


ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА
РОБОТА**

на тему:

**Особливості тренінгової діяльності психолога, щодо особистісного
зростання студентів**

Магістрантка 
(підпис студента)

Проніна Ріта Вікторівна

Науковий керівник 
(підпис наукового керівника)

Абрамян Н.Д., к.психол.н, доцент

Допущено до захисту "12" грудня 2022 р.

Завідувач кафедри 
(підпис)

Абрамян Н.Д., к.психол.н, доцент

Київ - 2022

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА Практичної психології та соціальних технологій
 СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 Психологія
 ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА Практична психологія

ЗАВДАННЯ

на випускню кваліфікаційну магістерську роботу студентки:

Проніна Ріта Вікторівна

(прізвище, ім'я, по-батькові студентки)

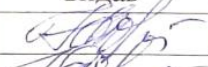
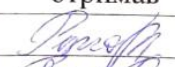

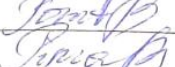
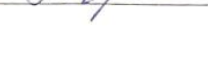
1. **Тема роботи** Особливості тренінгової діяльності психолога, щодо особистісного зростання студентів.
2. Затверджена наказом по університету від "22" 02 2022 р. № 20.

3. Цільова установка на вихідні дані до роботи

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження практичних засад тренінгової діяльності психолога, щодо особистісного зростання студентів. Об'єктом дослідження є тренінгова діяльність психолога щодо особистісного зростання студентів. Предметом дослідження є, психологічні особливості організації тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень). Гістограма рівнів реалізації потреб у саморозвитку студентів; гістограма характеристики рівнів внутрішнього контролю студентів; гістограма аналізу показників самоактуалізації особистості студентів; гістограма рівнів готовності студентів до професійного саморозвитку; гістограма стратегії самоствердження особистості студентів.

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

| Розділ | Науковий керівник | Підпис, дата | |
|----------|-------------------|--|---|
| | | Завдання видав | Завдання отримав |
| Розділ 1 | Абрамян Н.Д. |  |  |
| Розділ 2 | Абрамян Н.Д. |  |  |
| Розділ 3 | Абрамян Н.Д. |  |  |

6. Зміст випускної кваліфікаційної магістерської роботи (перелік питань).

Висвітлення сутності поняття особистісного зростання, умови та методи формування особистісної зрілості, як результату особистісного зростання студентів, особливості організації тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів .

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної магістерської роботи

| № з/п | Назва етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи | Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної магістерської роботи | |
|-------|--|--|----------|
| | | За планом | Фактично |
| 1. | Обрання теми випускної кваліфікаційної магістерської роботи (ВКМР) | 01.08.22 – 05.08.22 | 03.08.22 |
| 2. | Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКМР | 08.08.22 – 19.08.22 | 17.08.22 |
| 3. | Виконання 1 розділу ВКМР | 22.08.22 – 16.09.22 | 14.09.22 |
| 4. | Виконання 2 розділу ВКМР | 19.09.22 – 21.10.22 | 18.10.22 |
| 5. | Виконання 3 розділу ВКМР, висновки | 24.10.22 – 18.11.22 | 11.11.22 |
| 6. | Передзахист ВКМР | 28.11.22 – 02.12.22 | 01.12.22 |
| 7. | Проведення перевірки на плагіат ВКМР | 28.11.22 – 02.12.22 | 28.11.22 |
| 8. | Відгук керівника, рецензія | 02.12.22 – 05.12.22 | 05.12.22 |

8. Дата видачі завдання “08” серпня 2022р.

Керівник


(підпис)

Абрамян Н.Д., к.психол.н, доцент

Завдання прийняв до виконання


(підпис)

Проніна Р.В

ЗМІСТ

| | |
|--|-----|
| ВСТУП | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ | 10 |
| 1.1. Висвітлення сутності поняття особистісного зростання у психологічній літературі | 10 |
| 1.2. Умови і методи формування особистісної зрілості як результату особистісного зростання студентів | 19 |
| 1.3. Особливості організації тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів | 32 |
| Висновки до розділу 1 | 49 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ | 52 |
| 2.1. Організація проведення та психодіагностичні методики емпіричного дослідження особистісного зростання студентів | 52 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистісного зростання студентів | 58 |
| Висновки до розділу 2 | 74 |
| РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ЩОДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ | 77 |
| 3.1. Програма тренінгової діяльності щодо особистісного зростання студентів та методичні рекомендації щодо її впровадження | 77 |
| 3.2. Перевірка ефективності проведення тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів | 84 |
| Висновки до розділу 3 | 93 |
| ВИСНОВКИ | 95 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 101 |
| ДОДАТКИ | 110 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасність вимагає від людини бути активною, творчою, всебічно розвиненою, здатною вирішувати різні проблеми та постійно вдосконалювати власні особистісні властивості і риси, професійно важливі якості, збагачувати арсенал життєвих стратегій подолання важких ситуацій, бути вмілим і конкурентоздатним працівником, соціально активним громадянином своєї країни.

Однак на сьогодні в умовах російсько-української війни у більшій частині населення України спостерігається знижений настрій, тривожність, відчуття життєвої безпорадності, зневіра у майбутнє, байдужість до всього, що не стосується виживання. В складних життєвих умовах діяльність людини залежить не тільки від самих непередбачуваних подій, злих намірів ворога, але й від особистого ставлення до проблем, від індивідуально-психологічних характеристик розвитку її особистості, здатності до життєстійкості, поетапного планування кроків з вирішення виникаючих проблем та досягнення кращого майбутнього. Велике значення для подальшого виживання та національного становлення українців має здатність молоді до особистісного зростання, саморозвитку, розуміння шляхів професійного вдосконалення, підвищення компетентності у різних сферах життя.

Відповідно однією з актуальних цілей психологічної науки на етапі виживання нації також є створення цілісної системи зростання особистості, встановлення чинників та умов оптимізації процесу розвитку зростаючої молоді.

Проблема особистісного зростання плідно вивчається у працях зарубіжних науковців С. Клонінгера, Р. Кочюнаса, К. Роджерса, Дж. Фейдімена, Р. Фрейгера, Е. Фромма та ін. Психологічним особливостям особистісного розвитку підлітків та юнаків присвячені дослідження І. Беха, М. Боришевського, І. Булах, Н. Дідик, Л. Долинської С. Кузікової, Л. Потапчук, М. Савчина, О. Темрук та ін.

Важливу роль в психологічній роботі з активізації ресурсів особистісного розвитку відводиться тренінговій діяльності психолога з юнаками (К. Корольова, Н. Максимова, Л. Пастушенко, М. Радіонова, В. Федорчук та ін.). Саме під час тренінгу приділяється багато уваги формуванню в молоді навичок самопізнання, рефлексії, самоаналізу сильних сторін, учасники вчаться ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати проблемні ситуації, регулювати власні емоції та поведінку, формують позитивні особистісні якості. В процесі тренінгу перебудовується когнітивна, емоційно-вольова, поведінкова сфери учасників, активізується механізм рефлексії, емпатії і отримання зворотного зв'язку від інших учасників, що відіграє визначальну роль у встановленні конструктивної взаємодії з іншими та корекції недоліків особистісного зростання (І. Цемрюк та ін.). За допомогою тренінгів особистісного зростання учасники мають змогу побудувати індивідуальні плани життєвого розвитку та визначити кроки з їх впровадження (Л. Петровська та ін.).

Методичні засади побудови тренінгу особистісного зростання висвітлені у працях багатьох сучасних науковців Н. Дідик, Л. Мороз, Л. Пастушенко, В. Федорчук О. Штепи, та ін.

Тренінг особистісного зростання насамперед спрямований на формування навичок самопізнання, рефлексії, саморегуляції, зміни самоствавлення, розвитку емоційної стійкості, підвищення психологічної адаптації учасників до умов навколишнього соціального середовища, поглиблення досвіду саморозуміння та побудови життєвого плану на майбутнє. Тренінг особистісного зростання використовується з метою психокорекції та терапії недоліків особистісного розвитку та покращення віри у власні сили, аналізу сильних сторін та ресурсів для досягнення успіхів (К. Корольова, І. Цемрюк).

Водночас мало уваги приділяється психологічним особливостям організації тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів, що й було обрано як актуальну тему для дослідження.

Об'єкт дослідження – тренінгова діяльність психолога щодо особистісного зростання студентів.

Предмет дослідження – психологічні особливості організації тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні ефективності впливу спеціально розробленої психологічної програми занять на підвищення показників особистісного зростання студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити практичні засади тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати сутність поняття особистісного зростання в психологічній літературі;
2. Розкрити психологічні особливості тренінгової діяльності психолога щодо підвищення показників особистісного зростання студентів;
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісного зростання студентів, проаналізувати отримані результати;
4. Розробити та апробувати програму тренінгової діяльності щодо особистісного зростання студентів.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Проведене дослідження опирається на засадничі положення психології щодо здійснення професійної діяльності практичного психолога (І. Андрійчук, І. Булах, Б. Іваненко, Н. Пов'якель, Л. Потапчук, М. Савчин, М. Стасюк, Т. Титаренко, І. Цемрюк та ін.); на погляди відомих українських та зарубіжних вчених щодо потенційних можливостей тренінгової діяльності психолога при вирішенні особистісних проблем клієнтів (Н. Дідик, Л. Долинська, С. Кузікова, К. Корольова, Н. Максимова, Л. Пастушенко, М. Радіонова, В. Федорчук та ін.). Цінними для дослідження є погляди психологів на розробки тренінгів особистісного зростання та очікуваних результатів

особистісної зрілості в юнацькому віці (Ю. Вiнтюк, О. Мiненко, Л. Мороз, В. Павлюх, В. Федорчук, А. Харченко, I. Шемелюк).

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація, вивчення методичної і науково-психологічної літератури для висвітлення сутності поняття «особистісного зростання» та обґрунтування психологічних особливостей організації тренінгової діяльності щодо особистісного зростання студентів;

- емпіричні методи дослідження: опитування, використання спеціальних психодіагностичних методик, спрямованих на визначення психологічних особливостей особистісного зростання студентів, методи якісного аналізу результатів;

- практичні методи: вправління, тренінгова діяльність, застосування технік самоаналізу, рефлексії для отримання зворотного зв'язку та визначення результативності проведеної тренінгової діяльності із студентами;

- методи математично-статистичної обробки: статистична обробка даних з використанням програми Microsoft Excel; визначення процентних співвідношень, середніх арифметичних значень, кількісний аналіз результатів дослідження.

В процесі емпіричного дослідження використано наступні **психодіагностичні методики:**

1. «Діагностика реалізації потреб особистості у саморозвитку» (Н. Фетіскін);

2. «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер);

3. «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазуркін, адапт. Н. Каліної);

4. «Діагностика рівня парціальної готовності до професійного саморозвитку» (Н. Фетіскін);

5. «Стратегії самоствердження особистості» (О. Нікітін, Н. Харламенкова).

Вибірку опитуваних склали: 2 групи по 30 студентів за спеціальністю «053.Психологія» та «073.Менеджмент», які навчаються в Європейському університеті.

Наукова новизна дослідження:

- *уточнено і систематизовано* психологічні підходи до розумінні особистісного розвитку та особистісного зростання;

- *вперше виділено* в структурі особистісного зростання характеристики інтернальності студентів як важливий показник їх здатності до саморозвитку і зростання;

- *набуло поширення* методичне забезпечення для проведення тренінгової роботи психолога із студентами у напрямі активізації їх особистісного зростання.

Теоретичне значення дослідження – проаналізовано психологічні особливості організації тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої та апробованої програми тренінгової діяльності у практиці роботи працівників психологічної служби закладу вищої освіти для підвищення показників особистісного зростання студентів.

Структура та обсяг магістерської роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (94 шт.), додатків. Містить 10 таблиць і 10 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 96 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Висвітлення сутності поняття особистісного зростання у психологічній літературі

Останнім часом в українському суспільстві підкреслюється актуальність ефективного розв'язання проблеми особистісного зростання людини. У світлі інноваційних ідей особистісного підходу до виховання і навчання дітей та молоді у закладах освіти визначаються все нові шляхи зростання. Це пов'язується із все ширшим забезпеченням становлення морально-духовної самосвідомості населення та розвитком особистісних якостей кожної людини, зростанням усвідомленості системи національних та загальнолюдських цінностей (І. Бех) [6].

Проблема особистісного підходу досить повно розкривається у працях С. Рубінштейна [66]. Він висунув основоположну твердження: «при поясненні будь-яких психічних явищ саме особистість є цілісно пов'язаною сукупністю внутрішніх умов, які визначально детермінують вплив усіх зовнішніх умов...» [66, с. 226-315]. Розглядаючи сутність «особистісного підходу», С. Рубінштейн розумів його як занурення у глибину внутрішнього світу людини, як процес відображення будь-якого психічного явища в особистісному розвитку.

У працях українського психолога О. Кононко висунуто твердження про ключову роль поняття «позиція» у моделі особистісно орієнтованої освіти. Сутність цього поняття варто розуміти як спосіб реалізації особистістю цінностей у взаєминах із світом. За такого підходу результат освіти пов'язується із системою ціннісних ставлень дитини до себе і до оточуючого світу. За О. Кононко, особистісний підхід до розвитку дитини нині потребує розробки освітніх та інноваційних психотехнологій, які передбачають вибір

змісту життєво доцільних знань, умінь та включають узгодження вказаного змісту з індивідуальним і віковим досвідом дитини [35, с. 12].

Важливим аспектом організації освітнього процесу в межах особистісного підходу до зростання є спрямування роботи педагогів і психологів закладів дошкільної, загальної та вищої освіти на ідеї гуманістичної психології. Це дає змогу створити в сучасності таку модель освіти, де основний акцент навчально-виховної роботи з дітьми зосереджується на сформованості позитивної образу Я дитини, який лежить в основі її особистісного росту.

Представники гуманістичного напрямку у психології підтвердили тісний зв'язок понять «розвиток особистості» та «особистісне зростання», проте науковці наголошували на різних смислових акцентах у них. Для розмежування значень цих понять слід насамперед визначити зміст поняття «розвиток». У психологічній літературі поняття «розвиток» визначається як характеристика якісних змін, виникнення нових форм буття, нововведень та інновацій, які пов'язані з перетворенням внутрішніх і зовнішніх процесів у цих об'єктах та явищах та наступною їх трансформацією до нових станів, які вважаються наступними (іншими) від попередніх станів, які вже були здійснені [20, с. 847-848].

Ідея розвитку людини у психології пов'язана насамперед з якісними змінами її властивостей і рис, а також із загальним зростанням її особистості. Науковці трактують поняття «розвитку особистості» як:

- прояви її самозростання, пов'язаного із життєвою перспективою, що не задається ззовні, а створюється самою людиною, змінюється й уточнюється протягом всього життя (Д. Фельдштейн);
- процес систематизації, організації та засвоєння, привласнення внутрішнього світу, розуміння сутності шляху до себе, важливості самопізнання і усвідомлення себе, що стає можливим завдяки рефлексії свого досвіду (С. Максименко);

- динамічне прагнення до систематичного і цілісного самоузгодження людини, її прагнення до досконалості і гармонії (А. Адлер);
- процес самореалізації особистості засобами урівноваження та засвоєння, інтеграції всіх аспектів «Я» навколо самості людини (К. Юнг) [52, с. 50-51].

В процесі розгляду розвитку особистості та зростання у соціально-когнітивній концепції А. Бандури та Дж. Роттера науковці насамперед звертають увагу на емоційний фон розвитку, який при правильному перебігу розвитку і зростання має бути піднесеним. Тобто на думку вказаних науковців, про позитивний розвиток особистості та її вдосконалення якостей, свідчить піднесений настрій людини, яка розуміє і відчуває власний саморозвиток [52, с. 51].

Порівняно із гуманістичною психологією у традиційній психології науковці вивчали особливості розвитку підростаючої особистості через взаємозв'язок її становлення й зростання із соціальними джерелами впливу. У такому значенні розвиток особистості розумівся як основний спосіб її існування. З одного боку, розвиток визначався як процес входження особистості в нові умови соціального середовища, а з іншого – як процес формування особистісних якостей людини засобами соціалізації і виховання (Б.Братусь, Г.Костюк та ін.). Зважаючи на вказане, сутнісний зміст особистісного розвитку полягає у формуванні соціальної позиції людини (Д.Фельдштейн), становленні її творчих здібностей у процесі продуктивної діяльності (К.Поліванова), обумовлює розвиток в людини образів «Я» у структурі її цілісної «Я-концепції», допомагає у формуванні ціннісно-сислової сфери (Б.Братусь), сприяє становленню морально-духовних цінностей (І. Бех, М. Боришевських та ін.) [16, с. 176].

Погляд науковиці О. Отич є узагальнюючим щодо вищевказаного. На її думку, «особистісний розвиток слід розуміти як один з напрямів розвитку людини з огляду на її соціалізовану роль, яка реалізується у процесі вдосконалення її особистісних, соціальних та характерологічних якостей, що

сприяють її успішній адаптації у світі, соціалізації та професійному становленню в житті, і дають змогу якісно і продуктивно виконувати життєві завдання та реалізувати суспільну місію» [52, с. 52-53].

Розглядаючи зв'язок між поняттями розвитку і зростання особистості, вважаємо вартим звернутися до цінних ідей А. Маслоу, який вважав «розвиток особистості» динамічним процесом, що відбувається за шляхом «руху вперед і вгору», передбачає «постійний напрямок руху протягом всього життя», і має тривати безперервно. На його думку, саме у динамічному процесі можуть задовольнятися базові потреби, і надалі поступово зростає мотивація досягнень, покращення, вдосконалення. Саме так А. Маслоу трактує прагнення людини до особистісного зростання – після задоволення базових потреб людина шукає, що може вдосконалити, і найперше, до якого може звернутися – це розвиток і вдосконалення себе. Це й детермінує її активне особистісне зростання протягом життя. При цьому зростання насправді залежить від внутрішнього стану людини, від її «психології свободи», а не від зовнішніх умов [14, с. 106]. Тобто незалежно від того, які складні умови оточують людину, якщо всередині вона має гарний настрій та дозволяє собі свободу волі, володіє ресурсами до вдосконалення – вона буде приділяти увагу особистісному розвитку, навіть незважаючи на недостатнє задоволення базових, наприклад, матеріальних потреб.

Психологічною передумовою розуміння «особистісного зростання», за А. Маслоу, є первісно існуюча, яка визначається за допомогою успадкування внутрішня природа людини та її «серцевина» особистості, за розумінням свого автора – «самість». Також А. Маслоу зазначає, що поняття «особистісного зростання» тісно пов'язане із особливостями «самоактуалізації», однак не тотожне цьому процесу, адже його швидше слід розуміти як самовираження самості, як реалізацію прихованих або ж потенційних здібностей людини. За А. Маслоу, «особистісне зростання» – це ніби зростання зсередини, з самої «серцевини» – від самості людини, як

актуалізація і поступове наближення до розуміння самоцінності, засвоєння життєвості, цілісності, самодостатності [85, с. 24].

Проблемі особистісного зростання, починаючи з ХХ століття, приділяли велику увагу представники гуманістичного і феноменологічного напрямів, які вказували, що для активно функціонуючої здорової людини значущими властивостями особистості є саме «зміна» і «зростання». У смисл терміну «особистісне зростання» вчені закладали різні смислові акценти, проте однією лінією у багатьох положеннях поєднувалася ціннісна самореалізація в людини її природних потенціалів [14, с. 104- 105].

Дослідниця О. Любченко зазначає, що загалом у психології виділяються такі два рівні вивчення особистісних трансформацій:

- дослідження властивих всім людям тенденцій до самозміни, становлення особистості, подолання бар'єрів, які гальмують розвиток;
- вивчення дійсних умов, форм і засобів, які впливають на процес трансформації особистості [45, с. 12].

До змісту поняття «особистісне зростання» зарубіжні психологи відносили такі розуміння:

- Активне функціонування людини, яка здатна зробити вільні вибори між діалектично взаємопов'язаними цінностями зростання та цінностями здорового життя (Г.Оллпорт);
- зміна як «рух вперед і вгору» відповідно до того, як людина реалізує своє потреби, як вона просувається вгору по ієрархії потреб, постійна динамічна зміна як вільний рух людини до самоактуалізації власних потенціалів (А.Маслоу);
- конструктивна природна потреба людини розвиватися і удосконалюватися, що пов'язана зі зміною способів сприйняття свого внутрішнього світу, розвитком свого «Я» (К.Роджерс);
- процес життєздійснення людини, яка є вільною, соціально інтегрованою особистістю, яка наділена духовним початком (Р.Мей);

- особистісне зростання опирається на самореалізацію та самоактуалізацію (Р.Ассаджолі), що розуміються так: самореалізація розглядається як пробудження, активізація прихованих, потенційних можливостей людини, а самоактуалізація – сприймається людиною через усвідомлення власного образу «Я» як синтезуючого духовного центру самоорганізації [14, с. 106].

Узагальнення науковцями І. Буулах, О. Лідерсом, Т. Титаренко та ін. результатів психологічних досліджень особливостей особистісного зростання дав змогу доповнити змістовну складову визначень даного поняття так. Особистісне зростання – це «активний процес становлення особистості, в якому людина бере відповідальність на себе за власний майбутній життєвий шлях» (Т. Титаренко [76]). Також слушним є визначення О. Лідерса, який розуміє особистісне зростання як процес «розгортання особливої діяльності щодо життя і розвитку особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх стимулів. Здійснюючи певний вчинок, особистість здатна прийняти себе оновленою, такою, що виходить за межі своєї попередньої сутності» (І. Булах) [14, с. 106].

І. Булах вказує, що особистісне зростання є активним процесом становлення, який реалізується у напрямі здійснення самореалізації та самоактуалізації, у ході яких людина бере відповідальність за власний майбутній життєвий шлях [13, с. 6].

Як зазначає Л. Долинська, особистісне зростання – це завжди спрямування до самовдосконалення, максимумом якого виступає самоактуалізація особистості [29, с. 355]. Вона вважає, що особистісне зростання не пов'язане із професійною сферою самореалізації людини у житті. Воно детермінується загальними характеристиками, які перебувають поза межами професійних ситуацій. Відповідно до вказаного особистісне зростання – це не тільки здійснення себе у певній діяльності, але й зростання через діяльність [29, с. 357].

За К. Роджерсом, максимальне особистісне зростання відбувається тоді, коли до людини щиро і розумінням ставляться оточуючі, коли вони приймають її такою, як вона є [65]. К. Роджерс вважав, що напрямки особистісного зростання реалізуються за двома лініями: «особистість – внутрішній світ», «особистість – зовнішній світ». На думку К. Роджерса, у динаміці власних змін людина «зростає як особистість», і ці зміни актуалізують її здібності відчувати себе, бути відкритою до розуміння власного внутрішнього світу, до самоприйняття, а також допомагає поступово «просуватися до узгодженості, конгруентності всіх сторін особистості». Відповідно доказано стає зрозуміло, що у динамічному процесі розвитку особистісне зростання тісно пов'язується із зміною способів самосприйняття та розуміння глибини внутрішнього світу. Чим глибше людина здатна досягнути своє «Я», тим більш виразніше вона здатна зростати. Відповідно до вказаного запропонована К. Роджерсом модель особистісного зростання є на сьогодні найбільш гуманною і оптимістичною моделлю, яка охоплює внутрішню активну роботу по самопізнанню та саморозвитку, та неперервному вдосконаленню [65; 80].

Українські вчені також приділяли увагу вивченню особливостей особистісного зростання дитини. За І. Бехом, «психологічними засобами процесу зростання є засоби стимулювання у дитини емоційного рухливого образу висунутої до неї вимоги та засоби створення у неї власної рефлексії стосовно цієї вимоги. Такі вимоги мають відобразитися у вербальній та предметній формі (аргументація та приклад моделі поведінки) [6, с. 23].

Відповідно до вказаного слід приділити увагу чинникам, які впливають на особистісне зростання. За О. Столяренко, на особистісне зростання суттєво впливають об'єктивні і суб'єктивні чинники. Об'єктивні – це соціально-економічні, суспільно-політичні, соціокультурні умови життя всього суспільства та навчальних чи професійних спільнот, в які входить людина [72, с. 225].

До суб'єктивних чинників впливу на особистісне зростання слід віднести задатки і здібності людини. Передумовами ефективного особистісного зростання, за Л. Долинською, виступають задатки людини, які в процесі формування особистісних якостей стають її основою здатності до самоактуалізації. До важливих умов особистісного зростання дослідниця відносить: усвідомлення людиною власних особливостей, задатків, здібностей, визначення власного місця у житті, самоідентифікація та професійне самовизначення [29, с. 356]. Важливою вважаємо думку Л. Долинської про те, що «кожній людині характерна певна здатність до особистісного зростання, що розуміється через категорію «сила Я» (або сила особистості) [29, с. 356].

На думку Г. Кравець, чинниками активізації особистісного зростання у студентської молоді є: 1) особистість педагога, психолога, викладача ЗВО; 2) здатність до усвідомленого і цілеспрямованого вдосконалення себе в єдності всіх складових: самооцінки, самоприйняття, самовиховання та ін.; 3) система професійного виховання, яка впливає на різностороннє самовираження студентів у соціально та професійно значущій діяльності [39, с. 8].

Водночас багато науковців зауважують, що особистісне зростання пов'язане із з моральним. Особистісною передумовою для морального зростання є процес становлення ядра моральної самосвідомості – образу морального «Я» (Р. і Д. Байярди, І. Бех, Г. Цукерман). Природа моральних цінностей в людини також розуміється по-різному: як набуття власної системи цінностей (Х. Ремшмідт, В. Хоффман), як формування особистісних цінностей (І. Бех), як емоційно-ціннісні переживання (Г. Крайг, М. і Р. Снайдери) [14, с. 107].

