Якщо не сформульоване активне і небайдуже ставлення людини до життя або викривилося через відчай, можна говорити про десакралізацію, безсенсовність існування. Найчастіше до десакралізації призводить відчай – розчарування, що тягне за собою стан пригніченості та бездіяння. Людина втрачає відчуття чогось, що є величнішим за неї і викликає не тільки повагу і захоплення. Людина, яка переживає десакралізацію, відчуває труднощі у

розумінні меж своїх можливостей, її не активують таємниці пізнання, вона закривається від причетності до почуття величності (Бога, задуму життя, природи), відчувається втрата привабливості інтенційності як самостворення [54].

Отже, для досягнення мети і підтвердження гіпотез було обрано ряд методик. Досліджувану групу склали студенти третього курсу психологічного факультету Інституту права, психології та економіки при Львівському державному університеті внутрішніх справ.

2.2. Інтерпретація отриманих результатів

Після проведення емпіричного дослідження, опрацювання результатів було отримано первинні дані; вони зображені у Таблиці 1 (див. Додаток А).

Інтерпретація результатів дослідження була здійснена за допомогою програми SPSS Statistics 17.0, використовуючи такі методи статистичної обробки даних, як:

1. Дескриптивний аналіз, що дав можливість визначити максимальне, мінімальне, середнє значення, а також стандартне відхилення.
2. Кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції), який дозволяв виявити взаємозв'язки між досліджуваними ознаками.
3. Факторний аналіз – метод статистичного опрацювання даних, який виділив групи ознак, які між собою взаємодіють, та допоміг виокремити найсуттєвіші змінні.

Опис дескриптивного аналізу результатів дослідження

Внаслідок здійснення дескриптивного аналізу, ми отримали середні показники за кожною шкалою (див. Таблиця 2.1), аналізуючи ці дані, бачимо, що величини середніх показників за шкалами методики дослідження психологічного благополуччя є досить близькими (див. Рис. 2.1).

Результати дескриптивного аналізу

Шкали	К-сть дослідж.	Мінімальне	Максимальне	Середнє значення	Стд. відхилення
ЗРПР	77	1,00	118,00	51,4545	19,88820
ПР	77	,00	73,00	27,0909	11,97166
МП	77	1,00	26,00	13,0649	6,18431
СР	77	,00	24,00	11,2987	3,97050
ПВ	77	41,00	78,00	59,6104	10,98822
А	77	33,00	76,00	58,0909	9,44956
УС	77	33,00	76,00	59,4545	9,61707
ОЗ	77	41,00	78,00	60,6364	9,89937
ЦЖ	77	44,00	79,00	62,2468	9,69693
САМ	77	44,00	79,00	62,4026	9,83717
В	77	4,00	10,00	6,2078	1,55883
Д	77	2,00	8,00	5,8312	1,25029
ГП	77	4,00	10,00	6,4416	1,53463
ЖФ	77	2,00	10,00	5,8701	1,62506
Т	77	3,00	10,00	7,2208	1,32410
А2	77	4,00	10,00	6,5584	1,37164
КОНТ	77	4,00	9,00	6,5714	1,12891
С2	77	5,00	9,00	6,9610	1,04430
КР	77	4,00	10,00	6,3506	1,31556
СИН	77	4,00	8,00	5,8961	1,05860
АД	77	43,00	90,00	65,0130	9,85352
ПІ	77	52,00	89,00	67,8571	9,12589
ЕК	77	45,00	97,00	63,6883	13,02049
І	77	50,00	82,00	65,8701	8,21640
ПД	77	30,00	79,00	59,8182	10,68906

Середнє значення за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» становить – 59,6; за шкалою «Автономія» – 58; за шкалою «Управління середовищем» – 59,5; за шкалою «Особистісне зростання» – 60,6; за шкалою «Цілі в житті» – 62,2 і за шкалою «Самоприйняття» – 62,4.

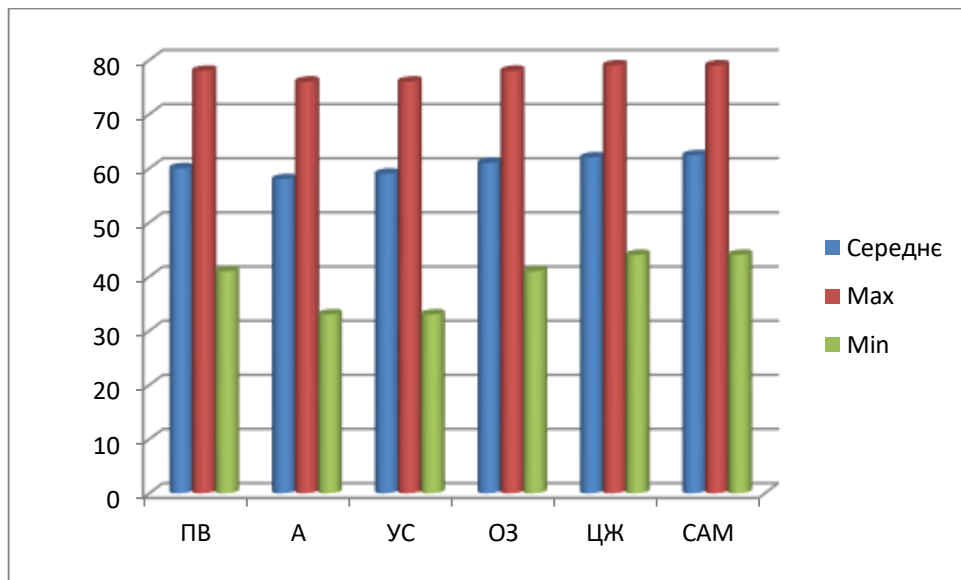


Рис. 2.1. Результати дескриптивного аналізу внаслідок дослідження психологічного благополуччя майбутніх психологів

Загальна картина дослідження психологічного благополуччя показує, що такі риси, як позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття, а також наявність життєвих цілей притаманні досліджуваним на рівні вище середнього. У Таблиці 2.2 можна спостерігати кількість досліджуваних, що отримали високі показники, низькі та середні, відповідно до кожної шкали: за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» високі бали отримало 23,4% респондентів, низькі – 7,8%; шкала «Автономія» – відповідно 14,3% та 3,9%; шкала «Управління середовищем» – 15,6% та 3,9%; шкала «Особистісне зростання» – 20,7% та 4%; шкала «Цілі у житті» – 23,4% та 5,2%, а також шкала «Самоприйняття» – 25,9% та 5,3%.

Таблиця 2.2

Співвідношення кількості досліджуваних до отриманих результатів (методика «Шкали психологічного благополуччя»)

Шкали	Високі показники	Низькі показники	Середні показники
-------	------------------	------------------	-------------------

Позитивні відносини з оточуючими	23,40%	7,80%	68,80%
Автономія	14,30%	3,90%	81,80%
Управління середовищем	15,60%	3,90%	80,50%
Особистісне зростання	20,70%	4%	75,30%
Цілі у житті	23,40%	5,20%	71,40%
Самоприйняття	25,90%	5,30%	68,80%

На Рис. 2.2. співвідношення кількості досліджуваних до якості отриманих результатів зображено більш наглядно.

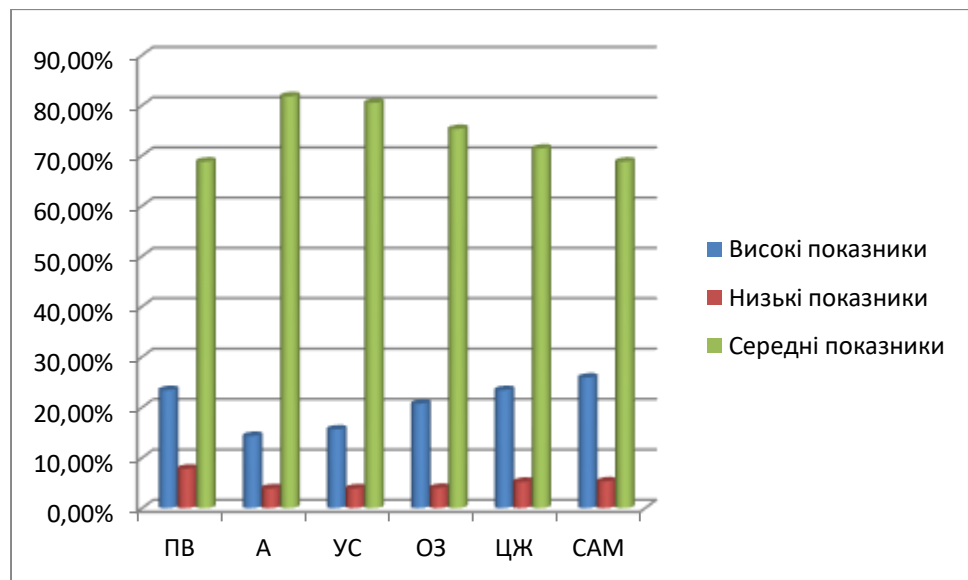


Рис. 2.2. Графічне зображення співвідношення кількості досліджуваних до якості отриманих результатів (методика «Шкали психологічного благополуччя»)

Високі значення за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» (23,4% досліджуваних) свідчать про наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують; бажання проявляти турботу про інших людей; здібність до емпатії, любові і близькості; вміння знаходити компроміси у взаєминах. Натомість, низькі значення (7,8% досліджуваних) свідчать про відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Наявність труднощів у прояві

теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Для осіб, що отримали високі показники за шкалою «Автономність» (14,3%), характерними є незалежність; здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках; можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. А для тих, що отримали низькі бали (3,9%): заклопотаність очікуваннями і оцінками інших; орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень; нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Респондентам, що мають високі значення за шкалою «Управління середовищем» (15,6%), притаманно відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям. У тих, що мають низькі значення за цією шкалою (3,9%), проглядаються до нездатності справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Для тих досліджуваних, що отримали високі значення за шкалою «Особистісне зростання» (20,7%), характерне відчуття безперервного саморозвитку; відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу; реалізація свого потенціалу. А низькі значення за цією шкалою (4% досліджуваних) свідчать про переживання особової стагнації; відсутність відчуття особового прогресу з часом; нудьгу і незацікавленість життям; відчуття нездатності засвоювати нові навички.

