

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра теоретичної психології

**ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВА
УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Ольги МИСЛЮК

4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент
Ольга БОРИСЮК

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ___ » _____ 2024 р., протокол № ___

Завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВИ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	7
1.1. Феноменологія і зміст поняття особистісної зрілості.....	7
1.2. Психологічна характеристика особливостей студентського віку	122
1.3. Особистісна зрілість в структурі особистості практичного психолога	19
1.4. Особистісна зрілість студентів як умова успішної професійної самореалізації	266
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВИ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	30
2.1. Організація експериментального дослідження.....	30
2.2. Обґрунтування вибору методик та інтерпретація результатів дослідження	32
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ.....	66

АНОТАЦІЯ

Мислюк Ольга. Особистісна зрілість студентів-психологів як умова успішної професійної самореалізації.

У першому розділі роботи детально досліджено особливості особистісної зрілості студентів-психологів як умови успішної професійної самореалізації, виконаний аналіз наукових підходів щодо особистісної зрілості.

У другому розділі представлено емпіричні результати дослідження особистісної зрілості студентів-психологів, яка є однією з основних умов їх успішної професійної самореалізації.

На основі опрацювання теоретичних та практичних матеріалів зроблені відповідні висновки та обґрунтовано конкретні пропозиції.

Ключові слова: особистісна зрілість, самореалізація, студенти-психологи, професійна самореалізація, студентський вік, умова успішної самореалізації.

ABSTRACT

Myslyuk Olga. Personal maturity of psychology students as a condition for successful professional self-fulfillment

In the first chapter of the work, the peculiarities of the personal maturity of psychology students as a condition for successful professional self-realization were investigated in detail, the analysis of scientific approaches to personal maturity was performed.

The second chapter presents the empirical results of the study of the personal maturity of psychology students, which is one of the main conditions for their successful professional self-realization.

Based on the study of theoretical and practical materials, appropriate conclusions were drawn and concrete proposals were substantiated.

Key words: personal maturity, self-realization, psychology students, professional self-realization, student age, condition of successful self-realization.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистісна зрілість формується протягом усього життя людини, і кожен вік має свої психологічні особливості. Сенситивним періодом у формуванні особистісної зрілості є період юності, оскільки саме в цей період самосвідомість має найсильніші психологічні резерви та можливості для розвитку. Тому не викликає сумніву доцільність вивчення проблеми розвитку особистісної зрілості у студентської молоді та виявлення чинників, що впливають на цей процес, як вікових особливостей внутрішнього світу юнацтва, які є основними факторами реалізації тенденції до професійної самореалізації.

Особистісна зрілість досліджувалася гуманістичною психологією: А. Маслоу, К. Роджерсом, К. Юнгом, Г. Олпортом та ін. У сучасній українській психології феномен зрілості особистості розглядається багатьма науковцями: М. Боришевським, С. Братченко, Т. Титаренко, О. Штепою, Ю. Гільбухом, О. Потапчуком, О. Завгородньою та інш.).

Про особистісну зрілість як один із структурних компонентів зрілої людини наголошено в роботах Ю. Гільбуха, Г. Олпорта та ін. При цьому враховується, що особистісна зрілість включає такі важливі якості особистості, як: відповідальність (Ж. Піаже, Дж. Роттер, М. Савчин та ін.).

Проблема постійної необхідності формування особистісної зрілості в ранньому юнацькому віці та її вплив на професійне самовизначення розглядалася в роботах таких авторів, як І. Булах, Ю. Гільбух, Г. Костюк, Л. Овсянецька, О. Маслоу, О. Столярчук, Б. Федоришин, О. Штепа та інших.

Особистісна зрілість – це складне структурне утворення, що включає такі характеристики, як відповідальність і компетентність у різних сферах діяльності, самостійність, самореалізацію, адекватне самоствердження та цілепокладання і відрізняє соціально зрілих людей від соціально незрілих. Зріла особистість є внутрішньо визначеною і може пристосовувати своє життя до власних потреб, прагнучи ефективно і пропорційно використовувати свої здібності відповідно до своїх життєвих завдань. Вони саморегулятивні, здатні

визначати і спрямовувати хід подій у своєму житті, коригувати свій стиль спілкування і позитивно взаємодіяти з соціальним оточенням. Таким чином, особистісну зрілість можна розглядати не лише як особистісну рису, а й як професійну характеристику, що потребує формування та подальшого розвитку.

Досвід показує, що в контексті підготовки майбутніх фахівців і формування їхньої особистісної зрілості для сучасної психології важливим є пошук альтернативних методів роботи. При цьому важливо враховувати, що існуюча система вищої освіти недостатньо гарантує формування особистісної зрілості практичних психологів і не дозволяє їм якісно виконувати певні завдання у своїй практичній діяльності. Тому потрібно активно працювати над удосконаленням методів навчання і впроваджувати нові підходи, спрямовані на забезпечення розвитку особистісних якостей і професійних компетенцій практикуючих психологів.

Отже, все вищезазначене й зумовило вибір теми бакалаврської кваліфікаційної роботи: *«Особистісна зрілість студентів-психологів як умова успішної професійної самореалізації»*.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісну зрілість студентів-психологів як умову їх успішної професійної самореалізації.

Об'єкт дослідження: особистісна зрілість

Предмет дослідження: особистісна зрілість студентів-психологів як умова успішної професійної самореалізації

Відповідно до поставленої мети були визначені наступні **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури, зарубіжних та вітчизняних досліджень з вивчення особистісної зрілості студентів-психологів як умови успішної професійної самореалізації.

2. Охарактеризувати феноменологію і зміст поняття особистісної зрілості.

3. Надати психологічну характеристику особливостей студентського віку.

4. Представити особистісну зрілість в структурі особистості практичного психолога.

5. Здійснити емпіричне дослідження особистісної зрілості студентів-психологів як умови успішної професійної самореалізації.

Методи дослідження. Під час проведення емпіричного дослідження використовувалися: опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи, особистісний опитувальник Г.Айзенка (адаптований О. Г. Шмельовим), багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С. Кудінова.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо особистісної зрілості студентів-психологів як важливої умови для успішної професійної самореалізації. Це дослідження допомагає розуміти, які аспекти особистісної зрілості є найбільш важливими для студентів, що вивчають психологію, як вони впливають на їхній професійний розвиток і як можна оптимізувати процес формування цих якостей під час навчання. Результати такого дослідження можуть служити основою для розробки ефективних програм навчання і тренінгів, спрямованих на підвищення рівня особистісної зрілості у майбутніх психологів, що в свою чергу сприятиме їхньому успішному професійному розвитку та досягненню цілей у сфері психології.

Практичне значення дослідження визначається тим, що результати проведеного дослідження можуть бути використанні для розуміння закономірностей та особливостей особистісних характеристик студентів, що здобувають фах психолога.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (53 найменування). Загальний обсяг роботи – 82 аркуші. З них 60 аркушів – основного тексту.

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВИ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

1.1. Феноменологія і зміст поняття особистісної зрілості

Питання особистісної зрілості, її критеріїв та механізмів досягнення є однією з головних проблем сучасної психології. Незважаючи на те, що ця тема є надзвичайно соціально значущою та затребуваною, феноменологія категорії "особистісна зрілість" на сьогодні не має однозначного тлумачення і пов'язується з різними рівнями розвитку особистості. Вони варіюються від психофізіологічного, який стосується формування фізіологічних передумов функціонування особистості, до соціального, що проявляється у дозріванні системи соціальної активності індивіда в різних соціальних сферах.

Феномен особистісної зрілості аналізується психологами у двох аспектах: структурному та функціональному.

На нашу думку, найбільш узагальнено зміст феномену "особистісна зрілість" відображено у визначенні К.Абульханової та Т.Березіної, які підкреслюють: «зрілість – це не функція віку, а досягнення певного способу життя, що відповідає типу особистості» [38, с.42].

А. Маслоу визначає якості зрілої особистості як: активне прийняття реальності і комфорт з реальністю; прийняття себе, інших і природи; спонтанність; зосередженість на проблемах; відстороненість; незалежність від культури і середовища; постійна нова оцінка; необмежене бачення; соціальне почуття; глибокі, але вибіркові соціальні зв'язки, демократичний характер, моральні переконання, невороже почуття гумору, креативність [38, с.43].

А. Реан обмежує перелік конструктів чотирма базовими елементами: відповідальність, толерантність, особистісне зростання та позитивне мислення [38, с.43]. При цьому вчений підкреслює, що ці складові не можна розглядати без зв'язку з феноменом самотрансценденції як здатності долати межі свого "Я".

Заслуговує на увагу перелік характеристик зрілої особистості, визначених Т. Титаренко: творчість, внутрішня свобода, відкрита і спокійна радість існування, впевненість, відкритість [42, с.88].

Т. Титаренко та Л. Овсянецька серед компонентів особистісної зрілості, характерних для більшості класифікацій, виділяють розвиток здатності любити і приймати життя таким, яким воно є [42, с. 14].

Оригінальним є визначення Л. Засекіною культури мовлення як складової особистісної зрілості. Ця вчена показала, що мовленнєві акти, які є вищим проявом мовної культури, можливі лише після того, як особистість дозріває і з'являються ознаки суб'єктності [18, с.61].

Складові особистісної зрілості, які висвітлені в дослідженні О. Штепи, включають відповідальність, зосередженість, глибину досвіду, філософію життя, толерантність, автономію, комунікацію, самоприйняття, креативність та синергію. Ці аспекти є ключовими для розвитку особистості та забезпечення її успішного функціонування у різних сферах життя.

Розмежування науковицею понять "психологічна зрілість" та "особистісна зрілість", які часто ототожнюються в науковій літературі, є коректним: "Особистісна зрілість, на відміну від психологічної, характеризується якісним новоутворенням – здатністю до самосвідомості" [50, с. 28].

Аналіз наукових праць показує, що особистісна зрілість складається з декількох ключових компонентів, які включають відповідальність за власне життя, здатність надавати йому сенс, постійний саморозвиток, прийняття себе та навколишніх, а також здатність формувати власні цінності, узгоджені з загальнолюдськими. Ці компоненти є важливими для розвитку особистості та успішної адаптації у суспільстві. Таким чином, аналіз феномену особистісного дорослішання в межах структурного підходу дає змогу виокремити його складові та з'ясувати їхній зміст, але не механізми, шляхи та засоби їхнього формування.

У функціональному підході феномен особистісного дорослішання

розглядається як саморегульована система і, на думку К. Абульханової-Славської, його основною функцією є потреба людини послідовно підтримувати свій життєвий шлях, тобто усвідомлювати себе суб'єктом власного життя [36, с.74].

У межах діяльнісного підходу особистісна зрілість трактується як здатність людини активно включатися в життя, визначаючи провідний тип діяльності. У цьому контексті провідним типом діяльності визнається різноманітність видів діяльності, які визначаються не формальними показниками, а "особистісним змістом, який людина надає своїй діяльності" [20, с.123].

О. Бодальов вважає, що коли людина здійснює поведінку або серію поведінок, які свідчать про те, що вона досягла межі своїх здібностей як високорозвинена розумово і морально людина, вона виявляє зрілість [4].

Таким чином, особистісна зрілість виявляється в особливій функції особистості, яка усвідомлює своє життєве призначення, засоби досягнення його реалізації і послідовно їх реалізує незалежно від зовнішніх умов і обставин. Тільки в процесі активного заглиблення в життя, тобто в процесі самопізнання, можна пізнати своє життєве призначення.

О. Штепа визначає психологічний механізм, що детермінує особистісну зрілість як процес, а саме: "інтенціональність, як активне самовизначення, усвідомлення людиною власного творення і самотворення; когерентність, тобто здатність до самонавіювання; когерентність, тобто здатність до самонавіювання; інтенціональність, як активне самовизначення, усвідомлення людиною власного творення та самотворення; когерентність, тобто здатність до самонавіювання; інтенціональність, тобто здатність до самонавіювання". Рефлексія, як здатність людини повідомляти собі про свої дії, думки, почуття, вагітність, як прагнення до рівноваги, порядку, цілісності» [51, с.9].

У науковій літературі існує дискусія щодо вікових меж формування особистісної зрілості. Деякі дослідники, зокрема О. Кононенко, стверджують, що особистісна зрілість є психологічним новоутворенням, характерним для

зрілого періоду життя людини, і є результатом самостійно пережитої кризи ідентичності у зрілому віці. Згідно з цією точкою зору, формування особистісної зрілості неможливе на ранніх етапах життя, оскільки це психологічне новоутворення характерне для дорослого віку.

Отже, відповідно до цієї концепції, зміст особистісної зрілості полягає у результаті рефлексії минулих етапів життя та аналізу помилок минулого. Це означає, що більшу частину свого життя людина вже прожила, виховала дітей, розвинулася в професійній сфері, і лише на зрілому віці вона набуває можливість усвідомлено, якісно та повніше проживати своє життя. Ми поділяємо погляди Б. Ананьєва та О. Бодальова, які вважали, що зрілість особистості не пов'язана з віком, і що рівняння дорослості зі зрілістю є невірним, оскільки дорослість не завжди означає зрілість особистості. На наш погляд, вірною є думка вчених про те, що зрілість особистості розвивається протягом усього життя людини і залежить від умов соціального оточення, де відбувається розвиток особистості. Також Л. Виготський наголошував, що основою для розвитку кожного вікового періоду є досягнення попередніх стадій розвитку особистості. Тому не можна вважати, що зрілість особистості формується тільки в підлітковому віці. Очевидно, що досягнення дитинства мають фундаментальне значення для розвитку зрілості особистості у підлітковому віці. Проте, ключовим індикатором зрілості особистості є здатність до самотрансценденції, тобто перевищення власного "Я", чого дитина чи підліток ще не можуть досягти через вікові обмеження. Це дає підстави деяким вченим, зокрема О. Кононенко, стверджувати, що особистість досягає здатності до самопізнання та духовності лише у віці 45-60 років [9, с.25].

Проте, ця точка зору є предметом дискусій, адже видатні педагоги, такі як С. Русова, В. Сухомлинський, К. Ушинський, наполягали на необхідності залучення дитини до духовних цінностей з раннього віку через відповідні її віку форми (колискові, ігри, обряди тощо). І саме дорослі мають бути провідниками для дитини у світ духовності. Це підтверджують численні емпіричні дані, які свідчать, що відсутність духовного розвитку в дитинстві може призвести до

проблем у поведінці підлітків. Особливості формування особистісної зрілості в юнацькому віці та взаємозв'язок компонентів цього феномену з професійним самовизначенням розглядалися в працях як вітчизняних, так і зарубіжних вчених.

При цьому враховується, що особистісна зрілість включає ряд важливих якостей особистості, таких як:

- Відповідальність (зазначена, наприклад, у дослідженнях К. Клімова, Ж. Піаже, Дж. Роттера, М. Савчина та ін.);
- Самостійність (виділена у працях Є. Головахи, В. Слободчикова та ін.);
- Самоствердження (згадана, серед інших, у дослідженнях К. Абульханової-Славської, Б. Ломова, О. Леонтьєва, А. Петровського, С. Рубінштейна та ін.).

Постійна необхідність становлення особистісної зрілості в ранньому юнацькому віці та взаємозв'язок компонентів цього феномену з професійним самовизначенням розглядалися в працях І. Булах, Ю. Гільбуха, Г. Костюка, Л. Овсянецької, О. Маслоу, О. Сергєєнкової, О. Столярчук, Б. Федоришина, О. Штепи та інших авторів. Важливо підкреслити, що в тлумаченні усіх авторів зріла особистість є людиною творчою, цілісною, з активною соціальною позицією, просоціальною, конструктивною, гармонійною, моральною.

Згідно з останніми психологічними дослідженнями, зрілість визначається як стан, досягнутий завдяки високому розвитку біологічних, фізіологічних, інтелектуальних, вольових, емоційних та моральних аспектів особистості. Варто відмітити, що на відміну від психологічної зрілості, яка передбачає аналіз та осмислення різних аспектів життя, особистісна зрілість відображається у здатності до глибокого самопізнання, самоусвідомлення та самовираження.

Л. Овсянецька виділила такі психологічні риси зрілої особистості у сучасному її сприйнятті: розвинена Я-концепція; сформована смислопошукова і ціннісно-смілова 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 [15].

Таким чином, особистісна зрілість представляє собою активний процес засвоєння нових цінностей, прийняття відповідальних рішень, беззастережне визнання інших осіб, справедливе сприйняття власного нормативно-ціннісного образу, а також здатність до самоаналізу особистих якостей, дій та морального саморегулювання у взаєминах (комунікації, стосунках, поведінці). Враховуючи доведену динаміку особистісної зрілості, її подальше формування вимагає емпіричного вивчення.