Вчена І. Булах вказує, що генезис нормативного «Я» зростаючої особистості також тісно пов'язаний із засвоєнням соціальної норми, о розуміється в цілісній єдності трьох компонентів: суспільної свідомості, індивідуальної свідомості, та результату асоціації людиною власних правил

життя із суспільно-моральними правилами [15, с. 16].

До психологічних механізмів процесу становлення особистості та особистісного зростання відносяться моральна саморефлексія і саморегуляція. При цьому, як вказує І. Булах, моральна саморефлексія допомагає структурувати феноменальне поле моральної самосвідомості особистості, виступає механізмом осмислення та переосмислення всього навколо з позиції належного та ціннісного особистісних змістів (з погляду на нормативне, реальне та ідеальне Я в цьому світі), що вказують на нові ціннісні знання людини про саму себе. Крім того, моральна саморегуляція є важливим чинником правильного уявлення особистості про себе та виступає конструюючим механізмом поведінки та нормативно-ціннісної самосвідомості особистості, виступає як здатність людини доволіно, за внутрішніми потребами і мотивами управляти своїми діями та вчинками відповідно до прийнятих нею загальнолюдських цінностей [15, с. 21].

Отже, особистісне зростання як психологічний феномен тісно пов'язане із поняттям розвитку особистості, передбачає постійне прагнення до самовдосконалення, розвитку кращих якісних рис та властивостей, є неперервним динамічним процесом і спрямовує людину до самоактуалізації.

При аналізі особливостей особистісного зростання визначено, що воно здійснюється «зсередини», виникає з ініціативи людини, мотивується її внутрішньо значимими потребами, та відображається на продуктивності діяльності. При цьому важливим є аспект стійкого емоційного настрою, який супроводжує процес зростання, наявність здібностей особистості, що становлять основу для їх розвитку і спрямовування людини на життєву реалізацію.

1.2. Умови і методи формування особистісної зрілості як результату особистісного зростання студентів

Особистісне зростання в юнацькому віці багато в чому обумовлюється як віковими потребами, так і здатностями, на які опираються юнаки і дівчата при виборі майбутнього життєвого шляху.

І хоча останні психологічні дослідження підтверджують певні різкі зміни у поведінці сучасної молоді (самовпевненість, відсутність ідеалів та не визнання загальнолюдських цінностей, не прийняття суспільних обов'язків, прояви агресивності, девіантна поведінка), все ж юнацькому віку також характерні й позитивні здобутки (соціальна активність та невимушеність спілкування з представниками різних верств населення, адекватна впевненість у собі та власних здібностях, розкутість думок та прагнень, здатність бути собою, прагнення до досягнення успіху, творчості). При суперечливості тенденцій особистісного становлення головним досягненням юнацького періоду є набуття юнаками «нового рівня особистісного зростання внаслідок засвоєння нової соціальної позиції в свідомості особистості здійснюється структурування свідомого ставлення до себе, сприйняття себе як дорослої людини» [14, с. 104].

Потреба в особистісному зростанні, самореалізації та розвитку всіх образів «Я» в юнацькому віці проявляється через актуалізацію власних здібностей та їх подальше вдосконалення. Процес особистісного зростання в юнацькому віці тісно пов'язаний з мотивацією досягнення та переплітається із потребою у визнанні юнака як гідного члена соціального суспільства.

Юнацький вік є періодом зростання сили «Я», його здатності примножити власні потенціали можливості, зберегти власну ідентичність, усвідомити силу «Я», проявити індивідуальність в умовах спільної діяльності з іншими людьми, у процесі спілкування, дружніх та інтимно-особистісних відносин.

За свідченням О. Скрипченко [18], реалізація основних потреб особистісного саморозвитку та зростання в ранній юності обов'язково призводить до формування самосвідомості, становлення адекватної «Я-концепції». За Р. Бернсом, цілісна «Я-концепція» розуміється як сукупність уявлень людини про себе, що поєднуються з їх оцінкою. Вчений також виділяє три складові «Я-концепції»: «Я-образ», що трактується як уявлення індивіда про себе (когнітивний); самооцінка як дана людиною собі емоційна оцінка сформованого уявлення про себе (афективний); потенційна поведінка, можливі дії, що викликаються «Я»-образом та самооцінкою (поведінковий).

Юнак уже хоче дізнатися, хто він, які має можливості, на що здатний, порівнюючи власний рівень домагань із досягнутими результатами. Однак обмеженість наявного в нього соціального досвіду не дає сформувати адекватну поведінку, не допомагає засвоїти власні межі можливостей. Через це юнацькому віку часто властиві ризиковані вчинки, прояви девіантності, агресія і ворожість, конфліктна поведінка, які часто викликаються саме бажаннями самоперевірки власної дорослості, сміливості, рішучості.

О. Скрипченко вказує, що в процесі самооцінки юнаки часто порівнюють думки оточуючих людей про себе та роблять вибір – погоджуватися чи заперечувати ці оцінки. Пошуки себе для юнаків перетікають у поступове формування стійкої «Я-концепції», яка допомагає сформувати уявлення про власні образи «Я-реального» та «Я-ідеального». При цьому психологи уточнюють, що між цими образами існують суттєві відмінності: при завищеному рівні домагань та неусвідомлених можливостях (яких не вистачає для досягнення цих домагань) в юнака виникають агресивність, роздратованість, формується невпевненість у собі, втрата довіри до зовнішнього світу тощо [18].

Аналізуючи структуру «Я-концепції», І. Кон зазначає, що різні образи «Я» на різних етапах розвитку особистості здатні розрізнятися змістовно і за спрямованістю (позитивна, негативна); можуть бути різної інтенсивності (за проявом глибини почуттів); контрастності (одні образи «Я» сильніше, а інші

слабше значимі для самооцінки). До різноманіття образів «Я» відносяться: «дійсне (теперішнє) Я», «майбутнє (потенційне) Я», «бажане (ідеальне) Я» та інші різновиди. Водночас слід зауважити, що «Я образи» однієї людини мають узгоджуватися між собою, адже формування різносторонніх образів, які не узгоджуються, розхитують структуру «Я-концепції», викликаючи несприятливі тенденції в її формування, що надалі призводить до різноманітних порушень поведінки.

Ідеальним варіантом розвитку стійкої «Я-концепції» та формування особистості в юнацькому віці є виникнення прагнення до саморозвитку і самовиховання, що перетворює процес самопізнання на свідоме формування нових структурних елементів поведінки, сприятливих для побудови життєвого пану. Все це створює передумови для подальшого особистісного зростання юнака.

При розгляді особливостей особистісного зростання юнаків слід звернути увагу на керованість даного процесу з боку педагогів, психолога, батьків та ін. За свідченням Л. Долинської, на початкових етапах навчання студентів у ЗВО процес особистісного зростання юнаків може бути керованим викладачем ЗВО, психологом, які мають змогу оцінити реальність обраних напрямів самовдосконалення і зростання кожної молодої людини згідно її наявних здібностей і задатків. Вони можуть ставити процесуальні цілі підготовки студентів у ЗВО та визначати напрями їх особистісного зростання, стимулювати інтерес та ініціативу студентів, допомагати у формуванні навичок саморегуляції та самокерівництва, що забезпечують поступовий перехід до самостійного активування процесу особистісного зростання [29, с. 357].

Результатом особистісного зростання юнаків, на думку Н. Дідик, виступає **особистісна зрілість**, що розуміється як динамічний феномен, що утворюється під впливом об'єктивних і суб'єктивних чинників. Важливими у цьому випадку формування зрілості юнаків є спеціально створені умови для навчання і виховання у закладі вищої освіти. Тому значущим є створення

відповідного розвивального освітнього середовища, яке б сприяло особистісному зростанню його вихованця [27, с. 223].

На думку О. Реана, показником особистісної зрілості людини та необхідною умовою досягнення цієї зрілості виступає потреба людини у саморозвитку і самоактуалізації [64, с. 88]. Операційним аналогом особистісної зрілості І.Шемелюк називає самоактуалізацію [90, с. 26].

На думку Л. Потапчук, формування особистісної зрілості здійснюється у процесі активної діяльності [61, с. 37]. Дослідниця вважає, що розвиток особистісної зрілості набуває успішності при умові саморозуміння, усвідомлення свого реального місця у світі, спогадів про минуле, планів на власне теперішнє і майбутнє. При цьому вона зауважує, що без розвиненої рефлексії неможливе успішне формування особистісної зрілості [61, с. 39].

За свідченням І. Сингаївської, особистісному зростанню в юнацькому віці сприяють: позитивне сприйняття світу, управління психічним станом і настроєм; подолання бар'єрів негативного прийняття себе; формування позитивної самооцінки, підвищення впевненості в собі і своїх силах, здібностях, можливостях; вміння встановлювати гармонійні міжособистісні взаємини з іншими; аналіз своїх інтересів, бажань, домагань; орієнтація на дійсні життєві цілі, яких можна досягти [69, с. 204].

Дослідницею Н. Дідик [25-27] названо основні характеристики особистісної зрілості як результату особистісного зростання:

1. Самоприйняття, позитивна Я-концепція. Позитивне самоставлення і саморозуміння є внутрішнім чинником, який сприяє конструктивним змінам в особистісному розвитку юнака.

2. Відповідальність, інтернальність. Відповідальність визначається як визнання себе творцем, автором якогось вчинку і прийняття на себе наслідків здійсненого.

На думку Дж. Роттера, люди з інтернальним (внутрішнім) локусом контролю вірять, що їх перемоги і невдачі, поразки визначаються їх здібностями та діями.

Лише при визнанні себе автором, суб'єктом діяльності людина може її проаналізувати, виправити, покращити. Тому, на думку Н.Дідик, відповідальність та інтернальність є дуже важливими якостями для особистісного зростання [25, с. 197].

3. Саморегуляція. Як вказує Н.М. Дідик, регулятивна підструктура поведінки формує в людини толерантність до фрустрацій, сприяє розвитку високої працездатності та саморегуляції особистості. Завдяки саморегуляції людина має змогу опиратися власній схильності до збудження та виснаження [25, с. 198].

4. Інтелектуальність. Для зрілої особистості важливими якостями є здатність до критичного і логічного мислення, продуктивного запам'ятовування та відтворення інформації, втримання стійкої уваги на предметі, який цікавить. Високий розвиток інтелектуальних здібностей є необхідною умовою для особистісного зростання, проте він не є єдино визначальним чинником. Найкраще, коли інтелектуальні здібності поєднуються із високим рівнем розвитку соціального та емоційного інтелекту, які комплексно допомагають досягти юнакам самореалізації в різних сферах життєдіяльності.

5. Креативність. За ствердженням О. Штепи, креативність виступає як здатність до тонкого сприйняття дисгармонії в оточуючому світі, чутливості до суперечностей та проблем, їх помічання, і відповідне створення чогось нового для вирішення цих суперечностей, чого раніше не було. Також до сутності креативності відноситься творча спрямованість діяльності особистості [91, с. 28]. Таким чином, креативність обумовлює процес самоактуалізації, реалізації власних потенційних здібностей при виділенні проблемних ситуацій та їх вирішенні нетрадиційним шляхом.

6. Соціабельність, комунікабельність. Важливими для особистісної зрілості юнаків є високо розвинена комунікативність, вміння встановлювати гармоній відносини з іншими, підтримання конструктивних взаємин. Сюди ж, на думку Г. Олпорта [85], належать особистісні якості, як допомагають

підтримувати взаємини – доброзичливість, емпатія, вміння активно слухати, потреба у спілкуванні і взаємодії з іншими людьми. Схожу думку висловлював Е. Еріксон, який наголошував на важливості для формування зрілої особистості сформованості у неї уміння встановлювати і підтримувати близькі взаємовідносини з іншими людьми [92, с. 231].

7. Самостійність, що визначається як «узагальнена особистісна властивість, яка має вияв у критичності, ініціативності, адекватній самооцінці і відчутті відповідальності за свою поведінку» [62, с. 711].

8. Індивідуалізм. За Н.Дідик, індивідуалізм проявляється у бажанні глибше пізнати свою сутність та індивідуальність, що може виявлятися у прагненні побути на самоті, проаналізувати поведінку, що стимулює її переосмислення і подальшу трансформацію. Все це сприяє особистісному зростанню [25, с. 200].

9. Аутентичність, що трактується як синонім здорового, реального функціонування особистості, здатної до прийняття відповідальності, інтеграції власного досвіду. Ф. Перлз давав характеристику аутентичної особистості через риси її самодостатності, автономності, волі, відповідальності, усвідомленості, а також певної свободи і спонтанності. За переконанням П. Горностай, Т. Титаренко, аутентична особистість занурюється у свій процес дійсної і поточної життєдіяльності, не живе минулим чи мріє про майбутнє [62, с. 17].

10. Моральність, що розуміється як показник того, що людина здатна пізнати добро і діяти відповідно до природи і своїх можливостей [82, с. 162]. О. Штепа [91] включає моральний аспект у трактування особистісної зрілості. На її думку, особистісна зрілість може самодетермінуватися та у кризових ситуаціях забезпечувати людині ситуацію вибору дійсних моральних цінностей як пріоритетних. О. Штепа до змісту особистісної зрілості відносить відповідальне створення людиною свого життя відповідно до загальних моральних принципів та особистої місії [91, с. 30].

11. Его-ідентичність. Дослідниця О. Штепа зауважує, що его-ідентичність є частиною особистісної зрілості, виступає психологічним новоутворенням свідомого особистісного зростання, та проявляється у вигляді онтологічного ядра [91, с. 31].

12. Самоактуалізація, самореалізація. Самоактуалізація розуміється у психологічній науці як найбільш повна реалізація людиною своїх можливостей [62, с. 108]. Також самоактуалізація передбачає становлення себе та особистісне зростання через діяльність. За Н. Дідик, самоактуалізація визначається як обов'язкова умова та наслідок особистісного зростання. Активізація та задіяння власних потенційних здібностей та можливостей допомагають людині виконати поставлені перед собою завдання життєдіяльності на найвищому рівні [25, с. 202-203].

13. Трансценденція, діяльність як сенс життя. Це той чинник, що спрямовує особистість до пошуку сенсу буття. За А. Маслоу, вихід за свої межі та спонтанне переживання розуміння власної сутності реалізується в процесі пікових етапів у особистісному зростанні [62, с. 207].

14. Психічне здоров'я, що розуміється як «стан душевного благополуччя, який виникає при відсутності хворобливих психічних проявів та який забезпечує регуляцію поведінки і діяльності, що адекватна до умов і ситуацій дійсності» [62, с. 216].

Для розвитку особистісної зрілості як результату особистісного зростання людини необхідно забезпечувати важливі умови. Наприклад, слід організовувати розвивальне освітнє середовище у ЗВО. Однак варто зауважити, що створення лише відповідних умов в університеті без суб'єктної позиції особистості юнаків не зможе забезпечити високого результату. Оптимальним під час навчання юнаків в університеті буде поєднання розвиваючих зовнішніх чинників із внутрішніми прагненнями студентів до особистісного зростання. Будучи активним у процесі особистісного самовдосконалення, студент зможе оптимізувати процес формування власної особистісної зрілості. Поєднання зовнішніх впливів (з

боку педагогічних працівників ЗДО та психологів) з активною позицією в особистісному саморозвитку студентів мають змогу якісно підвищити рівень їх особистісного зростання. При цьому, як вказує Н. Дідик, в процесі організації зовнішнього впливу на особистісний розвиток студентів над особистісним зростанням студентів повинні працювати фахівці різнопрофільної команди ЗВО: працівники психологічної служби закладу вищої освіти, викладачі навчальних дисциплін, самі студенти [26, с. 336].

Ефективними засобами підтримання особистісного зростання студентів є активні методи навчання, до яких О. Хроменко відносить метод аналізу проблемних ситуацій, моделювання очікуваного професійного процесу, мозкові штурми та «круглі столи», ділові та рольові ігри, методи самостійного формулювання загальновідомих і психологічних понять тощо [84, с. 35-41].

Метод аналізу конкретних проблемних ситуацій розвиває вміння студентів вирішувати психологічні завдання різного рівня складності, набувати вміння здійснювати науково обґрунтований аналіз та досліджувати сутність психологічних ситуацій.

Метод моделювання діяльності передбачає відтворення реальних ситуацій навчання і майбутньої професійної діяльності в елементарній, спрощеній формі та дає змогу практично засвоїти отримані теоретичні знання, синтезувати їх та інтегрувати у власний досвід при виконанні практичних завдань.

Методи мозкового штурму та «круглого столу» передбачають дотримання принципу колективного обговорення проблем і конфліктних ситуацій, що виникають. Зокрема, мозковий штурм (в інших варіантах називається «мозкова атака») – це спільне (парне або групове) розв'язання творчого завданням, що реалізується за допомогою особливих прийомів і спрямоване на активізацію креативності учасників. Основними умовами використання цього методу є: низька критичність до висловлюваних думок

та ідей, відсутність самокритики, що допомагає активізувати механізми творчої активності та підвищує впевненість студентів у собі [22, с. 479].

Ділові та рольові ігри пов'язані з практичним вирішенням ситуацій конструктивної діяльності, з корекцією не оптимальних стратегій поведінки та навчання правильним способам реагування в різних ситуаціях, що надасть змогу досягти успіху в майбутньому.

До активних методів навчання також відносяться: аналіз конкретних ситуацій, інцидент, тренування чутливості, мозкова атака, ділові ігри, метод занурення [22, с. 466-492].

- Метод аналізу конкретних ситуацій формує здібності студентів до аналізу типових навчально-професійних ситуацій та впливає на розвиток вмінь визначати і формулювати пізнавальні і професійні завдання самостійно;
- Метод інциденту орієнтується на переборення особистісної інерційності, пасивності, та передбачає формування адекватних способів діяльності, вмілої поведінки у складних стресових ситуаціях [22, с. 469].
- Тренування чутливості передбачає сформованість в особі вмінь керувати власним стилем поведінки внаслідок усвідомлення того, як вона сприймається іншими людьми, розуміння того, які її вчинки викликають в оточуючих симпатію. Також за допомогою цього методу розвиваються особисті якості емоційної чутливості, сприйнятливості до психоемоційного стану оточуючих, їх інтересів, установок, мотивів тощо.
- Ділова гра для власної структури застосовує ймовірні події навчальної чи професійної діяльності, показує учасникам можливості досягнення успіху в їх майбутньому, передбачає засвоєння ними довгострокових стратегій, які забезпечують ефективність їхньої діяльності.
- Метод занурення передбачає активне навчання студентів з елементами використання вправ-релаксацій, візуалізації, навіювання тощо [22, с. 492].

За ствердженням Р. Грановської, специфіка групи активних методів включає: 1) проведення активного навчання у ситуаціях, наближених до реальних, що дає змогу навчальний (ігровий, професійний) матеріал відразу

практично закріпити на практиці; 2) також в учасників відразу відбувається формування необхідних психологічних якостей майбутніх фахівців, що допомагають практично застосувати набуті знання і навички; 3) завдяки активним методам роботи створюється сприятливий освітній простір творчого зростання, емоційно насиченої колективної праці, що підвищує результативність роботи студентів [22, с. 507].

Ефективними у процесі особистісного зростання також є акмеологічні технології, до яких Н. Дідик відносить: засоби, орієнтовані на розкриття потенціалу особистості, на розвиток її якостей і властивостей, що сприяють досягненню високого особистісного розвитку. Основним методом акмеологічних технологій є внутрішній вплив, який повинен активізувати розкриття творчого потенціалу особистості [26, с. 337].

Також на думку Н. Дідик, ефективним методом активізації особистісного зростання є акмеологічне проектування, що використовується для визначення життєвої стратегії, особистісного вдосконалення студентів. Інформативним для цього методу є визначення смисложиттєвих орієнтацій у процесі попередньої діагностики людини [25; 26].

Головну роль серед акмеологічних методів активізації особистісного зростання відіграє акмеологічний аналіз, на основі якого можна виявити акмеологічні умови та фактори, визначити прогнози та обрати найбільш ефективні шляхи для саморозвитку особистості. Акмеологічний аналіз передбачає пошук закономірностей, умов та чинників, механізмів, що сприяють досягненню мети особистісного зростання, або гальмують, обмежують його. Цей метод використовується на основі проведення порівняльного аналізу таких показників, як: особистісні якості, що найбільш важливі для успішної життєдіяльності та межі їх вираженості; мотиви життєвої, творчої і навчально-професійної діяльності, мотиви досягнень успіху; сформованість життєвих ідеалів та орієнтирів та міра їх реалізації тощо [26, с. 338-339].

При розгляді психологічної роботи із студентами щодо активізації напрямів їх особистісного зростання ефективними є як індивідуальні, так і групові роботи взаємодії з ними. Зокрема, на думку Л. Потапчук, ефективними виступають індивідуальні форми – консультування, бесіди на основі врахування індивідуальних особливостей, використання елементів психодіагностики [61, с. 40]. Н. Дідик пропонує такі індивідуальні форми роботи психолога із студентами, як: виконання індивідуальних завдань; підбір психологом фільмів та книг, які допомагають вирішити проблему особистісного зростання конкретному студенту (застосування елементів кінотерапії та бібліотерапії) з наступним їх обговоренням; поглиблене самостійне вивчення студентом теоретичних аспектів проблематики, пов'язаної із його особистісними проблемами [26, с. 338].

Групові форми психологічної роботи з активізації особистісного зростання в юнацькому віці включають: тематичні заняття і семінари, майстер-класи; практичні тренінги особистісного зростання; заняття-практикуми проблемно-пошукової спрямованості, коли студенти моделюють проблемні ситуації і намагаються їх вирішити в навчальних умовах; критичне обговорення та психолого-педагогічний аналіз кінофільмів, прочитаних книг; проблемно-тематичні групи, наукові гуртки, групове читання творів художньої літератури; психологічні майстерні (наприклад, «На шляху до зростання») тощо [26, с. 338-339].

Особливого значення у психологічній роботі з активізації особистісного зростання надається поєднанню активних методів навчання з інноваційними засобами і методами психотерапії, корекції. Наприклад, ефективними для розкриття творчого потенціалу та знаходження свого шляху до самовдосконалення є інтегроване застосування арт-терапії, кінотерапії, бібліотерапії, музикотерапії, казкотерапії, психодрами, різних психологічних технік та рольових ігор, символдрами, самонаративів як описів себе у минулому, теперішньому, майбутньому та ін. Все це сприяє формуванню адекватного уявлення про себе, дає змогу простежити свій шлях

саморозвитку, який вже було пройдено, і спланувати майбутні досягнення. На важливості інтегрованого підходу поєднання різних засобів і методів психологічного впливу на юнаків у ході їх особистісного зростання наголошують (О. Біла, Б. Іваненко, Т. Яценко та ін.). У праці Т. Білухи зазначено, що тільки «за умови інтеграції традиційної освітньої системи із психокорекцією можлива самоактуалізація та особистісний розвиток майбутніх психологів-практиків» [8, с. 286].

Підтвердження цієї думки знаходимо у працях Н. Дідик, яка пропонує застосовувати для особистісного зростання студентів різні види арт-терапії: музикотерапію, бібліотерапію, казкотерапію, танцювальну терапію, драмотерапію, фототерапію, ігротерапію, кольоротерапію, піскову психотерапію та ін. На її думку, «творчість, реалізована за допомогою арт-терапії, сприяє глибшому відтворенню переживань, емоцій, конфліктів, психологічних проблем. Спонтанна мистецька діяльність піднімає підсвідомий пласт психіки, де можуть перебувати психічні субстанції, що заважають особистісному зростанню людини» [26, с. 340].

Метод активного соціально-психологічного навчання (АСПН) розроблено вченою Т. Яценко [94], яка розглядає його подібним до соціально-психологічного тренінгу, але з певним відмінностями [78, с. 691].

АСПН – це глибинний процес, внаслідок якого виникають конструктивні зміни у психіці особистості. Людина не тільки отримує нові знання про себе, а й формує власну здатність до самокорекції, стає здатною до тривалої роботи із самовдосконалення поза груповим процесом. За свідченням О. Білої, глибинна психокорекція є передумовою успішного процесу самореалізації, має в своїй сутності сильний мотивуючий вплив для особистісного зростання. Для майбутнього психолога цей мотив полягає в оптимізації свого внутрішнього стану, реалізації у майбутній професійній діяльності, набутті самоідентичності (розумінні і сприйнятті себе як майбутнього професіонала саме за обраною спеціальністю). Сутність використання методу АСПН у психокорекції полягає у розширенні

можливостей самореалізації та отримання очікуваних успіхів, запобіганні деструктивної поведінки під час спілкування з оточуючими [7, с. 77].

За Т. Яценко, прийомами активного соціально-психологічного навчання виступають:

- спонтанні дискусії, у ході яких учасники АСПН вчаться утримуватися від різких коментарів, порад, зауважень, оцінних суджень;
- психогімнастичні вправи, що спрямовані на розслаблення, вивільнення затисків, стабілізацію емоційної сфери учасників;
- рольові ігри, що активізують творчу активність учасників, дають можливість відстежувати зміни поведінки в процесі міжособистісної взаємодії і виконання ними певних соціальних ролей;
- психодраматичні ігри, тематика яких задається особистісною проблемою, що пов'язана з неусвідомлюваною активністю студентів;
- робота з психомалюнком, яка включає як індивідуальний аналіз поодиноких тематичних малюнків окремих учасників, так і комплексного розбору психомалюнків одного учасника (що дає змогу простежити шлях його саморозвитку і самовдосконалення);
- застосування предметної моделі, що сприяє розширенню глибинного змісту психіки при використанні нейтрально сприйнятого спочатку предмету [36, с. 91-93].