За шкалою «Цілі у житті» високі показники отримали 23,4% осіб, що свідчить про наявність у них цілей і відчуття свідомості життя; відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені; присутність переконань, що додають цілей життю. Низькі показники отримали 5,2% осіб – їм притаманна розмитість цілей

в житті і відчуття його ритмів; відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено; відсутність переконань, що додають цілей життю.

У осіб, що отримали високі значення за шкалою «Самоприйняття» (25,9%), наявна підтримка позитивного ставлення до себе; визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості; позитивна оцінка свого минулого. Низькі значення (5,3% осіб) свідчать про незадоволеність самим собою; розчарування у власному минулому; стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе; бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

Оскільки приблизно 75 % студентів отримали показники вище середнього за кожною шкалою, можна вважати, що рівень психологічного благополуччя в них теж вище середнього.

Результати дескриптивного аналізу показали, що середні значення за кожною шкалою опитувальника ОQ знаходяться в межах норми (див. Табл. 2.1), проте якщо розглядати отримані результати у відсотковому співвідношенні (див. Таблиця 2.3), то спостерігається і наявність критичного рівня: загальний рівень психологічного здоров'я – 13%, психологічні порушення – 9,1%, міжособистісні проблеми – 10,4% та порушення функціонування у відповідних соціальних ролях – 10,4%.

Таблиця 2.3

Показники рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів
(Опитувальник ОQ)

Шкали	Критичний рівень	Норма
Загальний рівень психічного здоров'я	13%	87%

Психологічні порушення	9,10%	90,90%
Міжособистісні проблеми	10,40%	89,60%
Порушення функціонування у відповідних соціальних ролях	10,40%	89,60%

Більш наглядно співвідношення кількості досліджуваних, сума балів яких становить критичний рівень, і досліджуваних, чії показники знаходяться в межах норми, можна побачити на Рис. 2.3.

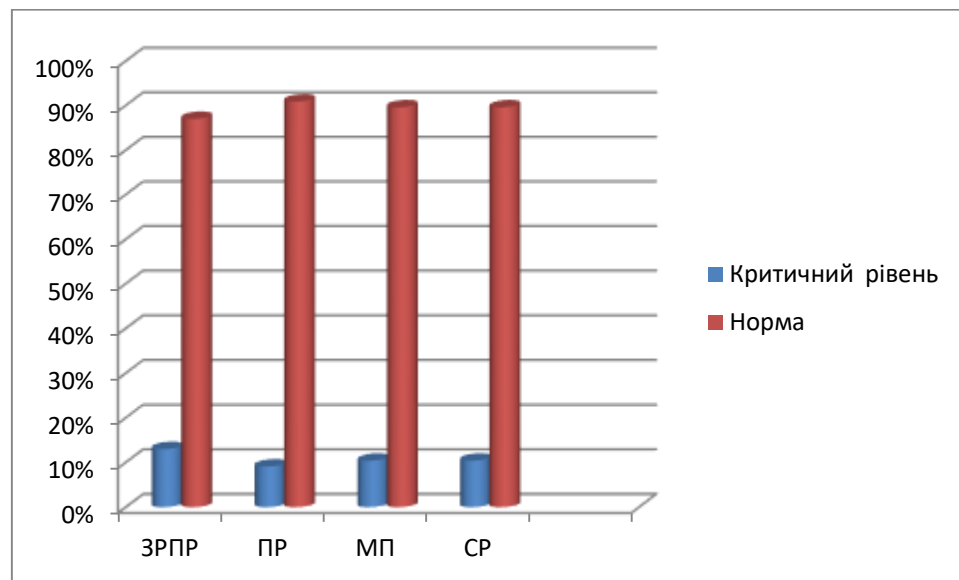


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення кількості досліджуваних, що отримали критичні бали до тих, чії бали знаходяться в межах норми (Опитувальник ОQ)

Отже, кількість досліджуваних, у котрих загальний рівень психологічного здоров'я знаходиться в межах норми становить – 87%. Їм характерно нормальне функціонування у різноманітних соціальних ролях, відсутність симптомів психологічних порушень, відсутність міжособистісних проблем (або дуже незначна кількість). Натомість кількість досліджуваних, показники яких знаходяться на критичному рівні складає – 13%. Коли показники наближаються

до критичного рівня або переходять його, це свідчить про наявність симптомів психологічних порушень (в основному депресії і тривоги), також наявність проблем у міжособистісній взаємодії та порушення функціонування у відповідних соціальних ролях (на роботі чи в навчальному процесі).

Проаналізувавши середні показники по шкалам методики дослідження особистісної зрілості (О. Штепи), було виявлено, що середній бал за шкалою «Відповідальність» становить 6,2; за шкалою «Децентрація» – 5,8; за шкалою «Глибинність переживань» – 6,4; «Життєва філософія» – 5,9; «Толерантність» – 7,2; «Автономія» – 6,5; «Контактність» – 6,6; «Самоприйняття» – 6,9; «Креативність» – 6,3; «Синергічність» – 5,9. У Таблиці 2.4 зображено кількість осіб (у відсотках, %), що отримали високі значення, низькі та середні відповідно до кожної шкали опитувальника особистісної зрілості (ОЗО) (О. Штепи).

Таблиця 2.4

Показники рівня особистісної зрілості майбутніх психологів
(опитувальник (О. Штепи))

Шкали	Високі п.	Низькі п.	Середні п.
В	23,40%	0%	76,60%
Д	11,70%	2,60%	85,70%
ГП	20,80%	0%	79,20%
ЖФ	14,30%	6,50%	79,20%
Т	44,20%	1,30%	54,50%
А2	23,40%	0%	76,60%
КОНТ	22,10%	0%	77,90%
С2	31,20%	0%	68,80%
КР	16,90%	0%	83,10%
СИН	9,10%	0%	90,95%

Розподілення цих показників можна також спостерігати на Рис. 2.4.

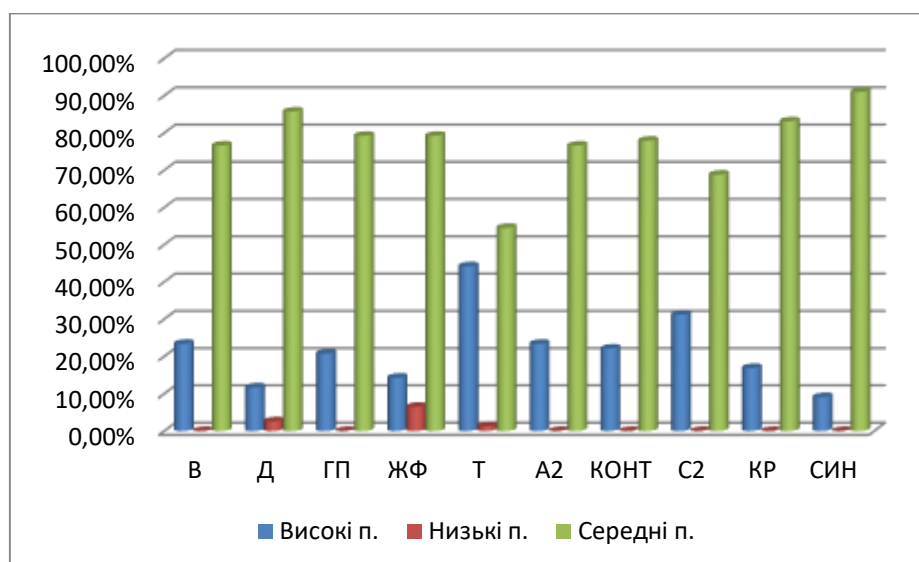


Рис. 2.4. Діаграма рівня особистісної зрілості майбутніх психологів (опитувальник особистісної зрілості (О. Штепи))

Загальний рівень особистісної зрілості вважається високим, якщо такі риси, як відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8-10 стенив), решта рис – на середньому рівні. Особистісна зрілість на необхідному рівні, коли риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4-7 стенив), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1-3 стени). Критичний рівень особистісної зрілості – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1-3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1-3 стени).

Результати дослідження особистісної зрілості майбутніх психологів показали, що близько 22% респондентів мають високий рівень особистісної зрілості, відповідно – приблизно 78% осіб мають необхідний рівень, що супроводжується тенденцією до розвитку особистості. Також важливо зазначити те, що таких осіб, що мають критичний рівень особистісної зрілості серед досліджуваних не виявлено.

Здійснивши аналіз показників соціально-психологічної адаптації за опитувальником К. Роджерса і Р. Даймонда, ми встановили, що високий рівень

розвитку соціально-психологічної адаптації притаманний близько 25% досліджуваних, низький рівень розвитку притаманний близько 12%, а середній – 63% досліджуваних. Розподіл значень у відсотках відносно кожної шкали опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда можна спостерігати в Таблиці 2.5. Варто також звернути увагу на Рис. 2.5, на якому ці показники поміщені у діаграму. Вона дає можливість побачити загальну картину дослідження соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів.