1.2. Психологічна характеристика особливостей студентського віку

Період студентського віку, який охоплює віковий проміжок від 17 до 23 років, включає в себе фазу юнацького розвитку і перехідну стадію до дорослого життя, що має значення у формуванні та розвитку особистості.

Студент (з латинської мови, що означає той, хто прагне до знань, старанно вчиться, має знання) - це індивід, який знаходиться на певному етапі розвитку, що відрізняється специфічними рисами формування біологічних (рефлексів, інстинктів, фізичних характеристик) та психологічних (особистісних рис, волі, талантів) аспектів.

Період студентства - це час інтенсивного продовження психічного розвитку особи, який супроводжується зміною психічних функцій та структур у зв'язку з вступом у нові соціальні відносини. Цей віковий період є одним з найбільш сприятливих для психологічного та соціального розвитку, оскільки він сприяє розвитку когнітивних процесів та соціальних навичок. У цей час у особистості активно формуються морально-етичні та естетичні погляди, а також відбувається адаптація до ролі дорослого через виконання громадських,

професійних, сімейних та економічних обов'язків.

Також у цей період закріплюються інтереси та схильності, визначаються життєві цілі та пріоритети, відбувається розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей, творчості, а також збагачення емоційно-чуттєвого світу, зростає зовнішня привабливість. У цьому віці переважають ілюзорні та ейфорійні уявлення про безмежність та невичерпність можливостей, що може призвести до нерационального витрачання фізичних та духовних ресурсів молодими людьми.

У період студентства відбувається переоцінка цінностей та переосмислення мотивів поведінки, що сприяє зростанню усвідомленості значень та мотивацій. Цей час сприятливий для розвитку таких важливих особистісних якостей, як відповідальність, наполегливість, самостійність та цілеспрямованість.

Однак, варто зазначити, що в цей період часто спостерігається недостатня саморегуляція поведінки, що може призвести до негативних та нестабільних дій, включаючи протиправну поведінку. У студентському віці також формується самооцінка, самоповага та самоприйняття, а також стійке уявлення про себе та світ. Важливо відзначити, що студенти чутливі до оцінки свого "Я", часто гостро реагують на критику та осуд, особливо це стосується новачків. Загалом, студентський вік впливає на когнітивну, емоційну, мотиваційну та вольову сфери особистості.

В. Слободчиков вважає, що студентство є завершальною стадією персоналізації і періодом остаточного набуття ідентичності. Серед основних новоутворень цього періоду виокремлює глибоку рефлексію, усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення у професії, установка на побудову власного життя, входження у різні сфери життя і діяльності, розвиток самосвідомості, формування світогляду [22].

У процесі розвитку самосвідомості студент спрямовує свою увагу на розуміння власного внутрішнього світу та формування цілісного уявлення про

себе. Побудова власної психологічної реальності впливає на його поведінку, мотиваційно-потребнісну сферу та систему домінуючих переживань.

Крім того, розвиток рефлексії, самоаналізу та самопізнання є важливими аспектами цього процесу. Ці здібності допомагають студенту усвідомлювати власні переживання, відчуття, інтереси, погляди, а також знання та уміння, що є важливим для розвитку особистості.

В студентські роки відбувається активне формування досвіду, який сприяє розвитку особистісної позиції та власних поглядів на світ та події, що в ньому відбуваються. І. Кон стверджує, що цей період життя пов'язаний з осмисленням цінностей та сенсу існування, а також з плануванням майбутнього. У студентському віці багато хто починає свідомо будувати своє життя, розуміючи його значення. Цей час часто асоціюється з бажанням знайти відповіді на філософські питання про особисте призначення, сенс життя та щастя. Саме через процес самопізнання та формування ціннісних орієнтирів у студентів складається внутрішня система морально-етичних цінностей.

Основною діяльністю в цей час є навчання та професійна підготовка, які мотивовані соціальними потребами та бажанням визначити життєві пріоритети. Одним з ключових мотивів є здобуття професійних навичок.

У порівнянні зі школярами, студенти мають більшу схильність до самоаналізу та потребу в узагальненні та систематизації знань. Вони також активніше займаються самоаналізом та самовихованням, що є основою для формування зрілої особистості.

Мислення студентів відрізняється особистісно-емоційним характером, який включає захоплення теоретичними та світоглядними питаннями, а також розвиток інтелектуальних емоцій. Студенти часто переживають через свої навчальні можливості, особистісні якості та здібності.

Студентське мислення характеризується формуванням абстрактно-логічного мислення, яке з часом стає більш систематичним та критичним. Важливо пам'ятати, що емоційний компонент відіграє значну роль у навчальній діяльності, а успіхи та невдачі можуть впливати на мотивацію до подальшого

навчання. Студентський вік вирізняється гострою потребою в самостійному пізнанні та самоосвіті, що може стати стійкою рисою особистості.

Перший курс є найскладнішим періодом через необхідність адаптації до умов вищої освіти, які суттєво відрізняються від шкільних. Цей час характеризується зміною стереотипів, переходом до більшої самостійності та зменшенням впливу батьків. Труднощі адаптації першокурсника часто пов'язані з методами навчання у вищих навчальних закладах.

Навчання у школі більше контрольоване та мотивоване вчителями, тоді як у вищих навчальних закладах акцент робиться на самомотивацію та самоосвіту. Це може призвести до ілюзій, які згодом розвіюються, стаючи причиною стресу та невдач. Тому важливо стимулювати розвиток самостійності, готовності до інновацій, а також навичок самоорганізації та економічної грамотності.

Часто причиною неуспішності серед студентів та виникнення девіантних поведінкових проявів є нездатність контролювати та правильно оцінювати свої дії та вчинки, а також неготовність до самостійного навчання та потреба в контролі та підтримці. Відсутність почуття обов'язку та відповідальності також може сприяти цим явищам.

Для зменшення стресових та емоційних переживань, особливо на початкових етапах навчання, важливо чітко визначити свої інтереси, перспективи та плани. Також корисно сприяти формуванню адекватної самооцінки, свідомо контролювати свою поведінку та успішно набирати життєвий досвід.

В період студентства виникає сильне прагнення до прояву власної унікальності, що є відображенням унікальності кожної особистості. Різноманітність студентських характеристик базується на індивідуальних особливостях, таких як темперамент, характер, рівень розвитку здібностей, потреби, інтереси, а також ступінь сформованості самосвідомості та ціннісної системи. Ці індивідуальні риси також впливають на вибір життєвого шляху та професії, що лежить в основі професійного самовизначення.

За словами І. Кона, професійне самовизначення починається ще в ранньому дитинстві, коли дитина через гру випробовує різні професійні ролі, а в підлітковому віці приймає рішення про вибір професії, яке впливає на її подальше професійне самовизначення. В.А. Якуніна та Н.В. Нестерова вважають, що успішне професійне формування студента значною мірою залежить від мотивації та ціннісного ставлення до обраної професії. Вони визначили особливості розвитку навчально-пізнавальної діяльності та психологічні особливості студентів на різних етапах навчання:

1. На першому курсі спостерігається високий рівень професійних та навчальних мотивів, які мають переважно суспільний характер.

2. На другому та третьому курсах знижується інтенсивність мотиваційних тенденцій, і пізнавальні та професійні мотиви вже не стимулюють навчання.

3. На четвертому та п'ятому курсах відбувається усвідомлення та інтеграція різних форм та мотивів навчання.

М.К. Тутушкін розробив типологію студентів, засновану на їх успішності за різними циклами предметів: соціальні науки, загальні науки, спеціальні дисципліни та практика. Для кожної типологічної групи було створено психологічний портрет, який включає характеристики інтелектуального розвитку, рис характеру, особистісну спрямованість, самооцінку та міжособистісні взаємини у студентському середовищі. Виділено такі типологічні групи студентів.

Універсали (8%) вирізняються високим рівнем невербального інтелекту, добре розвиненими загальними здібностями та швидкістю мислення. Вони легко справляються з навчальними завданнями, мають високий рівень самоорганізації та самоконтролю.

Теоретики (20%) мають розвинений вербальний інтелект, високий рівень логічного мислення та дещо нижчий рівень конструктивного мислення. Їм легко дається засвоєння теоретичних дисциплін, але вони можуть мати труднощі з прикладними.

Студенти-спеціалісти (22%) виявляють реалізм, практичність, відвагу та витривалість. Вони зацікавлені в теоретичних предметах і ставлять високі вимоги до якості викладання спеціальних і практичних дисциплін. Часто вони є лідерами, мають чітко визначену професійну орієнтацію та активно займаються навчанням[5]. Вони відрізняються конформізмом і переоцінкою власних можливостей, схильні до конструкторської та технологічної роботи.

Студенти-практики (40%) мають інтелектуальний профіль, подібний до спеціалістів, але відрізняються самовпевненістю і помірною тривожністю. Вони висувають численні вимоги до викладання спеціальних дисциплін, але в цілому задоволені освітою в університеті. Вони проявляють значний інтерес до проходження професійної практики, мають високий соціометричний статус і стабільно позитивні відносини в студентській групі. Для них важлива професійна спрямованість навчання, а комунікабельність і суб'єктивні цінності є другорядними. Ці студенти відрізняються високим рівнем емоційної та соціальної зрілості, впевненістю в собі і часто планують майбутнє в управлінській та керівній діяльності.

Студенти, які відносяться до категорії «слабкі» (10%), володіють самодостатністю, незалежністю, зосередженістю на власних бажаннях і емоційною стабільністю, мають низький рівень особистісної тривожності. Вони не висувають особливих вимог до навчального процесу і мають середній рівень успішності. Вони не замислюються над майбутнім працевлаштуванням, покладаючись на випадок. Міжособистісні зв'язки в групі зазвичай слабкі.

Враховуючи ставлення студентів до обраної спеціальності та особливості відносин у студентських групах, В.Т. Лісовський виділяє такі типи студентів:

«Гармонійний» тип: студенти, які свідомо обирають спеціальність, відповідально підходять до навчання, активно займаються науковою роботою і студентським життям. Вони відкриті, виховані, чесні, порядні і дружелюбні, мають інтереси в літературі, спорті, живописі і користуються повагою серед одногрупників, є надійними друзями, завжди готові допомогти іншим.

«Професіонал» тип: студенти, які обирають спеціальність за

покликанням, наполегливі у навчанні, активно беруть участь у студентських заходах і виконують доручення, користуються повагою у колективі, для них пріоритетне навчання.

«*Академік*» тип: студенти, які свідомо обирають спеціальність, відмінники, орієнтовані на аспірантуру, багато часу приділяють науковій роботі, менш зацікавлені в участі у студентських заходах, оскільки фокусуються на навчанні.

Тип «*Суспільний діяч*»: Виразна участь у громадському житті, що впливає на академічну та дослідницьку роботу. Впевненість у виборі кар'єри, інтерес до літератури, мистецтва, та креативності. Хоча є конформістом, не завжди готовий допомогти.

Тип «*Любитель мистецтва*»: Добре вчиться, але має слабкий інтерес до наукових досліджень. Захоплюється літературою та мистецтвом, володіє розвиненим естетичним смаком, широким спектром інтересів та ерудицією.

«*Старанний*» тип: Вибір професії не є повністю обдуманим. Високі академічні показники завдяки великим зусиллям, незважаючи на обмежені здібності. Несоціальний, не цікавиться мистецтвом, але любить кіно, концерти та дискотеки. Можливі пропуски занять без серйозних причин.

«*Середній*» тип: Навчання відбувається без особливих зусиль, але з певною гордістю за це. Основна мета у ЗВО - отримання диплому. Вибір професії здійснюється спонтанно, але з вірою у важливість освіти. Не отримує задоволення від навчання і прагне полегшити собі процес.

«*Розчарований*» тип: Зазвичай це талановитий студент, який не має мотивації до навчання та інтересу до спеціальності. Має чітку мету завершити вищу освіту. Прагне самоствердитися через хобі, мистецтво чи спорт.

«*Ледачий*» тип: Навчається з помірним успіхом, але задоволений собою. Не цікавиться професійним покликанням і не бере участі у громадській роботі. Одногрупники ставляться до нього байдуже. Інтереси обмежені сферою дозвілля і часто ініціює пропуски занять.

«*Творчий*» тип: Властивий креативний підхід до будь-якої діяльності:

навчання, громадська робота, дозвілля. Не любить заняття, що вимагають уваги, акуратності та дисципліни. Вчиться нерівномірно, вибираючи предмети на основі інтересу. Схильний до пропусків занять.

«Богемний» тип: Зазвичай є студентами престижних спеціальностей. Відрізняється пітерськими тенденціями та зневажливим ставленням до інших. Прагне виділитися і демонструвати свою унікальність, привертаючи увагу[23].

Згідно з дослідженнями А. Реана, максимальне задоволення від навчання та обраної професії спостерігається у студентів першого курсу, знижуючись з кожним наступним курсом. Однак, ставлення до самої професії з часом зростає.

Н.І. Крилов зазначає, що для більшості студентів інтерес до професії має менший вплив, ніж бажання матеріальної незалежності. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей та типологій студентів є ключовим для організації навчального процесу, враховуючи зміни, які відбуваються у студентському середовищі.

1.3. Особистісна зрілість в структурі особистості практичного психолога

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень зростає потреба суспільства у психологічній підтримці, що вимагає наявності достатньої кількості добре підготовлених психологів-практиків. Ці фахівці повинні мати не лише спеціалізовані знання та навички, але й високий рівень особистісного розвитку.

Дослідження видатних представників гуманістичної психології (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Б. Г. Ананьєв та інші) дозволяють глибше зрозуміти людину як активного учасника діяльності та спілкування. Ці знання сприяють виявленню всебічної природи людських якостей, які важливі для професійного зростання. Розуміння активності особистості розширюється завдяки усвідомленому ставленню до зовнішнього світу та самопізнанню.

Згідно з поглядами К. О. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової та А. В. Брушлинського, людина є суб'єктом з безліччю різноманітних якостей.

Найважливішою є здатність бути творцем власної долі, ініціатором і виконавцем своєї діяльності, що включає творчість, моральність, свободу [2].

Автори вважають, що підготовка майбутніх психологів має базуватися на особистісно орієнтованому підході, акцентуючи на розвитку професійно значущих якостей та компетентностей, формуванні професійних навичок для досягнення успіху, самореалізації та розвитку професійної культури.

Підготовка практичних психологів включає інтеграцію двох ключових аспектів: поєднання соціально-психологічних ролей, які визначають психолога як професіонала та особистість. Важливо враховувати, що ці ролі є фундаментальними для моделі психолога, і можуть існувати як з відносною автономією професійної майстерності, так і з особистісною орієнтацією. Основна задача полягає у формуванні фахівців, чия особистість відображає якості, що відповідають універсальним людським та національно-культурним цінностям, а також професійній компетентності. Особистісно-діяльнісний підхід відіграє ключову роль у цьому процесі.

В рамках особистісно-діялісного підходу реалізується концепція, що об'єднує вимоги професії та індивідуальні особливості особистості, яка має освоїти цю професію. Навчання майбутнього психолога розглядається як діяльність, орієнтована на особистість, де студент формує свою професійну діяльність і одночасно розвивається як особистість. Такий підхід передбачає навчання на основі реальних життєвих ситуацій та використання досягнень теоретичної психології для їх розв'язання, що сприяє поступовому формуванню особистості студента як психолога [23, 12].

«Модель спеціаліста» служить орієнтиром для професійної освіти, до якої прагне студент. У структурі цієї моделі виділяються універсальні вимоги, характерні для всіх професій, та специфічні, притаманні конкретним сферам діяльності. Особливості професії практичного психолога чітко відображені в освітньо-кваліфікаційній характеристиці, яка є частиною державного стандарту освіти України, встановлюючи критерії для підготовки фахівців[9;15].

Практичний психолог виконує ряд професійних завдань та соціальних

функцій, які визначають його соціальні ролі. П. А. Сорокун акцентує на важливості здатності до ідентифікації та емпатії як ключових професійних якостей психолога. Регулятивні компоненти особистості практичного психолога включають навички спілкування, емоційної регуляції та витривалості [19. с. 141-142].

Сьогодні особлива увага приділяється відповідності психологічних особливостей та рівня професійної підготовки індивіда вимогам конкретної професії. Це передбачає не лише встановлення нормативних характеристик професії, але й визначення психологічних якостей та характеристик, необхідних для виконання певних видів діяльності. Таким чином, мова йде про формування та розвиток професійно важливих (критичних) якостей майбутнього фахівця.