На думку Б. Іваненко, психокорекція в АСПН передбачає навчання учасників методам самоаналізу та самокорекції [31, с. 159]. Поглиблення навичок самоусвідомлення у процесі здійснення психокорекції викликає високу мотивацію до самопізнання в учасників та сприяє подоланню бар'єрів у процесі оволодіння професійних навичок [31, с. 160].

Одним з показників результативності психокорекційного процесу засобами АСПН О. Біла вважає «перспективні особистісні зміни, які сприяють професійному зростанню майбутніх фахівців» [7, с. 77]. Завдяки використанню методу АСПН у психокорекційному процесі майбутні фахівці

мають змогу дослідити причини своїх особистісних деформацій та оптимізувати процес формування професійно значущих якостей.

Отже, особистісне зростання в юнацькому віці обумовлюється новоутвореннями щодо прагнення самопізнання, особистісного і професійного самовизначення. Спочатку процес особистісного зростання студентів може керуватися викладачами і психологами ЗВО, які допомагають юнакам визначити сильні сторони розвитку особистості і побудувати плани для перспективного самовдосконалення, активізації особистісного зростання.

Для особистісного зростання студентів важливим є використання активних методів навчання в освітньому процесі, застосування інтерактивних методів, що поєднують проблемне навчання, аналіз конкретних ситуацій, моделювання практичних умов майбутньої діяльності, мозкових штурмів, рольових ігор та ін. Ефективними у процесі активізації особистісного зростання студентів є методи арт-терапії, драматерапії, символдрами, самонаративів та ін. Серед індивідуальних форм психологічної роботи із студентами виділено виконання індивідуальних завдань; підбір психологом наукової і популярної літератури, кінофільмів, які допомагають вирішити проблеми особистісного розвитку, з наступним їх обговоренням; допомога у побудові програм особистісного саморозвитку та вдосконалення тощо.

1.3. Особливості організації тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів

Керованість процесом особистісного зростання може реалізувати в процесі інтенсивного спеціально організованого навчання – психологічного тренінгу, спрямованого на «формування особистісно цінних новоутворень, що розуміються як результат процесу особистісного зростання» [49, с. 24].

Найбільш ефективним засобом особистісного зростання є психологічний тренінг, який дає змогу розвивати і вдосконалювати безпосередньо саме ті елементи особистісної зрілості, які об'єктивно можна

сформувати за порівняно короткий час і є професійно-значущими для майбутнього фахівця (самоствалення, життєва установка, комунікативність, здатність до взаємодії з оточуючими), та допомагають формувати професійну спрямованість студентів, розвивають розуміння приналежності до певної професійної спільноти. Дослідниця О. Темрук вважає, що такий тренінг повинен включати різноманітні вправи для розвитку адекватної самооцінки, позитивного самоствалення і адекватного сприйняття себе в майбутній професії, вправи для розвитку емпатії і довіри (до себе та оточуючих), завдання для розширення особистісно значущих та професійних орієнтацій, розвитку творчих та інтелектуальних, соціально-емоційних здібностей, гуманістичної спрямованості особистості. Цей тренінг має бути спрямований на особистісне зростання [74, с. 18].

При аналізі завдань тренінгу особистісного зростання О. Міненко виділяє два рівні його впливу на особистість учасників:

- на особистісному рівні тренінг спрямований на: а) опрацювання своїх проблемних зон; б) розширення моделі власної реальності за допомогою взаємодії з іншими моделями (шляхом наративу – опису, формулювання власних ідей на папері, чи в будь-якому друкованому вигляді);
- на професійному рівні тренінг особистісного зростання орієнтований на: а) ознайомлення з існуючими моделями реальності, що призводять до розхитування стереотипних конструктів та допомагають розширювати професійну ідентичність; б) формування професійного вміння розділяти відповідальність з колегою чи клієнтом при виконанні спільної діяльності; в) отримання професійного досвіду шляхом надання взаємодопомоги [49, с. 25].

Одним із цінних механізмів, який розвивається у процесі участі в тренінгу особистісного зростання, є механізм зворотного зв'язку, завдяки якому відбувається «об'єктивізація і усвідомлення учасниками своєї поведінки». Він допомагає людині стати більш впевненою у собі, створює

адекватну атмосферу для спілкування з іншими, дає змогу спрогнозувати можливі реакції учасників групи на слова і дії. Як вказують Н. Пов'якель, І. Блохіна, потреба у зворотному зв'язку обумовлює децентрацію та відповідні зміни у своїй поведінці, викликає трансформування уявлень чи точки зору. Все це тісно пов'язане із роботою механізмів рефлексії, емпатії, проявляється у здатності людини поставити себе на місце іншого, уявити його думки і реакції. Оскільки всі вони пов'язані з конструюванням внутрішнього світу людини та системи відносин, що розгортаються з позиції іншого [56].

За поглядами колективу науковців (Т. Титаренко, О. Злобіна, Л. Лепіхова та ін.), в умовах психологічного тренінгу можлива також корекція особистісного зростання, що реалізується за допомогою цілеспрямованого розвитку механізмів децентрації, рефлексії та емпатії, зворотного зв'язку. Все це найкраще розвивається у процесі організованих ситуацій міжособистісного спілкування, що може відбуватися у формі вербальної та невербальної комунікації. Під час тісної комунікативної взаємодії з іншими людьми учасників поступово змінюється особистісна спрямованість з егоцентричної (орієнтованої на себе) на децентровану (здатної поставити себе на місце інших); розвиваються комунікативні навички, які дають змогу встановлювати і підтримувати гармонійне спілкування, долати комунікативні бар'єри; активізуються механізми рефлексії та емпатії [93].

За свідченням В. Федорчук, початком створення тренінгів особистісного зростання є розробка тренінгу у 1970 році О. Евереттом, який називав цей тренінг «Динаміка Розуму» (Mind Dynamics) [78, с. 690]. На сучасному просторі психологічної науки тренінги особистісного зростання починали проводитися з 1989 року. Найбільш виразним був сплеск залучення населення до тренінгів особистісного зростання в 90-ті роки ХХ століття, що стало можливим завдяки ґрунтовним працям Л. Петровської [58], яка розкривала саму сутність цих тренінгів та їх ефективний вплив на розвиток

особистості, зростання самоефективності діяльності, становлення життєстійкості людей.

Найчастіше учасниками тренінгів особистісного зростання стають підлітки, юнаки та молодь. Однак, на думку зарубіжних вчених А. Маслоу, В. Франкла, К. Юнга та ін., практична робота з активізації особистісного могла бути корисною і для людей старшого віку, які надають перевагу саморозвитку чи індивідуальним коуч-сесіям, консультаціям у випадку екзистенційної кризи [50, с. 55]. Підтримуємо думку про ефективність групових форм тренінгу особистісного зростання для населення будь-якого віку. Оскільки простір безоцінного спілкування та здатність ділитися власними успіхами здійснює позитивний вплив на мотивацію досягнення, спрямовує до подальших пошуків ефективних засобів особистісного зростання.

Тренінг особистісного зростання, за досвідом В. Федорчук, визнається ефективним методом і формою вирішення проблем спілкування, особливо серед молоді. Цей тренінг спрямований на особистісний розвиток, на формування в учасників комунікативних вмінь і навичок, на засвоєння ними принципів міжособистісної взаємодії. Тренінг є одним із перспективних методів професійної підготовки майбутніх фахівців. При цьому результати тренінгової роботи не можна зводити тільки до когнітивного компоненту (навчання), оскільки завдяки участі в тренінгу у студентів формуються адекватне саморозуміння та відбувається корекція самооцінки, реалізується вивчення індивідуальних прийомів взаємодії з іншими людьми для підвищення успіхів міжособистісного спілкування [78, с. 693].

За свідченням В. Федорчук, психологічний тренінг особистісного зростання – це певна психологічна дія, що базується на активних методах групової роботи. Це спеціально організоване спілкування, в процесі якого студентами вирішуються питання особистісного розвитку, вони набувають навичок спілкування з іншими людьми, вчаться надавати психологічну

допомогу і підтримку, отримують навички щодо подолання стереотипів та мають змогу вирішувати особистісні проблеми [78].

Водночас вона ж зауважує, що тренінг особистісного зростання насамперед призначається для передавання учасникам знань і вмінь, які неможливо реалізувати тільки словесним шляхом. Тут здійснюється процес пізнання себе через переживання, учасники тренінгу, відчуваючи позитивні емоції, інтуїтивно і самостійно знаходять найбільш успішні способи спілкування з іншими, практично застосувати отримані знання і вміння [78, с. 696].

Унікальність таких тренінгів особистісного зростання полягає у безоцінному прийнятті учасниками групи оточуючих. В просторі групового спілкування ніхто не говорить іншим, як варто проживати життя. Учасники самі доходять до висновку, як по-інакшому можна сприймати себе і життя навколо, роблять завдяки цьому неймовірні відкриття. Відчуваючи і переживаючи, проходячи через весь процес відкриттів, кожен учасник одержує доступ до вищих рівнів свободи вибору та усвідомлення власної сили, яка необхідна для самосійного створення власного майбутнього, яке буде відрізнятися від минулого [78, с. 697].

Мета тренінгу особистісного зростання, за поглядами І. Шевцової, полягає у стимуляції особистісного зростання кожного з його учасників за допомогою аналізу неконструктивних установок, навчання саморегуляції емоцій і думок, активізації позитивного самоствавлення і критичного мислення, розвитку впевненості в собі. Тренінг особистісного зростання допомагає людині усвідомлювати нові можливості, активізувати приховані ресурси [88; 89].

Завдання групи тренінгу особистого зростання – допомогти учасникам творчо проявити себе через свої індивідуальні можливості. Основні гуманістичні ідеї тренінгу полягають у відході від примусу, пригнічення учасників тренінгу, навпаки – передбачається надання допомоги їм самим

стати собою, прийняти і полюбити себе, самостійно подолати стереотипи, що заважали раніше жити щасливо і продуктивно [78, с. 696].

Основними завданнями, які покликаний вирішувати тренінг особистісного зростання, виступають:

- 1) розвиток позитивного та адекватного саморозуміння, проведення самостійної корекції самооцінки;
- 2) розвиток в учасників вміння та потреб у пізнанні оточуючих, прагнення до гуманістичного ставлення до них;
- 3) формування у студентів навичок побудови життєвих планів і корегування ціннісних орієнтацій в сторону більш адаптивних, відповідних дійсності;
- 4) формування емоційної стійкості, нервово-психічної стабільності, що дає змогу успішно функціонувати у складних життєвих ситуаціях;
- 5) розвиток життєстійкості, уміння долати складні життєві труднощі та залишатися енергійним, продуктивним та психічно здоровим [88; 89].

О. Царькова вказує такі напрямки проведення тренінгу особистісного зростання:

- 1) виправлення, формування і розвиток психологічних структур особистості, що виступають підґрунтям успішних міжособистісних взаємин – ідентичність, від якої залежать мотиви, здібності, цінності, самооцінка, рольова поведінка та оточуюча дійсність особистості. А також формування особистісної зрілості, що полягає в здатності здійснювати вибір і ухвалювати рішення на основі точного самосприйняття, розуміння оточуючих та конкретної ситуації, відповідальності за ці вибори;
- 2) визначення власних життєвих цілей, спрямоване в майбутнє; формування навичок відкритого спілкування, навчання способам визначення ознак конструктивної і неконструктивної взаємодії з оточуючими, усвідомлення та вирішення кризових проблем вікового розвитку [86, с. 203].

При розробці та проведенні тренінгу слід традиційно дотримуватися наступних етапів. На першому етапі тренінгу особистісного зростання

реалізується виведення з внутрішнього плану дій неконструктивних моделей поведінки у зовнішній (видимий). Іншими словами, здійснюється діагностика особистісних проблем та визначення, де саме сформувалися деструктивні уявлення, не конструктивні елементи поведінки.

К. Корольова обґрунтовує думку, вказуючи, що на I етапі учасникам тренінгу особистісного зростання пропонують розв'язувати поставлені завдання звичним для них способом. Цей етап має діагностичний характер, адже визначення проблемних сфер та їх виведення з внутрішнього плану до зовнішнього створює передумову для їх психокорекції. В процесі тренінгу учасники отримують зворотній зв'язок від групи та психолога-тренера, можуть діагностувати власні «проблемні області», які потребують змін. Такі знання насамперед мають внутрішнє значення, складно піддаються усвідомленню і вербалізації. Часто учасники приходять на тренінг з неясним, розмитим відчуттям проблеми, не маючи навичок чітко її визначити і охарактеризувати причини виникнення. Надалі в процесі тренінгу вони мають змогу уточнити свої відчуття та уявлення, конкретизувати їх через механізми зворотного зв'язку, ідентифікацію із іншими членами групи, зростаючі навички рефлексії. Отже, на першому етапі тренінгу учасники отримують стимул до відвертого та глибокого самоаналізу, покращення навичок самоусвідомлення, визначення власних особистісних проблем, над якими вони будуть працювати [37, с. 78].

Другий етап проведення тренінгу особистісного зростання передбачає побудову учасниками моделей власної ідеальної поведінки у зовнішньому (видимому) плані. Застосовуючи стратегії пошуку зразків, аналогів, реконструювання і комбінування різних варіантів поведінки, тренер та учасники шукають оптимальні моделі поведінки в кожній конкретній ситуації.

Звісно, психолог-тренер має рецептів зразкової поведінки, яка допоможе вирішити всі особистісні проблеми, не дає готових відповідей на проблемні запитання. Дійсна сила наданої допомоги полягає у спільному

процесі роботи психолога і клієнтів, а в ході тренінгу – його учасників над вирішенням поставленої проблеми. І лише у процесі спільної діяльності може народитися якісно новий продукт, який враховує вікові, гендерні і рольові особливості учасників. Тобто кожного разу психолог з учасниками тренінгу особистісного зростання вибудовують нову систему ідеальних відносин, модель спільної роботи, яка дає нові продукти, здатні вирішити конкретні проблеми саме цих учасників. При наборі іншої групи з учасниками навіть того ж вікового та гендерного складу відносини з психологом-тренером будуть вибудовуватися зовсім по-іншому.

При цьому на думку Т. Титаренко, зміна поведінки учасників тренінгу можлива тільки за умови інтеріоризації її трансформованих форм. Ця можливість реалізується тільки за умови практичного вирішення учасниками проблемних ситуацій у зовнішньому плані. Психолог-тренер і учасники моделюють різні варіанти поведінки, разом шукають варіанти оптимального вирішення проблеми, обирають різні формати взаємодії доводять їх до досконалості [93].

Зважаючи на основні завдання тренінгу особистісного зростання, що передбачають стимулювання дій студентів, що спрямовані на зміну своєї поведінки, важливими у цьому процесі стають зміни смислових установок особистості. Проте самостійне усвідомлення не конструктивності установок та необхідності їх зміни і формування нових установок не є достатніми для дійсної зміни поведінки студентів. Як вказує К. Корольова, такі усвідомлення можуть бути тільки початковим етапом трансформації поведінки на шляху до особистісного зростання. Дійсна трансформація стає реальною, коли змінені елементи поведінки засвоюються особистістю і стають довільними, усвідомленими [37, с. 79-80].

Заключний етап тренінгу особистісного зростання присвячений модифікації поведінки учасників групи для максимального її наближення до ідеального еталону та закріплення цієї поведінки у внутрішньому плані. Це може досягатися за допомогою позитивного підкріплення успішної

поведінки та руйнування не працюючих установок і штампів. В руслі гуманістичного підходу на завершальному етапі роботи тренінгу особистісного зростання учасниками групи обговорюються і закріплюються основні принципи самоактуалізаційної поведінки. Психолог у процесі тренінгу виділяє і називає успішні техніки поведінки, допомагає закріпити їх у практичному плані, сприяю засвоєнню учасниками цих змін, що формують нові навички і нову поведінку, спрямовану на вирішення особистісних проблем. Успішно виконавши всі завдання першого, другого і завершального етапів тренінгу учасники не тільки оволодівають, але й присвоюють моделі зміненої, досконалої поведінки [88, с. 46].

Психологу, який проводить тренінг особистісного зростання, в процесі планування і проведення занять слід володіти чітким уявленням про кінцевий результат, який має бути отриманим кожним з учасників. Це те, чого сподіваються досягти учасники, те, що дає змогу правильно оцінити правильність їх шляху до особистісного зростання [78, с. 695]. Для цього ефективно на початку тренінгових занять запропонувати учасникам визначити власні очікування від участі в тренінгу, і за потреби в процесі роботи можна корегувати ці очікування, вносячи додаткові елементи чи прибираючи зайві, які вже своє віджили.

На думку Л. Пастушенко, очікуваними результатами участі в тренінгу особистісного зростання можуть бути якісні зміни в розвитку особистісних властивостей учасників, набуття особистісно значущого досвіду, який надалі спрямує самореалізацію кожного з них [55, с. 320].

Для ефективності роботи тренінгової групи слід дотримуватися таких принципів, щоб учасники могли максимально довіряти один одному. Для створення клімату довіри в групі насамперед слід забезпечити умови для відвертих і щирих висловлювань учасників за всіма обговорюваними проблемами, що базуються на основі таких принципів [37, с. 81-82]:

1. Принцип рівності позицій. Традиційно тренер відіграє роль «джерела знань», а учасникам відводиться роль «губки», що поглинає ці знання. Проте

у тренінгу особистісного зростання психологу відводиться роль певного стимулятора, «каталізатора», який сприяє просуванню групи до мети. Тобто психолог має відмовитися від ролі авторитетної особи, яка транслює знання, а стимулювати учасників до саморозвитку [37, с. 81].

2. *Принцип «тут і зараз»* має надзвичайно важливе значення, адже допомагає краще і відвертіше розкритися учасникам, які часто не прагнуть розповідати про свої відчуття і думки, боячись здаватися смішними. Переборюючи механізм психологічного захисту, психолог активізує учасників не думати про те, що відбувається поза стінами приміщення, а жити тут і тепер, говорити тільки про те, що відчують учасники зараз. Основне завдання психолога полягає в тому, щоб перетворити групу учасників на певне дзеркало, де кожен зміг би побачити себе у різних проявах, краще пізнати себе і власні особливості. Відповідно до цього психолог повинен стежити за тим, щоб усі учасники говорили про те, що відчують саме зараз, що хвилює кожного в моменті «тут і тепер», та обговорювали саме те, що відбувається в групі у момент проведення вправ. Це допомагає зафіксувати найменші зміни у поведінці, отримати зворотній зв'язок про процес особистої трансформації навіть на невидимому раніше рівні.

3. *Принцип персоніфікації висловлювань*. Для щирого спілкування учасники мають відмовитися від безособового мовлення, що приховує їх власну позицію. Навпаки використовуючи персоніфіковане мовлення («я вважаю, на мою думку»), учасники беруть на себе відповідальність за виловлені ідеї, думки, погляди. Саме тому важливо стежити, щоб учасники висловлювали власні думки прямо, не приховуючи їх за загальними фразами.

4. *Принцип щирості у спілкуванні* – учасники мають говорити лише про те, що відчують і думають, тільки правду. Так забезпечується відкрите вираження емоцій, почуттів, ставлень учасників до себе і до дій інших.

5. *Принцип зворотного зв'язку* (пов'язаний з попереднім принципом). Передбачає отримання інформації від учасників про те, як вони розуміють

поведінку інших та про те, як вони сприймають все, що відбувається в групі тренінгу. Ця інформація часто дає важливий зворотний зв'язок для людини, яка не помічає важливих рис свого характеру і поведінки, які є очевидними для інших. Зворотний зв'язок дає змогу учасникам і психологу коректувати неадекватний образ поведінки та створювати оптимальну стратегію взаємодії для спільного вирішення проблеми.

6. *Принцип конфіденційності* – все, що відбувається у групі під час тренінгу, не може бути винесене за межі групи. Учасники повинні бути впевненими, що ніхто не розповість про їхні переживання, про те, чим вона поділилася у групі. Дотримання принципу конфіденційності допомагає учасникам бути відвертими, забезпечує умови для їх саморозкриття.

7. *Принцип активності* очікує від учасників реальної включеності у тренінгову роботу. Учасники активно виконують поставлені завдання, не замикаються в собі, навіть якщо дізналися про себе щось неочікуване [37, с. 82].

Відповідно до загальних засад розробки програми тренінгової роботи кожне окреме заняття в її структурі має складатися з чітких, логічно пов'язаних етапів [87, с. 245]:

I етап – первинний контакт учасників та налаштування, взаємна концентрація на взаємодії. На цьому етапі застосовуються вправи та ігри, які виконують стимулюючо-мотиваційну функцію і допомагають налаштувати учасників на роботу під час тренінгу.

II етап – передбачає виконання основної серії психологічних вправ, ігор, орієнтованих на формування міжособистісної та міжгрупової взаємодії, виникнення в кожного учасника механізмів децентрації, рефлексії, емпатії та зворотного зв'язку. На цьому етапі також застосовуються психологічні вправи для вдосконалення техніки активного слухання та аргументованого відстоювання власних думок. Завдяки їх застосуванню підвищується взаєморозуміння та активізується потреба у психологічній підтримці партнерів у взаємовідносинах.

III етап, який передує завершенню тренінгової роботи, називається «оцінно-рефлексивний», на ньому відбувається групове підбиття підсумків та прощання учасників тренінгу.

Всі функціонально-логічні зв'язки між етапами заняття підпорядковуються основній меті і завданнями тренінгової програми (тренінгу особистісного зростання). Завдяки вищевказаній структурі занять тренінгу посилюються інтеграційні процеси всередині групи, покращуються показники ефективної комунікації учасників, вони навчаються відкритому спілкуванню, відчують себе частиною групи. Всі використовувані вправи і техніки в процесі тренінгу допомагають не тільки розвивати особистісні якості, а й формують комунікативні вміння і навички учасників, підвищують їх способи взаємодії з іншими, відповідно – сприяють корекції порушень особистісного та поведінкового розвитку, подоланню не адаптивних стратегій вирішення проблем, конфліктних ситуацій у взаємодії з іншими [87, с. 245].

У тренінгах особистісного росту застосовуються різні методи та прийоми: активізаційні та релаксаційні вправи, психогімнастичні вправи, ігрові методи (ситуативно-рольова гра), вправи-метафори, аналіз притч, проєктивні малюнки, виконання домашніх завдань. В процесі роботи тренінгових занять учасники можуть вести щоденники особистісного зростання, в яких записувати результати проведеного самоаналізу, роздуми під час та після занять, оцінюють досягнуті цілі, особисті труднощі, які виникали під час тренінгу, можливі причини їх виникнення та шляхи для вирішення конфліктів [26, с. 339].

Серед засобів ефективної роботи групи тренінгу особистісного зростання, велику роль відіграє особистісно-ділова гра, яка за визначенням В. Федорук, може трактуватися як «це міні-тренінг і рольова гра, що орієнтовані на відпрацювання певних стратегій поведінки в ігровій формі. Особистісно-ділова гра спрямована на розвиток особистісних якостей,

забезпечує умови для підвищення ділової ефективності учасників» [78, с. 697].

Кожна особистісно-ділова гра присвячується певній темі щодо розвитку особистісних та ділових вмінь і навичок учасників. На початковому етапі тренінгу використання особистісно-ділової гри дає змогу здійснювати: діагностику сформованості вмінь і навичок учасників та визначити сфери їх розвитку. Відомим є такі тематичні особистісно-ділові ігри, як: «Як презентувати себе?»; «Як налаштувати людину до себе?»; «Як це – бути лідером?»; «Як подолати стреси?»; «Мистецтво розширення переговорних стратегій»; «Розвиток творчих здібностей та креативного мислення»; «Розвиток емоційного інтелекту» «Формування соціального інтелекту»; «Досягнення успіху»; «Як досягати поставленої мети?»; «Стратегія «малих перемог» та ін. [78, с. 698].

За свідченням К. Корольової, рольова гра – це ігровий метод, де предметом вивчення виступають закономірності спілкування. Учасникам пропонується виконати роль за його уявленнями про характер і риси поведінки героя, а також розіграти ситуацію за ролями. Інші учасники виступають як глядачі-експерти, які мають визначити, яка із розіграних ролей була переконливішою, чия лінія поведінки була більш адекватною. Після розігрування сюжету в групі учасників обговорюється побачене (чи правильним було вирішення ситуації, реалізоване в ігровій формі) [37, с. 83].

На думку М. Стасюк, серед ефективних методів роботи в ході тренінгу особистісного зростання виділяється метод «ділового театру», який допомагає учасникам пригадати особистий досвід, проаналізувати наявні знання, навички, вжитися в уявний в образ, зрозуміти його поведінку, об'єктивно оцінити проблемну ситуацію, дати оцінку власним емоціям і діям, врахувати погляди і переконання інших героїв, встановити з ними контакт, вплинути на них. Попередня підготовка до проведення «ділового театру» передбачає підбір психологом сценарію, героїв для інсценізації, розподіл функцій та обов'язків, завдань для учасників [71, с. 468].