Таблиця 2.5

Рівень розвитку показників соціально-психологічної адаптації за опитувальником К. Роджерса і Р. Даймонда (у %)

Шкали	Високий	Середній	Низький
Адаптивність	24,5	65,5	10
Самоприйняття	39,4	41,1	19,5
Прийняття інших	32,2	50	17,8
Емоційний комфорт	13,9	73,5	12,6
Інтернальність	25,3	63,2	11,5
Прагнення до домінування	17,2	75,9	6,9
Ескапізм	22,3	69,3	8,4

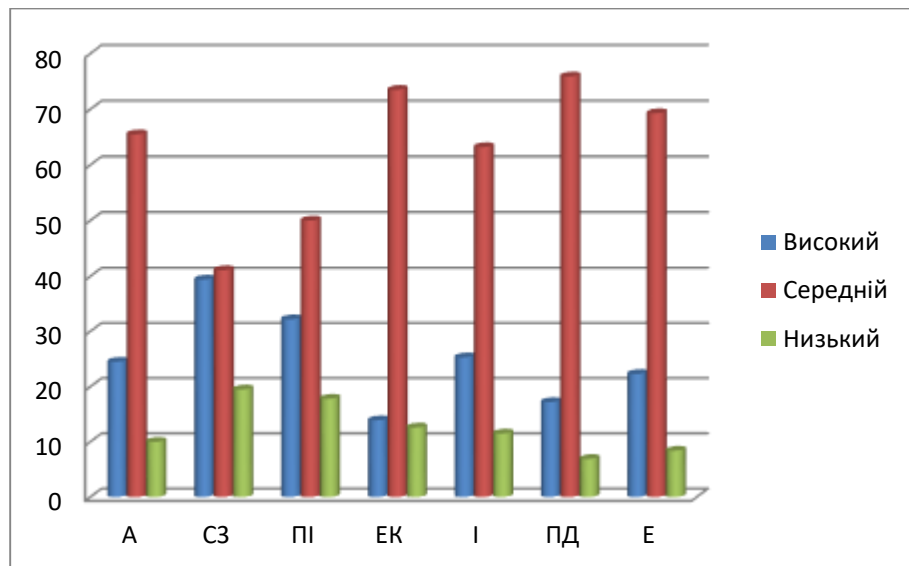


Рис. 2.5. Показники соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів показали, що більша половина досліджуваних отримали середні показники відповідно до кожної шкали, що свідчить про оптимальний рівень розвитку адаптації в досліджуваній групі загалом.

Опис кореляційного аналізу результатів дослідження

Кореляційний аналіз результатів дослідження проводився за допомогою використання коефіцієнта лінійної кореляції r – Пірсона. Внаслідок аналізу було отримано результати, зображені у Таблиці 2 (див. Додаток Б)

В результаті аналізу встановлено наявність статистично значущих прямих кореляційних зв'язків між показниками «Позитивні відносини з оточуючими» (методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф) та «Самоприйняття» (Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи): $r = 0,23$, при $p=0,04$. Цей зв'язок свідчить про те, що із збільшенням рівня позитивного ставлення до себе, підвищенням рівня самоприйняття, збільшується позитивні відносини з оточуючими – і навпаки. Самоприйняття проявляється у відчутті симпатії до самого себе, узгодженості із своїми

внутрішніми переконаннями. Прийняття людини себе такою, якою вона є; дружнє та поблажливе ставлення до самого себе сприяє позитивному відношенню до людей, що оточують. Позитивний кореляційний зв'язок також було виявлено між показником «Самоприйняття» (методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф) та «Децентрація» (Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи): $r = 0,25$, при $p=0,02$ – із збільшенням рівня децентрації (здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою) збільшується рівень самоприйняття (визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості). Децентрація виявляється як умова для самоаналізу і розуміння навколишніх. Людина, яка вміє децентруватись, здатна розглядати явища з різних сторін, розуміє і приймає те, що різні люди можуть сприймати щось по-іншому, вміє відтворювати думку співрозмовника, а також узгоджувати різні погляди і пояснювати їх. Для неї властиво ставитися до результатів власної праці без претензії на їх досконалість, розв'язуючи проблему, вона центрується на завданні, а не на власній значущості. Децентрація передбачає співмірність егоцентричності та емпатії: помірний рівень вияву егоцентричності забезпечує фіксацію власної точки зору, а високий рівень емпатії – можливість визнати і зрозуміти іншу точку зору.

Виявлено наявність статистично значущого позитивного кореляційного зв'язку між шкалами «Синергічність» (Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи) та «Адаптивність» (Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда): $r = 0,26$, при $p = 0,03$ – це означає, що підвищення рівня синергічності сприяє підвищенню здатності до адаптації, адже синергічна особа є самодостатньою, тобто вона чується в силі коригувати власну сутність відповідно до розуміння сенсу свого життя, що і впливає на підвищення рівня адаптації.

Окрім прямих кореляційних зв'язків встановлено також наявність обернених: між шкалами «Загальний рівень психологічного здоров'я» (Опитувальник ОQ) та «Позитивні відносини з оточуючими» ($r = -0,26$, при $p =$

0,021), «Автономія» ($r = -0,25$, при $p = 0,03$), «Управління середовищем» ($r = -0,31$, при $p = 0,007$), «Цілі в житті» ($r = -0,23$, при $p = 0,04$), «Самоприйняття» ($r = -0,25$, при $p = 0,03$) (методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф) (див. Рис.2.6). Із збільшенням показників за шкалою «Загальний рівень психологічного здоров'я», що означає зниження рівня психологічного здоров'я, зменшується, відповідно, рівень позитивного ставлення до людей, що оточують; рівень автономії, управління середовищем, самоприйняття, зменшується наявність цілей у житті.



Рис. 2.6. Кореляційна плеяда між показниками, які впливають на загальний рівень психологічного здоров'я

Спостерігається також негативний кореляційний зв'язок між показниками: «Психологічні порушення» та «Позитивні відносини з оточуючими» ($r = -0,23$, при $p = 0,05$), «Автономія» ($r = -0,24$, при $p = 0,04$), «Управління середовищем» ($r = -0,30$, при $p = 0,009$), «Самоприйняття» ($r = -0,23$, при $p = 0,05$); «Міжособистісні проблеми» та «Управління середовищем» ($r = -0,29$, при $p = 0,01$), «Самоприйняття» ($r = -0,24$, при $p = 0,03$); «Порушення функціонування у відповідних соціальних ролях» та «Позитивні відносини з

оточуючими» ($r = -0,28$, при $p = 0,01$), «Цілі в житті» ($r = -0,27$, при $p = 0,01$) (див. Рис.2.7). Це вказує на те, що збільшення рівня психологічних порушень, міжособистісних проблем, порушень функціонування у відповідних соціальних ролях сприяє зменшенню близьких, довірчих, приємних відносин з тими, що оточують; притупленню вміння знаходити компроміси у взаєминах; сприяє зниженню рівня незалежності, здатності протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках, можливості регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Збільшення показників порушення психологічного здоров'я спричинює зменшення відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, здатності ефективно використовувати різні життєві обставини, зменшення здатності самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності. Також воно негативно позначається на наявності цілей і відчуття свідомості життя, відчуття, що сьогодні і минуле осмислені; на присутність переконань, що додають цілей життю; на підтримці позитивного ставлення до себе, на визнанні і ухваленні власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості; на позитивній оцінці свого минулого.



Рис. 2.7. Кореляційна плеяда між показниками рівня психологічного здоров'я та складовими психологічного благополуччя

Встановлено наявність негативних кореляційних зв'язків між показниками «Контактність» (Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи) та «Особистісна зрілість»: $r = -0,23$, при $p = 0,05$; «Самоприйняття»: $r = -0,23$, при $p = 0,04$. Це означає, що збільшення рівня контактності, імовірно, сприяє зменшенню рівня особистісної зрілості, а також рівня самоприйняття.

Виявлено наявність прямих кореляційних зв'язків між показниками «Вік» та «Управління середовищем» ($r = 0,23$, при $p = 0,04$), «Особистісне зростання» ($r = 0,22$, при $p = 0,05$), «Цілі в житті» ($r = 0,27$, при $p = 0,02$), «Самоприйняття» ($r = 0,23$, при $p = 0,05$) – це свідчить про те, що із збільшенням віку, посилюється відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, збільшується рівень відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу, сприяє присутності переконань, що додають цілей життю; підвищується рівень визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості.

Таким чином, після опрацювання результатів з'ясувалось, що із збільшенням позитивного ставлення до себе, підвищенням рівня самоприйняття, збільшується рівень позитивних відносин з оточуючими – і навпаки; із збільшенням рівня децентрації (здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою) збільшується рівень самоприйняття (визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості); підвищення рівня синергічності сприяє підвищенню здатності до адаптації; із збільшенням показників за шкалою «Загальний рівень психологічного здоров'я», що означає зниження рівня психологічного здоров'я, зменшується, відповідно, рівень позитивного ставлення до людей, що оточують; рівень автономії, управління середовищем, самоприйняття, зменшується наявність цілей у житті; збільшення рівня

психологічних порушень, міжособистісних проблем, порушень функціонування у відповідних соціальних ролях сприяє зменшенню рівня позитивних відносин з оточуючими; притупленню вміння знаходити компроміси у взаєминах; сприяє зниженню рівня автономії, рівня управління середовищем, рівень самоприйняття, здатності протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках, можливості регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів; негативно позначається на наявності цілей і відчуття свідомості життя. Виявлено, що із збільшенням віку, посилюється відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, збільшується рівень відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу, сприяє присутності переконань, що додають цілей життю; підвищується рівень визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Також встановлено, що збільшення рівня контактності, імовірно, сприяє зменшенню рівня особистісної зрілості, а також рівня самоприйняття.