Професія практичного психолога, згідно з класифікацією Є. О. Клімова, належить до категорії “людина – людина”. За цією класифікацією, фахівець має володіти такими якостями, як глибокий світогляд, базові знання гуманітарних наук, здатність застосовувати теорію на практиці, активне слухання, розуміння внутрішнього світу людей, ефективне професійне спілкування, вирішення складних завдань, уважність, емпатія та самоконтроль[20].

Р. В. Овчарова у професіограмі психолога виокремлює особистісні риси та професійні навички, такі як здатність розуміти інших, доброзичливість, лідерські якості, ввічливість, здоровий глузд, дотримання правил, оптимізм, терпіння, відповідальність, багатогранність у роботі, працьовитість, точність, самостійність, організованість, планування, виразність мовлення, гарна пам’ять, здатність навчати, турбота про інших[35].

Л. І. Кобишева у своїх дослідженнях визначає професійно важливі особистісні якості соціальних педагогів, які включають мотиваційні, волевіві, емоційні та когнітивні аспекти, такі як професійна обізнаність, самоповага, комунікативні здібності, психологічна стійкість, моральний розвиток, педагогічна емпатія та креативність.

О. М. Лугова до важливих особистісних якостей соціальних працівників відносить розвинений соціальний інтелект, соціальну компетентність,

креативність, інтуїцію, толерантність, комунікабельність, емпатійність, відвертість, чуйність, доброзичливість, тактовність, дипломатичність, здатність до атракції, уважність, самоконтроль, стресостійкість, терпіння, наполегливість, цілеспрямованість, професійну активність, винахідливість, мобільність, моральність, моральну відповідальність, об'єктивність, чесність, делікатність, альтруїзм[29. с. 80].

Формування професійних здібностей психолога, які базуються на розвитку його особистісних та професійних якостей, є ключовим для надання ефективної психологічної допомоги, спрямованої на вирішення життєвих проблем та поліпшення взаємин з оточенням.

Серед найважливіших особистісних новоутворень, які слід враховувати у процесі професійного відбору абітурієнтів на професію "практична психологія", можна виділити такі: спрямованість особистості, що включає когнітивний, особистісний і творчий компоненти, розвиненість почуття соціальної відповідальності та гуманної громадянської позиції, володіння ефективними формами і методами спілкування з оточуючими, активність, організованість та творчість, експресивність, конструктивність, працелюбність та прагнення до самовдосконалення та самореалізації, мотивація до успіху в обраній професії, високорозвинені психічні процеси, такі як пам'ять, увага, мислення та інші, розвинені універсальні якості, які можуть включати в себе пам'ять, увагу, мислення та інші, а також розвинені загальнолюдські якості, такі як освіченість. Ці особистісні якості важливі для успішної практики у галузі психології та забезпечують ефективну професійну діяльність у цій області.

Особистість практичного психолога виступає еталоном психологічного здоров'я і комфорту та є, за словами Р. Мея, основним інструментом, знаряддям праці.

Т. М. Титаренко підкреслює важливість особистісної придатності психолога-практика для надання якісних психологічних послуг, окрім наявності відповідної освіти. Відтак, важливим є професійний відбір майбутніх консультантів, з огляду не лише на мотивацію та знання, а й на індивідуальні

психологічні характеристики.

За словами Титаренко, також необхідно звернути увагу на особисту відповідальність майбутнього фахівця. Професійне становлення зумовлене не лише зовнішніми чинниками та якістю освіти, а й усвідомленим вибором професії, що сприяє самостійному професійному розвитку. Іntenціональність, за Р. Меєм, є ключовою структурою психіки, що дозволяє осмислення досвіду та планування майбутнього [49].

Особистісний розвиток та самоактуалізація відіграють ключову роль у досягненні професійного майстерності, як вказано у багатьох психологічних дослідженнях. Позитивне ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності є індикатором успішного професійного самовизначення [27].

Професійний розвиток тісно пов'язаний з особистісним, обидва базуються на принципі саморозвитку, що передбачає здатність до творчої самореалізації та перетворення життя в об'єкт практичної діяльності [32].

О. Ф. Бондаренко наголошує, що професія психолога потребує від особи ретельної роботи над собою, включаючи самоаналіз, особистісну рефлексію, та усвідомлення власних цінностей, що є необхідним для професійної практики [6].

Т. С. Яценко вважає, що підготовка психологів має включати теоретичні знання та практичні навички, спрямовані на розуміння психіки та особистісну корекцію, що є фундаментом для глибокого пізнання людської психіки [25, 5]

На думку М. О. Амінова та М. В. Молоканова, важливими особистісними характеристиками для практикуючого психолога є: виражена готовність до контакту, загальний інтелект, вміння підтримувати контакт, емоційність, емпатія, привабливість тощо [3].

Т. А. Верняєва перераховує понад 30 професійно важливих особистісних якостей для психологів-практиків, серед яких доброзичливість, відповідальність, допитливість, комунікабельність, уважність, об'єктивність, кмітливість, гнучкість поведінки, здатність до дії, чуйність, вміння слухати, креативність, відкритість і невимушеність.

Н. Б. Іванцова до професійних якостей психолога відносить інтелект, особливо лінгвістичний компонент ("соціальний інтелект"), та гуманістичну спрямованість особистості практикуючого психолога (альтруїстична позиція, роль і ставлення в міжособистісному спілкуванні, висока мотивація до професії, когнітивність у роботі з клієнтами, важливе домінування альтруїстичної та емпатійної мотивації, готовність до співпраці та налаштованість на її позитивні результати). На думку Н. Б. Іванцової велике значення мають комунікативні якості (компетенції) особистості психолога: вміння розуміти інших людей і психологічно коректно впливати на них.

Комунікативні навички психолога охоплюють його здібності бути привабливим, ввічливим, тактовним, а також вміння уважно слухати, сприймати та розуміти інших.

За словами О. С. Штепи, особистісна зрілість є важливим критерієм для оцінки ефективності роботи психолога, вона є ключовим інструментом у професійній діяльності та сприяє підвищенню продуктивності праці [55]. Особистісна зрілість відображає рівень самоактуалізації психолога, (Ю. Г. Долінська), забезпечує особистісну регуляцію мисленнєвих процесів психолога (Н. І. Пов'якель), є особистісною передумовою здатності до фасилітаційних впливів (О. О. Кондрашихіна) [12; 40; 24].

Особистісні якості, які мають значення для професії психолога, такі як саморегуляція, незалежність, креативність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність, моральність, відповідальність, Его-ідентичність, самоприйняття, автентичність, трансцендентність та самоактуалізація, є визначальними для особистісної зрілості, яка є ключем до успішного професійного розвитку [55, с. 37].

Г. Ю. Кравець вважає, що критеріями особистісної зрілості студентів є автономність у прийнятті рішень та діях, відповідальність за результати своєї навчальної та професійної діяльності, здатність до співпраці та розуміння з іншими на основі толерантності та емпатії, а також здатність до саморегуляції особистих станів [26, с. 42].

О. С. Штепа виокремлює такі критерії особистісної зрілості, як відповідальність за вибір та його наслідки, саморозуміння через самоаналіз та формування цілісного образу себе, а також прагнення до цілісності через саморозвиток та самореалізацію з метою бути корисним у співпраці з іншими [55, с. 141].

С.Л. Братченко та М.Р. Миронова розглядають інтраперсональні (самоприйняття, цілісність, відкритість до внутрішнього досвіду, відповідальна свобода) та інтерперсональні (розуміння інших, соціалізованість, творча адаптація) критерії особистісної зрілості [7].

Н. В. Наумчик і Н. В. Тарасенко вказують на такі показники зрілості, як здатність до самовизначення у важливих сферах життя, високий рівень мотивації до діяльності та успіху, готовність до створення міжособистісних відносин на основі толерантності, емпатії та відповідальності [34].

Саморегуляція визначається як основний структурний елемент у моделі особистісної зрілості майбутнього психолога, що є двигуном для особистісних змін та зростання, передбачаючи активну роль у власному розвитку [10, с. 40].

Отже, узагальнюючи підходи до визначення професійно важливих якостей психолога можемо виділити комплементарні до особистості практичного психолога якості: емпатія (К. Роджерс, П. П. Горностай, Т. І. Федотюк та ін.); рефлексія (Г. С. Абрамова, О. О. Бодальов, Ж. П. Вірна, Н. І. Пов'якель та ін.); соціальний інтелект (М. Амінов, М. В. Молоканов); діалогізм (А. Ф. Копйов, 18 Н. В. Чепелева); комунікативна компетентність (Р. Кеттелл, Є. О. Климов, О. Ф. Бондаренко, С. В. Васківська та ін.); аутентичність (К. Роджерс, Ф. Перлз); відкритість, теплота (Ю. М. Ємельянов, Н. Strupp, A. Storr); творчість, креативність (Н. І. Пов'якель, Т. С. Яценко та ін.); несуперечлива, позитивна Я-концепція (Р. Мей); емоційна стійкість (Л.П. Шумакова, І. М. Юсупов).

1.4. Особистісна зрілість студентів як умова успішної професійної самореалізації

Особистісна зрілість формується протягом усього життя людини, і кожен вік має свої психологічні особливості. Найбільш сензитивним періодом у формуванні особистісної зрілості є юність, оскільки саме в цей період самосвідомість має найсильніші психологічні резерви та можливості для розвитку. Тому проблема вивчення розвитку особистісної зрілості у студентської молоді та виявлення факторів, що впливають на цей процес, безперечно, є важливим чинником реалізації тенденції до професійної самореалізації як вікової особливості внутрішнього світу юнаків та дівчат.

Особливості становлення особистісної зрілості в юнацькому віці та взаємозв'язок складових цього феномену з професійним самовизначенням розглядалися у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Зокрема, у працях Ю. Гільбуха, Г. Олпорта та інших підкреслюється особистісна зрілість як один із структурних компонентів зрілої людини. При цьому особистісна зрілість включає в себе почуття відповідальності (наприклад, К. Клімов, Ж. Піаже, Дж. Роттер, М. Савчин), самостійності (наприклад, Є. Головаха, В. Слободчиков), впевненості в собі (К. Абульханова-Славська, Б. Ломов, О. Леонтьєв, А. Петровський, С. Рубінштейн та ін.) також вважаються важливими якостями.

Про постійну потребу в особистісній зрілості в ранньому юнацькому віці та взаємозв'язок складових цього феномену з професійним самовизначенням говорять І. Булах, Ю. Гільбух, Г. Костюк, Л. Овсянецька, А. Маслоу, О. Сергеєнкова, О. Столярчук, Б. Філіпенко, О. Фролов, В. Фролов та ін.. Федоришин, О. Штепа та інші. Важливо підкреслити, що в тлумаченні усіх авторів зріла особистість є людиною творчою, цілісною, з активною соціальною позицією, просоціальною, конструктивною, гармонійною, моральною. Сучасний науковий психологічний довідник зрілість визначає як досягнутий високий рівень розвитку біологічних, фізіологічних,

інтелектуальних, вольових, емоційних та моральних параметрів людини.

Слід зазначити, що в протипагу психологічній зрілості, яка забезпечує аналіз та усвідомлення подій і явищ життя, особистісна зрілість характеризується якісно новим утворенням – здатністю до самопізнання, саморозуміння та самореалізації.

Л. Овсянецька визначила психологічні характеристики дозрілої особистості, які включають: добре розвинуту самоідентифікацію; виразну сферу пошуку сенсу та цінностей життя; високий рівень соціального інтелекту та адаптації до життєвих умов; здатність до прийняття обдуманих рішень та відповідальності за свої дії; навички самоаналізу та подолання труднощів; прагнення до самовдосконалення та максимальної реалізації власних можливостей; наявність креативності; такі якості, як чесність, принциповість, співчуття, активне та творче ставлення до життя, самопізнання, відкритість новому досвіду, сформована система поглядів.

О. Штепа, автор дослідження про особистісну зрілість, акцентує увагу на соціальній, громадянській, професійній та духовній зрілості, вказуючи на соціальну зрілість як на індикатор переходу від дитинства до дорослості; громадянську зрілість, що виявляється у відповідальному ставленні до громадянських обов'язків; професійну зрілість, яка відображається у досягненні високого рівня професійної майстерності.

Автор також підкреслює значення духовної зрілості як найвищої стадії розвитку особистості, що характеризується стійкими моральними переконаннями, демократичним стилем спілкування, відкритістю, доброзичливістю, умінням працювати з людьми, порядністю, потребою жити за інтересами інших, здатністю до співпраці, культурою дискусії, повагою до гідності людини, глибоким розумінням людської природи, повагою до духовних переживань інших та розвитком внутрішнього джерела індивідуальності.

Таким чином, особистісна зрілість є процесом засвоєння нових цінностей, відповідального вибору, безумовного прийняття інших, об'єктивного

самоусвідомлення, рефлексії особистісних якостей та дій, а також здатності до морального саморегулювання у взаємодіях.

Особистісна зрілість виявляється через особистісний потенціал та є показником особистісного росту. Основним аспектом особистісної зрілості є самореалізація.

Важливо визначати та коригувати параметри особистісної зрілості, а також стимулювати її розвиток у студентів шляхом цілеспрямованої освітньої діяльності, індивідуальної та колективної роботи, спрямованої на розвиток відповідальності, самостійності, самоконтролю, емоційної зрілості, цілепокладання та професійної самореалізації.

Висновки до розділу 1

Отже, зрілість особистості – це суб'єктивні інтегровані якості в системі ставлення до себе, до інших і до світу. Наявність такої трикомпонентної системи ставлень дозволяє дати адекватну відповідь (таку, що відповідає власним переконанням, нормам групи і суспільства) на зовнішні впливи і внутрішні процеси у певних життєвих ситуаціях.

Відтак, об'єктом сучасних досліджень стають психологічні властивості суб'єкта, здатного до подолання особистісних деформацій, до самоактуалізації та саморозвитку, який досяг особистісної зрілості.

Аналіз досліджень з питання підготовки майбутніх психологів до професійної діяльності дозволяє зробити висновок, що більшість дослідників так чи інакше підкреслює значущість у діяльності психолога рівня його особистісного розвитку, самореалізації його особистості.

Для повноцінного входження в професійну діяльність, майбутній практичний психолог має володіти не тільки певними особистісними якостями, а й низкою специфічних, спеціальних характеристик та професійно значущих якостей. Він повинен усвідомлювати всю систему соціальних функцій та професійних ролей, компетентне виконання яких дасть можливість об'єднати їх у рольову структуру особистості. Практичний психолог повинен сформуватися

як активний суб'єкт діяльності, як зріла особистість з розвинутими особистісними та професійними якостями, які, за нашим припущенням, є передумовою розвитку рольової компетентності (вмотивованої здатності до виконання професійних завдань).

Власний досвід досягнення психологом особистісної зрілості стає базою для супроводу іншої людини на цьому шляху. Особистісно зрілий психолог здатен до прийняття себе та інших, до творчої адаптації, до розкриття та реалізації потенціалу особистісного зростання, до розширення власного особистісного простору, до гармонізації соціального способу життя і психологічного стилю життєдіяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК УМОВИ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

2.1. Організація експериментального дослідження

Наше дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету.

Для констатувального експерименту було відібрано 60 студентів психолого-педагогічного факультету.

Обираючи місце і категорію досліджуваних респондентів виходили з того, що сучасний освітній простір відчуває потребу у висококваліфікованих педагогах-психологах, які здатні вирішувати комплексні професійні завдання, постійні професійні та особистісні зростання.

Кінцева вибірка сформована з респондентів двох груп:

контрольної групи (КГ) - у кількості 30 осіб (15 респондентів жіночої статі і 15 - чоловічої), студенти-психологи заочної форми навчання з досвідом у психолого-педагогічній сфері діяльності не менше 2 років;

експериментальної групи (ЕГ) - у відповідній кількості 30 осіб (15 респондентів жіночої статі і 15 - чоловічої), студенти-психологи денної форми навчання без досвіду роботи у відповідній сфері діяльності.

Всі завдання пропонувалися послідовно, в різні дні і ранкові години.

Психодіагностичний інструментарій підбирався з урахуванням таких вимог:

1. Відповідність обраного інструментарію віковим особливостям респондентів;

2. Відповідність обраного інструментарію встановленим діагностичним критеріям, що використовуються для дослідження темпераменту та самореалізації особистості;

3. Можливість дослідити та проаналізувати взаємозв'язок властивостей темпераменту та самореалізації особистостів в умовах навчального процесу

вищого закладу освіти.