Також ефективною є техніка психічної релаксації, що трактується дослідницею М. Стасюк як стан розслаблення, що виникає в учасників через зняття напруження м'язів після тривалих і сильних переживань. Вправи-релаксації допомагають зберегти психічне здоров'я учасників, дають їм змогу навчитися адекватно сприймати негативні чинники, раціоналізуючи їх вплив, трансформуючи астеничні емоції на стенічні. Вправи-релаксації допомагають створювати умови для самодопомоги і підтримки, психічного захисту від емоційного вигорання, знижують нервову напруженість, відновлюють психічну рівновагу, і таким чином сприяють збереженню психічного здоров'я. При проведенні релаксаційних занять у межах тренінгу особистісного зростання психолог складає графік, попередньо знаходить затишне місце, допомагає учасникам тренінгу прийняти зручну позу, підбирає приємний музичний супровід, що має змогу закріпити розслаблення, може використати ароматерапію (але це за відсутності алергії учасників). Перед початком виконання релаксації психолог проводить діагностику нервово-психічного напруження учасників, станів їх астенії, проявів зниженого настрою, визначає стійкість до стресу. І надалі проводить відповідну релаксацію. Доцільність використання релаксації в тому, що вона «сприяє поліпшенню самосприйняття, підвищує концентрацію уваги, пам'яті, а отже, забезпечує поглиблення самопізнання, відновлює життєву енергію, наповнює силами, запобігає виникненню психосоматичних порушень» [71, с. 469].

Сприяє особистісному зростанню може синемалогія (кінотерапія) [71]. Поняття «синемалогія», розроблене зарубіжним науковцем А. Менегетті, є одним із інструментів онтопсихології, призначеним для заглиблення у психічний світ людини. завдяки дії механізму проєкції особистість розуміє реальність згідно з особистими ментальними схемами. Автор пропонує аналогію до розуміння самого терміну «синемалогія», де вказує, що «зрозуміти кінофільм – означає зрозуміти та контролювати власне життя» [71].

У синемалогії кінофільм пропонує глядачам сприйняття зовнішнього образу, який викликає у них певні емоції. Психолог може запропонувати учасникам тренінгу переглянути кінофільм про життєві факти, пов'язані із процесом особистісного зростання, потім чуттєво осмислити та вдумливо проаналізувати, висловити власні емоційні переживання та коментарі з приводу побаченого у фільмі. Учасники тренінгу разом дивляться, проживають, коментують героїв, сюжет та образи, по-своєму інтерпретуючи та висловлюючи власне розуміння побаченого [71, с. 470].

За допомогою спільного перегляду та аналізу кінофільму людина може зрозуміти, на що саме звертає увагу у фільмі, як відображаються події та проблеми людини, її внутрішнього світу у зображуваних сценах і подіях у фільмі. Важливі у цей час емоції глядача, який спостерігає за перебігом подій на екрані, його ставлення до зображуваного епізоду як до факту в реальності. Це дає змогу інтерпретувати і накласти отримані знання на своє життя. Узагальнюючи почуті від учасників висновки про події життя екранних героїв, психолог аналізує стиль емоційного реагування учасників. За ствердженням М. Стасюк, синемалогія використовує такі прийоми роботи, як: аналіз своїх емоцій, переживань від перегляду; вдумливий обмін думками і враженнями від побаченого з іншими учасниками; аналіз окремих епізодів, сюжету, всього фільму; намагання зрозуміти мораль фільму (що хотіли сказати його автори); визначення архетипних закономірностей поведінки головних та епізодичних героїв; розширену інтерпретацію сценарію фільму [71].

За допомогою синемалогії учасник тренінгу особистісного зростання має змогу: усвідомити реальність та критично переглянути свої стереотипи; розвинути власну здатність до комунікації з оточуючими людьми та із собою (внутрішня комунікація); критично відрефлексувати різні життєві ситуації, де він діяв стереотипно; стимулювати увагу до особистих думок, поведінки, вчинків [71, с. 470].

Ефективними у процесі тренінгу особистісного зростання є афірмації – такі собі «мікропрограми для підсвідомості», які здатні підвищити настрій, поліпшити здоров'я, внутрішню гармонію, і навіть магічним чином притягнути приємних людей, обставини. Афірмації можна вважати дієвим методом особистісного зростання, адже допомагає покращувати характеристики її особистості. Дієвість роботи з афірмаціями зумівається постійним і щоденним повторенням (не менше, ніж десять хвилин) про себе і вголос спеціально складених формулювань позитивного перебігу подій, розвитку особистісних якостей та ін. Робота з афірмаціями, на думку М. Стасюк [71], сприяє досягненню цілей, формуванню позитивних рис характеру, емоційній стійкості особистості. Щоб розпочати працювати з афірмаціями, слід: зрозуміти їх значення для підвищення ефективності; скласти, розробити власні позитивні афірмації, що є найбільш енергетично потужними для особистості; виділити кожного дня час для їх проговорення; вірити в ефективність та дієвість афірмацій [71].

В роботі з учасниками тренінгу особистісного зростання психолог може пояснити, що афірмації працюють незалежно від частоти їх використання і наполегливості тренування. Основна дія афірмацій полягає в тому, що будь-які повторювані щодня почуття і думки стають реальністю. «Якщо афірмації будуть використовуватися правильно, то зможуть змінити спосіб мислення, відчуття особистості, яка діє відповідно для задоволення саме своїх бажань» [71].

Ефективність тренінгів особистісного зростання підвищується від вмілості психолога, який веде ці заняття. Він повинен приділяти достатньо уваги груповому обговоренню процесу виконання вправ, їх психологічному аналізу; вміло сприяти самопізнанню учасниками емоційно-почуттєвих реакцій (своїх та інших учасників тренінгу); давати ефективний зворотній зв'язок кожному з них. Завдяки вміло проведеним прийомам аналізу та інтеракції досвіду психолог сприяє асиміляції досвіду учасників, його

застосуванню і поза межами тренінгу, активізує кожного до подальшого шляху особистісних змін [87, с. 246].

Одним із ефективних засобів підведення підсумків, що дає змогу простежити прогрес самозміни, помітити поетапність особистісного зростання, є самостійна діяльність студентів. Зокрема її можна організувати за допомогою щоденників самопізнання, рефлексивних щоденників, щоденників зростання, де вони будуть описувати напрямки активізації особистісної зрілості, шляхи самокорекції і саморозвитку. У щоденниках студенти можуть занотувати свої роздуми про особистісне зростання, записати дані самопостережень, самоаналізу, порівняти отримані результати із даними за діагностичними методиками [25; 26].

Дієвим засобом активізації особистісного зростання вважаємо самостійне складання студентами індивідуальних програм особистісного зростання. Плануючи кроки з досягнення необхідних якостей і здібностей, розвитку властивостей особистості, студенти не тільки мають змогу закласти шлях для вдосконалення, а й час від часу повертатися до наміченого, звірити з пройденим та коректувати власні домагання, визначати нові шляхи досягнення успіху.

Як вказує Н. Дідик, майбутніх психологів доцільно залучати до складання індивідуальних програм розвитку професійно важливих якостей та характеристик їхньої особистісної зрілості. Складовими такої програми можуть бути: назва програми, її мета і завдання, напрямки роботи, очікувані результати, форми і методи, прийоми та засоби, передбачена тривалість виконання програми та ін. Сама програма може включати діагностичний, профілактичний корекційний, розвиваючий блоки. Наприклад, діагностичний блок може включати діагностичне обстеження для визначення стану розвитку професійно важливих характеристик особистісної зрілості. Профілактичний – передбачає заходи попередження стагнації процесу особистісного зростання. Корекційний блок спрямований на виправлення особистісних якостей, які заважають особистісному зростанню. Розвиваючий

блок включає планування шляху особистісного збратання за рахунок вдосконалення професійно важливих характеристик особистісної зрілості [26, с. 340].

Отже, одним із найефективніших засобів активізації особистісного розвитку є тренінг особистісного зростання, який набув популярності та поширення в парapsихологічній практиці відносно нещодавно (за останні 30 років). Тренінг особистісного зростання спрямований на краще самоусвідомлення, активізацію потенціалу та формування особистісно значущих життєвих орієнтирів і цінностей. Основними завданнями тренінгу особистісного зростання виступають: розвиток адекватного саморозуміння; корегування самооцінки в бік позитивного самоприйняття; розвиток потреби у пізнанні оточуючих та вмінь враховувати їх індивідуальні особливості при взаємодії з ними; формування толерантного ставлення до інших; складання перспективних життєвих планів і корекція ціннісних орієнтацій; емоційна стабілізація при переживанні складних життєвих ситуацій; формування життєстійкості, опірності до стресів, розвиток вміння конструктивно долати життєві проблеми. Основним результатом особистісного зростання стає особистісна зрілість, однак зважаючи на постійність і неперервність процесу розвитку, цей результат є процесуальним, а тому він також потребує постійного вдосконалення та оновлення. Внаслідок участі молоді у тренінгу особистісного зростання стають якісні зміни в розвитку якостей та набуття особистісно значущого досвіду, який забезпечить подальшу самореалізацію учасників у поточному студентському та майбутньому професійному житті.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми особистісного зростання студентів дозволив виокремити наступні висновки:

1. В процесі аналізу питань всебічного і повноцінного розвитку, становлення особистості її слід розглядати цілісно, не випускаючи з уваги

такого аспекту, як особистісне зростання, яке «йде зсередини» й ініціюється самою людиною. За визначенням, яке поширене у психологічній літературі, особистісне зростання є активним процесом становлення, який реалізується завдяки самореалізації та самоактуалізації, у ході яких людина бере відповідальність за власний майбутній життєвий шлях. Джерелом особистісного зростання є природні потенціали людини, які допомагають запустити процес зростання особистості з середини, зі свого образу «Я», а ще точніше – її особистісне зростання обумовлюється формуванням її позитивної «Я-концепції».

Результатом особистісного зростання є особистісна зрілість, значущими характеристиками якої є: самоприйняття, позитивна Я-концепція; відповідальність, інтернальний локус контролю; саморегуляція; креативність; прагнення до самоактуалізації та ін.

2. Процес активізації особистісного зростання студентів опирається на вікові характеристики юнацького віку, прагнення особистості до самопізнання та вдосконалення.

Реалізація основних потреб особистісного саморозвитку та зростання в юнацькому віці обов'язково призводить до формування самосвідомості, становлення адекватної «Я-концепції». Особистісному зростанню в юнацькому віці сприяють: позитивне сприйняття навколишнього світу та дійсності, сформованість здібностей до управління своїм психічним станом; переборення бар'єрів і стереотипів щодо позитивного самосприйняття; формування позитивної самооцінки, підвищення впевненості в собі, здібностях, силах можливостях; встановлювати позитивні міжособистісні взаєностосунки; аналіз своїх інтересів, бажань, прагнень, домагань; орієнтація на дійсно досяжні життєві цілі.

Ефективними засобами для розвитку значущих характеристик особистісного зростання в юнацькому віці є активні методи навчання, зокрема: метод аналізу конкретних проблемних ситуацій, ділові та рольові ігри, мозкова атака, занурення, тренування чутливості та ін.

3. Ефективним засобом активізації особистісного зростання є використання в психологічній роботі з юнаками тренінгів. Тренінг особистісного зростання дає змогу учасникам усвідомити нові можливості, допомагає оволодіти навичками саморегуляції емоцій, активізує позитивне самоставлення, розвиває впевненість в собі.

До основних завдань тренінгу особистісного зростання належать: розвиток адекватного саморозуміння і самокорекція самооцінки; розвиток потреби у пізнанні інших людей, гуманного ставлення до них; побудова позитивних життєвих планів та корекція ціннісних орієнтацій; формування емоційної стабільності у важких життєвих ситуаціях; розвиток життєстійкості та підвищення вміння долати життєві труднощі. Позитивними результатами участі в тренінгах особистісного зростання є напрацьовані студентами вміння здійснювати самоаналізи, можливі записи у щоденниках розвитку, які дають змогу відстежувати особистісні зміни, розвинені комунікативні навички, які допомагають досягти гармонійної взаємодії з оточуючими людьми. Результатами роботи тренінгової групи є якісні зміни в розвитку особистісних властивостей кожного учасника, набуття навичок засвоєння особистісно значущого досвіду, який надалі забезпечує самореалізацію в

різних сферах життєдіяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація проведення та психодіагностичні методики емпіричного дослідження особистісного зростання студентів

Для вивчення психологічних особливостей особистісного зростання студентів організовано і проведено дослідження. Стратегія організації емпіричного дослідження включає три етапи:

1. Констатувальний етап, метою якого є первинний збір інформації, її обробка та узагальнення щодо психологічних особливостей особистісного зростання студентів;

2. Формувальний етап, метою якого є розробка програми тренінгової діяльності щодо особистісного зростання студентів та методичних рекомендацій щодо її впровадження; впровадження програми тренінгу особистісного зростання у роботі із студентами експериментальної групи;

3. Контрольний етап, метою якого є перевірка ефективності проведення тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів.

Відповідно до визначених етапів дослідження варто обґрунтувати методику проведення дослідження, описати процедуру, охарактеризувати вибірку респондентів, вказати особливості проведення психодіагностичних методик. Вибірку опитуваних склали 2 групи по 30 студентів за спеціальністю «053.Психологія» та «073.Менеджмент», які навчаються в Європейському університеті.

Згідно із вказаною метою першого, констатувального етапу дослідження варто вказати особливості організації та пошуку відповідних методик для психологічного дослідження особистісного розвитку та динаміки особистісного зростання студентів.

У процесі аналізу існуючих методик дослідження показників особистісного розвитку виявлено проблему недостатності

психодіагностичного інструментарію. За С. Кузіковою, труднощі використання вимірювальних інструментів щодо особистісного зростання й саморозвитку пояснюється об'єктивними причинами. Теоретичний і емпіричний аналіз феномена показав, що зростання – це динамічний, нелінійний, багатоплановий процес, що має свої піки й спади, індивідуально спрямований на досягнення певних мотивів, використовує різні способи, має суб'єктивні й об'єктивні результати. Також ситуація оцінювання результатів цих методик ускладнюється відсутністю однозначності у визначенні успіхів особистісного зростання респондентів [40; 42].

Зважаючи на вищевказані особливості пошуку методик для діагностики особистісного зростання студентів було обрано відповідні психодіагностичні методики:

1. «Діагностика реалізації потреб особистості у саморозвитку» (Н. Фетіскін) (Додаток А);
2. «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) (Додаток Б);
3. «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазуркін, адапт. Н. Каліної) (Додаток В);
4. «Діагностика рівня парціальної готовності до професійного саморозвитку» (Н. Фетіскін) (Додаток Г);
5. «Стратегії самоствердження особистості» (О. Нікітін, Н. Харламенкова) (Додаток Д).

Розкриємо особливості використання цих методик та специфіку обробки результатів за ними.

Методика «Діагностика реалізації потреб особистості у саморозвитку» (Н. Фетіскін) має на меті визначення рівня реалізації респондентом потреби у саморозвитку. Оцінюючи 15 тверджень, респондент повинен визначити, наскільки вони відповідають дійсності, використовуючи шкалу від 5 (твердження повністю відповідає дійсності) до 1 (не відповідає).

Обробка результатів відбувається в процесі підрахунку суми балів, за якими визначається рівень реалізації потреби у саморозвитку так:

- 55 і більше – респондент активно реалізує потреби в саморозвитку;
- 36-54 бали – у респондента відсутня сформована система саморозвитку, він не повною мірою реалізує свою потребу в саморозвитку;
- 15-35 балів – респондент перебуває в стадії призупиненого самовдосконалення, зовсім не реалізує потребу в саморозвитку [81, с. 410-412].

Методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» (Дж. Ротгер) вимірює індивідуальні особливості внутрішнього контролю респондента над різними життєвими ситуаціями.

За результатами проведення методики визначається «узагальнений показник внутрішнього контролю» (шкала загальної інтернальності), який поділяється на часткові показники-шкали: шкала інтернальності у сфері досягнень і в сфері невдач; та шкали, що стосуються самоконтролю у різних сферах життєдіяльності: шкала інтернальності у сфері сім'ї, навчальної (професійної) діяльності, міжособистісних стосунків респондента, його ставлення до здоров'я й хвороб тощо.

Респондент з низьким внутрішнім (суб'єктивним, інтернальним) контролем схильний вважати свої успіхи й невдачі наслідком обставин. Він емоційно нестійкий, нетовариський, має високу напруженість, що виявляється у міжособистісних відносинах та всіх сферах життєдіяльності. Респондент з високим проявом інтернального контролю емоційно стабільний, активний, рішучий, володіє високою витримкою і комунікативним самоконтролем, розвиненими комунікативними якостями і вміннями [81].

Суб'єктивний контроль над позитивними подіями (досягненнями, успіхами) значно більше корелює із силою «Его», проявами самоконтролю, соціальної екстраверсії, ніж суб'єктивний контроль над негативними подіями (неприємностями, невдачами). Проте люди, що не приймають відповідальності за невдачі, часто виявляються практичними, порівняно з

людьми, які володіють сильним контролем у цій області, що зовсім нехарактерне для внутрішнього контролю над позитивними подіями.

Вивчення міри самооцінки людей з різними типами внутрішнього контролю дали змогу Дж. Роттеру зробити висновок, що люди з низькою загальною інтернальністю характеризують себе як егоїстичних, нерішучих, невпевнених, залежних, метушливих, ворожих, несправедливих, нещирих, несамостійних. Люди з високим рівнем самоконтролю вважають себе добрими, рішучими, справедливими, незалежними, здібними, активними, здатними досягти успіху, чесними [81].

Методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазуркін, адапт. Н. Каліної) – адаптація опитувальника «Personal Orientation Inventory by Everett Shostrom». Вона спрямована на визначення рівня самоактуалізації особистості [81, с. 426].

При опитуванні респонденту пропонується 100 тверджень у двох варіантах звучання – а) та б), де він має обрати той, який більше відповідає його дійсним уявленням про себе. У процесі обробки результатів визначаються рівні прояву наступних шкал:

1. *Шкала орієнтації в часі* засвідчує показники, як саме людина живе – в минулому чи в сьогоденні, не відкладаючи життя на «потім», не намагаючись залишитися у минулому.

2. *Шкала цінностей*. Високі показники за шкалою вказують, що респонденти розділяє цінності самоактуалізованої особистості. Такі респонденти прагнуть до гармонійного буття та здорових відносин з людьми, уникають бажання маніпулювати ними для своєї користі.

3. *Погляд на природу людини* описує віру в людей, у могутність людських здібностей та можливостей.

4. *Висока потреба в самопізнанні*, що властива для самоактуалізованої особистості, відкритої до нових вражень. [81].

5. *Прагнення до творчості або креативність* є неодмінним атрибутом процесу самоактуалізації.

6. *Автономність*, що є одним із основних критерії психічного здоров'я, цілісності та повноти особистості.

7. *Спонтанність* – це якість, що базується на впевненості в собі й довірі до оточуючого світу, властива самоактуалізованим людям.

8. *Саморозуміння*. Високі показники вказують на чутливість людини до власних бажань і потреб.

9. *Аутосимпатія*, яка є природною основою для стійкого психічного здоров'я та цілісності особистості [81].

10. *Шкала контактності* діагностує товариськість. У цьому опитувальнику контактність розуміється як схильність особистості до взаємно корисних та приємних контактів з людьми, як необхідна основа для доброзичливої установки особистості на взаємодію з іншими.

11. *Шкала гнучкості в спілкуванні* вказує на здатність до адекватного самовираження людини у спілкуванні. Високі показники вказують на гнучку і приємну взаємодію з оточуючими, в якій респондент здатний до саморозкриття, орієнтований на особистісне спілкування, не схильний використовувати обман чи маніпуляції, не прагне до самоствердження за рахунок іншого. [81].

Методика «Діагностика рівня парціальної готовності до професійного саморозвитку» (Н.Фетіскін) орієнтована на дослідження сформованості компонентів саморозвитку: мотиваційного, когнітивного, морально-вольового, гностичного, організаційного, здатності до самоуправління, комунікативного.

Респонденту пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою за кожним показником та визначити рівень своїх вмінь і навичок саморозвитку. За компонентами можна набрати різні бали відповідно до кількості питань за шкалами:

- I. Мотиваційний (9-81 балів);
- II. Когнітивний (6-54 балів);
- III. Морально-вольовий (9-81 балів);

IV. Гностичний (17-153 балів);

V. Організаційний (7-63 балів);

VI. Здатність до самоуправління у професійній діяльності (5-45 балів);

VII. Комунікативні здібності (5-45 балів).

Загальна сума балів за методикою вказує на рівень парціальної готовності до професійного саморозвитку, який також відповідно до методики поділяється на високий, середній і низький рівні вияву [81. с. 421-424].

Методика «Стратегії самоствердження особистості» (О. Нікітін, Н. Харламенкова) спрямована на визначання домінуючої стратегії самоствердження – самопридушення, конструктивного самоствердження або ж домінування.

Опитуваному пропонується бланк опитувальника та інструкція до його заповнення, що передбачає вибір респондентом одного із варіантів відповіді від 1 до 5 залежно до його типових дії або станів у певній ситуації.

При обробці даних використовується спеціальна схема опрацювання результатів опитування, описана у змісті методики, що передбачає визначення приналежності відповіді до групи балів (прямі чи обернені), оцінювання відповіді на основі порівняння трьох кількісних ознак, що дають змогу визначити домінуючу стратегію самоствердження [81].

За отриманими результатами визначається домінуюча стратегія самоствердження:

- *Стратегія самопридушення* (самозаперечення) може проявлятися в конформній установці стосовно прийняття думки групи, у пошуку сильного лідера, та підкорення його думкам.
- *Стратегія конструктивного самоствердження* є найбільш оптимальною. Проявляється у вмінні вирішувати проблеми, у схильності людей до обґрунтованого ризику, у спонтанних проявах власних здібностей, у творчості.

- *Стратегія домінування* може розглядатися як стратегія, що компенсує гіперпотребу особистості у самоствердженні за рахунок інших. Ця стратегія може проявлятися у вигляді вербальної агресії, навмисних перешкод для інших людей, маніпулятивному впливі на оточуючих, приховуванні від них важливої інформації, введенні їх в емоційну ізоляцію [81].

Процедура дослідження включала опитування респондентів за названими методиками протягом одного тижня та обробку результатів протягом двох тижнів. У процесі опрацювання результатів використано методи якісного та кількісного аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистісного зростання студентів

Представимо отримані результати опитування студентів за кожною із проведених методик. Найпершою в дослідженні було використано методичку «**Діагностика реалізації потреб у саморозвитку**» (Н. Фетіскін), відповідно до якої отримано такі дані (рис. 2.1., табл. 2.1.).

На початку дослідження було прийняте рішення про визначення групи студентів-майбутніх психологів як експериментальної групи, а студентів-майбутніх менеджерів як контрольної групи. Надалі в описі результатів використовуються саме ці позначення груп опитуваних респондентів – експериментальна група (30 студентів за спеціальністю «053.Психологія») і контрольна група (30 студентів за спеціальністю «073.Менеджмент»). Всі респонденти навчаються в Європейському університеті.

Більшість опитаних студентів мають середні показники потреби і прагнення до саморозвитку (65%). Вони відрізняються відсутністю системного підходу до здійснення саморозвитку, вони час від часу виявляють прагнення до самовдосконалення, однак зважаючи на не системність докладання зусиль, не можуть повною мірою реалізувати власні здібності і

можливості в самоосвіті, самовихованні, вдосконаленні особистісних якостей.

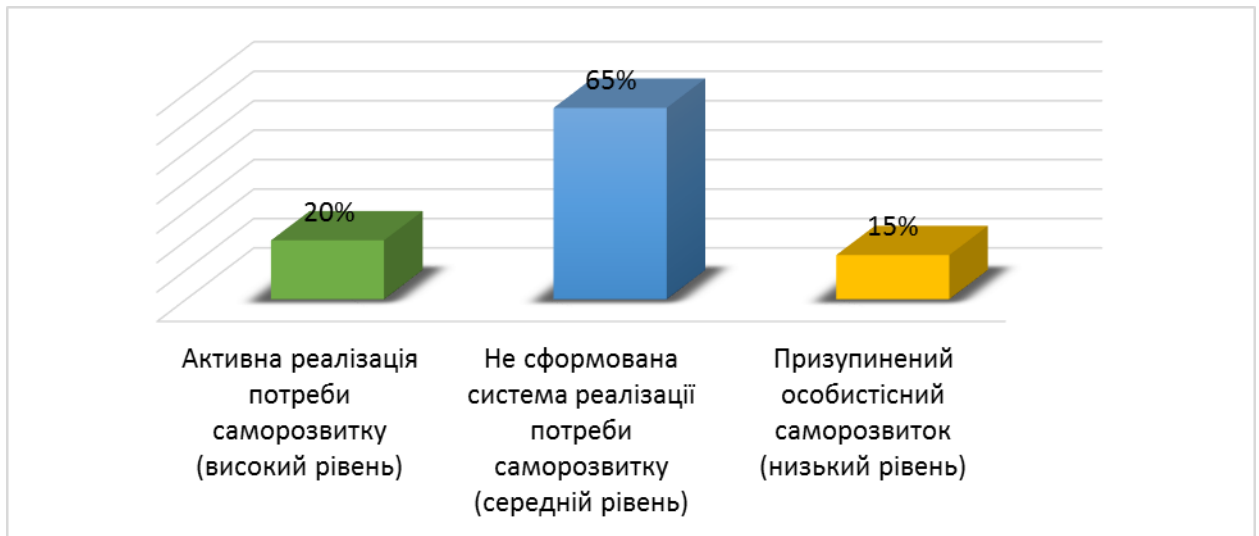


Рис. 2.1. Рівні реалізації потреб у саморозвитку студентів (за методикою Н. Фетіскіна)

Тільки у 20% респондентів встановлено позитивні результати, що свідчать про їх високий рівень потреби у саморозвитку. Ці респонденти не тільки мають потребу у саморозвитку, а й активно працюють над задоволенням власної потреби, докладають належних зусиль для вдосконалення особистісних якостей і рис.