Опис факторного аналізу результатів дослідження

Для узагальнення результатів дослідження та отримання факторної структури результатів і вагомості окремих показників був застосований факторний аналіз з використанням методу головних компонент (обертання Varimax).

Для отримання оптимальної кількості факторів було використано критерій Кайзера, при якому відбираються лише фактори, власні значення яких більше 1; до тих факторів, які залишилися, було застосовано критерій «кам'янистого насипу» (див Рис. 2.8), в результаті якого було виділено п'ять латентних факторів, які пояснюють 70% сукупної дисперсії даних. Отримані факторні навантаження зображені у Таблиці 2.6, а також у Додатку В.

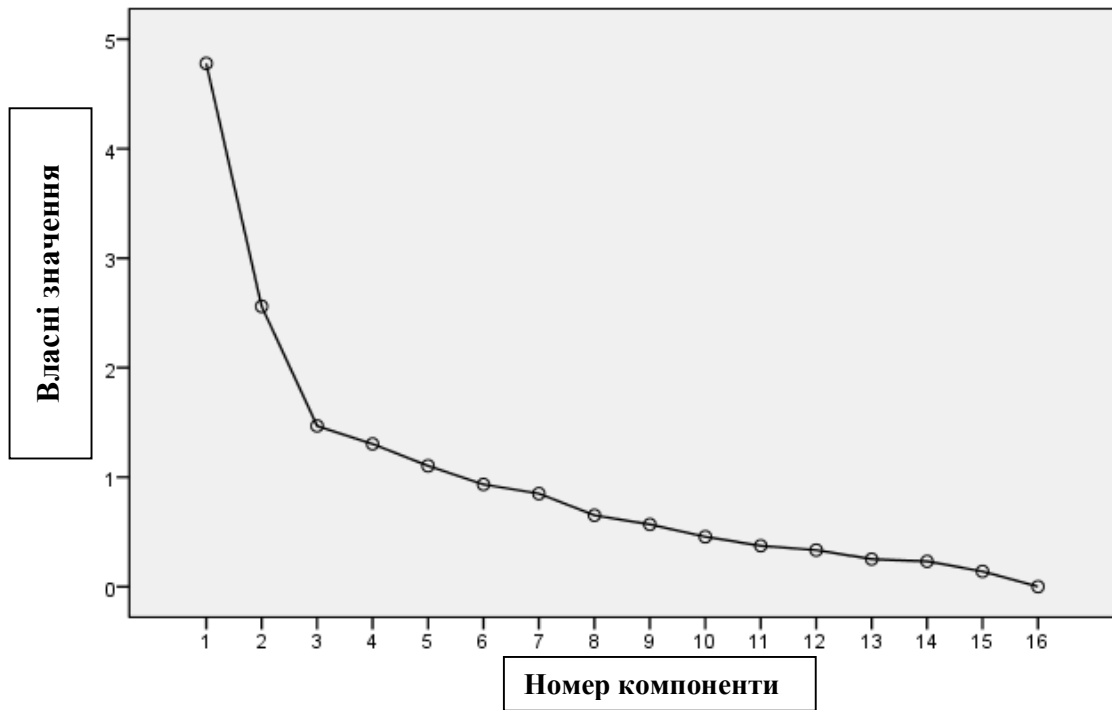


Рис. 2.8. Графічне зображення результатів використання критерію кам'янистого насипу

До першого фактору увійшли змінні: управління середовищем (0,85), особисте зростання (0,75), автономія (0,73), позитивні відносини з оточуючими (0,82), самоприйняття (0,77), цілі у житті (0,75). Перший фактор має вагу 3,9 і пояснює 24,2% дисперсії. Об'єднавши характеристики, отримуємо назву Фактору 1 – «Психологічне благополуччя».

Другий фактор включив змінні: загальний рівень психологічного здоров'я (0,98), психологічні порушення (0,91), міжособистісні проблеми (0,86), порушення функціонування у відповідних соціальних ролях (0,80).

Вага Фактору 2 становить 3,3 і пояснює 20,7% дисперсії. В результаті об'єднання змінних, фактору присвоюється назва – «Психологічне здоров'я».

Третій фактор містить в собі такі змінні, як адаптація (0,70), синергічність (0,69), децентрація (-0,61). Факторна вага тут становить 1,43, що пояснює 8,9% дисперсії. З огляду на те, які змінні увійшли до фактору, його слід назвати – «Особистісне зростання».

Факторні навантаження для досліджуваної групи

Фактори	Шкали	Факторні навантаження	Загальна дисперсія
Фактор 1 «Психологічне благополуччя»	<ul style="list-style-type: none"> Управління середовищем Особисте зростання Автономія Позитивні відносини з оточуючими Самоприйняття Цілі у житті 	0,85 0,75 0,73 0,82 0,77 0,75	24,2%
Фактор 2 «Психологічне здоров'я»	<ul style="list-style-type: none"> Загальний рівень психологічного здоров'я Психологічні порушення Міжособистісні проблеми Порушення функціонування у відповідних соціальних ролях 	0,98 0,91 0,86 0,80	20,7%
Фактор 3 «Особистісне зростання»	<ul style="list-style-type: none"> Адаптація Синергічність Децентрація 	0,70 0,69 -0,61	8,9%
Фактор 4 «Контактність»	<ul style="list-style-type: none"> Контактність Самоприйняття 	0,74 0,44	8,7%
Фактор 5 «Креативність»	<ul style="list-style-type: none"> Креативність 	0,82	7,5%

Оскільки факторне навантаження змінної «Децентрація» є від'ємним – ця змінна відзначається як протилежний полюс даного фактора.

До четвертого фактору увійшли змінні: контактність (0,74) та самоприйняття (0,44). Фактор 4 має вагу 1,40 і пояснює 8,7% дисперсії. В результаті об'єднання характеристик, Фактору 4 присвоюється назва – «Контактність».

П'ятий фактор включив змінну: креативність (0,82). Вага Фактору 5 складає 1,2 і пояснює 7,5% дисперсії. Він отримує назву – «Креативність».

Отже, в результаті факторного аналізу було виокремлено п'ять латентних факторів, що отримали наступні назви: «Психологічне благополуччя», «Психологічне здоров'я», «Особистісне зростання», «Контактність», «Креативність». Вони пояснюють 70% сукупної дисперсії даних.

2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів

Психологічне здоров'я є важливим для психолога, оскільки досить часто дану спеціальність намагаються здобути люди зі значними особистісними проблемами. Такі спеціалісти малопридатні у професійному плані, тому що на практиці вони розв'язують власні особистісні проблеми і не вирішують проблеми клієнта [31, 233], і доволі часто переносять на них власні. В таких випадках психологічна допомога буде неефективною.

Оскільки психологічне здоров'я є основним інструментом, основною передумовою діяльності психолога, пропонуються наступні шляхи підвищення рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів. Перш за все, виокремлюється фізіологічний аспект, адже не варто забувати про те, що фізичний стан особистості, безумовно, позначається на психологічному. Тут основним є:

- оптимальне харчування:
 - їсти слід помірно;

- їжа повинна бути повноцінною (у ній мають бути присутні у достатній кількості білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни);
- необхідно дотримуватися режиму харчування;
- фізична активність, наприклад:
 - фізичні вправи, що «пробуджують» організм вранці та готують до продуктивного робочого дня;
 - відвідування спортзалу, або займання певним видом спорту чи спортивними іграми;
 - біг, що загартовує організм в цілому;
- дотримання гігієни;
- відсутність шкідливих звичок, які негативно діють на організм, сприяють виникненню адикцій та інших психосоматичних розладів;
- якість відпочинку – чергування активного та пасивного відпочинку;
- здоровий, повноцінний сон.

Фізичне здоров'я є основою для формування психологічного здоров'я, проте наявність лише його є недостатньою умовою – тут має місце соціально-психологічний аспект. До нього можна віднести позитивне мислення, але з цим поняттям слід детальніше розібратись. Позитивне мислення є різновидом мислення, що виступає як конструктивний спосіб інтерпретації життєвого досвіду, спрямований на розв'язання проблем внутрішнього характеру, що перебуває в тісному взаємозв'язку з афективною сферою особистості і сприятливо впливає на її психологічне здоров'я [33]. Слід відрізнити поняття позитивного і саногенного мислення. Суттєвою відмінністю між цими близькими категоріями є характерне для позитивного мислення прийняття реальної проблемної ситуації та спроба змінити її сприйняття шляхом перегляду способу інтерпретації, на відміну від саногенного мислення, що передбачає спробу відсторонення від негативних переживань.

Наступним є робота з негативними емоціями. Не завжди негативні емоції є шкідливими, вони можуть бути і корисні для особистості, але лише в тому

випадку, коли вона здатна керувати ними. Загалом, психологічно здорова людина намагається притримуватись «золотої середини» в прояві як негативних, так і позитивних емоцій. Досить часто саме негативні емоції допомагають мобілізуватись у складних ситуаціях. При появі негативних емоцій особистості варто задуматись, чи розуміє вона причину їх виникнення; а також подумати над тим, чим вони можуть бути корисні для неї. У випадку, коли негативні емоції переповнюють, і особистість не здатна ними керувати – не варто накопичувати їх, адже вони можуть деструктивно вплинути на неї, і їх нагромадження може спричинити різноманітні психосоматичні та психічні розлади, чи негативні психічні стани. У таких ситуаціях негативні емоції слід «вивільняти», а робити це варто було б у спеціалізованих місцях, наприклад, таких, як кімнати психоемоційного розвантаження.