Експеримент проводився з виконанням наступних умов:

- 1) сувора послідовність відбору;
- 2) вибір найбільш влучних і дієвих методик;
- 3) удосконалення обраних методик в умовах навчальної діяльності;
- 4) виявлення недоліків під час впровадження тієї чи іншої методики;
- 5) уточнення особливостей проведення експерименту;
- 6) виявлення та усунення різного роду недоліків;
- 6) удосконалення темпераментальних особливостей та основ саморозвитку педагогів-психологів.

З урахуванням вищенаведених вимог було визначено основні **методики дослідження**, зокрема: психологічне спостереження, Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи, Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С. Кудінова, Особистісний опитувальник Г. Айзенка (адаптований О.Г. Шмельовим).

Завданнями констатувального експерименту було визначено:

1. Організувати дослідження, відповідно до вищевказаних вимог.
2. Визначити вибірку досліджуваних (кількість, склад, вікові обмеження).
3. Визначити методичний інструментарій та провести його модифікацію у відповідності до критеріїв дослідження.
4. Встановити послідовність проведення емпіричного дослідження на основі визначених у дослідженні теоретичних положень і принципів.
5. Здійснити аналіз отриманих емпіричних даних та на цій основі виявити особливості взаємозв'язку властивостей темпераменту та самореалізації особистості досліджуваної категорії.

Для оцінювання успішності виконання завдань за методиками було передбачено використання бально-рівневої системи. Кожне завдання оцінювалося окремо.

Власне опитування проводилося у 3 етапи, в різні дні і години.

2.2.Обґрунтування вибору методик та інтерпретація результатів дослідження

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. С. Штепи

Опитувальник дозволяє оцінити ступінь особистісної зрілості, що сприяє ефективній консультативній діяльності, з урахуванням індивідуальних особливостей та рівня зрілості особи. Особистісна зрілість є процесом внутрішньої перетворення особистості, який живиться потребою в самореалізації та формуванні ідентичності. Конструктивність цього процесу забезпечується послідовністю особистості, а його продуктивність – оптимальним рівнем само довіри 25.

Результатом цієї трансформації, ядром особистісної зрілості, є відповідальне створення індивідом власної концепції життя, що базується на моральних засадах та особистій місії [21; 241].

Основними рисами проприуму зрілої особистості є:

Синергічність, яка полягає у здатності до цілісного бачення світу і людей, розумінні взаємозв'язку протиріч.

Автономність, що проявляється у впевненості власних судженнях та діях згідно з ними, наявності особистої системи цінностей, незалежної від зовнішнього середовища.

Контактність, яка відображає здатність до швидкого налагодження глибоких зв'язків з людьми.

Самосприйняття, що означає безумовно позитивне ставлення до себе, незалежно від очевидних недоліків.

Креативність, яка включає здатність до гострого відчуття дисгармонії та творчий підхід.

Децентрація, що полягає у здатності бачити ситуації з різних точок зору, розумінні та прийнятті різноманітності сприйняття іншими, відтворенні чужих поглядів.

Толерантність, яка виявляється у терпимості до різних думок та неупередженому ставленні до людей і подій.

Відповідальність, що означає визнання себе ініціатором дій та прийняття їх наслідків.

Глибинність переживань, що включає досвід різноманітних емоцій, відчуття гармонії зі світом, здатність до пікних переживань, що змінюють світогляд.

«Життєва філософія», яка полягає у усвідомленні індивідом власної реальності у контексті світу та пошуку життєвого сенсу. Основні атрибути життєвої філософії включають життєву стійкість, принципи та кредо.

Цей опитувальник містить 84 твердження (Див. Додіток А), які охоплюють різноманітні особистісні риси, здібності та ставлення до життєвих обставин.

Відповіді на пункти опитувальника мають бути «так» або «ні». Обробка результатів включає підрахунок балів за кожним параметром, перетворення сирих балів у стени. Аналіз профілю зрілої особистості проводиться на основі наявності та реалізації рис, що входять до пропріуму зрілої особистості. Риси вважаються наявними, якщо їх показник коливається від 5 до 7 стенив, а реалізовані – якщо показник від 8 до 10 стенив. Рівень особистісної зрілості може бути оцінений як:

Високий, коли присутні не менше 80% рис, з яких не менше 50% реалізовані, включаючи такі як «Відповідальність», «Децентрація», «Глибинність переживань», «Життєва філософія», «Толерантність»;

Необхідний, коли присутні 40-70% пропріуму, з яких реалізовані такі як «Відповідальність», «Децентрація», «Глибинність переживань», «Життєва філософія», «Толерантність»;

Критичний, коли присутні 30% і менше рис, незалежно від того, чи є серед них реалізовані. Кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження дає можливість визначити показники за кожною характеристикою.

Таблиця 2.1

**Риси пропріуму зрілої особистості досліджених КГ та ЕГ за методикою
О.С.Штепи**

Риси пропріуму зрілої особистості	Середні показники	
	КГ	ЕГ
<i>Синергічність</i>	8,3	4
<i>Автономність</i>	6,8	4,7
<i>Контактність</i>	9,2	5,8
<i>Самосприйняття</i>	9,0	4,5
<i>Креативність</i>	7,1	2,9
<i>Децентрація</i>	8,6	4,9
<i>Толерантність</i>	7,8	3,0
<i>Відповідальність</i>	9,5	5,6
<i>Грибинність переживань</i>	9,8	7,1
<i>Життєва філософія</i>	7	4,6

Зобразимо отримані результати графічно (Рис.2.1).

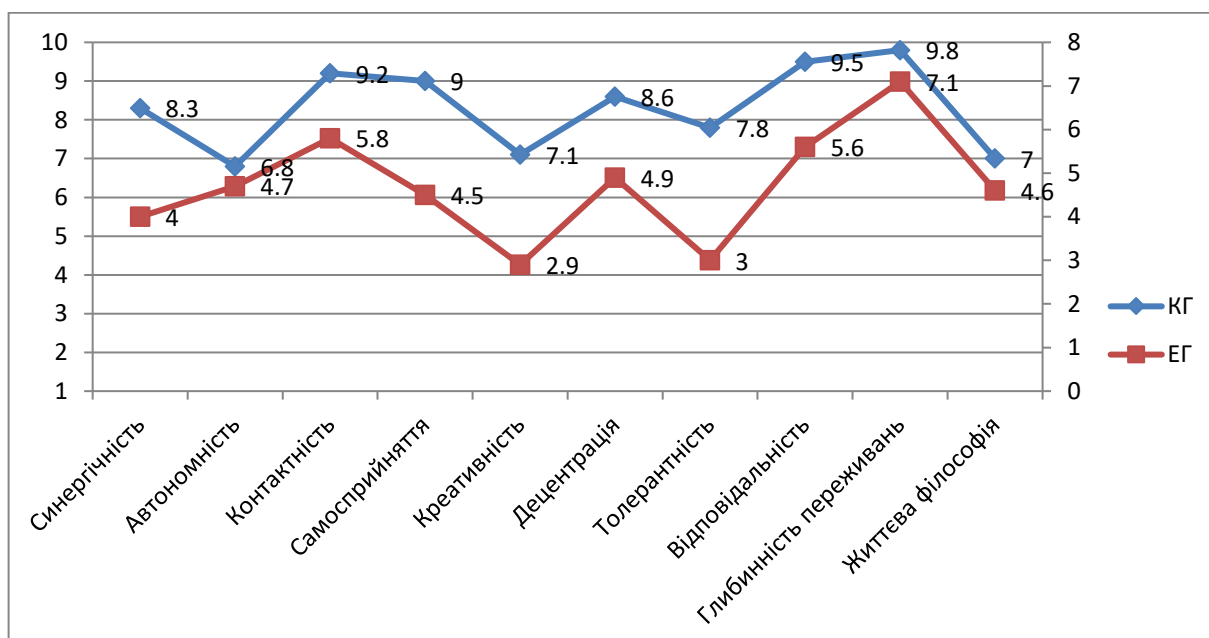


Рис.2.1 Риси пропріуму зрілої особистості досліджених КГ та ЕГ за методикою О.С.Штепи

Процентне співвідношення та середні показники характеристик дають підставу робити висновок, що студенти-психологи ЕГ знаходяться на критичному рівні особистісної зрілості, точніше можна робити висновок про те, що вона у них практично відсутня. Ці висновки ми можемо робити, виходячи з аналізу основних характеристик зрілості особистості студента -психолога.

Оскільки в зоні наявних рис знаходяться тільки такі риси, як «Відповідальність», «Глибина переживань» та «Контактність». Відповідно сукупність та кількість цих рис не дають нам змогу твердити про особистісну зрілість особистості. Тим паче, що серед реалізованості рис відсутня жодна із характеристик зрілої особистості. Найнижчі середні показники спостерігаються за такими рисами, як «Толерантність» (3,0) та «Креативність» (2,9). На противагу у респондентів КГ на високому рівні вираженості майже усі риси пропріуму зрілої особистості. На середньому рівні у цієї групи досліджених лише риси «Автономність» та «Життєва філософія».

В цілому, аналіз показує, що в ЕГ не спостерігається достатнього розвитку таких якостей, як “Децентрація”, “Глибинність переживань”, “Життєва філософія” та “Толерантність”, які є важливими для визначення зрілості особистості.

Таким чином, критичний рівень особистісної зрілості серед досліджуваних ЕГ вказує на недостатню сформованість життєвих переконань, відсутність гармонійного бачення світу та процесів, що у ньому відбуваються, нерозвиненість здатності до співпереживання та розуміння інших, брак стабільної системи цінностей та особистих переконань, а також схильність до упередженого ставлення до подій та інших людей і відсутність мотивації до самореалізації.

Особистісний опитувальник Г.Айзенка (адаптований О. Г. Шмельовим)

II етап дослідження був присвячений вивченню характерологічних особливостей досліджених груп за методикою «**Особистісний опитувальник**»

Г.Айзенка (адаптований О.Г. Шмєльовим) [12].

Інструкція з використання особистісного опитувальника Айзенка: Вам пропонується заповнити опитувальник Айзенка, який допоможе визначити ключові риси вашої особистості (дивіться Додаток Б). Відповідайте на питання “ТАК” або “НІ”, виходячи з того, що найкраще відображає ваші характеристики. Інші варіанти відповідей, такі як “іноді” або “часом”, не приймаються. Уникайте залишати питання без відповіді. Опитувальник має на меті виявлення певних рис особистості, а не рівня інтелекту, тому важливо відповідати інтуїтивно, без тривалого роздумування. Відповіді слід надавати швидко і без роздумів. Під час опитування не надавайте пояснень до окремих питань. Питання сформульовані таким чином, що їх можуть зрозуміти особи з будь-яким рівнем освіти.

Обробка результатів: Спершу проаналізуйте результати за шкалою “Щирість”, яка вимірює вашу схильність до соціально прийнятних відповідей. Якщо цей показник більше 5 балів, це може свідчити про недостатню щирість під час відповідей на питання опитувальника. Далі обчисліть загальну кількість балів за кожним показником, додаючи один бал за кожну відповідь, яка відповідає ключу. Порівняйте ваші результати з інтерпретацією в таблицях за шкалами “Екстраверсія” та “Нейротизм”. Ваші результати за шкалами “інтроверсія - екстраверсія” та “нейротизм” (емоційна стійкість - нестабільність) допоможуть визначити тип вашого темпераменту.

Типи темпераменту:

Екстраверт: Схильний до спілкування з іншими, орієнтований на зовнішні події, відкритий, легко зрозумілий іншими. Любить активність, товариство, не витримує самотності, шукає нові враження, імпульсивний, не любить планувати заздалегідь, впевнений у собі, адаптивний, може бути непередбачуваним.

Інтроверт: Зосереджений на внутрішньому світі, замкнутий, стриманий, аналітичний. Віддає перевагу самотності, планує дії, контролює емоції, надійний, може бути песимістичним, цінує порядок і естетику.

Амбіверт: Володіє рисами як екстраверсії, так і інтроверсії, є “золотою серединою”, до цієї категорії належить більшість людей. Емоційна стійкість вказує на здатність до організованої поведінки та лідерства, тоді як емоційна нестійкість (нейротизм) характеризується нервовістю, стресовою нестійкістю, зміною настрою, імпульсивністю та можливістю розвитку неврозу в складних ситуаціях.

Характеристика типового нейротика: Це особистість, яка не вміє керувати своїми негативними емоціями, що призводить до власного страждання та страждання оточуючих. Така людина постійно сумнівається у собі, відчуває себе меншою за інших, вважає себе невдахою та нещасною, переймається через можливість сказати щось невірне, потребує підтримки та схвалення. Вона схильна до раптових змін настрою, коливань енергії, є чутливою, гостро реагує на критику та легко дратується. Така особистість надмірно зосереджена на собі та своєму фізичному стані, часто відчуває хворобливість, вважає себе нервовою, фокусує увагу на симптомах нервозності (прискорене серцебиття, головний біль, тремтіння рук, зміни у диханні тощо), страждає від безсоння. Через невпевненість, така людина нерішуча, схильна до мрійництва замість дій, занурюється у минуле, надто чутлива до деяких подій. Невпевненість та усвідомлення власної незграбності можуть породжувати заздрість до успіхів інших, ревності, які вона не визнає у собі, але які проявляються на підсвідомому рівні у її поведінці та взаєминах з людьми. У колективі така особистість важка у спілкуванні, потребує уважного та обережного ставлення. Емоційно стійка людина має протилежні риси.

Нормостеніки – це особистості з незначним проявом нейротизму. Високі показники за шкалою екстраверсії та нейротизму можуть вказувати на істеричний розлад, тоді як високі показники за шкалою інтроверсії та нейротизму можуть свідчити про стан тривожності або реактивної депресії. Яскраве вираження емоційної нестабільності може вказувати на схильність до згаданих патологій. Після визначення типології особистості та отримання кількісних показників за шкалами інтроверсії-екстраверсії та нейротизму-

емоційної стійкості створюється “психограма особистості”. На горизонтальній осі “інтроверсія-екстраверсія” відзначаються показники інтроверсії-екстраверсії, а на вертикальній осі “нейротизм-емоційна стійкість” – показники нейротизму, відлік ведеться від нульової точки зліва направо та знизу доверху, максимально можлива кількість балів за кожною шкалою – 24.

Перетин показників на “психограмі” визначає тип темпераменту особистості: меланхолічний, флегматичний, сангвінічний, холеричний. Так, меланхолічний темперамент відповідає інтроверсії та нейротизму, флегматичний – інтроверсії та емоційній стійкості, сангвінічний – екстраверсії та емоційній стійкості, холеричний – екстраверсії та нейротизму.

За методикою “Особистісний опитувальник” (Г. Айзенка, адаптований О.Г. Шмельовим) визначалися такі риси респондентів, як товаристкість, імпульсивність, гнучкість поведінки, ініціативність, соціальна адаптація. Визначення відбувалося за шкалою екстраверсії та інтроверсії.

За шкалою нейротизму визначали схильність до лідерства, товаристкість, здатність зберігати організовану поведінку та цілеспрямованість у звичайних та стресових ситуаціях.

Таблиця 2.2

Таблиця первинних результатів досліджуваних КГ та ЕГ за методикою Г.Айзенка

№ Назва показників	Кількість досліджуваних, які мають високий рівень		Кількість досліджуваних, які мають середній рівень		Кількість досліджуваних, які мають низький рівень	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
екстраверсія – інтроверсія	10 (33,33%)	5 (16,6%)	16 (53,3%)	17 (56,6%)	4 (13,3%)	8 (26,6%)
Нейротизм	12 (40%)	7 (23,3%)	16 (53,3%)	16 (53,3%)	2 (6,6%)	7 (23,3%)

За шкалою *екстраверсії* 33,3 % досліджуваних КГ та 16,6% ЕГ продемонстрували високий рівень екстраверсії. 53,3 % досліджуваних КГ та 56,6 % ЕГ отримали середній рівень виразності екстраверсії. Ще 13,3 % досліджуваних КГ та 26,6 % досліджуваних ЕГ продемонстрували низький рівень екстраверсії.

За шкалою *нейротизму*, що описує властивість-стан, що характеризує людину з боку емоційної стійкості, тривожності, рівня самоповаги, 40 % досліджуваних КГ та 26,6 % ЕГ отримали високий рівень нейротизму; 53,3 % досліджуваних КГ та така ж сама кількість респондентів 53,3 % ЕГ отримали середні результати; 6,6 % досліджуваних КГ та 23,3 % ЕГ отримали низький показник нейротизму.

За шкалою *правдивості* відповідей більшість вибірки, а саме 96,6% КГ та 90% ЕГ досліджуваних продемонструвати правдиві результати, тоді як результати останніх 3,4 % досліджуваних КГ та 10% ЕГ свідчать про нещирість у відповідях деяку демонстративність поведінки і орієнтованості досліджуваного на соціальне схвалення.