Однак наявність серед студентів 15% опитуваних, які мають характеристики призупиненого особистісного розвитку, вказують на потребу проведення з ними психологічної роботи з активізації особистісного зростання. У цих студентів не виявляється прагнення до саморозвитку, вони не вміють аналізувати свої сильні і слабкі сторони, не вважають за потрібне докладати зусиль для вдосконалення своєї особистості.

У таблиці 2.1 відображені подібні результати реалізації потреб у саморозвитку респондентів ЕГ (студенти «053.Психологія») та КГ (студенти «073.Менеджмент») груп. Серед учасників цих груп переважна більшість становлять респонденти із середнім рівнем (60% ЕГ та 70% КГ), що мають не сформовану систему саморозвитку. По 20% студентів ЕГ і КГ мають високий рівень реалізації потреб у саморозвитку.

Таблиця 2.1.

**Рівні реалізації потреб у саморозвитку студентів (за методикою
Н. Фетіскіна)**

| Рівні прояву показника потреби у саморозвитку | Всього (60 осіб) | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | КГ (студенти-«менеджери, 30 осіб) | |
|---|------------------|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| | п | % | п | % | п | % |
| Активна реалізація потреби саморозвитку (високий рівень) | 12 | 20% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Не сформована система реалізації потреби саморозвитку (середній рівень) | 39 | 65% | 18 | 60% | 21 | 70% |
| Призупинений особистісний саморозвиток (низький рівень) | 9 | 15% | 6 | 20% | 3 | 10% |

Низький рівень (призупинений саморозвиток) властивий для 10% студентів КГ і 20% респондентів ЕГ. Отже, обидві групи студентів мають подібні результати з незначним переважанням середнього рівня в студентів КГ (студенти-«менеджери»).

Далі в процес вивчення особливостей особистісного зростання студентів використано методику **Дж. Роттера**, за якою дослідували прояви інтернальності, тобто схильності студентів до свідомого оцінювання життя і відповідальності за все, що трапляється з ними, або навпаки – екстернальності студентів, що розуміється як схильність орієнтуватися на обставини, та перекладати потребу вирішення проблем на інших людей (рис. 2.2.). За шкалою загальної інтернальності 65% студентів мають низький її рівень, що вказує на протилежну характеристику – екстернальність. Ці студенти вважають, що в їх житті контроль належить не їм самим, а зовнішнім обставинам, іншим людям. Успіхи у справах студенти визнають своїми заслугами, однак невдачі – це провина інших людей, погоди, долі тощо. У 35% студентів навпаки виявлено виразний високий рівень прояву загальної інтернальності, вони серйозні і відповідальні, активні у досягненні власної мети. Здатні до вдумливого аналізу проблем, пошуку необхідної інформації, яка допомагає вирішити ці ситуації.

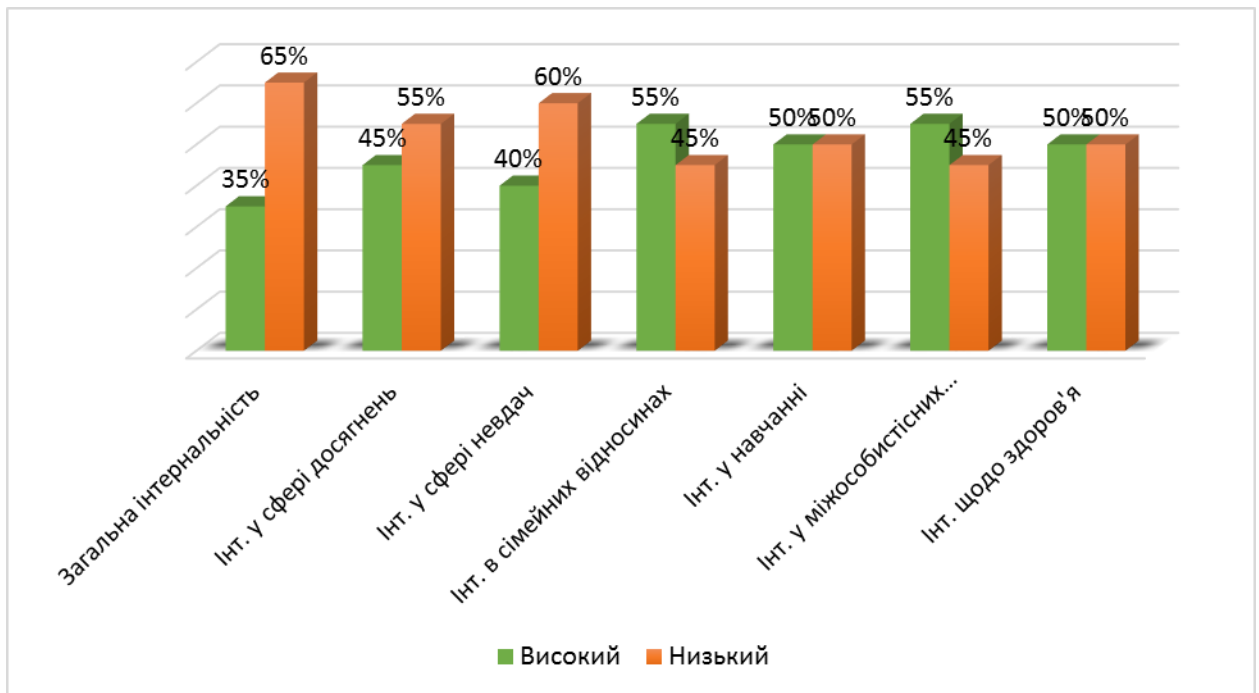


Рис. 2.2. Характеристики рівнів внутрішнього контролю студентів (за методикою Дж. Роттера)

За шкалою інтернальності у сфері досягнень високий рівень властивий для 45% студентів, які намагаються визнати власну заслугу у тому, що досягли високих результатів. А в 55% студентів спостерігається думка про ймовірне везіння, заступництво вищих сил, інших людей, які допомогли досягнути успіху.

Щодо інтернальності у сфері невдач – спостерігається ще складніша ситуація із відповідями студентів – тільки 40% респондентів готові визнати та аналізувати власну участь у невдачах в своєму житті. У 60% студентів навпаки переважає думка про відсутність власної провини, участі в недосягненні результату і настанні невдачі у різних справах.

За шкалою інтернальності у сфері сімейних відносин 55% респондентів мають високий рівень, а 45% – низький. Тобто свідомо та відповідально, серйозно до сімейних справ ставляться 55% опитаних, які здатні до вирішення різних виникаючих проблем, докладання зусиль для задоволення потреб всіх членів сім'ї. А в решти студентів навпаки виявляється не свідоме ставлення до сімейної сфери свого життя, і виникаючі проблеми не

стосуються цих респондентів, адже мають вирішитися самі або за участю інших людей.

За шкалою інтернальності у сфері навчальних відносин виявлено, що внутрішній контроль на високому рівні властивий для 50% студентів, а в решти спостерігається зовнішній контроль, вони не здатні до наполегливого і самостійного докладання зусиль для досягнення успіхів у навчальній діяльності.

За шкалою інтернальності у сфері міжособистісних відносин встановлено перевагу високого рівня внутрішнього самоконтролю у 55% студентів, вони володіють комунікативними вміннями і навичками, готові до вирішення проблем у відносинах, визнають власну відповідальність за побудову гармонійних взаємин з оточуючими. І в решти 45% виявлено зовнішній самоконтроль (низький рівень інтернальності). Це вказує на наявність у дуже великої кількості студентів низького контролю над сферою власних відносин з іншими людьми. Тобто виникаючі проблеми, складні ситуації вони не визнають, вважають, що це відповідальність іншої людини. Також для респондентів з низьким рівнем інтернальності у сфері міжособистісних відносин властиві недостатньо сформовані комунікативні навички, вони практично не вміють вирішувати конфлікти, не знають, як поводитися у ситуаціях взаємодії з різними людьми.

За шкалою інтернальності відносно здоров'я і хвороби по 50% студентів мають високий рівень та низький рівень. Об'єктивно кажучи, студентська молодь часто не тільки не усвідомлює важливості власного здоров'я, а й практично не знає, як дотримуватися здорового способу життя, зміцнювати стан свого фізичного і психічного здоров'я.

Внаслідок узагальнення отриманих результатів опитування студентів ЕГ та КГ встановлено незначно кращі показники у респондентів контрольної групи (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Характеристики рівнів внутрішнього (суб'єктивного) контролю студентів (за методикою Дж. Роттера)

| Шкали і рівні | | Всього (60 осіб) | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | КГ (студенти-«менеджери», 30 осіб) | |
|---|---------|------------------|-----|------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Шкала загальної інтернальності | Високий | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 39 | 65% | 21 | 70% | 18 | 60% |
| Шкала інтернальності у сфері досягнень | Високий | 27 | 45% | 15 | 50% | 12 | 40% |
| | Низький | 33 | 55% | 15 | 50% | 18 | 60% |
| Шкала інтернальності у сфері невдач | Високий | 24 | 40% | 9 | 30% | 15 | 50% |
| | Низький | 36 | 60% | 21 | 70% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин | Високий | 33 | 55% | 18 | 60% | 15 | 50% |
| | Низький | 27 | 45% | 12 | 40% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності у сфері навчальних відносин | Високий | 30 | 50% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| | Низький | 30 | 50% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності у сфері міжособистісних відносин | Високий | 33 | 55% | 18 | 60% | 15 | 50% |
| | Низький | 27 | 45% | 12 | 40% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності відносно здоров'я і хвороби | Високий | 30 | 50% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| | Низький | 30 | 50% | 15 | 50% | 15 | 50% |

Відповідно до представлених у таблиці 2.2. результатів загальний показник інтернальності притаманний на 10% більше контрольній групі (майбутні менеджери), так само як і показник інтернальності у сфері невдач.

Такі показники, як інтернальність у сфері досягнень, у сфері сімейних і міжособистісних відносин переважають у респондентів ЕГ (майбутні психологи) на 10%. Інтернальність у сфері навчальних відносин та відносно здоров'я і хвороби є однаковою у студентів ЕГ і КГ (по 50%).

За загальним показником інтернальності – 30% студентів-психологів та 40% студентів-менеджерів мають високий рівень, що оптимально характеризує їх внутрішній контроль та здатність до свідомого і відповідального вирішення виникаючих проблем у більшості сфер своєї життєдіяльності.

Такий показник, як екстернальність, є протилежним за значенням до інтернальності, і характеризує низький внутрішній контроль у багатьох сферах життя. Ці респонденти відрізняються інфантильними характеристиками, схильні перекладати відповідальність на інших людей, використовувати обставини для виправдання своїх невдач (70% в ЕГ та 60% в КГ). Відповідно до отриманих результатів встановлено потребу проведення психологічної роботи із студентами ЕГ для формування інтернальності як важливого показника особистісного зростання.

За наступною методикою «**Діагностика самоактуалізації особистості**» (А. Лазуркін, адапт. Н. Каліної), визначено різні сторони самоактуалізації студентів (рис. 2.3.). За шкалою орієнтації в часі 40% студентів мають середній рівень, тільки у 35% виявлено високий рівень, що характеризує їх здатність жити в поточному моменті, не відкладаючи все на «потім» чи залишитися у минулому. Третина студентів здатні насолоджуватися дійсним моментом життя. А в 25% студентів, які мають низький рівень орієнтації в часі, виявляється невротична зануреність у минулі переживання, завищені прагнення до успіхів та досягнень, що поєднується із певною мірою недовіри і невпевненості у собі.

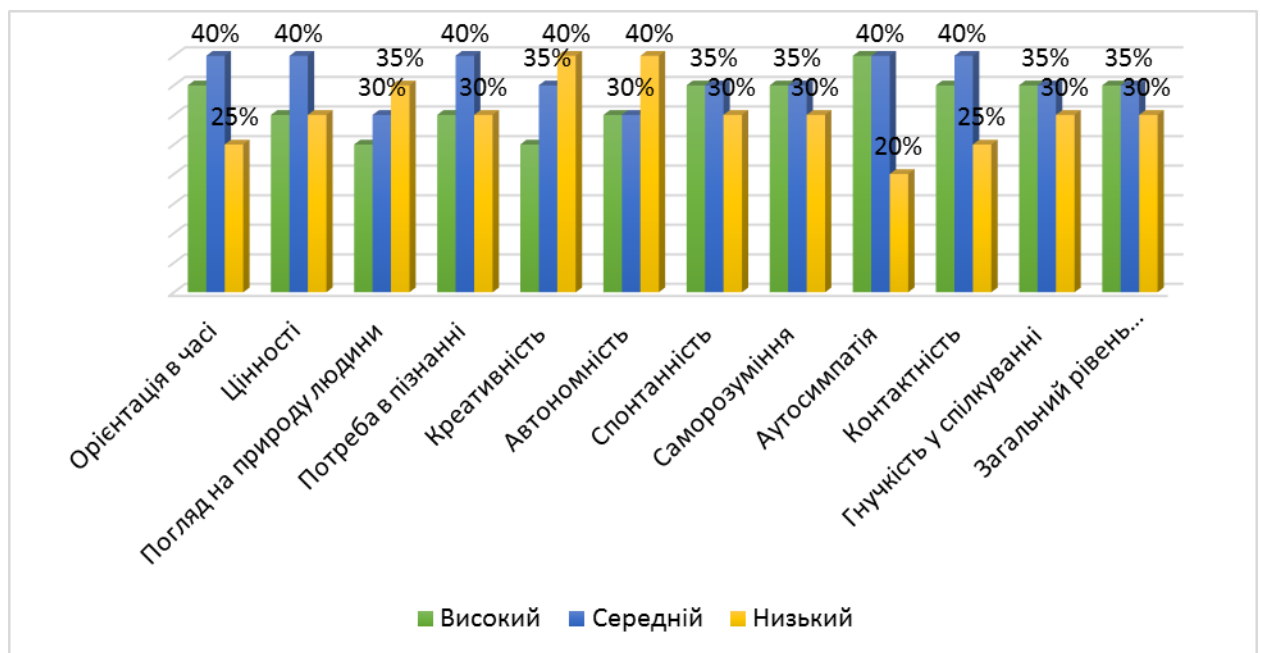


Рис. 2.3. Аналіз показників самоактуалізації особистості студентів (за методикою А. Лазуркіна)

За шкалою цінностей високий рівень мають 30% студентів, які володіють сформованою системою цінностей, де переважають прагнення до гармонічного життя та здорових взаємин з людьми. Проте у третини студентів також само виявлено низький рівень цінностей у житті.

Тільки 25% студентів мають позитивний погляд на природу людини (високий рівень за цієї шкалою), що вказує на довіру до людей, сприйняття їх сильних сторін у можливостей. Ці респонденти здатні до гармонічних міжособистісних відносин, виявляють природну симпатію і довіру до людей, доброзичливі у ставленні до інших. Проте у 35% студентів виявлено низький рівень погляду на людей, що виявляється в їх не чесності, упередженості у ставленні до інших, не здатності до відвертого і доброзичливого спілкування з оточуючими.

Високу потребу в пізнанні мають 30% студентів, яким характерні риси самоактуалізованої особистості, що завжди відкрита до нових вражень. Вони мають стійкий інтерес до навчання, до пізнання нового. Проте ще 30% студентів мають низьку потребу в пізнанні, що вказує на відсутність у них прагнення до пізнання нового, не бажання розширювати власний світогляд.

Неодмінним атрибутом самоактуалізації є прагнення до творчості, яке виявляється на високому рівні у 25% студентів, однак для 40% з них не властива креативність. Ще у 35% респондентів встановлено середній рівень за шкалою креативності.

Автономність на високому рівні властива для 30% студентів, які здатні до життестійкості, самопідтримки, особистісної зрілості, незалежності при вирішенні різних життєвих проблем. У 40% студентів встановлено низьку автономність, вони не володіють свободою і незалежністю суджень, поведінки.

За шкалою спонтанності 35% студентів мають високий рівень, вони здатні легко і невимушено поводитися, вирішуючи щоденні проблеми. А в 30% респондентів виявлено низький рівень, вони консервативні, не здатні до вироблення легких і креативних рішень.

У 35% студентів встановлено високий рівень саморозуміння, вони чутливі до власних потреб і бажань, мають власні смаки й оцінки, і не підпорядковують їх зовнішнім соціальним стандартам. У третини студентів (30%) проявляється низький рівень саморозуміння, вони невпевнені, орієнтуються на думку оточуючих, а не на власну.

За шкалою аутосимпатії 40% студентів мають позитивну Я-Концепцію, що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки. Саме такі показники є добре усвідомлюваною природною основою психічного здоров'я особистості. Низькі показники у 20% студентів вказують на їх невротичні переживання, тривожність, невпевненість у собі.

За шкалою контактності у 35% студентів встановлено вискі прояви товариськості, здатності до встановлення доброзичливих взаємин з іншими. оточуючими. Вони мають схильність до взаємно приємних контактів з людьми. У 25% студентів встановлено низький рівень контактності, у них відсутня основа доброзичливої установки на взаємодію з іншими людьми.

За шкалою гнучкості в спілкуванні більшість студентів мають високий і середній рівні (по 35%), ще у 30% встановлено низький рівень. Тобто 35% студентів орієнтовані на гармонійну взаємодію з оточуючими, здатні до саморозкриття у спілкуванні. Вони не схильні маніпулювати іншими. У третини студентів встановлено низькі показники, що вказують на вияв їх ригідності, не гнучкості у спілкуванні. Ці респонденти не впевнені у власній привабливості для співрозмовника, не вважають, що спілкування з ними може бути цікавим.

За загальним рівнем самоактуалізації по 35% студентів мають високий і середній рівні, а в третини виявлено низький рівень (30%). Зважаючи на те, що самоактуалізована особистість є вершиною особистісного розвитку, із студентами, які мають низький рівень самоактуалізації, слід провести психологічну роботу, спрямовану на її підвищення.

Також в процесі розгляду відповідей студентів ми проаналізували показники самоактуалізації у респондентів ЕГ і КГ (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

**Аналіз показників самоактуалізації особистості студентів (за методикою
А. Лазуркіна)**

| Шкали і рівні прояву показника самоактуалізації | | Всього (60 осіб) | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | КГ (студенти-«менеджери, 30 осіб) | |
|--|----------|------------------|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| | | n | % | n | % | n | % |
| Орієнтація в часі | Високий | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 15 | 25% | 9 | 30% | 6 | 20% |
| Цінності | Високий | 18 | 30% | 6 | 20% | 12 | 40% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 18 | 30% | 12 | 40% | 6 | 20% |
| Погляд на природу людини | Високий | 21 | 25% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Середній | 18 | 30% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Низький | 21 | 35% | 12 | 40% | 9 | 30% |
| Потреба в пізнанні | Високий | 18 | 30% | 6 | 20% | 12 | 40% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 18 | 30% | 12 | 40% | 6 | 20% |
| Креативність | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 24 | 40% | 15 | 50% | 9 | 30% |
| Автономність | Високий | 18 | 30% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 18 | 30% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Низький | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| Спонтанність | Високий | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 18 | 30% | 12 | 40% | 6 | 20% |
| Саморозуміння | Високий | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 18 | 30% | 12 | 40% | 6 | 20% |
| Аутосимпатія | Високий | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 20% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Контактність | Високий | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 15 | 25% | 9 | 30% | 6 | 20% |
| Гнучкість у спілкуванні | Високий | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 18 | 30% | 12 | 40% | 6 | 20% |
| Загальний рівень самоактуалізації (середнє арифметичне значення) | Високий | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 18 | 30% | 12 | 40% | 6 | 20% |

Відповідно до проаналізованих відповідей студентів ЕГ та КГ встановлено, що середній рівень за всіма шкалами подібно виявляється у респондентів обох груп, при невеликій перевазі кількості респондентів КГ

за шкалами креативності, спонтанності, саморозуміння, гнучкості в спілкуванні (на 10%).

Високі показники за шкалами орієнтації в часі, поглядів на природу людини, спонтанності, саморозуміння, креативності, контактності, гнучкості у спілкуванні властиві для переважної більшості респондентів обох груп. При цьому спостерігається переважання кількості респондентів КГ з високим рівнем досліджуваних показників-шкал самоактуалізації (на 10%). А при аналізі відмінностей відповідей студентів ЕГ і КГ за шкалами цінностей і потреби в пізнанні – високий рівень більш властивий для респондентів КГ на 20%. За цими даними помітно, що для респондентів контрольної групи притаманні дещо кращі результати, особливо щодо переваги студентів із високими та середніми проявами цінностей, орієнтації в часі, поглядів на природу людини, потреб у пізнанні, прагнення до творчості, спонтанності, автономності, саморозуміння, контактності, аутосимпатії, гнучкості у спілкуванні. Зокрема, в КГ на 10-20% респондентів, які мають високі показники за названими шкалами, ніж серед респондентів ЕГ.

Відповідно до загального рівня самоактуалізації 30% студентів ЕГ та 40% студентів КГ мають високий рівень, вони адекватно оцінюють власні здібності і можливості, живуть сьогоdnішнім днем, мають стійку систему цінностей, прагнуть до творчості, відчують себе сповненими сили та енергій здійснити задумане, відрізняються саморозумінням та аутосимпатією, гнучкі і контактні у спілкуванні. Проте у 40% студентів ЕГ та 20% студентів КГ встановлено низький рівень самоактуалізації. Ці респонденти не володіють адекватним розумінням себе та власних прагнень, не живуть «тут і тепер», не мають сформованої системи цінностей і не прагнуть до пізнання нового про оточуючий світ, вони не мають творчих здібностей, відрізняються недостатньо сформованими характеристиками контактності і гнучкості у спілкуванні. Відповідно до цього із студентами ЕГ слід провести психологічну роботу для підвищення їх рівня самоактуалізації та активізації процесу особистісного зростання.

Далі в процесі дослідження використано методику «Діагностика рівня парціальної готовності до професійного саморозвитку» (Н. Фетіскін), за якою визначено рівні готовності студентів до професійного саморозвитку (рис. 2.4. і табл. 2.4).

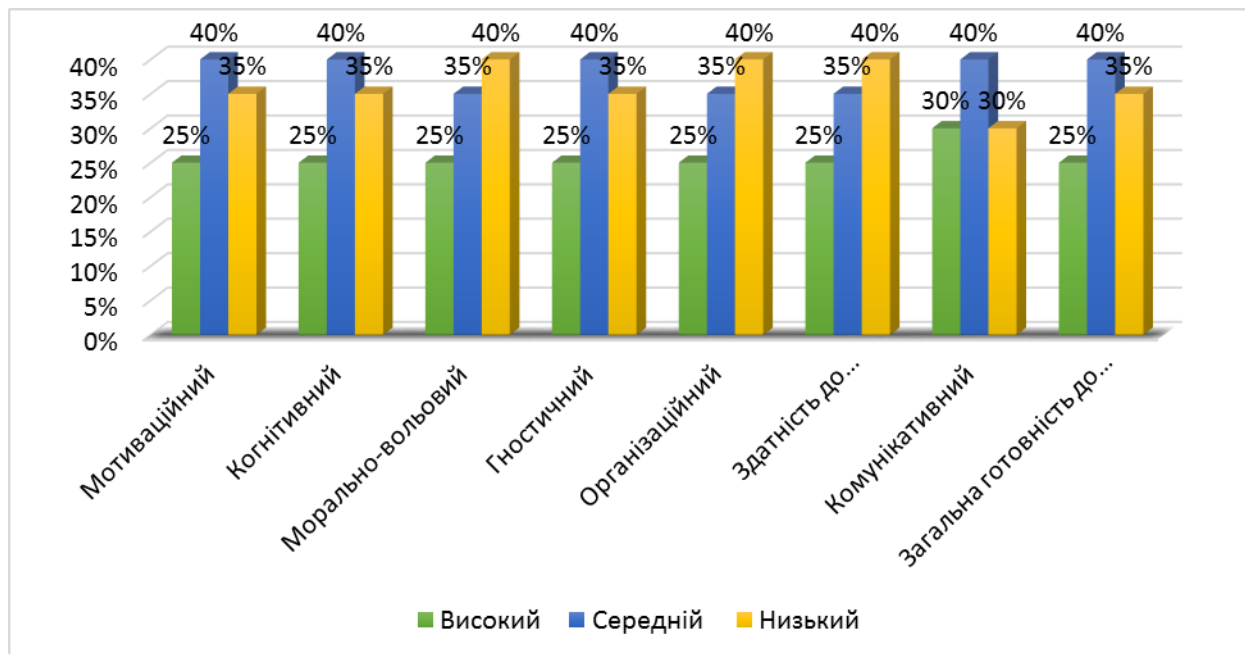


Рис. 2.4. Рівні готовності студентів до професійного саморозвитку (за методикою Н. Фетіскіна)

Мотиваційний та когнітивний компоненти готовності до професійного саморозвитку на високому рівні виявляються сформованими у 25% студентів, а третина респондентів мають низький рівень. Морально-вольовий компонент професійного саморозвитку так само на високому рівні виявлено у 25% студентів, і низький рівень мають 40% респондентів.

Гностичний компонент готовності до професійного саморозвитку виявлено на високому рівні у 25% студентів, на середньому – у 40%, на низькому – у 35%. Організаційний компонент готовності до саморозвитку у професії на високому рівні мають 25% студентів, на низькому – 40%. Здатність до самоуправління на високому рівні виявляють 25% студентів, а на низькому – 40% респондентів.

За проявами комунікативного компоненту готовності до професійного саморозвитку у 30% студентів виявлено високий рівень, і так само у 30% респондентів – низький рівень. Узагальнюючи отримані результати опитування студентів, встановлено, що високий рівень готовності студентів до професійного саморозвитку мають 25% респондентів, у 40% виявляється середній рівень, а в решти 35% – встановлено низький рівень прагнень та здатності до саморозвитку у професійному плані.