Важливим моментом у підвищенні рівня психологічного здоров'я є робота над самооцінкою (або робота над впевненістю), адже, занижена самооцінка може призвести до низки несприятливих наслідків, а саме: до високого рівня тривожності, до виникнення стресів, депресії, відчуття самотності, проблем у стосунках з оточуючими, труднощів у роботі чи навчанні, алко- та наркозалежності. Для уникнення цього слід:

- частіше себе за щось хвалити;
- використовувати афірмації;
- приймати себе і любити таким, яким ти є – зі всіма перевагами та недоліками;
- попрацювати над пошуком власних позитивних якостей (чим більше, тим краще);
- скласти список власних досягнень;
- навчитись пробачати себе і вчитись на власних помилках;
- припинити використовувати негативні висловлювання щодо себе (навіть жартома);
- перестати порівнювати себе з іншими людьми, з їх досягненнями та перемогами;

- ставити перед собою реальні цілі та ін.

Одним із основних шляхів підвищення рівня психологічного здоров'я є особистісне зростання. Наприклад, за О. Штепою, поняття особистісного розвитку включає в себе 10 характеристик: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономія, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність. Тобто особистісний розвиток передбачає розвивання кожної з цих властивостей.

Узагальнюючи вищесказане, варто зазначити, підвищенню рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів сприятиме здоровий спосіб життя, позитивне мислення, переважання позитивних емоцій, вміння контролювати негативні емоції, впевненість, робота над самооцінкою, і, звичайно, особистісне зростання.

Висновок до Розділу 2

Отже, для досягнення поставленої мети і підтвердження гіпотез було обрано ряд методик, а саме: опитувальник ОQ, адаптований та перекладений, В. Карпенко, М. Миколайчук, В. Войтенко; методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (адаптована А. Осніцким), опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи. Досліджувану групу склали студенти третього курсу психологічного факультету Інституту права, психології та економіки Львівського державного університету внутрішніх справ.

В результаті дескриптивного аналізу виявлено, що :

- психологічне благополуччя у 75% студентів знаходиться на рівні вище середнього;
- Кількість досліджуваних, у котрих загальний рівень психологічного здоров'я знаходиться в межах норми становить – 87%. Їм характерно нормальне функціонування у різноманітних соціальних

ролях, відсутність симптомів психологічних порушень, відсутність міжособистісних проблем (або дуже незначна кількість). Натомість кількість досліджуваних, показники яких знаходяться на критичному рівні складає – 13%;

- близько 22% респондентів мають високий рівень особистісної зрілості, відповідно – приблизно 78% осіб мають необхідний рівень, що супроводжується тенденцією до розвитку особистості. Також важливо зазначити те, що таких осіб, що мають критичний рівень особистісної зрілості серед досліджуваних не виявлено;
- при дослідженні рівня соціально-психологічної адаптації більша половина респондентів отримали середні показники відповідно до кожної шкали, що свідчить про оптимальний рівень розвитку адаптації в досліджуваній групі загалом.

Після опрацювання результатів кореляційного аналізу з'ясувалось, що із збільшенням рівня позитивного ставлення до себе, підвищенням рівня самоприйняття, збільшується рівень позитивних відносин з оточуючими – і навпаки; із збільшенням рівня децентрації (здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою) збільшується рівень самоприйняття (визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості); підвищення рівня синергічності сприяє підвищенню здатності до адаптації; із збільшенням показників за шкалою «Загальний рівень психологічного здоров'я», що означає зниження рівня психологічного здоров'я, зменшується, відповідно, рівень позитивного ставлення до людей, що оточують; рівень автономії, управління середовищем, самоприйняття, зменшується наявність цілей у житті; збільшення рівня психологічних порушень, міжособистісних проблем, порушень функціонування у відповідних соціальних ролях сприяє зменшенню рівня позитивних відносин з оточуючими; притупленню вміння знаходити компроміси у взаєминах; сприяє зниженню рівня автономії, рівня управління середовищем, рівень самоприйняття, здатності протистояти соціальному тиску в своїх думках і

вчинках, можливості регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів; негативно позначається на наявності цілей і відчуття свідомості життя. Виявлено, що із збільшенням віку, посилюється відчуття впевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, збільшується рівень відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу, сприяє присутності переконань, що додають цілей життю; підвищується рівень визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Також встановлено, що збільшення рівня контактності, імовірно, сприяє зменшенню рівня особистісної зрілості, а також рівня самоприйняття.

Внаслідок здійснення факторного аналізу було виокремлено п'ять латентних факторів, що отримали наступні назви: «Психологічне благополуччя», «Психологічне здоров'я», «Особистісне зростання», «Контактність», «Креативність». Вони пояснюють 70% сукупної дисперсії даних.

Розробивши методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного здоров'я, слід зазначити, що підвищенню рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів сприятиме здоровий спосіб життя, позитивне мислення, переважання позитивних емоцій, вміння контролювати негативні емоції, впевненість, робота над самооцінкою, і, звичайно, особистісне зростання.

ВИСНОВОК

1. Здоров'я особистості є найважливішим складником життя, допомагає людині бути активною та творчою, сприяє її зростанню. Психічне здоров'я людини залежить не лише від способу її життя, стану навколишнього середовища, а також від ставлення самої особистості до свого здоров'я, медицини і взагалі від усіх факторів, які впливають на її здоров'я. Психологічне здоров'я – це певний рівень розвитку і досконалості форм і способів взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем, певний рівень особистісного розвитку, що дозволяє успішно реалізувати цю взаємодію. Розуміння змісту понять психологічного та психічного здоров'я дозволяє стверджувати про певне їхнє співвідношення. Психічне здоров'я є необхідною, але не єдиною умовою формування психологічного здоров'я. Відповідно буде неправомірно, якщо ми будемо сприймати психологічне здоров'я як аспект психічного. Адже людина може бути здорова психічно, не маючи психологічного здоров'я, але аж ніяк неможливе наявність психологічного здоров'я за відсутності психічного. Це свідчить про те, що поняття «психологічне здоров'я» є ширшим і включає в себе поняття «психічне здоров'я».

2. Підсумовуючи різноманітні підходи до вивчення особистісної зрілості, слід зазначити, що у розглянутих теоріях подано характеристики особистості, яка прагне зрозуміти сенс свого буття і бути корисною для інших, їй властиві автономність, толерантність, здатність до самопізнання та до дружніх соціальних стосунків. У даних концепціях підкреслено прагнення особистості до самореалізації, що є операційним аналогом особистісної зрілості. Також йдеться про особистість у піку її розвитку, що відповідає акмеологічному напрямку досліджень особистості, у фокусі якого вона є. Важливо підкреслити, що у тлумаченні усіх авторів зріла особистість є людиною творчою, цілісною, з

активною соціальною позицією, просоціальною, конструктивною, гармонійною, моральною.

3. Теоретичне дослідження студентського віку показало, що студентство можна розглядати як соціально-демографічну групу, або як особливу фазу, стадію соціалізації (студентські роки), яке характеризується наступними специфічними рисами. Провідний вид діяльності в студентському віці – процес навчання, накопичення нових знань, засвоєння нових умінь і навиків. Новоутвореннями зрілого юнацького віку є професійна спрямованість, формування мотивів і цілей, намірів і цінностей, вироблення власного світогляду, становлення нового рівня розвитку самосвідомості. Для студентства характерне подолання вікової кризи, протягом якої в особистості відбуваються процеси отримання дорослої ідентичності і нового ставлення до світу. У зоні найближчого розвитку – професійна підготовка з обраної спеціальності, професійна проба і «проекування» себе у професії.

4. Для дослідження рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів було обрано ряд методик, а саме: Опитувальник OQ, Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (адаптована А. Осніцким), Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), О. Штепи. Досліджувану групу склали студенти третього курсу психологічного факультету Інституту права, психології та економіки Львівського державного університету внутрішніх справ.

В результаті дескриптивного аналізу виявлено, що :

- психологічне благополуччя у 75% студентів знаходиться на рівні вище середнього;
- Кількість досліджуваних, у котрих загальний рівень психологічного здоров'я знаходиться в межах норми становить – 87%. Їм характерно нормальне функціонування у різноманітних соціальних ролях, відсутність симптомів психологічних порушень, відсутність міжособистісних проблем (або дуже

незначна кількість). Натомість кількість досліджуваних, показники яких знаходяться на критичному рівні складає – 13%;

- близько 22% респондентів мають високий рівень особистісної зрілості, відповідно – приблизно 78% осіб мають необхідний рівень, що супроводжується тенденцією до розвитку особистості. Також важливо зазначити те, що таких осіб, що мають критичний рівень особистісної зрілості серед досліджуваних не виявлено;

- при дослідженні рівня соціально-психологічної адаптації більша половина респондентів отримали середні показники відповідно до кожної шкали, що свідчить про оптимальний рівень розвитку адаптації в досліджуваній групі загалом.