Аналізуючи результати отримані за методикою «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка, адаптований О. Шмельовим) діагностовано **високий рівень** екстраверсії у 33,3 % досліджуваних КГ та 16,6% ЕГ, що свідчить про орієнтацію цих особистостей на світ зовнішніх об'єктів, їм властиві товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність (але мала наполегливість) і висока соціальна пристосовуваність.

У 53,3 % досліджуваних КГ та 56,6 % ЕГ встановлено **середній рівень** виразності екстраверсії. 13,3 % досліджуваних КГ та 26,6 % досліджуваних ЕГ продемонстрували **низький рівень** екстраверсії, що свідчить про високий показник інтроверсії, а відтак орієнтацію особистості на суб'єктивний внутрішній світ, їм притаманні нетовариськість, замкнутість, соціальна пасивність (при достатньо великій наполегливості), схильність до самоаналізу і труднощі соціальної адаптації.

Характеризуючи досліджених з боку емоційної стійкості, тривожності,

рівня самоповаги, 40 % досліджуваних КГ та 26,6 % ЕГ отримали **високий рівень нейротизму** що виражається в надзвичайній нервовості, нестійкості, емоційності, імпульсивності, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), почутті винності й занепокоєння, депресивних реакціях, неувважності уваги, нестійкості в стресових ситуаціях.

В свою чергу у 6,6 % досліджуваних КГ та 23,3 % ЕГ діагностували **низький показник нейротизму**, що свідчить про емоційну стійкість цих досліджуваних, а отже, відсутність великої напруженості, занепокоєння, а також схильність до лідерства, товариськості, організованості, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях.

Аналізуючи правдивість відповідей встановили, що 96,6% КГ та 90% ЕГ досліджуваних продемонструвати правдиві результати, тоді як результати останніх 3,4% досліджуваних КГ та 10% ЕГ свідчать про нещирість у відповідях. Що говорить про демонстративність поведінки таких респондентів і орієнтованості досліджуваного на соціальне схвалення.

Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С.Кудінова

Специфіку самореалізації респондентів виявляли за допомогою **багатовимірного опитувальника самореалізації особистості С.Кудінова** [20, с.163]. Саме самореалізації, а не самоактуалізації. Методика розроблена в рамках авторського полісистемного підходу, де аргументовано, викладена сутність понять самореалізації (втілення, опредметнення своїх здібностей, знань, умінь і навичок, можливостей, тут і зараз, в даний момент часу в різних сферах життєдіяльності) і самоактуалізації (прагнення реалізувати свій потенціал у значущій для суб'єкта сфері або найближчій перспективі).

Методика містить 20 шкал, 19 з яких є базовими і одна контрольна, що відображає концептуальний підхід полісистемної моделі самореалізації особистості.

Поняття «самореалізація» означає втілення талантів, здібностей і вмінь людини в життя шляхом конкретної діяльності. Для цього спочатку

усвідомлюють наявність таких задатків, розуміють сильні сторони, щоб втілювати в життя потенціал.

Можливості людей великі, не всі це розуміють. І здатність до саморозвитку безмежна. У нас є шляхи для руху вперед.

Інструкція:

Вам пропонується відповісти на запропоновані твердження (*Див. Додаток В*), для того щоб виявити особливості Вашої самореалізації в різних сферах життєдіяльності. На кожне твердження відповідайте якомога об'єктивніше, вибравши один із шести варіантів відповідей:

1 – ні; 2 – частіше ні; 3 – коли як; 4 – частіше так; 5-так; 6 – однозначно, так.

Вибраний варіант відповіді занесіть у аркуш для відповідей навпроти відповідного питання (*Див. Додаток Г*).

Обробка результатів

Етап 1

Першим кроком є визначення достовірних даних.

Для цього необхідно підрахувати суму балів за шкалою "чесність". Підсумовувати слід лише позитивні відповіді за індексами 4, 5 та 6.

Якщо загальна сума балів становить 18 і більше, результати опитування є недостовірними;

13-17 балів - результати опитування викликають сумніви;

від 0 до 12 балів - результати дослідження є достовірними.

У разі недостовірних або сумнівних результатів доцільно, за можливості, дослідити причини ставлення респондента до самого опитування. Слід мати на увазі, що недостовірні результати можуть бути пов'язані з поганим психічним функціонуванням або соціальним інфантилізмом, а також з небажанням проходити опитування або свідомо суперечливими і нечесними відповідями.

Якщо результати опитування достовірні, слід провести подальшу обробку даних з метою отримання кількісних показників за всіма основними

показниками самоактуалізації.

Етап 2

За кожною базовою шкалою підраховується сума відповідей індексів із позитивними значеннями (4,5,6). Кількісний показник від 0 до 36 балів свідчить про рівень вираженості тієї чи іншої характеристики самореалізації.

З допомогою *Таблиці 2.3* переводимо сирі бали в шкальні оцінки, які дозволяють діагностувати рівень кожної змінної самореалізації.

Таблиця 2.3

Рівні вираженості змінних самореалізації

Рівень	Оцінка за шкалою	Бали
Високий	3	21-36
Середній	2	11-20
Низький	1	0-10

Етап 3

На цьому етапі кількісної обробки підсумовуються зі знаком плюс за вищеописаним принципом всі сирі бали шкал: 1,3,5,7,11,13 та середнє значення шкал 9 та 10.

Наприклад, за першою шкалою 10 балів, за третьою 12, за п'ятою 16, за сьомою 4, за одинадцятю 10, за тринадцятю 20.

Разом у сумі отримуємо -72 бали. Якщо за дев'ятою шкалою 10, а за десятою 22 бали, у сумі отримуємо 32. Ділимо на два та отримуємо середнє 16 балів. До суми 72 додаємо 16 та отримуємо 88 балів зі знаком плюс.

Окремо зі знаком мінус за цією ж схемою підсумовуються бали за такими шкалами: 2,4,6,8,12,14 та середнє значення шкал 15 та 16.

Після цього складається сума сирих балів з позитивним та негативним індексом. Отриманий результат також переводимо в шкальну оцінку за *Табл. 2.4*.

Наприклад, якщо за непарними шкалами отримали максимальну суму 252

бали зі знаком плюс, а по парних 200 балів зі знаком мінус, то шляхом віднімання від більшого меншого отримуємо суму +52 бали. Далі дивимося на Табл. 2.4, сума +52 бали відноситься до адаптивного рівня самореалізації.

Таблиця 2.4

Рівні самореалізації особистості

Рівень	Кількість балів	
	Оцінка за шкалою	Бали
Інтенсивний	5	151 і більше
Гармонійний	4	101-150
Адаптивний	3	51-100
Інертний	2	21-50

Якщо ви набрали **151 бал** або вище, ваш рівень самоактуалізації дуже високий та інтенсивний. У вас болісно розвинене прагнення до самовираження. Ви постійно зайняті самовдосконаленням і досягненням найкращих результатів у всіх видах діяльності. Вам дуже важливо завжди бути в центрі уваги людей і займати тільки лідируючі позиції в колективі або в суспільстві.

Показники від **101 до 150 балів** - це гармонійний рівень самоактуалізації. Ви не тільки добре знаєте свої прагнення, але й знаєте, як їх реалізувати. Ви сповнені оптимізму та здорового глузду. Гармонійний розвиток є вашою відмінною рисою. Ви вмієте розподіляти свої ресурси. Ви добре знаєте свої сильні та слабкі сторони і постійно прагнете до особистісного розвитку, професійної досконалості та суспільного визнання.

Оцінка **51-100 балів** - це адаптований рівень самореалізації. Ви намагаєтеся бути як усі. Вам притаманна поміркованість у всьому. Коли ви стикаєтеся з великими труднощами у виконанні будь-якого завдання, ви вважаєте за краще опустити руки і не витратити багато часу на вирішення проблем. Особиста, професійна і соціальна досконалість не є для вас ні найважливішою метою, ні сенсом життя. З іншого боку, ви прагнете бути не гіршим за інших. Ви прагнете час від часу набувати певних якостей, набувати професійних навичок, бути шанованим і визнаним у суспільстві.

21-50 балів - неактивний рівень самоактуалізації. Активність щодо зміни

себе, розширення свого кругозору, розвитку ерудиції чи інших інтелектуальних, особистісних або моральних якостей є низькою. Вони сприймають свою професію лише як неминучість, яку треба терпіти, тому не мають особливого бажання підвищувати свою кваліфікацію і роблять це лише тоді, коли їх до цього змушують. Присутність у колективах, містах та інших аспектах життя на вас не схоже уникати участі у великих соціальних заходах.

0-20 балів - ірраціональний рівень самореалізації. Вам, як правило, не властива особиста ініціативність та активність ні в роботі, ні в самовдосконаленні. Ви не цікавитесь своїм рівнем особистісного розвитку і схильні вважати, що все відбувається само собою і вам не потрібно багато працювати над власним розвитком. Вас не приваблює громадська діяльність і ви взагалі не бачите в ній сенсу. На вашу думку, головне в житті - це відпочинок, розваги та задоволення, і саме до цього ви прагнете.

Етап 4

На даному етапі обробки виявляється домінування того чи іншого виду самореалізації. Проводиться підрахунок сирих балів за зазначеною схемою по вертикалі. Перші два стовпці питання № 1-34 характеризують особистісну самореалізацію, третій та четвертий стовпець питання № 35-68 –соціальну, а п'яте та шосте питання № 69-102 – професійну.

Підрахунок балів здійснюється складанням усіх непарних шкал та середнім числом шкал 9 та 10 зі знаком плюс. Окремо проводиться складання всіх парних шкал та середнім числом шкал 15 та 16. Шкала 17 не враховується. Після цього всі значення зі знаком плюс складаються зі значеннями зі знаком мінус. Отримана сума зі знаком плюс або мінус свідчить про рівень самореалізації у цій галузі. Наприклад, за першим і другим стовпчиками під час підрахунку балів за непарними шкалами ми отримали 50 балів, а за парними 25. Після додавання цих чисел ми отримуємо значення 25 балів зі знаком плюс, що свідчить про позитивну динаміку самореалізації. Далі також підраховуємо по 3 та 4 стовпчиках і 5 та 6. отримуємо результат зі знаком плюс або мінус від – 84

до + 84. Отримані сирі бали за допомогою Табл. 2.5 переводимо в шкальні значення.

Домінування особистісної самореалізації вказує на сталість прагнень до особистісної досконалості, до постійного особистісного зростання індивіда. До самовираження своїх особистісних якостей з метою досягнення високих результатів в особистісному та духовному розвитку.

Соціальна реалізація свідчить про значущість індивіда суспільної діяльності. Самовираження суб'єкта у разі пов'язані з соціальною активністю індивіда. Суб'єкт усі свої зусилля спрямовує на реалізацію своїх можливостей у соціальній, громадській, політичній сфері.

Професійна самореалізація сприяє досягненню значних результатів у тій чи іншій діяльності професійної, творчої, спортивної, навчальної тощо.

Таблиця 2.5

Вид самореалізації особистості

Види самореалізації	Сирі бали	Оцінка за шкалою
Особистісна	75-84	5-дуже висока
Соціальна	60-74	4- висока
Професійна	21-59	3-середня
	11-20	2-низька
	0-10	1-дуже низька

Етап 5. Інтерпретація шкал (якісна обробка результатів тесту)

Шкала 1. Соціально-корпоративні установки самореалізації

Показник на цій шкалі відображає рівень установок індивіда до самовираження, які пов'язані з бажанням використати свої таланти, досвід, знання та навички для поліпшення взаємин у колективі, збільшення ефективності роботи та розвитку особистості колег. Високі значення на шкалі свідчать про переважне бажання особи досягти самореалізації, працюючи на благо спільної справи та інших людей. (Люди з високими показниками на цій шкалі зазвичай працюють у сферах, пов'язаних з відданістю батьківщині та громадянам, таких як священнослужителі, військові, вчителі, лікарі та інші

професії).

Шкала 2. Суб'єктно-особистісні установки самореалізації

Ця шкала є біполярною і високі значення на ній вказують на прагнення особи до самоафірмації. Основна мета - реалізувати свій потенціал у різних областях для отримання більших вигод. Метою є досягнення кар'єрного зростання, розвиток унікальних здібностей, завоювання поваги колективу та, в кінцевому підсумку, здобуття світового визнання та успіху. Така особа використовує всі свої можливості для досягнення цілей, які важливі лише для неї, нехтуючи інтересами інших.

Наприклад, починаючий музикант може весь вечір відпрацьовувати перед важливим концертом у своїй квартирі, граючи вголос на музичному інструменті, ігноруючи прохання сусідів про тишу.

Шкала 3. Активність

Ця шкала визначається силою та слабкістю нервової системи та характеристиками темпераменту. Високі значення на шкалі свідчать про активність та енергійність у самореалізації. Такі особи постійно шукають нові можливості для вияву свого потенціалу у різних і часто несподіваних сферах діяльності. Вони амбітні, мають чітку ціль, ініціативні та наполегливі у досягненні своїх цілей, не здаються перед труднощами. Зазвичай вони реалізують свій потенціал, незважаючи на перешкоди. Як правило, такі особи досягають поставлених цілей і мають високий рівень життєвої енергії.

Шкала 4. Інертність

Її протилежністю є шкала активності. Високі показники за цією шкалою свідчать про низьку енергійність і тривале переключення з одного завдання на інше. У поведінці переважає стереотипна пасивність, небажання брати участь у будь-якій діяльності, лінь, перевага пасивному відпочинку, будь-яка нова діяльність викликає занепокоєння, тривогу, низька спонтанність, організованість і цілеспрямованість. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою мають вузький і обмежений діапазон варіативної поведінки, що характеризується переважно однотипними примітивними способами

самовираження. Низький життєвий тонус.

Шкала 5. Оптимістичність

Високі результати на цій шкалі відзеркалюють переважання позитивного емоційного стану. У таких осіб зазвичай переважають радісні емоції, вони відчувають задоволення від антиципації успіху своїх дій, та мають оптимістичний погляд на початок нових справ. Вони охоче випробовують нові сфери діяльності і не засмучуються, якщо щось не вдається. Вони з оптимізмом дивляться в майбутнє і легко переживають невдачі.

Шкала 6. Песимістичність

Шкала відображає негативний емоційний стан особи. Чим вищі показники, тим більшою мірою особи схильні перебільшувати проблеми. Вони зазвичай недооцінюють свої здібності, відчувають страх і занепокоєння на початку нових чи незвичних завдань. Вони схильні бачити негативний результат у всіх нових починаннях, тому неохоче беруться за нові проекти, будь то робота чи програма схуднення. Серед їхніх емоцій переважають апатія, тривожність, дратівливість, депресія та агресія. Вони часто демонструють фіксовані моделі поведінки, які перешкоджають повноцінному самовираженню.

Шкала 7. Інтернальність

Високий бал за цією шкалою вказує на те, що досліджуваний має хороший самоконтроль і самоорганізацію в самовираженні. Іншими словами, він добре контролює свою поведінку, дії та реакції в процесі самореалізації. Завдяки високому рівню самоконтролю вони здатні передбачати ситуації та впевнено йти до виконання завдань. У разі невдачі вони схильні аналізувати та виправляти свої помилки, а не перекладати провину на ситуацію чи інших. Високі бали за цією шкалою є позитивним показником самоактуалізації.

Шкала 8. Екстернальність

Ця шкала відображає низький рівень самодисципліни та самоуправління особистості у процесі самореалізації. Високі значення на шкалі свідчать про слабку здатність до самоорганізації. Такі особи з труднощами приймають на себе відповідальність за події у своєму житті, роботі, сім'ї, суспільстві та

особистому розвитку. Вони схильні перекладати відповідальність на інших людей чи обставини. Їм зручніше шукати допомогу у інших, а у разі невдачі - звинувачувати їх, навіть якщо мають можливість самостійно вирішити проблему. Вони схильні обвинувачувати оточення у своїх невдачах, вважаючи, що успіх їхнього самовираження мають забезпечити зовнішні чинники та інші люди.

Шкала 9. Соціоцентрична мотивація самореалізації

Високі оцінки на цій шкалі показують перевагу соціально-визнаних мотивів самореалізації, таких як внесок у розвиток компанії, поліпшення стосунків між колегами та покращення морально-психологічного клімату в колективі. Головним стимулом для самовираження є бажання покращити світ довкола та допомогти тим, хто цього потребує. У перебільшеному вигляді, особи можуть жертвувати власними інтересами та інтересами своєї родини заради спільної справи.