Представимо отримані результати опитування студентів експериментальної та контрольної груп за методикою діагностики їх готовності до професійного саморозвитку (табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Рівні готовності студентів до професійного саморозвитку (за методикою Н. Фетіскіна)

| Компоненти професійного саморозвитку | | Всього (60 осіб) | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | КГ (студенти-«менеджери, 30 осіб) | |
|---|----------|------------------|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| | | п | % | п | % | п | % |
| Мотиваційний компонент | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 21 | 35% | 12 | 40% | 9 | 30% |
| Когнітивний компонент | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 21 | 35% | 12 | 40% | 9 | 30% |
| Морально-вольовий компонент | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 24 | 40% | 15 | 50% | 9 | 30% |
| Гностичний компонент | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 21 | 35% | 12 | 40% | 9 | 30% |
| Організаційний компонент | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 24 | 40% | 15 | 50% | 9 | 30% |
| Здатність до самоврядування | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 21 | 35% | 9 | 30% | 12 | 40% |
| | Низький | 24 | 40% | 15 | 50% | 9 | 30% |
| Комунікативний компонент | Високий | 18 | 30% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 18 | 30% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Загальний рівень готовності студентів до професійного саморозвитку (середнє арифметичне значення) | Високий | 15 | 25% | 6 | 20% | 9 | 30% |
| | Середній | 24 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 21 | 35% | 12 | 40% | 9 | 30% |

За отриманими результатами встановлено, що всі показники готовності до професійного саморозвитку у респондентів мають приблизно однакове значення – високий рівень властивий переважно для студентів контрольної групи (на 10-20%), середній – виявляється у подібній кількості студентів (по 40%), і низький – трохи більше у респондентів ЕГ (на 10%).

А серед респондентів ЕГ високий рівень готовності до професійного саморозвитку мають на 10% менше, ніж серед студентів КГ. Це проявляється і за всіма досліджуваними компонентами готовності до професійного саморозвитку, крім комунікативного. При цьому у 50% студентів ЕГ виявлено низький рівень багатьох компонентів готовності до професійного саморозвитку (а саме – морально-вольового, організаційного, здатності до самоврядування). Це визначає високу потребу проведення психокорекційної роботи із студентами ЕГ для підвищення їх готовності до професійного саморозвитку.

Далі у ході дослідження було використано методику «**Стратегії самоствердження особистості**» (О. Нікітін, Н. Харламенкова), за якою проаналізовано схильність студентів до однієї із **стратегій**: самозаперечення, конструктивного самоствердження, домінування (рис. 2.5 і табл. 2.5.):

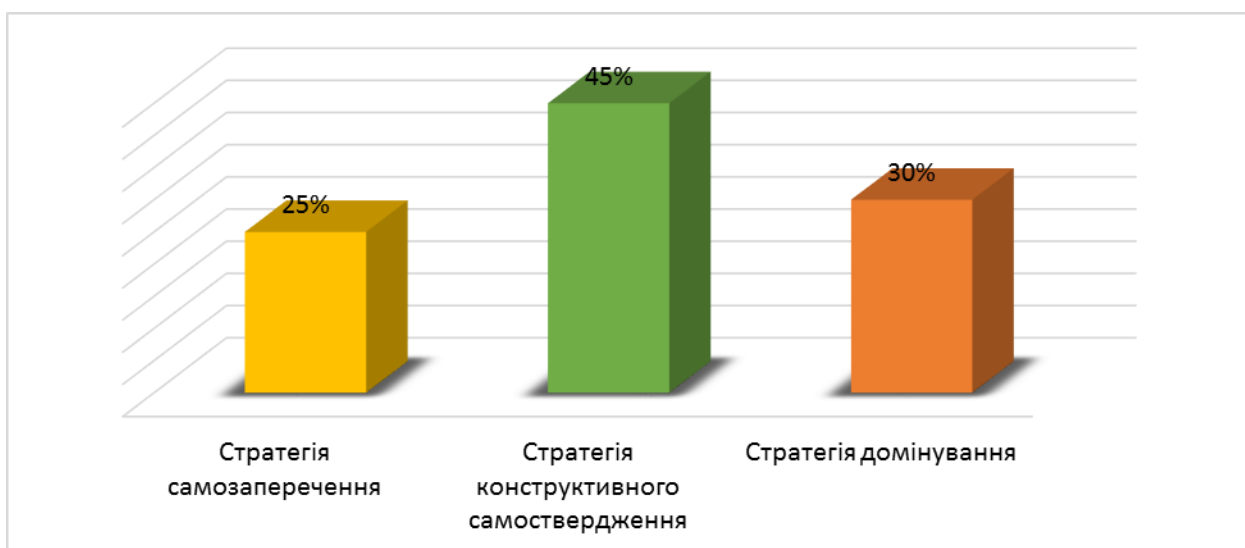


Рис. 2.5. Стратегії самоствердження особистості студентів (за методикою О. Нікітіна, Н. Харламенкової)

У 25% студентів виявлено стратегію самозаперечення, яка виявляється у пасивності, униканні відповідальності. Ці респонденти надають перевагу підчинятися установці авторитетного лідера групи, схильні до прийняття його вказівок як єдино правильних. Такі студенти часто користуються механізмом заперечення себе, власної цінності, мають низьку самооцінку, не впевнені в собі. У них низькі прагнення до саморозкриття та самовираження у продуктивній і творчій діяльності.

У більшості студентів встановлено оптимальну стратегію конструктивного самоствердження (у 45%), що виявляється у вмінні самостійно і наполегливо вирішувати проблеми, застосовувати виправданий ризик, обґрунтовано проявляти власні здібності та творчі нахили. Ці респонденти мають високе прагнення до саморозкриття й самовираження. Отже, найбільш оптимальною є стратегія конструктивного самоствердження, властива для 45% студентів.

У решти студентів виявляється стратегія домінування (30%) як прояв компенсації гіперпотреби у самоствердженні через агресію. Такі респонденти можуть створювати штучні перешкоди для інших, приховувати від них важливу інформацію, ігнорувати їх прагнення до спілкування. Вони мають велике прагнення до домінування в міжособистісних відносинах, хочуть самостверджуватися за рахунок інших.

При аналізі відповідей респондентів ЕГ і КГ за методикою О. Нікітіна, Н. Харламенкової встановлено такі показники щодо переважних стратегій самоствердження студентів (табл. 2.5.). Для студентів КГ характерне переважання проявів стратегії конструктивного самоствердження (60%). Вони вміють вирішувати проблемні ситуації, схильні до раціонального ризику, володіють творчими здібностями, використовують продуктивні механізми захисту (ідентифікацію, раціоналізацію). Їм властиве прагнення до самовираження. Найбільш оптимальна стратегія конструктивного самоствердження властива для третини респондентів ЕГ (на 30% менше, ніж в КГ).

**Стратегії самоствердження особистості студентів (за методикою
О. Нікітіна, Н. Хармламенкової)**

| Стратегії самоствердження особистості | Всього (60 осіб) | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | КГ (студенти-«менеджери, 30 осіб) | |
|--|------------------|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| | п | % | п | % | п | % |
| Стратегія самопридушення (самозаперечення) | 15 | 25% | 9 | 30% | 6 | 20% |
| Стратегія конструктивного самоствердження | 27 | 45% | 9 | 30% | 18 | 60% |
| Стратегія домінування | 18 | 30% | 12 | 40% | 6 | 20% |

Стратегія домінування (20% КГ і 40% ЕГ) розглядається авторами діагностичної методики як певний прояв компенсації гіперпотреби при самоствердженні, що може бути реалізовано через вербальну агресію. Ці респонденти прагнуть до домінування в міжособистісних відносинах. Респонденти з цією стратегією прагнуть зберігати стійкість самооцінки через проєкцію на інших людей своїх недоліків та самоствердження за рахунок оточуючих. Зауважимо, що вказана стратегія не оптимальна для успішного розвитку особистості студентів.

Стратегія самозаперечення виявлена у 30% ЕГ і 20% КГ. Вона може спостерігатися за схильністю респондентів до підтримання конформних установок групи, у підкоренні більш сильному і авторитетному лідеру. Крім того, ці респонденти мають низьку самооцінку, не впевнені в собі, вони не мають прагнень до саморозкриття й самовираження, а в поведінці із авторитетними особами – схильні до самозаперечення («дівчинку ніяк не зовуть»). Вони бояться виявляти себе, не люблять демонструвати наявні здібності, не впевнені у своїх можливостях щось вирішити чи змінити на позитивний перебіг, не знають, як справитися із проблемами, тому й намагаються уникати відповідальності за їх вирішення.

Відтак, найбільш оптимальна стратегія конструктивного самоствердження виявляється у третини студентів ЕГ і більш, ніж половини студентів КГ. Відповідно до вказаного, а також зважаючи на те, що в ЕГ третина студентів обирають стратегію самопридушення (самозаперечення), із

цими студентами варто провести психологічну роботу з корекції їх уявлень про стратегії самоствердження, що впливає на їх особистісне зростання.

Порівнюючи відповіді студентів ЕГ і КГ, помічаємо, що показники особистісного зростання в КГ мають вищі значення, особливо щодо реалізації потреб у саморозвитку, у проявах внутрішнього контролю (інтернальності), щодо самоактуалізації, готовності до професійного саморозвитку (приблизно на 10-20%). Також встановлено, що для ЕГ менш властиві високі показники особистісного зростання, а щодо стратегій самоствердження – в ЕГ на 30% менше респондентів схильні до вибору стратегії конструктивного самоствердження. Відповідно до вказаного із респондентами експериментальної групи слід провести психокорекційну роботу для сприяння їх особистісному зростанню.

Висновки до розділу 2

Для вивчення психологічних особливостей особистісного зростання студентів організовано і проведено дослідження. Стратегія організації емпіричного дослідження включає три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний. Описано мету кожного з них, охарактеризовано вибірку опитуваних та підібрано методики.

За отриманими результатами дослідження більшість студентів мають середні показники потреби у саморозвитку (65%), у них відсутній системний підхід до здійснення саморозвитку, виявляться епізодичні докладання зусиль для самовдосконалення. У 20% респондентів встановлено високий рівень потреби у саморозвитку, вони докладають належних зусиль для вдосконалення особистісних якостей і рис. Ще у 15% встановлено низький рівень, вони мають характеристики призупиненого особистісного розвитку.

За шкалою загальної інтернальності у третини (35%) студентів виявлено виразний високий рівень. Ці респонденти серйозні і відповідальні, активні у досягненні власної мети, вміло аналізують необхідну інформацію,

яка допомагає вирішити проблеми. І решта 65% студентів мають низький рівень інтернальності, що вказує на протилежну характеристику – екстернальність. Ці респонденти вважають, що не мають контролю над своїм життям, успіхи у справах вони визнають переважно своїми заслугами, однак невдачі – зумовлені, на їх думку, зовнішніми обставинами, впливом інших людей, погоди, долі тощо.

За загальним рівнем самоактуалізації по 35% студентів мають високий і середній рівні, а в третини виявлено низький рівень (30%). При цьому за окремими шкалами методики самоактуалізації встановлено, що тільки у 35% студентів виявляється високий рівень орієнтації в часі, що вказує на їх здатність жити в поточному моменті. Тільки 30% мають високий рівень за шкалою цінностей і володіють сформованою системою цінностей, де переважають прагнення до гармонічного життя та здорових взаємин з людьми. Високу потребу в пізнанні мають 30% студентів, яким характерні відкритість до нових вражень. Високий рівень творчості встановлено у 25% студентів. При цьому 40% студентів мають високий рівень показників за шкалою аутосимпатії, що вказує на їх позитивну Я-Концепцію, що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

За узагальненими проявами готовності до професійного саморозвитку високий рівень мають 25% респондентів, у 40% виявляється середній рівень, а в решти 35% – встановлено низький рівень прагнень та здатності до саморозвитку у професійному плані.

За виявленими стратегіями самоствердження встановлено, що у більшості студентів проявляється оптимальна стратегія конструктивного самоствердження (у 45%), вони вміють самостійно і наполегливо вирішувати проблеми. У 25% студентів виявляється стратегія самозаперечення, вони пасивні, уникають відповідальності, схильні до прийняття думки сильного лідера чи більшості. У решти студентів виявляється стратегія домінування (30%) як прояв компенсації гіперпотреби у самостверженні через агресію.

Ці респонденти хочуть самостверджуватися за рахунок інших, застосовують ворожість, агресію, маніпулювання, тиск на оточуючих.

Зважаючи на наявність частини студентів із низьким рівнем самоактуалізації, прагнення до саморозвитку, готовності до професійного самовдосконалення (від 15% до 35% за різними методиками), із ними слід провести психологічну роботу з підвищення показників особистісного зростання.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ЩОДО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СТУДЕНТІВ

3.1. Програма тренінгової діяльності щодо особистісного зростання студентів та методичні рекомендації щодо її впровадження

Визначивши недостатньо оптимальні показники особистісного розвитку студентів-майбутніх психологів та відповідно до мети формувального етапу дослідження нами розроблено **програму тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів.**

У процесі складання конспектів занять програми тренінгу використано розробки психологів і методистів Ю. Вінтюк [19], І. Гречухи [23], Л. Долинської [29], В. Лефтерова [44], В. Павлюх [54], Л. Пастушенко [55], М. Радіонової [63], В. Федорчук [79], А. Харченко [83] та інших.

Програма тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів

Мета: стимулювання студентів до особистісного зростання, підвищення віри у себе і саморозуміння, активізація впевненості в собі, орієнтування на подальший саморозвиток.

Для досягнення вказаної мети визначено такі **завдання програми:**

1. Активізувати розкриття потенціалу; розвивати креативність,
2. Підвищувати навички самопізнання і саморозуміння; розвивати рефлексивність;
3. Сприяти формуванню позитивного самоствавлення, адекватної самооцінки;
4. Підвищувати життєстійкість та формувати сенсожиттєву орієнтацію;
5. Розвивати внутрішній самоконтроль, формувати свідоме і відповідальне ставлення до вирішення проблем;

6. Формувати навички саморегуляції емоцій та поведінки, активізувати до пошуку нестандартного підходу до вирішення виникаючих проблем самореалізації;
7. Мотивувати до саморозвитку і самовдосконалення, вчити будувати оптимістичні моделі майбутнього професійного та особистого життя, визначати кроки з його досягнення;
8. Сприяти подальшому пошуку шляхів особистісного зростання, допомога в складанні індивідуальних життєвих планів.

Структура програми занять: 6 занять по 1-1,5 год. кожне за такою тематикою: «Я це я, ось моє ім'я»; «Самопізнання і саморозуміння»; «Відкритість і гнучкість у спілкуванні як запорука його успішності»; «Цінності особистого зростання»; «Ресурси для саморозвитку»; «Коло підтримки».

Періодичність і термін проведення занять – по 1-2 заняття в тиждень.

Коротко розриємо зміст занять, повні конспекти занять знаходяться у додатку Е.

Заняття 1. «Я це я, ось моє ім'я»

Мета: познайомитися з учасниками, сприяти формуванню рефлексії; стимулювати студентів до саморозкриття, пізнання власного «Я»; допомогти усвідомити необхідність самовдосконалення; прийняти правила поведінки та групової роботи; ознайомити з основними принципами роботи тренінгової групи; розвивати комунікативні вміння учасників; з'ясувати очікування студентів щодо тренінгу; створювати атмосферу взаєморозуміння та довіри.

Хід заняття

Організаційний момент. Повідомлення мети, завдань, принципів роботи, обговорення організаційних моментів.

Прийняття «Правил роботи в групі».

Вправа «Анкета очікувань учасника».

Вправа «Знайомство».

Вправа «Я і моє ім'я».

Вправа «Хто Я?».

Вправа «Розповідь про якість, яку найбільше ціную».

Вправа «Лист до себе».

Підведення підсумків заняття.

Заняття 2. «Самопізнання і саморозуміння»

Мета: розвивати навички самопізнання, саморозуміння, підтверджувати цінність особистісно значимого досвіду; розвивати здібність до такої форми діалогу, як «сократівська бесіда»; активізувати прагнення до саморозвитку, вдосконалення навичок самопізнання; навчання учасників усвідомлювати «Я-для інших» та «Я-для себе»; розвивати впевненість у спілкуванні, невимушеність.

Хід заняття

1. Організаційний момент. Налаштування на роботу в групі.

Вправа «Амеба».

Вправа «Комплімент».

Вправа «Сократ і ми».

Вправа «Моделювання життя – це гра».

Вправа «Спілкування – це гра життєвих ролей».

Вправа «Я-образ».

Вправа «Я – Місто».

Підведення підсумків заняття.

Заняття 3. «Відкритість і гнучкість у спілкуванні як запорука його успішності»

Мета: розвивавати емоційну відкритість, стимулювати до розкриття потенціалу, підвищувати готовність до особистісного зростання; вчити адекватно ставитися до відповідальних рішень, сприймати їх як необхідний етап на шляху просування до мети; розвивати відкритість у спілкуванні; формувати комунікативні уміння і навички, розвивати творчу уяву. Створювати позитивний клімат та атмосферу взаємоповаги у групі.

Хід заняття

Організаційний момент. Привітання. Налаштування на групову роботу.

Вправа «Посмішка».

Вправа «Відкритий жест».

Вправа «Аплодисменти».

Вправа «Метафора».

Вправа-Релаксація «З гусениці до метелика».

Вправа «Без маски».

Вправа-притча «Чародій і горіхи».

Підведення підсумків заняття.

Заняття 4. «Цінності особистого зростання»

Мета: актуалізувати в учасників сенс переживання життя, формувати особистісно значущі моральні цінності; розвивати навички самоаналізу, самопізнання і саморозуміння; вчити учасників чітко окреслювати свої сильні сторони; вчити корекції самоствавлення; сприяти зростанню готовності до особистісного саморозвитку.

Хід заняття

Організаційний етап. Привітання. Налаштування на групову роботу.

Вправа «Метафора».

Вправа «Дерево мого успіху».

Вправа «Неприйняття себе».

Вправа «Дерево: Про далекі моря і близьке щастя».

Підведення підсумків заняття.

Заняття 5. «Ресурси для саморозвитку»

Мета: сприяти активізації творчого потенціалу, відновленню життєвих сил, зростанню віри у свої здібності і можливості; оптимізувати емоційний стан учасників, активізувати внутрішні ресурси; надати допомогу у визначенні основних напрямків особистісного зростання; вчити учасників моделювати власне ставлення до різних життєвих ситуацій; вчити вибирати реалістичну концепцію самовдосконалення; створювати доброзичливу

атмосферу в групі, сприяти зняттю напруги і підвищувати контактність учасників.

Хід заняття

Привітання. Організаційний момент. Налаштування на групову роботу.

Вправа «Коло любові».

Вправа «Творчий потенціал».

Вправа «Життєві завдання».

Притча «Дві краплини олії».

Релаксація «Небо».

Інформаційне повідомлення «Типи самовдосконалення».

Підведення підсумків заняття.

Заняття 6. «Коло підтримки»

Мета: дати можливість проаналізувати характери високо моральних людей та отримати зразки для наслідування у визначенні моральних цінностей; сприяти особистісному розвитку студентів. Використовуючи моделювання та аналіз особистісно значимого досвіду, допомогти учасникам побачити нові цілі для саморозвитку; інтегрувати отриманий особистісно значимий досвід за час участі в тренінгу.

Хід заняття

Привітання. Організаційний момент. Налаштування на спільну роботу.

Вправа «Мої герої».

Вправа «Вільний».

Вправа «Метафора».

Вправа «Чого я навчився».

Вправа «Лист до себе».

Вправа «Лабіринт».

Підведення підсумків заняття.

Наступний етап психологічної роботи із студентами передбачав складання кожним респондентом експериментальної групи індивідуальної програми щодо розвитку кожного з показників особистісного зростання:

готовність до професійного саморозвитку, інтернальність, самоактуалізація особистості, конструктивне самоствердження.

Індивідуальна програма з розвитку показників особистісного зростання включала:

- самоаналіз кожного показника за 10-бальною шкалою, перевірка його за діагностичними методиками, оцінка сильних сторін, на що потрібно звернути увагу, відзначення негативних характеристик, які слід вдосконалювати;
- прогнозування переліку негативних характеристик (того, що студент хоче подолати) і позитивних якостей (того, що студент хоче набути) з опорою на проведений самоаналіз;
- складання суб'єктивної моделі бажаного образу Я через створення цілої системи цілей (розбитих на кроки);
- виділення засобів досягнення поставлених цілей, визначення послідовності їх застосування на кожному із виділених кроків (етапів реалізації наміченого);
- з'ясували початкових критеріїв визначення успішності діяльності з особистісного зростання (за якими показниками можна оцінити, що виконана робота є успішною, або ж навпаки – пройшла невдало). Якщо студент не може визначити показники успішності, можна запропонувати оцінити характеристики не успішності, і приймати за успіх все, що відрізняється від неспіху.

В індивідуальній роботі з психологом кожен респондент ЕГ знайомив зі своєю програмою та з тими труднощами, які виникли при її складанні, успіхами перших кроків. Виникнення труднощів вимагало їх обговорення та усунення.

При розробці програми тренінгової діяльності та в процесі впровадження занять із студентами опиралися на такі методичні особливості організації роботи з активізації особистісного зростання майбутніх фахівців.

Ефективними засобами активізації особистісного зростання студентів є стимулювання їх до планування та формулювання очікувань щодо занять – як групових, так й індивідуальних. На початку тренінгової роботи всі учасники проговорюють власні очікування, що спрямовують зусилля психолога на вирішення вказаних проблем. Під час висловлення очікувань студенти вже починають усвідомлювати питання, які найбільше їх цікавлять, визначають, які риси і навички хочуть розвивати. І навіть при відсутності задоволення цих очікувань протягом їх роботи на тренінгу студенти вже отримали інформацію, ніби «запрограмували себе» на отримання бажаного результату. Це спрямовує їх увагу і дозволяє приділити належні зусилля, щоб самостійно спробувати задовольнити свої інтереси та очікування, можливо поза межами групової роботи, за потреби звернутися за індивідуальною допомогою до психолога.

Для підвищення ефективності тренінгової роботи з особистісного зростання в юнацькому віці слід формувати у студентів такі навички і вміння:

- 1) позитивне сприйняття оточуючого світу, здатність до управління психічним станом, настроєм;
- 2) навички переборення стереотипів негативного сприйняття себе, розвиток позитивного самоствавлення;
- 3) навички утвердження позитивної самооцінки, підвищення впевненості у своїх силах і можливостях;
- 4) вміння встановлювати позитивні міжособистісні взаємин, вміння втримувати симпатію у їх ставленні до себе;
- 5) здатність аналізувати і висловлювати свої інтереси, бажання, потреби, домагання;
- 6) вміння ставити реально досяжні життєві цілі, планувати їх поетапне втілення та здійснювати хоча б початкові кроки з їх реалізації.

Одним з основних аспектів індивідуальної та групової роботи психолога з особистісного зростання юнаків є взяття студентами

відповідальності за виконання індивідуальної програми з розвитку показників особистісного зростання. Відповідно найголовнішою рушійною силою особистісних змін має бути особистісна зацікавленість студентів, адже психолог може тільки допомагати, спрямовувати, підтримувати, але виконувати всі заплановані кроки із особистісного зростання мають самі юнаки.

Таким чином, з опитуваними експериментальної групи проводилися 6 занять програми тренінгу особистісного зростання та індивідуальна робота з психологом, що передбачала складання, корекцію, обговорення програми особистісного розвитку та досягнення її результатів. Відповідно до критеріїв ефективності проведеної тренінгової роботи повторно опитано всіх респондентів дослідження та порівняно дані «до» та «після».

3.2. Перевірка ефективності проведення тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів

Метою контрольного етапу дослідження визначено перевірку ефективності проведення тренінгової діяльності психолога щодо активізації особистісного зростання студентів. Відповідно до поставленої мети проведено повторне опитування респондентів експериментальної та контрольної груп та порівняно результати «до» та «після».

Використовуючи методику «Діагностика реалізації потреб у саморозвитку» (Н. Фетіскін), отримано такі результати опитування студентів (табл. 3.1.).

Як бачимо, результати опитування студентів КГ залишилися незмінними, а для студентів ЕГ характерне значне підвищення (на 20%) їх кількості з високим рівнем потреби у саморозвитку та її активною реалізацією. І зникли опитувані, які мали низький рівень, що вказував на призупинений особистісний саморозвиток.

**Порівняльний аналіз рівнів реалізації потреб у саморозвитку студентів
(за методикою Н. Фетіскіна)**

| Рівні прояву показника потреби у саморозвитку | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | | | КГ (студенти-«менеджери», 30 осіб) | | | |
|---|------------------------------------|-----|-------|-----|------------------------------------|-----|-------|-----|
| | До | | Після | | До | | Після | |
| | п | % | п | % | п | % | | |
| Активна реалізація потреби саморозвитку (високий рівень) | 6 | 20% | 12 | 40% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Не сформована система реалізації потреби саморозвитку (середній рівень) | 18 | 60% | 18 | 60% | 21 | 70% | 21 | 70% |
| Призупинений особистісний саморозвиток (низький рівень) | 6 | 20% | - | | 3 | 10% | 3 | 10% |

Для кращої наочності представимо результати опитування студентів ЕГ за допомогою рис. 3.1.