Перед проведенням емпіричного дослідження нами була висунута гіпотеза про те, що рівень психологічного здоров'я впливає на рівень психологічного благополуччя майбутніх психологів. Дана гіпотеза підтверджена наявністю значущих кореляційних зв'язків між показниками методики визначення рівня психологічного здоров'я та методики визначення рівня психологічного благополуччя, в саме: із збільшенням показників за шкалою «Загальний рівень психологічного здоров'я», що означає зниження рівня психологічного здоров'я, зменшується, відповідно, рівень позитивного ставлення до людей, що оточують; рівень автономії, управління середовищем, самоприйняття, зменшується наявність цілей у житті; збільшення рівня психологічних порушень, міжособистісних проблем, порушень функціонування у відповідних соціальних ролях сприяє зменшенню рівня позитивних відносин з оточуючими; притупленню вміння знаходити компроміси у взаєминах; сприяє зниженню рівня автономії, рівня управління середовищем, рівень самоприйняття, здатності протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках, можливості регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів; негативно позначається на наявності цілей і відчуття свідомості життя.

Висунуте припущення про те, що рівень особистісної зрілості має зв'язок із рівнем соціально-психологічної адаптації, отримало підтвердження в результаті виявлення значущого прямого кореляційного зв'язку між показниками «Синергічність» та «Адаптація», – це означає, що підвищення рівня синергічності сприяє підвищенню здатності до адаптації;

Окрім цього після опрацювання результатів кореляційного аналізу з'ясувалось, що:

- із збільшенням рівня позитивного ставлення до себе, підвищенням рівня самоприйняття, збільшується рівень позитивних відносин з оточуючими – і навпаки;
- із збільшенням рівня децентрації (здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою) збільшується рівень самоприйняття (визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості);
- із збільшенням віку, посилюється відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами, збільшується рівень відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу, сприяє присутності переконань, що додають цілей життю; підвищується рівень визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості.
- збільшення рівня контактності, імовірно, сприяє зменшенню рівня особистісної зрілості, а також рівня самоприйняття.

Внаслідок здійснення факторного аналізу було виокремлено п'ять латентних факторів, що отримали наступні назви: «Психологічне благополуччя», «Психологічне здоров'я», «Особистісне зростання», «Контактність», «Креативність». Вони пояснюють 70% сукупної дисперсії даних.

5. Розробивши методичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного здоров'я, слід зазначити, що підвищенню рівня психологічного здоров'я майбутніх психологів сприятиме здоровий спосіб життя, позитивне

мислення, переважання позитивних емоцій, вміння контролювати негативні емоції, впевненість, робота над самооцінкою, і, звичайно, особистісне зростання.

Перспективу подальшого дослідження проблеми ми вбачаємо у поглибленому вивченні таких питань: розроблення та проведення тренінгової програми щодо підвищення рівня психологічного здоров'я для студентів, що навчаються на психологічних факультетах (майбутніх психологів), з подальшим порівнянням показників рівня психологічного здоров'я до тренінгу та після.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Андрущенко Тетяна Костянтинівна. – К., 2007. – 258 с.
2. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности / О.А. Баякина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – Т. 11. – Вып. 4 (5). – 1200 с.
3. Большакова А.М. Психобіографічні характеристики в контексті психологічного благополуччя особистості / А.М. Большакова. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2009_10/psihologia/Bolshakova.htm – Назва з екрану.
4. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – Спб.: Питер, 2004. – 304 с.
5. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
6. Вайнер Э. Валеология: [учеб. для вузов] / Э. Вайнер. – 2-е изд., испр. – М.: Флинта – Наука, 2002. – 416 с.
7. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эта-лоны, представления, установки: Учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
8. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: Навч. пос. / О.Г. Видра. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 112 с.
9. Вітенко І.С. Психологічні основи лікувально-профілактичної діяльності та підготовки лікаря загальної практики – сімейного лікаря / І.С. Вітенко. – Х.: Золоті сторінки, 2002. – 392 с.

10. Вопросы практической диагностики и психологического консультирования в вузе / Под. ред. Н.Н. Обозова. – М., 1984. – 152 с.
11. Галецька І.І. Психологічне здоров'я // І. Галецька, Т. Сосноський Психологія здоров'я: теорія і практика. – Львів, 2006. – 337 с.
12. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. Психологічні студії Львівського університету. Зб. наук. праць / І.І. Галецька. – Львів: 2004, – 79–85с.
13. Данчева Т.Д.. Проблема психологічного здоров'я в контексті розвитку особистості / Т.Д. Данчева. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/726/94/> – Назва з екрану.
14. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Уч. пос. / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова – Барнаул: Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
15. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. 2009. – №3. – 87 с.
16. Дяченко В.А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості / В.А. Дяченко. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2012_103_1/Dyachen.pdf. – Назва з екрану.
17. Євдокімова О.О. Соціально-психологічні особливості студентського віку та їх урахування в системі психологічного супроводу /О.О. Євдокімова. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/NiO/2009_1-2/psiholog/evd.htm – Назва з екрану.
18. Колотій Н.М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Н.М. Колотій. – Х., 2003. – 20 с.
19. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя / И.С. Кон . – М., 1989. – 255 с.

20. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя / Л. Коробка // Український науковий журнал: Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. – [Електронний ресурс] –2011 – № 2 – Режим доступу до журн.: <http://www.social-science.com.ua/> – Назва з екрану.
21. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи. Навч.посіб. / А.І. Кузьмінський. – К.: Знання, 2005. – 486 с.
22. Лакосипа Н.Д., Ушаков Г.К. Учебное пособие по медицинской психологии / Н.Д. Лакосипа, Г.К. Ушаков. – Л., 1976. – 320 с.
23. Леонтьев Д.А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста / Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология развития / Под ред. И.А. Петуховой. М.: Смысл, 2001. 154–161 с.
24. Лепіхова Л. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості / Л. Лепіхова // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.-метод. зб. / Ред. кол. Н. Софій (голова) та ін. – Київ: Контекст, 2000. – 108 с.
25. Лисовский В.Т. Формирование личности современного студента: Автореф. дисс. ... д-ра п. наук / В.Т. Лисовский. – Л., 1976. – 44 с.
26. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е Личко. – Л., 1983. – 122 с.
27. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник / С.Д Максименко, К.С. Максименко, М.В Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
28. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд.– СПб.: Питер, 2003.– 352 с.
29. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л.Ф. Обухова. – М.,1995. – 240 с.
30. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості / Л.П. Овсянецька // Актуальні проблеми психології. Том 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – Київ: Ін-т п-ї Г.С. Костюка АПН України, 2001,4. 2.- 105-110 с.

31. Основи практичної психології / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
32. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – К.: ТОВ «Філ – студія», 2006. – 320 с.
33. Позитивне мислення та засоби його формування у студентів технічного ВНЗ/ Мацко Л. А., Сидоренко Ж. В.// Вісник Вінницького політехнічного інституту. – [Електронний ресурс] – 2012 – №3- Режим доступу до журн.: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/natural/vvpi/2012_3/12mlahti.pdf
34. Психологический словарь /Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, – 494 с.
35. Психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в вузе / Под ред. Н.Н. Обозова, Н.С. Копейной. – Л.: Изд. ЛГУ, 1985.- 253с.
36. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.. Питер, 2006. – 607 с: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
37. Психология личности: В 2т. Т. 2. Хрестоматия. – Самара: Изд-ий Дом БАХРАХ, 1999. – 544 с.
38. Психологія здоров'я людини/ Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. / За ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
39. Психологія особистості: Словник-довідник / За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
40. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
41. Ребер А. Большой толковый психологический словарь: П-Я / А. Ребер. – В 2-х т.– М.: Вече: АСТ, 2003. – Т.2. – 560 с.
42. Савчин М.В. Духовні кризи: їх причини та деякі шляхи подолання / М.В. Савчин. // Спадкоємність та інновації в українській психологічній

- науці: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції – Ч. 1. – Київ-Хмельницький-Кам'янець-Подільський, 2002. – 24-28 с.
43. Словарь психолога-практика. – Минск: Харвест, 2007. – 976 с.
 44. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003.— 376 с.
 45. Ушинский К.Д. Соч. – Изд-во АН РСФСР 1948-1950 / К.Д. Ушинский. – Т.8. – М.; Л., – 775 с.
 46. Фернхем А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – СПб.: Питер, 2001. – 386 с.
 47. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогрес, 1990. – 378 с.
 48. Холл К. Теории личности / Келвин Холл, Гарднер Линдсей // Пер. с англ. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592 с.
 49. Холмогорова А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье/ А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – 67-78 с.
 50. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности [Текст] : обзор основных концепций и методика исследования / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психол. диагностика. – 2005. – № 3. –95 – 123 с.
 51. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор / Э. Шостром. Минск: ГПЦ «Полифакт», 1992.- 173 с.
 52. Шпрангер Э. Основные идеальные типы индивидуальности / Психология личности. Тексты / Э. Шпрангер Э // Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. – 55-59 с.
 53. Штарке К. Становление личности / К. Штарке. – М., 1982. – 136 с.
 54. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія / О.С. Штепа. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. – 232 с.
 55. Щербаков В.С. Духовність як проблема теорій особистості / В.С. Щербаков // Проблема особистості в сучасній науці: результати та

перспективи досліджень. Тези доповідей III-ї Всеукр. конф. молод. наук. в 28 – 29 вересня 2000 року, Київ, 2000. – 70 – 72 с.

56. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. – СПб., 2002. – 352 с.
57. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being / N. Bradburn. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p/
58. Deci E.L., Ryan R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality / E.L. Deci, R.M. Ryan // Journal of Research in Personality, 1985. – Vol. 19. – 109-134 p.
59. Diener E. Subjective well-being / E Diener // Psychological Bulletin. 1984. – Vol.95. – 542–575 p.
60. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of wellbeing / R.M. Ryan, C. Frederick // Journal of Personality. 1997. – Vol. 65. – 529–565 p.
61. Ryff C. The stryctyre of psychological well-being revisited / C. Riff // Journal of Personaliti and Sociol Psychology. 1995. – Vol.69. – 719-727 p.
62. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment / A.S. Waterman // Journal of Personality and Social Psychol. 1993. – Vol.64. – 678–691 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця 1

Первинні дані

№ п/п	ЗРПР	ПР	МП	СР	ПВ	А	УС	ОЗ	ЦЖ	САМ	В	Д	ГП	ЖФ	Т	А2	КОНТ	С2	КР	СИН	АД	ПІ	ЕК	І	ПД	Стать	Вік
1	61	36	17	8	51	59	67	69	63	75	6	5	6	8	8	9	5	7	6	6	59	57	47	58	30	1	19
2	33	16	12	5	46	47	33	71	69	47	5	5	6	5	9	7	8	8	6	6	63	57	50	65	63	1	19
3	69	31	24	14	50	47	54	54	59	54	6	6	5	6	8	9	8	6	5	6	79	66	97	80	55	1	19
4	59	30	18	11	41	46	47	46	57	45	4	6	9	10	8	5	7	8	9	5	75	75	77	67	78	2	19
5	38	18	10	10	77	55	76	69	69	71	7	5	7	6	10	5	8	8	6	6	55	56	58	63	45	1	19
6	34	22	6	6	48	50	59	59	63	62	8	7	7	7	9	7	7	7	9	8	77	65	58	61	66	1	19
7	59	31	16	12	52	52	54	58	63	63	6	8	5	5	7	8	6	7	7	6	78	60	80	66	47	1	19
8	55	28	16	11	77	59	67	75	76	75	5	5	6	6	8	5	4	7	6	4	59	86	47	58	65	1	22
9	27	11	4	12	45	47	50	47	54	47	6	6	5	5	6	7	5	7	6	6	58	63	77	64	59	1	19
10	55	31	14	10	54	49	51	51	50	44	6	4	8	5	6	7	6	7	9	8	65	72	50	55	54	1	19
11	66	34	18	14	65	56	62	55	54	69	7	8	4	8	5	6	7	7	6	4	63	67	47	63	60	1	19
12	60	33	16	11	77	54	69	65	65	72	10	5	10	5	7	7	8	8	6	6	67	68	78	77	47	1	19
13	32	17	9	6	54	54	56	60	67	63	6	6	5	5	7	5	6	8	5	5	56	77	51	57	65	2	19
14	49	22	20	7	52	47	55	61	65	55	8	7	6	7	8	8	6	5	6	5	54	75	89	66	56	1	19
15	44	26	8	10	75	69	71	69	67	75	9	5	7	5	9	9	6	9	7	7	79	78	76	79	66	1	19
16	72	46	15	11	49	54	52	58	54	56	4	5	7	6	6	8	7	7	6	6	62	89	57	65	59	1	19
17	65	31	19	15	56	61	59	65	63	54	5	6	6	7	8	10	7	9	6	6	61	65	58	60	58	1	19
18	36	20	5	11	44	52	48	59	47	56	6	6	5	5	8	7	6	8	7	8	68	85	81	59	75	2	19
19	55	31	11	13	53	58	63	59	65	69	8	7	6	6	7	5	7	8	8	6	56	74	48	66	64	1	22
20	40	20	8	12	76	71	67	75	75	76	6	7	5	3	6	6	6	8	9	5	53	54	77	58	63	1	19
21	88	47	24	17	67	61	59	57	58	67	5	6	4	6	8	4	8	7	6	6	49	57	53	65	59	1	18
22	38	16	12	10	50	54	47	50	48	52	4	5	7	7	7	5	7	7	5	6	59	65	45	55	54	2	19
23	50	24	14	12	73	71	75	76	73	77	6	6	8	5	8	6	8	7	6	6	75	63	47	53	48	1	19
24	53	31	12	10	68	63	69	65	71	69	5	5	9	6	6	6	7	7	7	5	56	62	50	77	35	1	19
25	106	64	25	17	56	54	59	62	65	58	6	6	5	5	3	6	9	7	4	4	55	61	67	67	69	1	18
26	90	49	26	15	49	55	54	56	59	50	7	4	9	5	6	5	7	7	6	6	74	56	77	60	49	1	19
27	35	21	8	6	75	74	76	78	79	77	7	7	7	8	5	7	4	8	4	5	78	52	58	63	58	1	22
28	90	54	24	12	55	57	49	59	63	65	9	8	7	5	8	6	5	8	8	6	59	57	74	55	52	1	19
29	69	31	21	17	51	67	67	69	75	63	6	5	5	2	7	7	6	5	7	7	58	57	56	63	65	1	19
30	61	30	15	16	46	33	33	71	47	69	5	8	6	7	7	6	7	6	6	6	65	66	50	79	63	1	19
31	35	19	7	9	50	54	54	54	54	59	6	6	5	5	10	6	7	8	7	6	63	75	57	59	67	2	19
32	42	23	11	8	41	47	47	46	45	57	6	5	8	6	6	5	7	8	5	5	67	56	49	66	77	1	19
33	1	0	1	0	77	76	76	69	71	69	7	6	4	5	8	8	5	7	6	6	56	65	65	79	67	1	19
34	34	22	6	6	48	59	59	59	62	63	10	4	6	5	8	9	6	7	7	5	54	60	63	67	76	1	19
35	59	31	16	12	52	54	54	58	63	63	6	7	5	6	7	5	5	7	5	6	79	86	75	60	66	1	19
36	55	28	16	11	77	67	67	75	75	76	8	7	9	7	9	5	6	8	6	4	62	63	77	59	65	1	19

37	27	11	4	12	45	50	50	47	47	54	9	5	7	3	6	7	6	6	8	8	69	72	52	75	55	2	19
38	55	31	14	10	54	51	51	51	44	50	4	6	5	4	5	8	8	8	6	6	77	67	69	66	54	1	19
39	66	34	18	14	65	62	62	55	69	54	5	2	6	7	7	5	7	8	7	7	80	68	50	67	45	1	19
40	32	17	9	6	77	69	69	65	72	65	6	6	7	10	7	7	8	7	5	6	56	77	67	80	76	1	19
41	60	33	16	11	54	56	56	60	63	67	8	8	4	6	8	7	6	7	6	5	59	75	77	82	69	1	19
42	49	22	20	7	52	55	55	61	55	65	9	6	7	7	9	6	6	6	9	4	54	85	58	59	79	1	19
43	56	27	15	14	75	71	71	69	75	67	4	5	9	7	6	7	8	9	5	6	43	63	74	50	61	1	22
44	71	36	20	15	49	52	52	58	56	54	5	5	5	9	8	5	7	6	6	8	78	72	78	76	60	1	19
45	59	36	6	17	56	59	59	65	54	63	6	3	6	6	8	7	7	6	7	8	79	67	51	63	64	1	19
46	118	73	21	24	44	48	48	59	56	47	8	7	9	5	7	6	5	5	6	4	54	68	88	62	59	2	19
47	51	25	11	15	53	63	63	59	69	65	6	5	5	8	6	7	7	6	5	5	76	77	76	59	54	1	19
48	37	23	6	8	76	67	67	75	76	75	5	4	4	6	8	5	5	7	4	6	65	75	57	78	48	1	19
49	24	16	1	7	67	59	59	57	67	58	4	6	7	5	10	8	7	6	9	7	67	79	58	68	35	1	19
50	70	36	18	16	50	47	47	50	52	48	6	5	6	5	6	9	8	6	10	7	56	56	47	65	69	1	19
51	33	18	8	7	73	75	75	76	77	73	5	8	7	6	7	8	6	7	7	6	54	65	78	79	49	1	19
52	38	10	11	17	68	69	69	65	69	71	4	5	6	2	5	7	8	6	8	5	79	62	51	64	58	1	19
53	55	27	17	11	56	59	59	62	58	65	5	6	6	6	7	5	7	6	6	6	62	86	79	76	52	1	19
54	64	32	18	14	49	54	54	56	50	59	6	6	8	5	9	9	6	6	6	6	69	63	76	67	65	2	19
55	25	10	6	9	75	76	76	78	77	79	8	5	9	6	8	5	7	8	6	6	77	72	57	67	63	1	19
56	36	20	5	11	55	49	49	59	65	63	9	7	5	5	8	5	7	7	6	6	80	66	58	81	67	1	19
57	55	31	11	13	51	71	69	51	47	75	4	8	9	5	7	7	6	5	5	5	56	68	81	79	58	1	19
58	40	20	8	12	55	61	71	46	54	47	5	5	7	8	5	8	7	6	6	4	59	76	68	63	52	1	19
59	88	47	24	17	65	54	54	50	45	54	6	6	7	5	7	5	6	7	8	6	54	74	77	50	65	1	19
60	55	28	16	11	60	71	46	41	71	45	8	4	5	2	6	7	8	6	6	5	47	52	53	76	63	1	19
61	27	11	4	12	61	63	69	77	62	71	6	8	6	7	7	7	6	5	4	6	55	57	45	65	67	1	19
62	55	31	14	10	69	54	59	48	63	62	5	5	5	5	7	6	6	6	6	7	61	66	67	62	77	1	19
63	66	34	18	14	58	55	58	52	75	63	6	6	8	6	9	7	8	9	8	6	60	74	50	55	67	1	19
64	32	17	9	6	65	74	75	77	47	75	8	7	4	4	6	5	7	6	7	4	67	56	67	65	76	1	19
65	60	33	16	11	59	57	47	45	44	47	9	5	7	6	8	7	7	6	6	5	78	66	77	63	63	1	19
66	65	34	17	14	59	67	51	54	69	44	4	5	5	10	7	6	5	5	4	6	90	60	58	61	55	1	19
67	31	18	8	5	75	33	55	65	72	69	5	6	6	6	5	6	7	6	5	7	73	83	74	66	78	1	19
68	44	19	10	15	57	54	65	77	63	72	6	6	7	7	7	5	5	7	6	7	66	63	56	58	45	1	19
69	57	20	20	17	50	47	60	54	55	63	8	7	10	5	7	8	5	6	7	7	65	71	50	79	66	1	19
70	23	15	4	4	76	76	61	52	75	55	6	7	6	6	8	9	8	6	7	5	75	70	57	55	47	1	19
71	55	31	11	13	65	59	69	75	56	75	5	6	9	5	8	5	8	7	7	6	68	75	69	63	65	1	19
72	40	20	8	12	62	54	58	49	54	56	4	8	6	5	9	5	7	8	5	5	78	78	47	77	59	1	19
73	45	17	15	13	56	67	65	56	56	54	6	5	7	8	6	7	8	9	6	6	75	56	78	59	54	1	19