Шкала 10. Егоцентрична мотивація самореалізації

Чим вищий показник на шкалі, тим більше особистісні мотиви, спрямовані на кар'єрне зростання, фінансову незалежність, авторитет та владу, впливають на самореалізацію особи. При цьому особа ігнорує думки інших, діючи з особистої вигоди. Основний принцип – мета виправдовує засоби.

Шкала 11. Креативність

Ця шкала характеризує неординарні способи та методи самовираження. Високі показники за цією шкалою свідчать про більш різноманітні моделі самоактуалізації. Досліджуваний має чітке уявлення про те, що він хоче робити в цьому житті і як цього досягти. Вони легко переключаються з одного виду діяльності на інший, добре розуміють ситуації, обставини та інших людей. Вони здатні самостверджуватися, втілювати ідеї в життя та реалізовувати свій потенціал за допомогою широкого спектру засобів, у тому числі незвичних і нестандартних.

Шкала 12. Консервативність

Високі бали за шкалою вказують на інтелектуальну, комунікативну та

поведінкову стереотипність. Вважають за краще в житті та діяльності йти по накатаному шляху, нічого не винаходячи і експериментуючи. Їх характерні загальновідомі стандартні схеми самовираження, багато в чому зумовлені особливостями виховання. Вони не схильні змінювати щось у своєму житті та роботі, навіть якщо не задоволені. Вони у всьому стабільні звички, відносини, захоплення, робота і т.д. Якщо щось не виходить вони схильні взагалі відмовитися від задуманого, ніж змінити тактику і стратегію досягнення результату.

Шкала 13. Конструктивність

Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що процес самореалізації є позитивно валідним. Самовираження досягає необхідних результатів і має позитивні наслідки для розвитку особистості та діяльності. Як правило, конструктивна самореалізація приносить суб'єкту задоволення від таких процесів, як діяльність і саморозвиток, дозволяє йому успішно ставити нові цілі та освоювати нову сферу, що сприяє самовдосконаленню. Високий рівень конструктивності свідчить про швидке та якісне оволодіння конкретними моделями поведінки, техніками та способами самовираження, а також про освоєння нових сфер спеціалізації та навичок самовдосконалення.

Шкала 14. Деструктивність

Ця шкала вимірює неефективність та невдачі у процесі самореалізації. Високі значення свідчать, що зусилля, спрямовані на самовдосконалення або участь у суспільних заходах, не приносять бажаних плодів, часто супроводжуючись помилками та низькою якістю роботи. Замість задоволення від самовираження, особистість відчуває розчарування у власних здібностях, втрачає впевненість у собі. Робота перетворюється на монотонну діяльність, що не сприяє розвитку професійних навичок. Хобі стають простими та одноманітними, а особистісний розвиток обмежується простими розвагами.

Шкала 15. Соціальні бар'єри

Високі результати на цій шкалі вказують на перешкоди в самореалізації, які виникають через недостатньо розвинені методи самовираження. Такі

бар'єри можуть бути зумовлені обмеженою інформованістю, недоліком досвіду та знань, вузьким колом інтересів, а також несприятливими зовнішніми умовами. Вони також пов'язані з низьким професійним рівнем та відсутністю здатності до планування на перспективу.

Шкала 16. Особистісні бар'єри

Ця шкала виявляє особистісні риси, які перешкоджають ефективній самореалізації. Високі показники вказують на присутність тривожності, жорсткості у поведінці, невпевненості при публічних виступах, емоційної нестриманості. Також вони свідчать про неприйняття критики та високу чутливість.

Досліджуючи специфіку самореалізації респондентів за допомогою **багатовимірного опитувальника самореалізації особистості С.Кудінова на 1 етапі методики** визначили суму балів за шкалою *Щирість*, підсумовучи лише позитивні відповіді з індексами 4,5,6, отримали наступні результати:

28 респондентів КГ 93,3% та 26 респондентів ЕГ 86,6% отримали від 0 до 12 балів, що свідчить про достовірний результат дослідження;

2 особи КГ 6,6% та 4 особи 13,3% ЕГ набрали від 13 до 17 балів, що свідчить про сумнівний результат дослідження.

На **2 етапі методики**, визначаючи рівні вираженості змінних самореалізації виявили наступні результати (*див.Табл 2.6*):

15 осіб 50% КГ та 10 осіб 33,3% ЕГ отримали за сумою базових шкал від 21-36 балів, що свідчить про високий рівень вираженості змінних самореалізації;

13 особи 43,3% КГ та 15 осіб 50% ЕГ отримали 11-20 балів за сумою базових шкал, що говорить про середній рівень вираженості змінних самореалізації;

2 особам 6,6% КГ та 5 особам 13,3 % ЕГ властивий низький рівень вираженості змінних самореалізації.

Таблиця 2.6

Рівні вираженості змінних самореалізації діагностованих КГ та ЕГ за методикою багатовимірного опитувальника самореалізації особистості С.Кудінова

Рівні вираженості змінних самореалізації	Бали	КГ		ЕГ	
		К-сть осіб, %	К-сть осіб, n	К-сть осіб, %	К-сть осіб, n
Високий	3	50%	15	33,3%	10
Середній	2	43,3%	13	50%	15
Низький	1	6,6%	2	13,3%	5

Зобразимо отримані результати графічно (Рис.2.2).

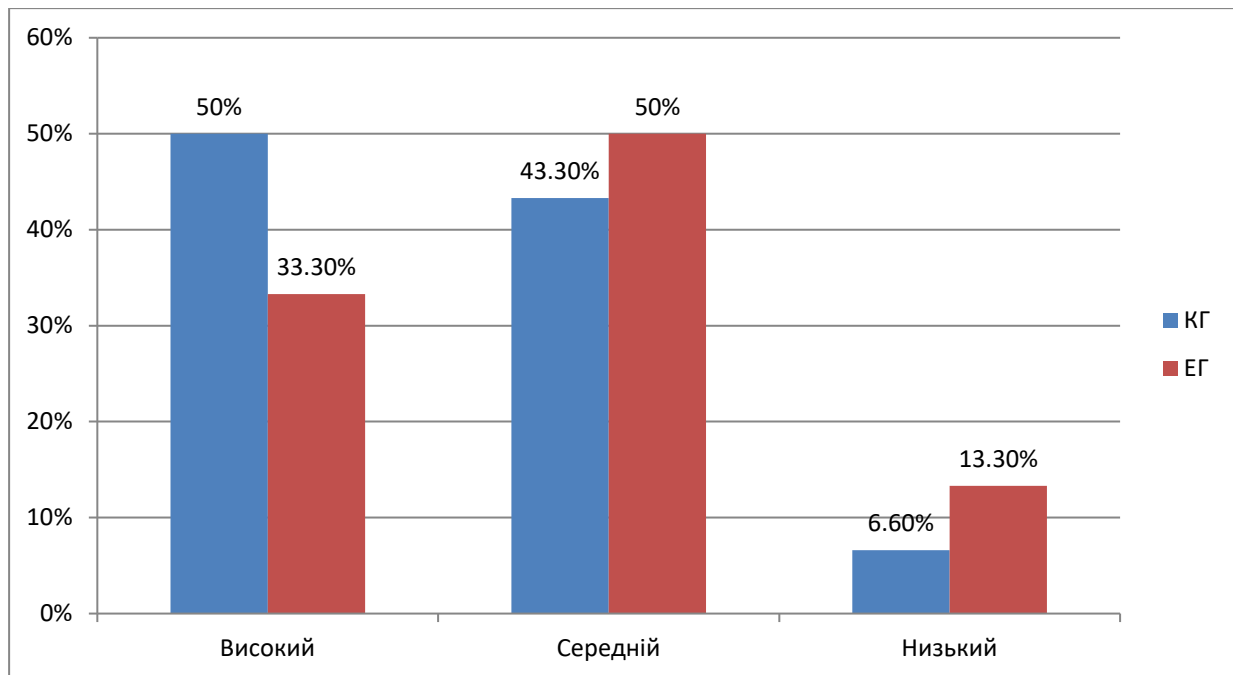


Рис.2.2 Рівні вираженості змінних самореалізації діагностованих КГ та ЕГ за методикою С.Кудінова

3 етап методики ґрунтувався на визначенні рівня самореалізації особистості. Вдалося отримати наступні результати (Табл.2.7):

15 осіб 50% КГ та 10 осіб 33,3% ЕГ за сумою сирих балів отримали від 151-158 балів, що свідчить про *інтенсивний* рівень самореалізації досліджених особистостей;

8 респондентів 26,6% КГ та 6 осіб 20% ЕГ набрали в сумі від 101-150

балів, що відповідає оцінці 4 та говорить про *гармонійний* рівень самореалізації досліджених даної категорії;

5 досліджених 16,6% КГ та 9 осіб 30% ЕГ набрали від 51-100 балів, даний результат відповідає оцінці 3 та встановлює *адаптивний* рівень самореалізації досліджених даної категорії;

2 дослідженим 43,3% КГ та 5 особам 16,6% ЕГ встановлено суму балів у кількості від 21-50, які переведені в оцінку 2 та стверджує наявний *інертний* рівень самореалізації досліджених даної категорії.

Таблиця 2.7

Рівні самореалізації особистості досліджених КГ та ЕГ за методикою С.Кудінова

Рівні самореалізації особистості	Бали	КГ		ЕГ	
		К-сть осіб, %	К-сть осіб, n	К-сть осіб, %	К-сть осіб, n
Інтенсивний	5	50%	15	33,3%	10
Гармонійний	4	26,6%	8	20%	6
Адаптивний	3	13,3%	5	30%	9
Інертний	2	43,3%	2	16,6%	5

Зобразимо отримані результати графічно (Рис.2.3).

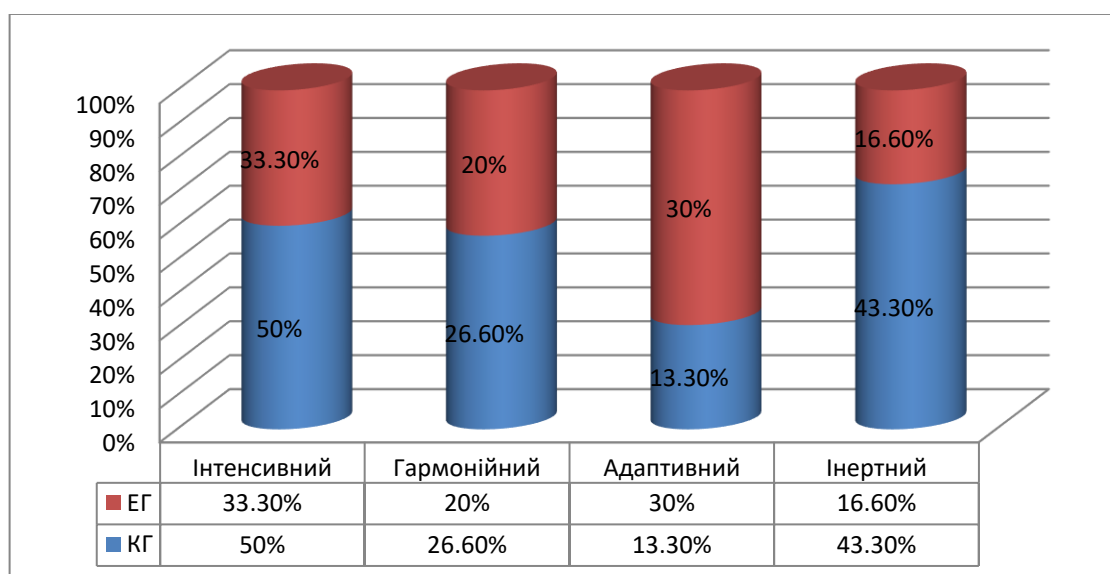


Рис.2.3 Рівні самореалізації особистості досліджених КГ та ЕГ за методикою С.Кудінова

На **4 етапі** методики С.Кудінова нами було визначено вид самореалізації особистості респондентів. Отримані бали згрупували наступним чином (Табл.2.8):

10 осіб 33,3 % КГ та 4 особи 13,3% ЕГ отримали за сумою сирих балів від 75-85 балів, що свідчить про притаманний *особистісний* вид самореалізації особистості;

12 осіб 40% КГ та 10 особам 33,3% ЕГ отримали 60-74 балів за сумою сирих балів, які інтерпретовано в оцінку 3, що говорить про переважаючий *соціальний* вид самореалізації досліджених;

8 особам 26,6% КГ та 13 особам 43,3% ЕГ сумували від 21-59 балів та свідчить про переважаючий *професійний* вид самореалізації респондентів цієї категорії;

3 особам 10% ЕГ діагностовано низьку оцінку інтерпретовану із загальної кількості набраних сирих балів від 11-20.

Дуже низької оцінки не встановлено серед досліджених.

Таблиця 2.8

Види самореалізації особистості досліджених КГ та ЕГ за методикою С.Кудінова

Вид самореалізації особистості	Бали	КГ		ЕГ	
		К-сть осіб,%	К-сть осіб,п	К-сть осіб,%	К-сть осіб,п
Особистісний	5(дуже високий)	33,3 %	10	13,3 %	4
Соціальний	4(високий)	40 %	12	33,3 %	10
Професійний	3(середній)	26,6 %	11	53,3 %	13

Зобразимо отримані результати графічно (Рис.2.4).

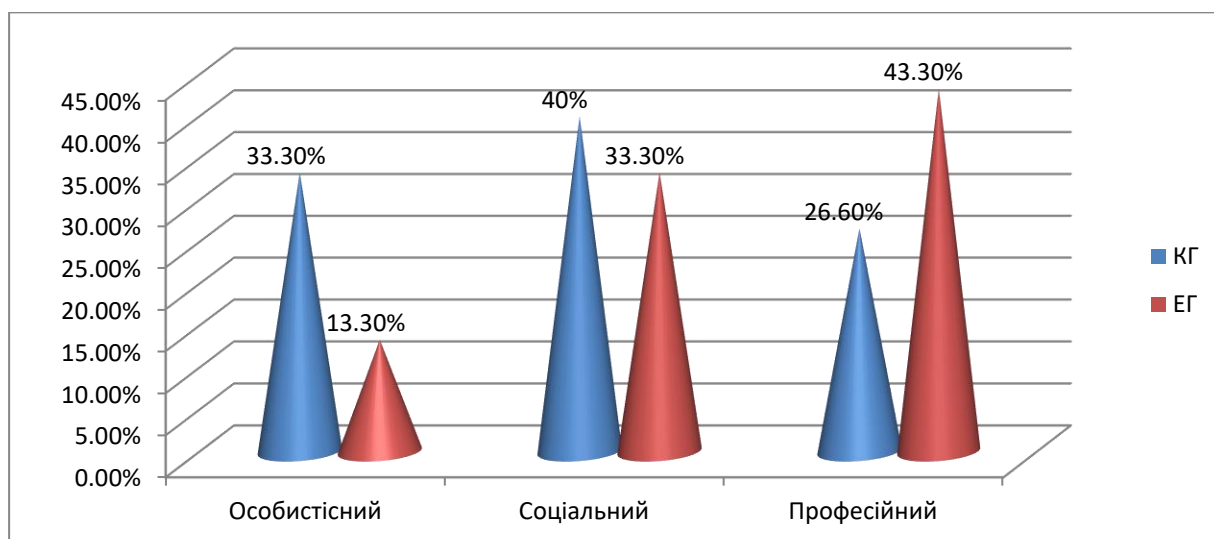


Рис.2.4 Види самореалізації особистості досліджених КГ та ЕГ за методикою С.Кудінова

Аналізуючи дослідження за багатовимірним опитувальником самореалізації особистості С.Кудінова зауважимо, що 15 осіб 50% КГ та 10 осіб 33,3% ЕГ мають **інтенсивний рівень самореалізації** особистості, про що свідчить болісно розвинене прагнення самовираження. Особи з інтенсивним розвитком самореалізації завжди прагнуть до самовдосконалення, мріють про досягнення найвищих результатів у будь-якому виді діяльності, прагнуть завжди бути в центрі уваги інших людей, займати тільки провідні позиції в колективі, соціумі;

8 респондентів 26,6% КГ та 6 осіб 20% ЕГ мають **гармонійний рівень самореалізації**, тобто мають гарне уявлення про свої прагнення, знають як їх реалізувати. Вони сповнені оптимізму і здорового раціоналізму. Для них в більшій мірі характерний гармонійний розвиток. Вони вміють розподіляти власні ресурси та добре знають, свої достоїнства і недоліки, постійно прагнуть до особистісного росту, професійної досконалості і соціального визнання;

5 досліджених 16,6% КГ та 9 осіб 30% ЕГ респондентів має **адаптивний рівень самореалізації**. Вони намагаються бути як всі. Для них характерна помірність у всьому. Якщо вони зустрічаються з великими труднощами, в будь-якому ділі, то віддають перевагу відмовитися від нього і не витратити багато

часу на вирішення проблеми. Особистісна, професійна і соціальна досконалість не є дуже важливою метою і сенсом всього їхнього життя. У той же час вони прагнуть бути не гірше за інших, а в чомусь навіть і перевершувати, тому періодично прагнуть до розвитку, оволодіння професійною майстерністю і досягнення поваги або визнання в соціумі;

2 дослідженим 43,3% КГ та 5 особам 16,6% ЕГ респондентів мають **інертний рівень самореалізації**. Вони не проявляють надмірної активності, щоб змінити себе, розширити свій кругозір, розвинути ерудицію і інші інтелектуальні, особистісні та морально-етичні якості. Професія для них виступає лише як необхідність, з якою доводиться миритися, тому вони не відчують особливого бажання підвищувати свою майстерність, роблять це лише тоді, коли змушені. Прояв себе в суспільному житті колективу, міста і т.д. для них не характерний, вони прагнуть уникати участі в масових соціально-значущих заходах. Таким чином, за результатами дослідження, було виявлено, що більшість респондентів вибірки мають адаптивний рівень самореалізації, середній рівень осмисленості життя та гуманістичну спрямованість.