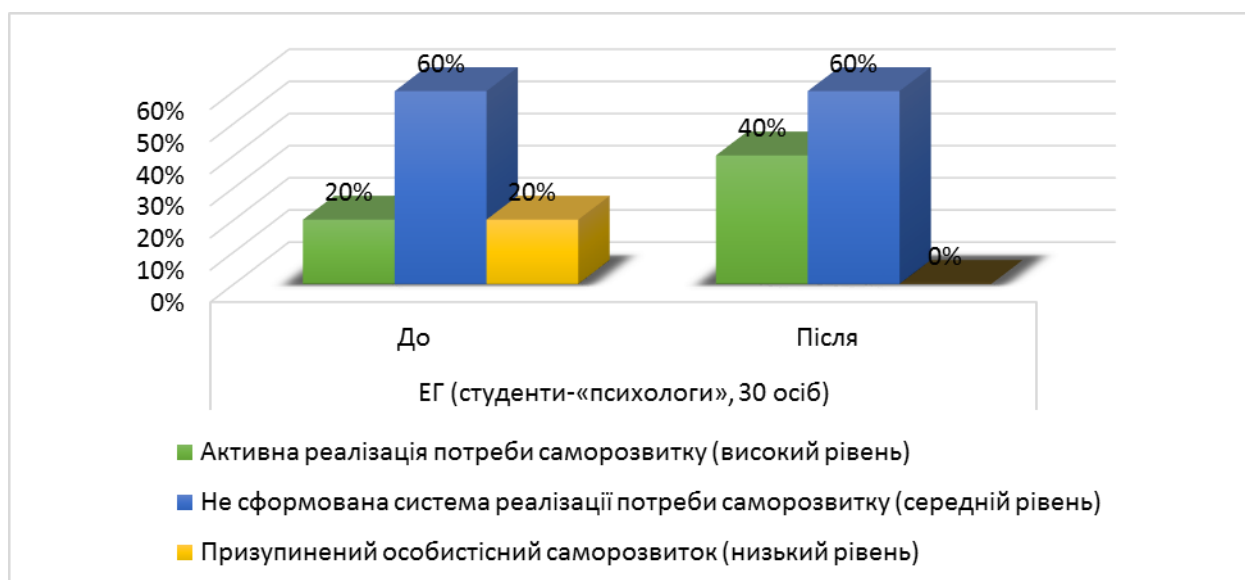


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз рівнів реалізації потреб у саморозвитку студентів ЕГ (за методикою Н. Фетіскіна)

За наведеними даними в ЕГ на 20% стало більше студентів із високим рівнем потреби у саморозвитку, ці опитувані мають активні форми її реалізації в різних видах діяльності. Відповідно до вказаного підтверджуємо ефективність проведеної психологічної тренінгової роботи зі студентами щодо їх особистісного зростання.

За методикою Дж. Роттера визначено прояви інтернальності студентів у різних сферах їх життєдіяльності. За отриманими результатами контрольного опитування респондентів встановлено позитивні прояви змін серед студентів експериментальної групи (табл. 3.2):

Таблиця 3.2.

Порівняльний аналіз рівнів внутрішнього (суб'єктивного) контролю студентів (за методикою Дж. Роттера)

| Шкали і рівні | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | | | КГ (студенти-«менеджери, 30 осіб) | | | |
|---|---------|------------------------------------|-----|-------|-----|-----------------------------------|-----|-------|-----|
| | | До | | Після | | До | | Після | |
| | | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Шкала загальної інтернальності | Високий | 9 | 30% | 18 | 60% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 21 | 70% | 12 | 40% | 18 | 60% | 18 | 60% |
| Шкала інтернальності у сфері досягнень | Високий | 15 | 50% | 21 | 70% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 15 | 50% | 9 | 30% | 18 | 60% | 18 | 60% |
| Шкала інтернальності у сфері невдач | Високий | 9 | 30% | 15 | 50% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| | Низький | 21 | 70% | 15 | 50% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин | Високий | 18 | 60% | 21 | 70% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| | Низький | 12 | 40% | 9 | 30% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності у сфері навчальних відносин | Високий | 15 | 50% | 18 | 60% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| | Низький | 15 | 50% | 12 | 40% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності у сфері міжособистісних відносин | Високий | 18 | 60% | 21 | 70% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| | Низький | 12 | 40% | 9 | 30% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| Шкала інтернальності відносно здоров'я і хвороби | Високий | 15 | 50% | 18 | 60% | 15 | 50% | 15 | 50% |
| | Низький | 15 | 50% | 12 | 40% | 15 | 50% | 15 | 50% |

Помітно, що результати опитування студентів КГ залишилися незмінними, а серед результатів студентів ЕГ на 30% зросла кількість респондентів із високим рівнем загальної інтернальності, на 20% стало більше студентів з високим рівнем інтернальності у сфері досягнень та у сфері невдач, на 10% – підвищилась їх кількість із високим рівнем інтернальності у сфері сімейних взаємин, навчальних і міжособистісних відносин. Показник інтернальності у ставленні до здоров'я і хвороби в ЕГ зріс невиразно – на 10% стало більше студентів із високим рівнем.

Представимо наочно отримані результати опитування студентів ЕГ за методикою Дж. Роттера для кращої наочності позитивної динаміки змін в проявах інтернальності (рис. 3.2.).

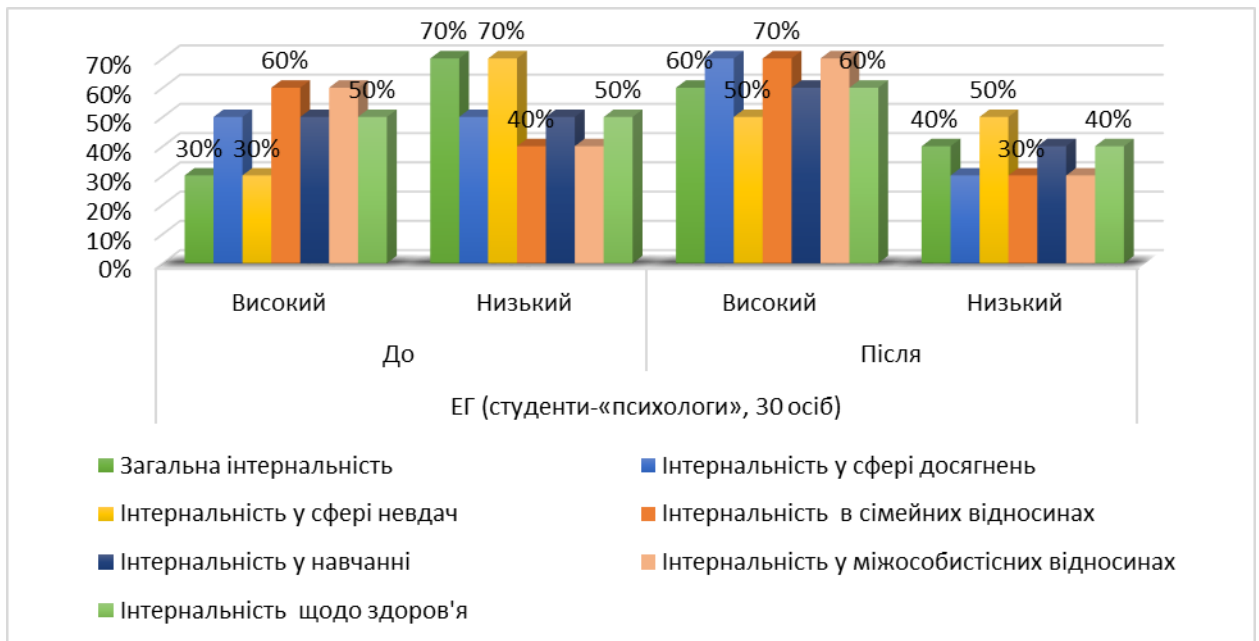


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз рівнів внутрішнього контролю студентів ЕГ (за методикою Дж. Роттера)

Завдяки встановленню результатів щодо зростаючої інтернальності в студентів ЕГ підтверджено ефективність проведеної програми тренінгу особистісного зростання юнаків, яка сприяла підвищенню внутрішнього контролю майбутніх психологів, розвитку у них свідомого і відповідального ставлення до свого життя та вирішення виникаючих проблем.

На основі повторного опитування студентів за методикою А. Лазуркіна встановлено наступні дані (тал. 3.3.). Відповідно до проаналізованих відповідей студентів щодо показників самоактуалізації особистості зрозуміло, що результати студентів КГ такі самі, що й при першому опитуванні, а окремі показники самореалізації студентів ЕГ стали кращими. Зокрема, на 20% стало більше студентів ЕГ з високими проявами показників орієнтації в часі, цінностей, потреб у пізнанні, креативності. На 10% стало більше студентів ЕГ із високим рівнем поглядів на природу людини,

саморозуміння, контактності і гнучкості при спілкуванні. І є показники, які залишились незмінними – це автономність, спонтанність, аутосимпатія.

Таблиця 3.3.

**Порівняльний аналіз показників самоактуалізації особистості студентів
(за методикою А. Лазуркіна)**

| Шкали і рівні прояву показника самоактуалізації | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | | | КГ (студенти-«менеджери», 30 осіб) | | | |
|--|----------|------------------------------------|-----|-------|-----|------------------------------------|-----|-------|-----|
| | | До | | Після | | До | | Після | |
| | | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Орієнтація в часі | Високий | 9 | 30% | 15 | 50% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 12 | 40% | 15 | 50% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 9 | 30% | | - | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Цінності | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 12 | 40% | 15 | 50% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 3 | 10% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Погляд на природу людини | Високий | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 9 | 30% | 15 | 50% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Низький | 12 | 40% | 3 | 10% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Потреба в пізнанні | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 6 | 20% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Креативність | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 15 | 50% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Автономність | Високий | 9 | 30% | 9 | 30% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 9 | 30% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Низький | 12 | 40% | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| Спонтанність | Високий | 9 | 30% | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 9 | 30% | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 12 | 40% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Саморозуміння | Високий | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 6 | 20% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Аутосимпатія | Високий | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Середній | 12 | 40% | 18 | 60% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 6 | 20% | | - | 6 | 20% | | 20% |
| Контактність | Високий | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | | 40% |
| | Середній | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | | 40% |
| | Низький | 9 | 30% | 6 | 20% | 6 | 20% | | 20% |
| Гнучкість у спілкуванні | Високий | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | | 40% |
| | Середній | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 6 | 20% | 6 | 20% | | 20% |
| Загальний рівень самоактуалізації (середнє арифметичне значення) | Високий | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | | 40% |
| | Середній | 9 | 30% | 15 | 50% | 12 | 40% | | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 3 | 10% | 6 | 20% | | 20% |

За отриманими результатами повторного опитування студентів підтверджуємо високу ефективність проведеної програми тренінгу особистісного зростання із студентами ЕГ.

Представимо наочно дані щодо загального рівня самоактуалізації студентів ЕГ (рис. 3.4.).

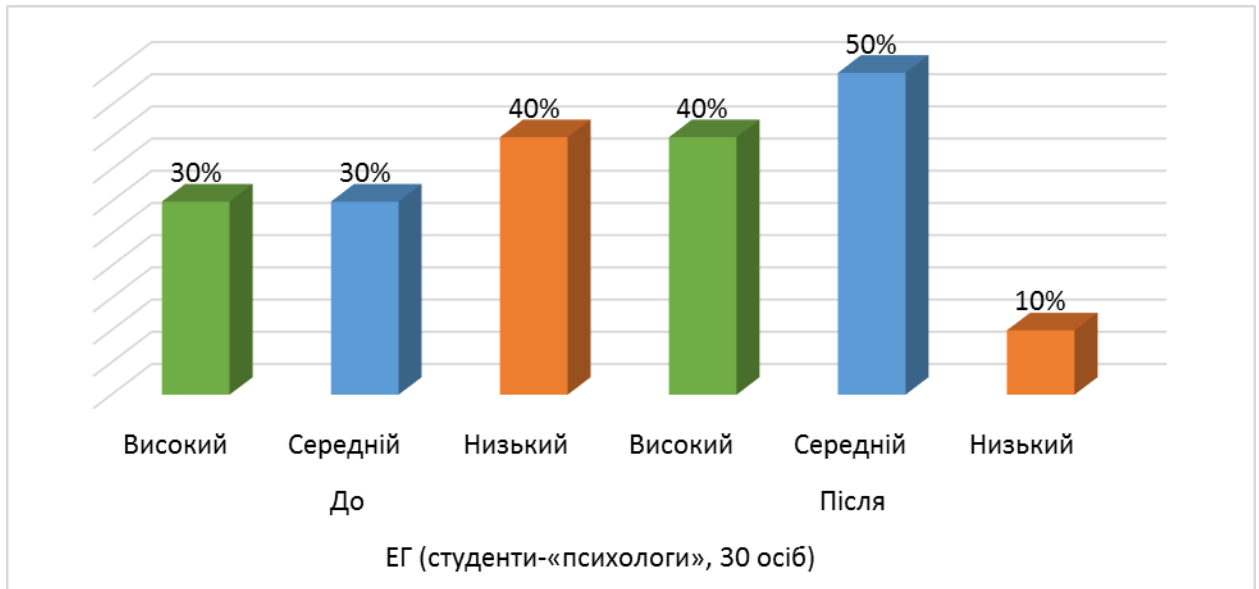


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз загальних рівнів показників самоактуалізації особистості студентів ЕГ (за методикою А. Лазуркіна)

За відображеними на рис. 3.4. даними зрозуміло, що в ЕГ на 10% стало більше студентів із високим рівнем самоактуалізації, на 20% із середнім рівнем, при цьому на 30% стало менше студентів, які мали низький рівень самоактуалізації, у них була відсутні прагнення до саморозвитку та вибудувала система кроків із самовдосконалення. За отриманими даними підтверджуємо ефективність проведеної тренінгової роботи з активізації особистісного зростання студентів.

Далі було використано методика «Діагностика рівня парціальної готовності до професійного саморозвитку», за якою отримано такі дані (табл. 3.4.):

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз рівнів готовності студентів до професійного саморозвитку (за методикою Н. Фетіскіна)

| Компоненти професійного саморозвитку | | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | | | КГ (студенти-«менеджери, 30 осіб) | | | |
|---|----------|------------------------------------|-----|-------|-----|-----------------------------------|-----|-------|-----|
| | | До | | Після | | До | | Після | |
| | | п | % | п | % | п | % | п | % |
| Мотиваційний компонент | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Когнітивний компонент | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Морально-вольовий компонент | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 15 | 50% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Гностичний компонент | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Організаційний компонент | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 15 | 50% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Здатність до самоврядування | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 9 | 30% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 15 | 50% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Комунікативний компонент | Високий | 9 | 30% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 9 | 30% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| Загальний рівень готовності студентів до професійного саморозвитку (середнє арифметичне значення) | Високий | 6 | 20% | 12 | 40% | 9 | 30% | 9 | 30% |
| | Середній | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% | 12 | 40% |
| | Низький | 12 | 40% | 6 | 20% | 9 | 30% | 9 | 30% |

У студентів КГ змін не встановлено, в ЕГ за загальним рівнем готовності до професійного саморозвитку на 20% стало більше респондентів із високим рівнем, і так само на 20% стало менше осіб із низьким рівнем. Представимо для кращої наочності отримані результати опитування студентів ЕГ за допомогою рис. 3.4.

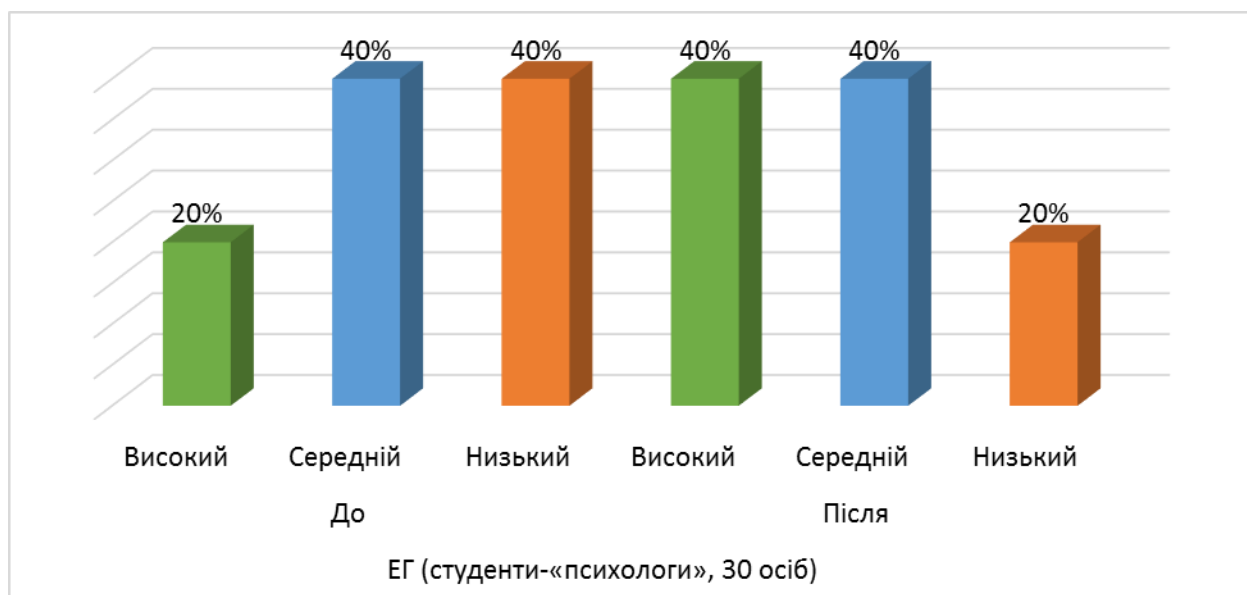


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз рівнів готовності студентів ЕГ до професійного саморозвитку (за методикою Н. Фетіскіна)

Завдяки в відзначеній позитивній динаміці змін (підвищення загального рівня готовності до професійного саморозвитку в студентів ЕГ) підтверджено ефективність проведеної роботи із студентами.

Використовуючи методику «Стратегії самоствердження особистості» (О. Нікітін, Н. Харламенкова) другий раз в опитуванні студентів ЕГ та КГ визначено три типи стратегій їх самоствердження: самозаперечення, конструктивного самоствердження, домінування (табл. 3.5.):

Таблиця 3.5.

Порівняльний аналіз стратегій самоствердження особистості студентів (за методикою О. Нікітіна, Н. Харламенкової)

| Стратегії самоствердження особистості | ЕГ (студенти-«психологи», 30 осіб) | | | | КГ (студенти-«менеджери», 30 осіб) | | | |
|--|------------------------------------|-----|-------|-----|------------------------------------|-----|-------|-----|
| | До | | Після | | До | | Після | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Стратегія самопридушення (самозаперечення) | 9 | 30% | 3 | 10% | 6 | 20% | 6 | 20% |
| Стратегія конструктивного самоствердження | 9 | 30% | 18 | 60% | 18 | 60% | 18 | 60% |
| Стратегія домінування | 12 | 40% | 9 | 30% | 6 | 20% | 6 | 20% |

Як помітно з даних таблиці 3.5., результати опитування студентів КГ не змінилися. В ЕГ поміте зменшення кількості респондентів з вибором стратегії

самозаперечення (на 20%) та домінування (на 10%). Також в ЕГ на 30% стало більше респондентів, які використовують стратегію конструктивного самоствердження.

Представимо наочно результати опитування студентів ЕГ за методикою О. Нікітіна, Н. Хармламенкової за допомогою рис. 3.5.

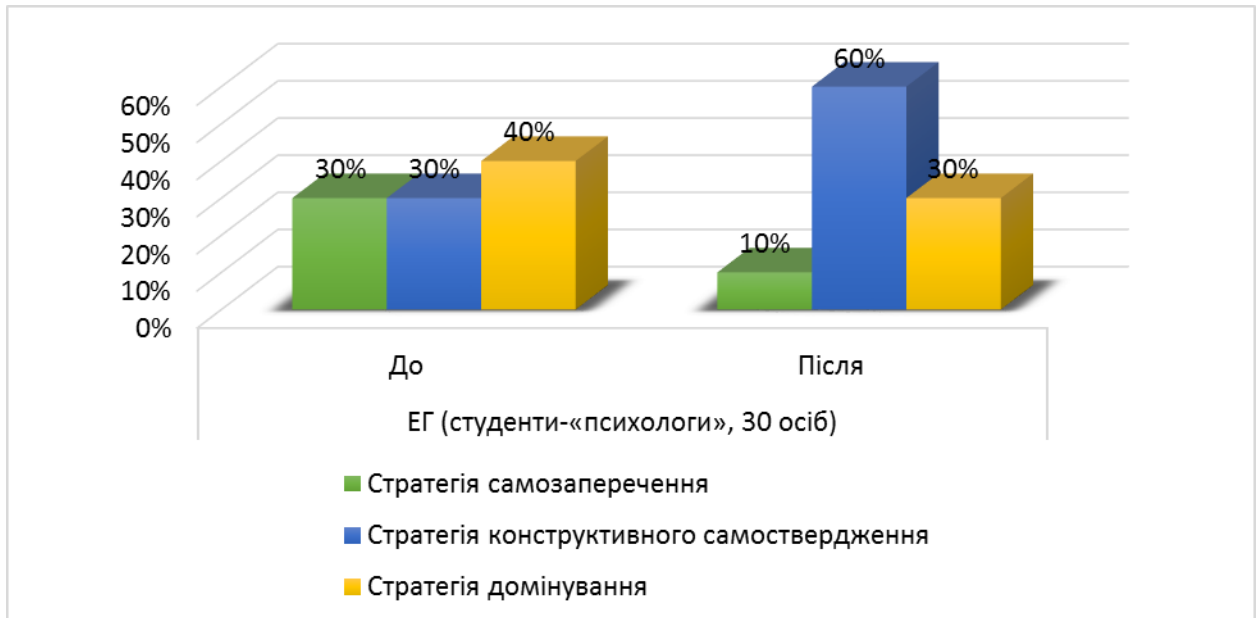


Рис. 3.5. Порівняльний аналіз стратегій самоствердження особистості студентів (за методикою О. Нікітіна, Н. Хармламенкової)

Отже, за отриманими результатами контрольного опитування студентів ЕГ серед них на 30% стало більше респондентів, готових до конструктивного самоствердження, що підтверджує ефективність проведеної психологічної роботи з ними щодо активізації їх особистісного зростання.

За отриманими даними дослідження робимо висновок про ефективність проведеної програми тренінгу особистісного розвитку, що дає змогу рекомендувати її до використання в роботі психолога із студентами.

Висновки до розділу 3

Для проведення психологічної роботи з респондентами нами була розроблена програма тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів. Мета програми тренінгової діяльності включала: стимулювання студентів до особистісного зростання, підвищення віри у себе і саморозуміння, активізація впевненості в собі, орієнтування на подальший саморозвиток. Структурно програма містила 6 занять за наступною тематикою: «Я це я, ось моє ім'я»; «Самопізнання і саморозуміння»; «Відкритість і гнучкість у спілкуванні як запорука його успішності»; «Цінності особистого зростання»; «Ресурси для саморозвитку»; «Коло підтримки».

Наступний етап психологічної роботи із студентами включав індивідуальну роботу із респондентами. Вони склали індивідуальну програму з розвитку кожного з досліджуваних показників особистісного зростання: прагнення до саморозвитку, готовність до професійного вдосконалення, інтернальність, самоактуалізація особистості, конструктивне самоствердження тощо. В процесі індивідуальних консультацій з ними аналізували складені плани, допомагали визначили кроки із реалізації задуманого, пропонували вправи-активізатори до пошуку ресурсів тощо.

Після впровадження програми тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів організували контрольне опитування респондентів ЕГ і КГ та встановили, що результати КГ залишилися без змін. А серед результатів студентів ЕГ виявлено позитивні зміни, зокрема, на 20% стало більше респондентів з високою потребою у саморозвитку. І зникли опитувані, які мали низький рівень, що вказував на призупинений особистісний саморозвиток. Ще в ЕГ на 30% зросла кількість студентів із показниками загальної інтернальності, на 20% – інтернальності у сферах досягнень і невдач.

За загальними характеристиками самоактуалізації в ЕГ на 10% стало більше студентів із високим рівнем, на 20% із середнім рівнем. При цьому на 30% стало менше студентів, які мали низький рівень самоактуалізації, у них була відсутні прагнення до саморозвитку та вибудувала система кроків із самовдосконалення.

За загальним рівнем готовності до професійного саморозвитку в ЕГ на 20% стало більше студентів із високим рівнем, на 20% стало менше респондентів із низьким рівнем. Також в ЕГ встановлено виразне підвищення (на 30%) кількості респондентів, готових до конструктивного самоствердження, і і стало менше студентів із вибором стратегії самозаперечення (на 20%) та стратегії домінування (на 10%).

Відповідно до отриманих результатів дослідження підтверджено ефективність проведеної психологічної роботи за розробленою програмою тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного і практичного вивчення особливосте тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано сутність поняття особистісного зростання в психологічній літературі. Особистісне зростання визначається як активний процес становлення, який реалізується завдяки самореалізації та самоактуалізації, у ході яких людина бере відповідальність за власний майбутній життєвий шлях. Особистісне зростання – це прагнення трансформувати, змінити власне «Я» та ставлення до життя, зробити його більш продуктивним і зрілим. Особистісне зростання визначає зміни, які стимулюють здатність людини відчувати себе живою, активною, діяльною, її здібність відкрито спостерігати і розуміти свій внутрішній світ, приймати себе такою, як вона є, та разом з цим прагнути до більшого, хотіти вдосконалити свої якості.

Джерелом особистісного зростання є природні потенціали людини, що дають їй змогу зростати зсередини, від свого образу «Я», від позитивного усвідомлення «Я-концепції». Відповідно до цього важливими умовами для особистісного зростання виступають: усвідомлення людиною своїх задатків, здібностей; визначення власного місця у житті; ідентифікація в особистому і професійному житті.