74	55	31	14	10	78	50	59	44	69	56	7	6	5	5	8	8	7	8	5	6	56	65	51	66	60	1	19
75	24	16	1	7	59	51	67	53	76	69	6	4	6	4	8	5	6	7	6	6	63	67	79	69	47	1	19
76	70	36	18	16	69	62	59	76	67	76	5	6	7	7	7	6	4	7	7	8	62	80	76	78	39	1	19
77	34	16	12	6	71	69	65	71	69	73	6	5	7	8	6	7	5	8	6	7	68	63	57	65	76	1	19

ДОДАТОК Б

Таблиця 2

Кореляційна матриця

	ЗРПР	ПП	МП	СР	ПВ	А	УС	ОЗ	ЦЖ	САМ	Д	КОНТ	С2	СИН	КР	АД	Стать	Вік
ЗРПР	1	,959 ^{***}	,874 ^{***}	,756 ^{***}	-,263 ^{**}	-,247 ^{**}	-,306 ^{***}	-,182	-,231 [*]	-,248 ^{**}	,006	,071	-,105	-,099	,013	-,102	-,006	-,100
		,000	,000	,000	,021	,030	,007	,113	,043	,030	,960	,537	,364	,392	,908	,375	,961	,385
ПП	,959 ^{***}	1	,746 ^{***}	,629 ^{***}	-,229 [*]	-,236 ^{**}	-,295 ^{***}	-,177	-,205	-,226 ^{**}	,004	,047	-,079	-,109	,003	-,116	,005	-,096
			,000	,000	,046	,039	,009	,123	,074	,048	,975	,687	,497	,344	,980	,316	,969	,405
МП	,874 ^{***}	,746 ^{***}	1	,570 ^{**}	-,221	-,219	-,290 ^{***}	-,159	-,173	-,242 ^{**}	,015	,089	-,065	-,142	,008	-,113	-,073	-,091
				,000	,053	,056	,011	,168	,134	,034	,897	,442	,576	,219	,942	,328	,529	,432
СР	,756 ^{***}	,629 ^{***}	,570 ^{**}	1	-,283 ^{**}	-,188	-,195	-,130	-,274 ^{**}	-,181	-,006	,079	-,188	,054	,045	,012	,071	-,071
					,013	,102	,089	,259	,016	,116	,961	,496	,102	,638	,696	,920	,538	,537
ПВ	-,263 ^{**}	-,229 [*]	-,221	-,283 ^{**}	1	,575 ^{***}	,683 ^{***}	,471 ^{**}	,630 ^{***}	,566 ^{***}	-,029	,011	,234 ^{**}	-,094	-,157	-,077	-,389 ^{***}	,208
						,000	,000	,000	,000	,000	,804	,926	,041	,416	,173	,504	,000	,069
А	-,247 ^{**}	-,236 ^{**}	-,219	-,188	,575 ^{***}	1	,710 ^{***}	,407 ^{**}	,469 ^{**}	,422 ^{**}	-,062	-,062	,096	-,200	-,097	-,054	-,239 [*]	,181
							,000	,000	,000	,000	,591	,594	,404	,081	,402	,639	,036	,116
УС	-,306 ^{***}	-,295 ^{***}	-,290 ^{***}	-,195	,683 ^{***}	,710 ^{***}	1	,539 ^{**}	,509 ^{**}	,693 ^{***}	-,008	-,074	,135	-,144	-,126	-,091	-,319 ^{***}	,233 [*]
								,000	,000	,000	,947	,523	,240	,212	,274	,432	,005	,041
ОЗ	-,182	-,177	-,159	-,130	,471 ^{**}	,407 ^{**}	,539 ^{**}	1	,492 ^{**}	,762 ^{**}	,137	-,227 ^{**}	,118	-,002	-,126	-,051	-,234 [*]	,225 [*]
					,000	,000	,000		,000	,000	,233	,047	,306	,983	,273	,660	,040	,049
ЦЖ	-,231 [*]	-,205	-,173	-,274 ^{**}	,630 ^{***}	,469 ^{**}	,509 ^{**}	,492 ^{**}	1	,446 ^{**}	-,082	-,095	,206	-,076	-,151	-,078	-,318 ^{**}	,272 [*]
					,000	,000	,000	,000		,000	,477	,412	,072	,513	,189	,500	,005	,017
САМ	-,248 ^{**}	-,226 ^{**}	-,242 ^{**}	-,181	,566 ^{***}	,422 ^{**}	,693 ^{***}	,762 ^{**}	,446 ^{**}	1	,251 [*]	-,233 ^{**}	,149	-,070	-,103	-,104	-,280 [*]	,221
					,000	,000	,000	,000	,000		,028	,041	,196	,542	,375	,368	,014	,053
Д	,006	,004	,015	-,006	-,029	-,062	-,008	,137	-,082	,251 [*]	1	-,154	-,086	-,282 ^{**}	-,028	-,114	,012	,026
					,804	,591	,947	,233	,477	,028		,180	,459	,013	,812	,323	,917	,825
КОНТ	,071	,047	,089	,079	,011	-,062	-,074	-,227 ^{**}	-,095	-,233 ^{**}	-,154	1	,142	-,082	,058	,028	-,098	-,230 [*]
					,926	,594	,523	,047	,412	,041	,180		,218	,479	,615	,811	,398	,044
С2	-,105	-,079	-,065	-,188	,234 ^{**}	,096	,135	,118	,206	,149	-,086	,142	1	,044	,048	-,004	,013	,225 [*]
					,041	,404	,240	,306	,072	,196	,459	,218		,705	,676	,974	,912	,050
СИН	-,099	-,109	-,142	,054	-,094	-,200	-,144	-,002	-,076	-,070	-,282 ^{**}	-,082	,044	1	,253 [*]	,255 [*]	,034	-,107
					,416	,081	,212	,983	,513	,542	,013	,479	,705		,026	,025	,771	,356
КР	,013	,003	,008	,045	-,157	-,097	-,126	-,126	-,151	-,103	-,028	,058	,048	,253 [*]	1	-,063	,071	-,065
					,173	,402	,274	,273	,189	,375	,812	,615	,676	,026		,585	,537	,575
АД	-,102	-,116	-,113	,012	-,077	-,054	-,091	-,051	-,078	-,104	-,114	,028	-,004	,255 [*]	-,063	1	-,031	-,089
					,504	,639	,432	,660	,500	,368	,323	,811	,974	,025	,585		,790	,443
Стать	-,006	,005	-,073	,071	-,389 ^{***}	-,239 ^{**}	-,319 ^{***}	-,234 [*]	-,318 ^{**}	-,280 [*]	,012	-,098	,013	,034	,071	-,031	1	-,064
					,000	,036	,005	,040	,005	,014	,917	,398	,912	,771	,537	,790		,580
Вік	-,100	-,096	-,091	-,071	,208	,181	,233 [*]	,225 [*]	,272 [*]	,221	,026	-,230 [*]	,225 [*]	-,107	-,065	-,089	-,064	1
					,069	,116	,041	,049	,017	,053	,825	,044	,050	,356	,575	,443	,580	

Матриця повернутих компонент

Шкали	Компонента				
	1	2	3	4	5
УС	,845				
ПВ	,824				
САМ	,774				
ЦЖ	,745				
ОЗ	,745				
А	,731				
ЗРПР		,978			
ПР		,913			
МП		,865			
СР		,802			
АД			,704		
СИН			,692		,518
Д			-,614	-,505	
КОНТ				,743	
С2				,442	
КР					,818

Умовні позначення

ЗРПР – загальний рівень психічного здоров'я.

ПР – психологічні порушення.

МП – міжособистісні проблеми.

СР – функціонування у відповідних соціальних ролях.

А – автономія.

УС – управління середовищем.

ОЗ – особистісне зростання.

ЦЖ – цілі у житті.

САМ – самоприйняття.

В – відповідальність.

Д – децентрація.

ГП – глибинність переживань.

ЖФ – життєва філософія.

Т – толерантність.

А2 – автономія (методика визначення особистісної зрілості).

КОНТ – контактність.

С2 – самоприйняття (методика визначення особистісної зрілості).

КР – креативність.

СИН – синергічність.

АД – адаптація.

ПІ – прийняття інших.

ЕК – емоційний комфорт.

І – інтернальність.

ПД – прагнення до домінування.

Е – ескапізм.

С3 – самоприйняття (методика дослідження СПА)