Під час визначення переважаючого виду самореалізації дослідили, в 10 осіб 33,3% КГ та 4 осіб 13,3% ЕГ домінує **особистісний** вид самореалізації, що вказує на сталість прагнень до особистісної досконалості, до постійного особистісного зростання індивіда. До самовираження своїх особистісних якостей з метою досягнення високих результатів в особистісному та духовному розвитку.

Домінування **соціальної** самореалізації помічено у 12 респондентів 40% КГ та 10 осіб 33,3% ЕГ, що в свою чергу свідчить про значущість індивіда суспільної діяльності. Самовираження суб'єкта у разі пов'язані з соціальною активністю індивіда. Суб'єкт усі свої зусилля спрямовує на реалізацію своїх можливостей у соціальній, громадській, політичній сфері.

Перевагу **професійної** самореалізації діагностовано у 11 респондентів 26,6% КГ та 13 респондентів 53,3% ЕГ, що сприяє досягненню значних результатів у тій чи іншій діяльності професійної, творчої, спортивної,

навчальної тощо.

Висновки до розділу 2

У вступній частині експерименту було розглянуто організаційні деталі дослідження.

Обрали експериментальну платформу для проведення дослідження.

Встановили мету, задачі та параметри експерименту, а також ключові критерії для відбору учасників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп.

Описали та проаналізували використані методики дослідження, включно з Опитувальником особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи, методом психологічного спостереження, особистісним опитувальником Г.Айзенка (адаптованим О.Г.Шмельовим), а також багатовимірним опитувальником самореалізації особистості С.Кудінова. Згідно з даними емпіричного дослідження, у студентів-психологів ЕГ спостерігався критичний рівень особистісної зрілості, що проявлялося лише в таких рисах, як «Відповідальність», «Глибина переживань» та «Контактність». Це вказує на недостатньо сформовану життєву позицію, відсутність цілісного бачення світу та розуміння в ньому відбуваючихся процесів, нерозвиненість навичок спілкування та розуміння інших, нестабільність ціннісної системи та особистих переконань, а також схильність до упередженого ставлення до подій та людей і відсутність мотивації до самореалізації.

Детально розглянули індивідуально-типологічні особливості самореалізації особистості на основі отриманих результатів використаних методик. Провели аналіз результатів емпіричного дослідження.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичних досліджень можна зробити такі висновки.

Студентський вік характеризується компромісом між соціальною та інтелектуальною зрілістю, коли увага зосереджена на здобутті знань та високому рівні соціальної активності. На цьому етапі людина активно реалізує свій потенціал у різних сферах життя, особливо у професійному навчанні та трудовій діяльності.

Особливості розвитку особистості студентів-психологів пов'язані з набуттям різних соціальних ролей, правом вибору, юридичної та економічної відповідальності, можливістю рівноправної участі в суспільній діяльності, навчанні та професійній підготовці. У цьому віці людина є статевозрілою і має розвинені розумові здібності та інтереси, ціннісні орієнтації (світогляд і життєві позиції), загальні уявлення про себе, готовність до особистісного розвитку та професійне волевиявлення.

Основними напрямками студентського життя є професійна підготовка, саморозвиток і самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне та фізичне самовдосконалення. У студентські роки відбувається стабілізація професійних, світоглядних і громадянських якостей, професійної компетентності та особистісних рис, активний розвиток інтелекту, активний розвиток і зміна мотивації та ціннісних орієнтацій, формування соціальних цінностей, пов'язаних з професіоналізацією.

Загалом розвиток особистості в студентські роки спрямований на формування нових компетенцій, набуття досвіду, стабілізацію психічних процесів, розвиток почуття відповідальності та обов'язку, визначення професійної автономії та підготовку до виконання професійних завдань. У цей період особистість студента проходить певний етап від адаптації до підготовки до професійної діяльності.

Самоактуалізація – це процес, за допомогою якого розпізнаються та реалізуються особистість людини, її внутрішні, позитивні та творчі прагнення до розвитку, психологічна зрілість та здібності. Компонентами самоактуалізації

є автономія, система ціннісних орієнтацій, самоефективність, самоставлення та бачення майбутнього.

На підтвердження того, що особистісна зрілість студентів-психологів є однією з умов їх успішної професійної самореалізації проведено експериментальне дослідження. Під час вибору місця і категорії досліджуваних респондентів виходили з того, що сучасний освітній простір відчуває потребу у висококваліфікованих психологах, які здатні вирішувати комплексні професійні завдання, постійні професійні та особистісні зростання. Визначили умови та завдання дослідження.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету. З 60 респондентів студентів-психологів було сформовано дві групи КГ та ЕГ. До КГ відібрали студентів заочної форми навчання з досвідом у психолого-педагогічній сфері діяльності не менше 2 років, до ЕГ ввійшли студенти денної форми навчання без досвіду роботи у відповідній сфері діяльності.

Дослідження проводили у III етапи.

I етап емпіричного дослідження за Опитувальником особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи дає можливість робити висновки про критичний рівень особистісної зрілості у студентів-психологів денної форми навчання (ЕГ), можна дійти висновку, що особистісна зрілість у них майже не проявляється, адже серед існуючих якостей присутні лише такі, як “Відповідальність”, “Глибина переживань” та “Контактність”. Низький рівень особистісної зрілості у респондентів вказує на відсутність сформованої життєвої позиції, цілісного бачення світу та осмислення подій, що в ньому відбуваються, нерозвиненість уміння сприймати та розуміти інших, брак стабільної системи цінностей та особистих переконань, а також схильність до упередженого ставлення до подій та людей і відсутність прагнення до самореалізації. Варто зазначити, що стан самотності є надмірно вираженим у більшості опитаних осіб. На II етапі експериментального дослідження впроваджували методіку «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка, адаптований О.Г. Шмельовим) для визначення

таких якостей особистості як: товаристкість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність, соціальна пристосовуваність. Виявлення відбувалося за властивостями типів темпераменту: екстраверсією, інтроверсією, нейротизму.

На III етапі На I етапі визначили рівні та види самореалізації особистості за методикою «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості С.Кудінова». За результатами встановлено:

50 % КГ та 10 % ЕГ мають інтенсивний рівень самореалізації особистості; 26,6% КГ та 20% ЕГ властивий гармонійний рівень самореалізації особистості; 16,6% КГ та 30% ЕГ діагностовано адаптивний рівень самореалізації особистості; 43,3% КГ та 16,6% 43,3% КГ мають інертний рівень самореалізації особистості. Особистісний вид самореалізації діагностовано у 33,3% КГ та 13,3% ЕГ; у 40% КГ та 33,3% ЕГ діагностовано домінування соціальної самореалізації; переважаючим видом у 6% КГ та 53,3% ЕГ визначено професійну самореалізацію.

Отже, дослідження дозволило визначити місце професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутнього практичного психолога в успішності самореалізації особистості психологів. Оскільки, центральним структурним елементом у моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутнього практичного психолога виділено саморегуляцію, як особистісний рушійний механізм для самозмінювання й особистісного зростання. Саморегуляція передбачає суб'єктність, виконання активної діяльності, що спрямовує майбутнього психолога в напрямку до особистісного зростання.

Розкриті факти закономірності взаємозв'язку між рисами особистісної зрілості студентів-психологів як умови їх успішної професійної самореалізації можуть лягти в основу подальших більш глибоких досліджень.

Центральним структурним елементом моделі професійно важливих характеристик особистісного становлення майбутніх практичних психологів є саморегуляція - особистісний рушійний механізм самозміни та особистісного

зростання. Саморегуляція означає ініціативність, тобто виконання активних дій, які ведуть майбутнього психолога до особистісного зростання.

Таким чином, можна з упевненістю сказати, що цілі та завдання, поставлені на початку роботи, повністю досягнуті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріяко Т. Конкуренентоспроможність як прояв акмеологічної культури особистості. *Рідна школа: науково-педагогічний журнал*. 2011. №10. С. 64–67.
2. Антонова Н. О. Дослідження взаємозв'язку особливостей темпераменту та показників особистісної зрілості студентів-психологів: з використанням нових авторських методик дослідження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №12. С. 1-25.
3. Антонова Н. О. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / наук. ред. С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 7. С. 29–43.
4. Богосвятська А. Акмеологія: вищий ступінь індивідуального розвитку. *Всесвітня література та культура в навчальних закладах України: науково-методичний*. Київ, 2013. №3. С. 14–19.
5. Бутузова Л. П. Вікова та педагогічна психологія. Частина 1: Вікова психологія. Житомир: ЖЦНТЕІ, 2012. 286 с.
6. Бутузова Л. П. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. Й. Варій; М-во освіти і науки України, Львів. держ. ун-т внутр. справ. Київ: Центр учб. л-ри, 2008. 591 с.
7. Волошина В. В. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник / В. В. Волошина, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька, О. В. Темрук. Київ: Каравела, 2005. С. 209- 213.
8. Дідик Н. М. Теоретичне обґрунтування моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 12. С. 36–43.
9. Долинська Л. В. Особливості професійного самовизначення студентів педвузу подвійних спеціальностей. Психологія: зб. наук. праць НПУ ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2000. Вип. 2(9). Ч. 2. С. 148–155.

10. Долинська Л. В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. Проблеми сучасної психології. URL: www.archive.nbuiv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2012_16/285-293.pdf (дата звернення: 09.01.2024).

11. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. кандидата психол. наук : 19.00.07 / Юлія Георгіївна Долінська. Київ, 2000. 196 с.

12. Донченко О. А. Фрактальність психіки і су'б'єктність. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Київ: Либідь, 2006. С.117-144.

13. Дружиніна І. Професійне становлення майбутніх психологів: теоретико-методологічний аналіз проблеми. *Освіта регіону*. 2011. № 2. С. 425-428.

14. Іванцова Н. Б. Генеза професійної спрямованості практичного психолога: навч.-метод. посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 344 с.

15. Завгородня О. В. особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №12. С.11-17.

16. Засекіна Л.В. Мовленнєва культура як критерій особистісної зрілості. Психологічні перспективи. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету імені Л. Українки, 2010. Вип.15. С.61-72.

17. Загальна психологія. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Підручник. Київ: Каравела, 2014. 464 с.

18. Зелінська Т. М. Практикум із загальної психології: Навч. посібн. / Т. М. Зелінська, І. В. Михайлова Київ: Каравела, 2009. С.216-219.

19. Засекіна Л. В. Мовленнєва культура як критерій особистісної зрілості / Л.В. Засекіна // Психологічні перспективи. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету імені Л. Українки, 2010. Вип.15. С.61-72.

20. Капустюк О. М. Дослідження структурних компонентів самодетермінації особистості. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: монографія / за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2013. С. 111–135.

21. Коломинський Н. Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С. 12–13.

22. Кондрашихіна О. О. Формування здатності до фасилітаційних впливів у майбутніх практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2004. 20 с.

23. Кононенко О. І. Психологічні особливості особистості періоду пізньої зрілості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. 2014. Т.19. Психологія. Вип.4 (34). С.24–28.

24. Кордунова Н. О. Визначення структури і генезису професійного образу студентів-психологів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ: ДП "Інформаційно аналітичне агенство", 2014. Том X. Вип. 26. С. 454 – 467.

25. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика. Київ: Вища школа, 2008. 342 с.

26. Куценко-Лада Т. В. Психологічні механізми генези ментального досвіду в системі самодетермінації особистості. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: монографія; за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2013. С. 69-111.

27. Лаптева Г. Р. Теоретичні підходи до проблеми духовної самореалізації особистості у сучасній психології. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний та освітньо-методичний журнал*. Київ, 2013. №10. С.16–19.

28. Лукасевич О. А. Психологічні аспекти процесу досягнення особистісної зрілості студентами під час професійної підготовки. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Педагогіка та психологія: зб. наук. праць. Чернівці: ЧНУ, 2009. Вип.449-450. С.31-36.

29. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: "Центр навчальної

літератури", 2004. 242-243 с.

30. Максименко С. Д. Психічні механізми самореалізації особистості в медіапросторі. *Педагогіка і психологія. Акад. пед. наук України*. Київ, 2013. №2. С. 14–17.

31. Мельничук О. Б. Психологічна діагностика: навч. посіб. для студ. подв. спец. із спец. "Практич. психологія". Київ: Каравела, 2013. 315 с.

32. Мосійчук В. В. Особливості самовизначення особистості в процесі професійного становлення. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: монографія / за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2013. С. 379–399.

33. Наумчик Н. В. Психологічна зрілість особистості сучасних студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2010. Т. 12. Ч. 2. С. 183–189.

34. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2001. Т.1. Ч.2. С.105-110.

35. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія / кол. авт.; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

36. Особистість: практичні засади вивчення. Том 2. Навчально-методичний посібник / Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова Л. П., Дубравська Н. М., Фриз І. В., Сидоренко Н. І., Стахова О. О., Мачушник О. Л. Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.

37. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психолог. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Надія Іванівна Пов'якель. Київ, 2004. 40 с.

38. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого: посібник / В. В. Рибалка;

Нац. акад. пед. наук України, Ін-т обдар. дитини. Київ: Ін-т обдар. дитини, 2014. 218 с.

39. Савчин М. Духовна парадигма психології: монографія. Київ: Академвидав, 2013. 247с.

40. Семиченко В.А. Формування психологічної компетентності студентів у процесі вивчення курсу психології. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. академіка С.Д.Максименка. Київ: Нора-Друк, 2001. Вип. 21. С. 250–257.

41. Сидоренко Н. І. Психологічні основи профорієнтації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 126 с.

42. Стойков І. Самореалізація особистості (гештальт-терапевтичний напрямок). *Персонал: науковий*. Київ, 2011. №3. С. 74–82.

43. Тимофєєва Н. М. Формування позитивної Я-концепції як чинник особистісного зростання. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: монографія; за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. С. 215–234.

44. Штепа О.С. Диспозиційна модель особистісної зрілості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Львівський національний університет імені Івана Франка. Київ, 2006. 20 с.

45. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.

46. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 380-399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33 (дата звернення: 09.01.2024).

47. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №2. С.26-35.

48. Штепа О. С. Ресурс-менеджмент. Самоменеджмент (самоорганізування особистості). Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О. Штепи

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

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

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

37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.

38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.

40. Буває, що мені подобаються люди, чію поведінку я не схвалюю.

41. Часом я впевнений у власній нікчемності.

42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.

43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.

44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.

45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.

46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.

47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.

48. У мене не може бути якихось негативних якостей.

49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.

50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.

51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.

52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчувати її характер та звички.

53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.

54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.

55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.

56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

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

80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.

82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.

83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

Обробка даних: За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени.

Визначається рівень особистісної зрілості:

а) високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стенив);

б) решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стенив);

в) решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени);

г) критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени);

д) решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Таблиця переведення сирих балів у стени:

Стени Риси	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Відповідальність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	0	1-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12	13-14
Толерантність	0	-	1	2-3	4	5	-	6	7	8
Автономність	-	0	1-2	3	4-5	-	6	-	7	8
Контактність	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Самоприйняття	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Креативність	-	-	0	1-2	3	4	-	5	6	7
Синергічність	-	-	0-1	2	3	4	-	5	6	7

**Особистісний опитувальник Г.Айзенка (адаптований О.Г.
Шмельовим)**

Тестові завдання:

1. Чи подобається Вам жвавість і поспішність довкола Вас?
2. Часто у Вас буває неспокій з приводу того, що Вам чогось хочеться, а Ви самі не знаєте чого?
3. Ви з тих, хто не лізе за словом в кишеню?
4. Чи відчуваєте Ви себе іноді сумною, а іноді щасливою людиною без особливих на те причин?
5. Чи тримаєтесь Ви в «тіні» на вечірках або в компаніях?
6. Чи завжди в дитинстві Ви нехайно і покірно виконували те, що Вам наказували?
7. Чи буває у Вас іноді поганий настрій?
8. Коли Вас втягнуть в суперечку, Ви намагаєтесь промовчати, сподіваючись, що все обійдеться?
9. Чи легко Ви піддаєтесь змінам настрою?
10. Чи подобається Вам знаходитись серед людей?
11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої переживання?
12. Ви вперті іноді?
13. Можете Ви назвати себе безпечною людиною?
14. Чи часто гарна думка приходить до Вас надто пізно?
15. Вам більше подобається працювати самостійно?
16. Чи часто Ви відчуваєте себе апатичною і втомленою людиною без особливих на те причин?
17. Від природи Ви жвава людина?
18. Чи смієтесь з недоречних жартів?
19. Чи часто Вам щось набридає так, що Ви відчуваєте себе «ситою по горло» людиною?
20. Чи відчуваєте Ви себе незручно в обновці?

21. Чи часто Ваші думки відволікаються, коли Ви намагаєтесь зосередити на чомусь свою увагу?
22. Чи можете Ви швидко висловити свої думки словами?
23. Вас часто поглинають Ваші думки?
24. Чи повністю Ви вільні від різних забобонів?
25. Вам подобаються першоквітневі жарти?
26. Ви часто думаєте про свою роботу (навчання)?
27. Чи любите Ви смачно поїсти?
28. Вам потрібна відчайдушна людина, щоб виговоритись, коли Ви роздратовані?
29. Вам дуже неприємно брати в борг чи продавати щось, коли Вам потрібні гроші?
30. Ви хвалитеся інколи?
31. Ви дуже чутливі до деяких речей?
32. Ви би бажали залишитися вдома на самоті, ніж піти на нудну вечірку?
33. Чи буваєте Ви інколи настільки збентежені, що Вам важко всидіти на одному місці?
34. Ви схильні планувати свої справи ретельно і набагато раніше, ніж потрібно.
35. Чи бувають у Вас запаморочення голови?
36. Чи завжди Ви відповідаєте на листи зразу ж після їх прочитання?
37. Ви краще справляєтеся із справою, коли обмірковуєте її самостійно, ніж коли порадитесь із друзями?
38. Чи буває у Вас задишка, навіть, якщо Ви не виконуєте важкої роботи?
39. Можна назвати Вас людиною, яку не хвилює, щоб все було так як належить?
40. Вас непокоять Ваші нерви?
41. Ви намагаєтесь більше планувати, ніж діяти?
42. Ви відкладаєте на завтра те, що могли б зробити сьогодні?
43. Ви нервуєтеся в таких місцях, як ліфт, тунель, метро?
44. При знайомстві Ви, як правило, самі проявляєте ініціативу?

45. Бувають у Вас сильні головні болі?
46. Чи вважаєте Ви, що все само по собі владнається і прийде в норму?
47. Вам важко заснути вночі?
48. Ви обманювали коли-небудь в житті?
49. Ви говорили коли-небудь зненацька, що спаде на думку?
50. Ви довго переживаєте після конфузу, що стався?
51. Ви замкнута людина з усіма, крім близьких?
52. Вас часто спіткають неприємності?
53. Ви любите розповідати цікаві історії друзям?
54. Ви більше любите вигравати, ніж програвати?
55. Ви часто почуваете себе незручно серед людей, вищих від Вас за соціальним статусом?
56. Якщо обставини проти Вас, Ви тим не менш думаєте, що ще можна щось зробити?
57. Вас часто «смокче під ложечкою» перед початком важливої справи?

Ключ:

1. Шкала екстраверсія-інтроверсія:

«Так» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«Ні» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала нейротизм - стабільність (емоційна нестабільність - емоційна стабільність):

«Так» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

3. Шкала брехні:

«Так» (+): 6, 23, 36.

«Ні» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація показників за шкалою «Щирість»

Чисельний показник

Інтерпретація:

0 - 3 відвертий;

4 - 6 ситуативний;

7 - 9 брехливий.

Слід обов'язково зазначити, що в даному випадку мова йде тільки лише про ступінь щирості при відповідях на питання тесту, а аж ніяк не про брехливість як особистісної характеристики.

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 – входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження.

Вираженість фактора екстраверсія-інтроверсія в балах оцінюється так:

0-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 - помірна екстраверсія;

16-18 - виражена екстраверсія;

19-24 - вкрай виражена екстраверсія.

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-24 - вкрай виражений нейротизм.

*Додаток В***Запитання до багатовимірного опитувальника самореалізації
особистості Кудінова С.А.**

1. Самореалізація на мій погляд це?
2. Ціль Вашої самореалізації – це розвиток своїх якостей, здібностей.
3. Вам важко визначитися, в якій сфері Ви могли б себе висловити і досягти успіху в чомусь.
4. Ви завжди намагаєтеся на повну катушку проявити себе завжди та скрізь.
5. Найчастіше Ви маєте труднощі, щоб зайнятися собою і хоч щось у собі змінити.
6. Ви відчуваєте піднесення сил, коли розвиваєте якісь позитивні якості.
7. Для Вас характерно поринати в апатію і байдужість, коли доводиться працювати над собою.
8. Ви абсолютно впевнені, що самовдосконалення особистості залежить виключно від самої людини.
9. Ви вважаєте, що не треба докладати жодних зусиль над собою, людина і так може досягти духовної досконалості.
10. Ваше прагнення до духовного зростання спонукається бажанням зробити внесок у духовно-моральний розвиток інших людей.
11. Для Вас особистісне самовдосконалення пов'язане з потребою досягти гармонії в собі.
12. Самореалізація для Вас це постійне особисте зростання людини, щоденна праця над собою.
13. Ви вважаєте, що самореалізація обумовлена спадковістю і тому ніщо не здатне вплинути на її успішність.
14. Ви впевнені, що лише високий рівень духовного, морального розвитку дозволяє досягти високих результатів у освоєнні навколишнього світу.
15. Вам, здається, безглуздо витратити час на власну досконалість, оскільки Вас оточують посередні люди.
16. Ви готові реалізувати всі свої можливості для досягнення досконалості у

духовній сфері, але не знаєте, як це зробити.

17. Усі прагнення змінити у собі щось наштовхуються на Вашу невпевненість.
18. З дитячого віку Ви цілеспрямовано, щодня займаєтесь своїм самовдосконаленням.
19. Ціль Вашої самореалізації – це розвиток себе як особистості.
20. Для Вас немає жодного значення, в якій сфері можна себе реалізувати.
21. Ви постійно прагнете змінити себе на краще, у духовному, особистісному та фізичному аспектах.
22. Ви насилу досягаєте незначних результатів у своєму саморозвитку.
23. Ви завжди переживаєте радість, якщо розумієте свій розвиток.
24. У Вас часто виникає спад настрою, якщо маєте займатися своїм самовдосконаленням.
25. Ви вважаєте, що кожна людина має щодня докладати максимальних зусиль для розвитку себе як особистості.
26. Ви погоджуєтесь з тим, що виключно зовнішні обставини та інші люди повністю визначають моральний розвиток особистості.
27. Ваше прагнення постійного особистісного зростання спонукається бажанням бути корисним людям.
28. Ваш особистісний розвиток продиктований лише однією метою, досягти успіху в житті.
29. На Ваш погляд, самореалізація це насамперед розвиток позитивних особистісних якостей, моральності тощо.
30. Самореалізація у Вашому розумінні – це ситуативний прояв активності.
31. Ви думаєте, що постійний особистісний розвиток сприяє досягненню успіху у житті.
32. Ви схили припускати, що люди високоморальні страждають через те, що їх багато хто не розуміє, або надсміюється і відкидає.
33. Видається, що з повного особистісного самовдосконалення бракує знань і досвіду.
34. Вашій самореалізації часто заважає боязкість.

35. Ніколи в житті Ви не відчували збентеження, виступаючи в незнайомій аудиторії.
36. У будь-яких ситуаціях ви прагнете проявити себе у суспільно-корисній діяльності для вирішення соціальних проблем.
37. Ви практично не проявляєте ініціативи, щоб висловити себе в чомусь.
38. Ви постійно прагнете реалізувати всі свої знання та здібності у соціально-значущих заходах.
39. Ви майже ніколи не проявляєте інтересу до будь-яких громадських акцій, рухів, партій, організацій.
40. Найбільше задоволення Ви отримуєте тоді, коли займаєтесь громадською діяльністю.
41. Вас майже завжди охоплює байдужість та апатія, якщо доводиться брати участь у громадських заходах (волонтерство, мітинги, соціальні акції тощо).
42. Ви легко справляєтеся із громадською роботою завдяки гарному самоконтролю.
43. Вам здається, що громадською діяльністю займаються професійні невдахи, оскільки тут не потрібно докладати жодних зусиль над собою.
44. На Ваш погляд, реалізація себе у громадській діяльності найчастіше пов'язана з бажанням покращити життя іншим людям.
45. Ви не проти того, щоб присвятити себе політичній або іншій громадській діяльності, оскільки це приносить хороші дивіденди.
46. Ви впевнені, що самовираження людини у громадській діяльності сприяє її всебічному розвитку.
47. Самовираження у громадській сфері полягає в тому, щоб бездоганно виконувати всі доручення.
48. Повне самовираження людини у громадській діяльності дозволяє збагатитися новими знаннями та досвідом.
49. Ви переконані, що вираження своїх прихованих здібностей у суспільно корисній справі, крім заздрості та злості, у оточуючих нічого не викликає.
50. Вашому самовираженню у соціальній сфері перешкоджає відсутність

досвіду та знань.

51. Ви знаєте, як досягти успіху в громадській роботі, проте цьому заважає Ваша скутість.
52. Ви не зустріли жодної людини в житті, яка була б Вам неприємною або нецікавою.
53. Ви цілеспрямовано виявляєте активність на вирішення соціально-значимих проблем.
54. Всі Ваші прагнення до самовираження продиктовані необхідністю та зобов'язаннями.
55. Ви ніколи не втрачаєте можливості взяти участь у колективних справах.
56. Найбільше Вам ліньки виконувати громадські доручення
57. Ви відчуваєте захоплення, якщо має бути робота, в якійсь політичній партії або громадській благодійній організації.
58. Найнегативніші емоції у Вас виникають тоді, коли Ви змушені брати участь у соціально-значимих заходах.
59. Ви змогли б досягти великих результатів у будь-якій громадській діяльності, оскільки завжди покладаєтеся тільки на себе і чітко все контролюєте.
60. Ви вважаєте, що громадська діяльність не для Вас, тому що потрібні хороші організаторські здібності, якими ви не маєте.
61. Ви вважаєте, що готові присвятити себе громадській діяльності, незважаючи на те, що Вам доведеться принести в жертву своє життя на благо інших.
62. На Вашу думку, політики та громадські діячі у всі часи, у своїй місії переслідували свої корисливі цілі, що не відображають інтереси інших людей.
63. Повна віддача себе суспільно-значущої діяльності, на Ваш погляд, дозволяє реалізувати весь свій інтелектуальний та особистісний резерв.
64. На Вашу думку, у громадській діяльності прагнуть виразити себе невдахи в житті т.к. це не має жодного відношення до справжньої самореалізації

особистості.

65. Ви вважаєте, що повна самовіддача у соціально-корисній діяльності сприяє не лише успіху та визнанню, а й власному самоствердженню.
66. Суспільно-корисна праця як форма самовираження є примітивною та малопривабливою.
67. Ви готові зайнятися громадською діяльністю, проте не знаєте, з чого почати.
68. Ви відчуваєте збентеження і тривожність, якщо доводиться проявляти свою активність публічно.
69. За все своє життя Ви не промовили жодного нецензурного слова.
70. Ви докладаете максимум зусиль і використовуєте всі свої можливості для того, щоб стати професіоналом найвищого класу.
71. Ваша самореалізація не має, якоїсь певної спрямованості та цінності.
72. Ви легко включаєтеся в будь-яку справу і максимально виявляєте свої професійні здібності.
73. Ви додаєте свої знання, у тому числі професійні лише тоді, коли Вас про це попросять.
74. У Вас виникають яскраві позитивні емоції, якщо Ви зайняті професійним удосконаленням.
75. Для Вас характерна дратівливість і апатія, коли виникає необхідність отримувати нові професійні знання та вміння.
76. Ви впевнені, що професійна майстерність залежить тільки від самої людини, а не від зовнішніх обставин.
77. Ви вважаєте, що досягнення найвищої професійної майстерності залежить від удачі та інших людей.
78. Ваш інтерес до професійної досконалості обумовлений потребою бути корисним іншим людям, колективу, своїй фірмі.
79. Ваше прагнення до професійної компетентності пов'язане з досягненням особистого морального і матеріального благополуччя.
80. Ви вважаєте, що справжня самореалізація можлива лише у професійній

сфері, де людина на повну катушку виявляє свої здібності.

81. Вам здається, у професійній сфері немає можливості висловити своє Я.
82. Ви схильні вважати, що лише виражена професійна самореалізація здатна забезпечити успіх у житті кожної людини.
83. Ви не бачите сенсу в тому, щоб постійно вдосконалювати свою професійну майстерність, оскільки це залишається найчастіше непоміченим і не приносить особистого задоволення.
84. На Вашу думку, професійна самореалізація можлива лише в тому випадку, коли є великий досвід та знання.
85. Виразити себе повністю у професійній сфері Вам заважає внутрішня скутість, сором'язливість, невміння встановлювати контакти.
86. Ви можете легко переконати будь-яку людину в невірності її суджень.
87. Основна мета самовираження Вашого внутрішнього потенціалу спрямована на те, щоб стати професійним високим класом.
88. Вся Ваша діяльність пов'язана із здійсненням мрії, зайняти керівне крісло, не важливо де.
89. Ви завжди намагаєтеся до високої майстерності довести свої професійні навички та вміння.
90. Ви майже ніколи не виявляєте зусиль для професійного самовдосконалення.
91. Ви з радістю віддаєтеся своїй професійній діяльності і завжди намагаєтеся досягти досконалості.
92. При думці про свою професію у Вас виникає спад настрою.
93. Ви твердо знаєте, чого хочете досягти у професійній сфері та докладаете для цього всіх зусиль.
94. Виявляється, немає особливої необхідності витратити сили і час підвищення професіоналізму, оскільки це головне у житті.
95. Для Вас основним мотивом досягнення професіоналізму є бажання змінити все навколо себе, зробити свій внесок у розвиток підприємства, міста, країни.
96. На Вашу думку максимальне самовираження у професійній діяльності

завжди продиктоване кар'єризмом.

97. У будь-якій професії людина може не тільки висловити, а й розвинути свої здібності, особистісно-ділові та моральні якості.
98. Ви вважаєте, що успіх у професійній сфері жодним чином не пов'язаний із самореалізацією.
99. Тільки повна віддача сил у освоєнні професійних завдань забезпечує успіх у житті та кар'єрі.
100. Ви впевнені, що професійна діяльність це не та область, де людина має і може виразити себе на 100%.
101. Ви вважаєте, що досягти більш високих результатів у професійній компетентності Вам заважає невміння чітко програмувати свою діяльність.
102. Видається, що низька самооцінка перешкоджає становленню професійної компетентності.

Додаток Г

Аркуш для відповідей за методикою «Багатовимірний
опитувальник самореалізації особистості» Кудінова С.А.

ІІІ _____

Вік _____

Стать _____

Дата _____

Шкала	Пит.	Відп.	Пит.	Відп.	Пит.	Відп.	Пит.	Відп.	Пит.	Відп.	Пит.	Відп.
Соц. корп.	1		18		35		52		69		86	
Суб. особ.	2		19		36		53		70		87	
Акт.	3		20		37		54		71		88	
Інер.	4		21		38		55		72		89	
Опт.	5		22		39		56		73		90	
Песс.	6		23		40		57		74		91	
Інт.	7		24		41		58		75		92	
Екст.	8		25		42		59		76		93	
Соц.	9		26		43		60		77		94	
Егоц.	10		27		44		61		78		95	
Креа.	11		28		45		62		79		96	
Конст.	12		29		46		63		80		97	
Конст.	13		30		47		64		81		98	
Дест.	14		31		48		65		82		99	
Соц.Б.	15		32		49		66		83		100	
Особ.Б	16		33		50		67		84		101	
Щирість	17		34		51		68		85		102	