Результатом особистісного зростання є особистісна зрілість, значущими характеристиками якої є: самоприйняття, позитивна Я-концепція; відповідальність, внутрішній локус контролю; самодостатність; саморегуляція; інтелектуальність; творчі здібності і креативність; прагнення до самоактуалізації; комунікабельність; моральність; психічне здоров'я, відсутність внутрішніх конфліктів та ін.

Процес особистісного зростання студентів опирається на вікові характеристики юнацького віку, прагнення особистості до самопізнання та

вдосконалення. Особистісному зростанню в юнацькому віці сприяють: позитивне сприйняття навколишнього світу та дійсності, здатність до керування своїм психічним станом; переборення стереотипів негативного ставлення і сприйняття себе; формування адекватно високої самооцінки, підвищення впевненості у своїх здібностях, силах і можливостях; вміння встановлювати гармонійні взаємостосунки з іншими; аналіз та вміння висловлювати свої інтереси, бажання, домагання; орієнтація на дійсно досяжні та реальні життєві цілі.

2. Розкрито психологічні особливості тренінгової діяльності психолога щодо підвищення показників особистісного зростання студентів. Ефективним засобом активізації особистісного зростання є використання в психологічній роботі з юнаками тренінгів. Тренінги дають змогу не тільки краще пізнавати себе через отримання зворотного зв'язку від інших учасників, а й напрацювати необхідні практичні навички адекватної поведінки при вирішенні проблеми ситуацій. Тренінг з особистісного зростання допомагає оволодіти навичками саморегуляції реакцій та емоцій, активізує позитивне мислення, розвиває впевненість в собі.

Психологічна цінність тренінгів особистісного зростання полягає у створенні безоцінного простору та відсутності правил, за якими хтось би вказував, як потрібно проживати власне життя. Учасники тренінгів зростання самостійно визначають цінність власного життя, своєї особистості та визначають дійсно адекватні орієнтири для власного майбутнього.

Проведення тренінгу особистісного зростання передбачає наявність трьох ключових етапів: виведення на зовнішній (видимий) план неконструктивних моделей поведінки; побудова моделей конструктивної поведінки у зовнішньому плані; модифікація поведінки учасників для наближення їх до еталону та закріплення цієї зміненої поведінки у внутрішньому плані. Важливим елементом на завершальному етапі є закріплення позитивної поведінки, що надає змогу учасникам

інтеріоризувати отриманий досвід та засвоїти необхідні навички подальшої самостійної роботи у напрямку особистісного зростання.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісного зростання студентів, проаналізовано отримані результати.

Вибірку опитуваних склали: 2 групи по 30 студентів за спеціальністю «053.Психологія» та «073.Менеджмент», які навчаються в Європейському університеті. В процесі опитування студентів отримано результати про переважаючий середній рівень сформованості потреби у саморозвитку (у 65%), респонденти не мають системного підходу до здійснення саморозвитку. У 20% студентів встановлено високий рівень потреби у саморозвитку, вони активно реалізують завдання саморозвитку, вдосконалюють особистісні якості і риси. Ще у 15% встановлено низький рівень прагнення до саморозвитку, тобто характеристики призупиненого особистісного розвитку, що вказує на потребу проведення з ними психологічної роботи з активізації особистісного зростання.

Третина студентів мають високий рівень за шкалою загальної інтернальності (35%), вони серйозні і відповідальні, активні у досягненні своєї мети, вміло аналізують потрібну інформацію, яка допомагає вирішити проблеми. У 65% студентів встановлено низький рівень інтернальності, ці респонденти легковажні, не мають контролю над своїм життям, вважають, що в їх невдачах винні інші, проте успіхи у справах визнають переважно своїми заслугами.

За загальним рівнем самоактуалізації по 35% студентів мають високий і середній рівні, а в третини виявлено низький рівень (30%). За окремими шкалами тільки 35% студентів мають високий рівень орієнтації в часі, що вказує на їх здатність жити в поточному моменті. Третина мають високий рівень за шкалою цінностей (30%), ще у третини встановлено високу потребу в пізнанні (30%), що властива для самоактуалізованої особистості, яка завжди відкрита до нових вражень. Високий рівень креативності, що є неодмінним атрибутом самоактуалізації, мають 25% студентів. Високий

рівень за шкалою аутосимпатії мають 40% студентів, які володіють позитивною Я-Концепцією, яка служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Високим рівнем готовності до професійного саморозвитку володіють 25% респондентів, у 40% виявляється середній рівень, а в решти 35% – встановлено низький рівень прагнень та здатності до саморозвитку у професійному плані.

Щодо стратегій самоствердження у більшості студентів проявляється оптимальна стратегія конструктивного самоствердження (у 45%), вони вміють самостійно і наполегливо вирішувати проблеми. У 25% студентів виявляється стратегія самозаперечення, вони пасивні, уникають відповідальності, схильні до прийняття думки сильного лідера чи більшості. Решта студентів обирають стратегію домінування (30%) як прояв компенсації потреби у самостверженні через ворожість і агресію, маніпулювання, тиск на оточуючих.

4. Розроблено та апробовано програму тренінгової діяльності щодо особистісного зростання студентів. Для проведення психологічної роботи розроблено програму тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів, яка мала на меті: стимулювання студентів до особистісного зростання, підвищення віри у себе і саморозуміння, активізація впевненості в собі, орієнтування на подальший саморозвиток. Структурно програма містила 6 занять, в процесі яких студенти експериментальної групи (майбутні психологи) вчилися визначати власні сильні сторони, пізнавати себе та інших, займалися пошуком ресурсів для самовдосконалення, писали листи собі на початку і наприкінці тренінгової програми. Аналізуючи проблемні ситуації із життя студентів, учасники тренінгової діяльності намагалися знайти найбільш прийнятні шляхи творчого вирішення проблем. Вчилися розпізнавати емоційні відтінки настроїв, зображувати їх вербально та за допомогою пантоміми.

Також ми провели із респондентами ЕГ індивідуальну роботу із складання студентами індивідуальних програм з розвитку кожного з досліджуваних показників особистісного зростання: прагнення до саморозвитку, готовність до професійного вдосконалення, інтернальність, самоактуалізація особистості, конструктивне самоствердження тощо. В процесі індивідуальних консультацій з ними аналізували складені плани, допомагали визначили кроки із реалізації задуманого, пропонували вправи-активізатори до пошуку ресурсів тощо.

На контрольному етапі дослідження виявили, що в КГ змін не встановлено, так само більшість володіють високим і середнім рівнями самоактуалізації, прагнення до саморозвитку, обирають стратегію конструктивного самоствердження. В ЕГ на 20% стало більше студентів із високим рівнем потреби у саморозвитку та її активною реалізацією. На третину стало більше студентів (на 30%) із високими проявами загальної інтернальності, особливо помітне зростання інтернальності у сфері досягнень та у сфері невдач (на 20%).

За характеристиками самоактуалізації в ЕГ на 10% підвищилась кількість студентів із високим рівнем, на 20% із середнім рівнем. І на третину стало менше тих, хто мав низький рівень. При цьому в ЕГ на 20% стало більше респондентів з високим рівнем показників за шкалами самоактуалізації щодо орієнтації в часі, креативності, цінностей, потреби у пізнанні.

Також в ЕГ на 20% стало більше студентів із високим рівнем готовності до професійного саморозвитку, на 20% стало менше респондентів із низьким рівнем. Вони стали краще усвідомлювати якості та вміння, необхідні для особистісного та професійного зростання. Також в ЕГ встановлено підвищення кількості респондентів, готових до конструктивного самоствердження (на 30%).

За отриманими результатами дослідження підтверджено ефективність проведеної психологічної роботи за розробленою програмою тренінгової

діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів. Розроблену та апробовану програму тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів рекомендуємо до використання у роботі працівників психологічної служби ЗВО із студентами для вдосконалення їх навичок саморозвитку та активізації до особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алієва Е. Ю. Вплив емоційних чинників на формування у студентів здатності до самостійного життєвого вибору. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 12. Вип. 21. С. 19-28.
2. Андрійчук І. П. Діяльність психологічної служби вузу як засіб активізації особистісного розвитку майбутніх практичних психологів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога і соціального педагога в умовах вищої школи»*. Тернопіль, 2003. Ч. 3. С. 70-76.
3. Андрійчук І. П. Роль Я-концепції в особистісному становленні практичного психолога. *Збірник наукових праць. Серія «Філософія, соціологія, психологія»*. Івано-Франківськ, 2000. Вип. 5. Ч. 1. С. 197-199.
4. Андрійчук І. П. Проблема особистісної підготовки практичних психологів. *Тези доповідей 5-ї науково-практичної конференції української спілки психотерапевтів «Особистість психотерапевта в терапевтичному полі» (м. Тернопіль, 2000)*. Тернопіль, 2000. С. 57-60.
5. Бацилева О. Пузь І. В. Проблема формування готовності до професійної діяльності у майбутніх психологів. *Психологічна освіта в Україні: традиції, сучасність та перспективи, 21-22 квітня 2017 року. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з нагоди святкування 50-річчя від початку фахової підготовки психологів у КНУ імені Тараса Шевченка та Дня психолога*. Київ, 2017. С. 21-23.
6. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук.-метод. посібник. Київ: УЗМН, 1998. 204 с.
7. Біла О. Г. Синтетичний аналіз психокорекційної сутності методу АСПН. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2000. №3. С. 76-84.

8. Білуха Т. До питання про розвиток особистісних та професійних якостей практичного психолога. *Педагогічний процес: теорія і практика: Збірник наукових праць*. Київ: П/П «ЕКМО», 2005. Вип. 1. С. 284-292.
9. Борисенко Л. Психолого-дидактичні чинники самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. / редкол.: В. І. Сипченко (відп. ред.) [та ін.]*. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2006. Вип. 32. С. 244-252.
10. Боришевський М. Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки. *«Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002» : Зб. наук. праць*. Харків: ОВС, 2002. Ч. 1. С. 516-527.
11. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології. Т. 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. Ч. 2. С. 26-33.
12. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2017. Вип. 6. С. 53-63.
13. Булах І. С. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 104-115.
14. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : [Монографія]. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
15. Булах І. С. Психологія особистості підлітка. *Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін*. Київ: Просвіта, 2001. С. 175-232.
16. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2001. 1440 с.
17. Вікова та педагогічна психологія, Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

18. Вiнтюк Ю. В. Застосування тренiнгiв особистiсного розвитку в пiдготовцi майбутнiх фахових психологiв. *«Молодий вчений»*. 2018. № 2 (54). С. 600-604. Цiкаво
19. Гречуха I. А. Особливостi роботи над професiйно-орiєнтованими завданнями з курсу «Основи психологiчного тренiнгу. *Професiйно-орiєнтованi завдання з психологiї: навч. посiбник. / за ред. О. Л. Музики*. 3-тє вид., перероб. i доп. Житомир: Вид-во ЖДУ iм. I.Франка, 2010. С. 319-346.
20. Гусейнова Н. О. Дослiдження явища самоактуалiзацiї у психологiчному дискурсi. *Науковий вiсник Херсонського державного унiверситету. Серiя : Психологiчнi науки*. 2014. Вип.1. Т. 1. С. 25-30.
21. Дiдик Н. М. Професiйно значущi характеристики особистiсної зрiлостi майбутнiх психологiв. *Проблеми сучасної психологiї*. 2010. Вип. 7. С. 190-206.
22. Дiдик Н. М. Психолого-дидактичнi засоби розвитку професiйно значущих характеристик особистiсної зрiлостi майбутнiх психологiв. *Проблеми сучасної психологiї*. 2011. Вип. 12. С. 335-344.
23. Дiдик Н.М. Моделi розвитку особистiсної зрiлостi майбутнiх психологiв у процесi їх професiйної пiдготовки. *Проблеми сучасної психологiї*. 2011. Вип. 11. С. 223-237.
24. Дмитрiюк Н. С. Особистiсний пiдхiд як психолого-педагогiчна проблема. *Проблеми загальної та педагогiчної психологiї*. 2010. Т. XII. Ч. 2. С. 74-81.
25. Долинська Л. В. Розвиток здатностi до самоуправлiння як механiзму особистiсно-професiйного становлення вчителя. *Проблеми сучасної психологiї*. 2011. Вип. 12. С. 355-362.
26. Євдокимова Н. О., Партенадзе О. В., Бiда А. М. Моделювання розвитку професiйно важливих якостей майбутнього психолога у сферi тренiнгових технологiй. *Збiрник наукових праць. Психологiчнi науки*. 2014. Вип. 2.13 (109). С. 62-67.

27. Іваненко Б. Б. До питання про сутність особистісної психокорекції майбутнього практичного психолога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2004. Т. 6. Вип. 1. С. 158-165.
28. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 80 с.
29. Кобильник Л. М. Стимулювання процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів. *Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. праць*. Ч. 1. Херсон : ПП Вишемирський, 2008. С. 175-177.
30. Кононко О. Л. Розвинена особистість як гарант життєвої компетентності. *Початкова школа*. 2001. № 3. С. 10-15.
31. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика / Т. С. Яценко, Б. Б. Іваненко, С. М. Аврамченко та ін. Київ: Вища школа, 2008. 342 с.
32. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання. *Соціальна психологія*. 2008. № 3. С. 76-83.
33. Кравець Г. Ю. Педагогічні умови прояву особистісної зрілості студентів в навчально-виховному процесі ВНЗ: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2005. 22 с.
34. Кузікова С. Б. Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 51. С. 100-109.
35. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Вид-во СумДПУ, 2020 24 с.
36. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 171-176.

37. Купрєєва О. І. Ціннісно-сміслові основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип. VI. 17. С. 167-176.
38. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
39. Любченко О. О. Вплив методів православної автотрансформації на особистісне зростання: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.
40. Любченко О. О. Символізм православної свідомості: (психологічний аспект). *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2001. Вип. 1. С. 97-102.
41. Максимова Н. Ю. Тренінгові технології як засіб формування духовності особистості студентів. *Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка*. Київ: ГНОЗІС, 2007. Т. 10, Ч. 4. С. 334-342.
42. Мельничук І. Використання тренінгів у профорієнтаційній роботі. *Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2006. № 7. С. 131-134.
43. Міненко О. О. Тренінг формування професійних новоутворень у студентів-психологів. *Практична психологія і соціальна робота*. Київ, 2001. №9. С. 24-28.
44. Мороз Л. І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей. *Військово-спеціальні науки*. 2009. № 3. С. 55-57.
45. Овдієнко І. М. Тренінг професійного зростання практичного психолога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3 (46). С. 220-224.

46. Отич О. Естетичні та етичні засади особистісного розвитку педагога. *Збірник наукових праць «Естетика і етика педагогічної дії»*. Київ-Полтава, 2011. С. 46-58.

47. Павленко В. М., Таглін С. О. Етнопсихологія: навч. пос. Київ: Сфера, 2009. 407 с.

48. Павлюх В. В. Тренінг активізації особистісних детермінант становлення професійної ідентичності психолога: сутність, структура та етапи проведення. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка*. Київ, 2014. Том 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 11. С. 224-231.

49. Пастушенко Л. А. Психологічний тренінг особистісного зростання студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. 11. Ч. 3. С. 317-326.

50. Пастушенко Л. А. Психологічний тренінг стимулювання особистісного зростання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. 12. Ч. 5. С. 301-310.

51. Пов'якель Н. І., Блохіна І. О. Психологічні передумови становлення позитивної Я-концепції як базової компоненти професійного самовизначення психолога. *Психологія : Зб. наук. праць*. Київ: НПУ ім. М.Д. Драгоманова, 1999. Вип. 2 (5). С. 177-183.

52. Поджинська О. О. Психологічні особливості становлення ціннісного компонента особистісної ідентичності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2015. 22 с.

53. Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в різних умовах соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць / За ред С. Д. Максименка*. Київ, 2000. Т. 2. Ч. 6. С. 37-41.

54. Психологія особистості: Словник-довідник / П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 294 с.

55. Радіонова М. С. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти. Навч.-метод. посібник. Київ: LAP, 2019. 149 с.
56. Савчин М. В., Заміщак М. І., Заболоцька С. І. Особистісний розвиток майбутнього педагога: Теоретико-методологічне та емпіричне обґрунтування програми. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 101-106.
57. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.
58. Сингаївська І. В. Інтерактивні методи психологічного навчання керівників освітніх організацій. *Правничий вісник Університету «Крок»*. «Проблеми психології». 2010. № 1. С. 200-202.
59. Синишина В. Особливості використання навчальних тренінгів у професійній підготовці майбутніх психологів. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 3 (14). С. 500-510.
60. Стасюк М. Особливості організації розвивальної роботи під час особистісно-професійного зростання педагога. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Соціальні комунікації»*. 2011. №3. С. 468-477.
61. Столяренко О. В., Гамрецький І. С. Корекція поведінки і виховання у молодих людей толерантності, ціннісного ставлення до людини з метою успішного протікання процесу соціалізації. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. Вип. 11. С. 225-233.
62. Столярчук О. А., Коханова О. П. Роль особистісного потенціалу в переживанні студентами криз професійного навчання. *Актуальні проблеми практичної психології : збірник статей VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Глухів, 20–21 лютого 2020 року)*. Глухів : Глухівський НПУ ім. О. Довженка. 2020. С. 155-161.

63. Темрук О. В. Поняття особистісної зрілості у психології. *Психологія: збірник наук. праць*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. Вип. 24. С. 17-24.
64. Тимошук І. Г. Формування моральної відповідальності особистості майбутнього практичного психолога. *Педагогічний процес: теорія і практика: збірник наукових праць*. Київ : Вид-во ПП Екмо, 2003. Вип. 1. С. 233-241.
65. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
66. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.
67. Федорчук В. М. Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 9. С. 690-700.
68. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2016. 250 с.
69. Харченко А. С. Психологічні особливості самоактуалізації студентів з різним рівнем професійної спрямованості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 234-244.
70. Царькова О. В. Формування відповідальної батьківської поведінки в осіб, які відбувають покарання в місцях позбавлення волі. *Збірник наукових праць (Психологічні науки)*. Бердянськ: БДПУ, 2007. №4. С. 198-203.
71. Цемрюк І. Г. Особливості корекції егоцентризму в умовах соціально-психологічного тренінгу. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету ім. І. Огієнка / під ред. О. В. Гаврилова та ін.* Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. Вип. 11. С. 240-246.
72. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №6. С. 26-27.

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

74. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.; за ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2012. 512 с.

75. Яценко Т. С., Іваненко Б. Б., Доцевич Т. І. Особливості психокорекційного процесу активного соціально-психологічного навчання (АСПН). *Практична психологія та психокорекційна практика. Актуальні проблеми практичної психології: Зб. наук. праць*. Херсон, Персей, 2004. С. 347-349.

ДОДАТКИ

Додаток А

Диагностика реализации потребностей в саморазвитии (Н. Фетискин)

Инструкция. Отвечая на вопросы анкеты, поставьте, пожалуйста, баллы, соответствующие вашему мнению:

- 5 - если данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4 - скорее соответствует, чем нет;
- 3 - и да, и нет;
- 2 - скорее не соответствует;
- 1 - не соответствует.

Опросник

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя для этого специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым человеком.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно отнес(лась)ся бы к продвижению по службе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте общую сумму баллов.

—Если у вас набралось 55 и более баллов, значит, вы активно реализуете свои потребности в саморазвитии;

—диапазон от 36 до 54 баллов свидетельствует о том, что у вас отсутствует сложившаяся система саморазвития;

—результат от 15 до 35 баллов дает основание полагать, что исследуемый находится в стадии остановившегося саморазвития.

Додаток Б

Опросник исследования уровня субъективного контроля (УСК) (Дж. Роттер)

Инструкция: Вам предлагается 44 утверждения, которые описывают различные способы интерпретации человеком наиболее часто встречающихся социальных ситуаций.

Внимательно прочитайте каждое утверждение, оцените степень своего согласия или несогласия и проставьте в **бланке для ответов** цифру, соответствующую вашему выбору:

+3 — полностью согласен

+2 — согласен

+1 — скорее согласен, чем не согласен

-1 — скорее не согласен, чем согласен

-2 — не согласен

-3 — полностью не согласен

Старайтесь использовать весь диапазон оценок.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество

| № | Утверждение | Оценка | | | | | |
|-----|--|--------|---|---|---|---|---|
| | | + | + | + | - | - | - |
| п/п | | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от личных способностей и усилий | | | | | | |
| 2 | Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу | | | | | | |
| 3 | Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь | | | | | | |
| 4 | Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим | | | | | | |
| 5 | Осуществление моих желаний часто зависит от везения | | | | | | |
| 6 | Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей | | | | | | |
| 7 | Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов | | | | | | |
| 8 | Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной | | | | | | |
| 9 | Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность | | | | | | |
| 10 | Мои отметки в школе больше зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий | | | | | | |
| 11 | Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их | | | | | | |
| 12 | То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий | | | | | | |
| 13 | Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства | | | | | | |
| 14 | Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут | | | | | | |
| 15 | То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими | | | | | | |
| 1 | Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | | |
| 1 7 | Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни | | | | | | |
| 1 8 | Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства | | | | | | |
| 1 9 | Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности | | | | | | |
| 2 0 | В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной | | | | | | |
| 2 1 | Жизнь людей зависит от стечения обстоятельств | | | | | | |
| 2 2 | Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать | | | | | | |
| 2 3 | Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней | | | | | | |
| 2 4 | Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле | | | | | | |
| 2 5 | В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают | | | | | | |
| 2 6 | Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье | | | | | | |
| 2 7 | Если очень захочу, я смогу расположить к себе любого | | | | | | |
| 2 8 | На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными | | | | | | |
| 2 9 | То, что со мной случается, — дело моих рук | | | | | | |
| 3 0 | Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе | | | | | | |
| 3 1 | Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий | | | | | | |
| 3 2 | Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу | | | | | | |
| 3 3 | В неприятностях и неудачах, происходивших в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам | | | | | | |
| 3 4 | Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать | | | | | | |
| 3 5 | В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой | | | | | | |
| 3 6 | Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения | | | | | | |
| 3 7 | Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи | | | | | | |
| 3 8 | Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим | | | | | | |
| 3 9 | Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу | | | | | | |
| 4 0 | К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|---|--|--|--|--|--|--|
| 4 1 | В семейной жизни бывают ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании | | | | | | |
| 4 2 | Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя | | | | | | |
| 4 3 | Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей | | | | | | |
| 4 4 | Большинство неудач в моей жизни произошло от незнания или лени и мало зависели от везения или невезения | | | | | | |

**Диагностика самоактуализации личности
(А.В. Лазуркин, в адаптации Н.Ф. Калина)**

Инструкция к тесту

Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Тестовый материал

| | |
|--|--|
| 1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас. | б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас. |
| 2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом. | б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь. |
| 3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным. | б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему. |
| 4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах. | б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах. |
| 5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации. | б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение. |
| 6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты. | б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты. |
| 7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека. | б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству. |
| 8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства. | б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства. |
| 9. а) Я часто принимаю рискованные решения. | б) Мне трудно принимать рискованные решения. |
| 10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным. | б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным. |
| 11. а) Я люблю оставлять приятное "на потом". | б) Я не оставляю приятное "на потом". |
| 12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику. | б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне. |
| 13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии. | б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо. |
| 14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь. | б) Я себе нравлюсь. |
| 15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять. | б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит. |
| 16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения. | б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда. |
| 17. а) Довольно часто мне бывает скучно. | б) Мне никогда не бывает скучно. |
| 18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность. | б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны. |
| 19. а) Иногда мне трудно быть искренним. | б) Мне всегда удается быть искренним. |
| 20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим. | б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я |

| | |
|---|---|
| | неприятен. |
| 21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям. | б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать. |
| 22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю. | б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся. |
| 23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека. | б) Большинству людей эгоизм не свойственен. |
| 24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время. | б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени. |
| 25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги. | б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной. |
| 26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие. | б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие. |
| 27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым. | б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим. |
| 28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие. | б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют. |
| 29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактным. | б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность. |
| 30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет. | б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать. |
| 31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю. | б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю. |
| 32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других. | б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе. |
| 33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу. | б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие. |
| 34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех. | б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения. |
| 35. а) Люди редко раздражают меня. | б) Люди часто меня раздражают. |
| 36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил. | б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять. |
| 37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям. | б) Главное в жизни – делать добро и служить истине. |
| 38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным. | б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным. |
| 39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию. | б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию. |
| 40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной. | б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами. |
| 41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами. | б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах. |
| 42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере. | б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области. |

| | |
|---|---|
| 43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям. | б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие. |
| 44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам. | б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей. |
| 45. а) Секс без любви не является ценностью. | б) Даже без любви секс – очень значимая ценность. |
| 46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника. | б) Я не чувствую себя ответственным за это. |
| 47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями. | б) Смириться со своими слабостями мне нелегко. |
| 48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому. | б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки. |
| 49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг. | б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений. |
| 50. а) Большинство людей привыкли действовать "по линии наименьшего сопротивления". | б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны. |
| 51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого. | б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным. |
| 52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества. | б) В жизни очень важно приносить пользу людям. |
| 53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах. | б) Я не люблю споров. |
| 54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами. | б) Подобные вещи меня не интересуют. |
| 55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи. | б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания. |
| 56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями. | б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным. |
| 57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства. | б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека. |
| 58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями. | б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями. |
| 59. а) Человеку свойственно стремиться к новому. | б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости. |
| 60. а) Я думаю, что неверно выражение "Век живи – век учишься". | б) Выражение "Век живи – век учишься" я считаю правильным. |
| 61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве. | б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни. |
| 62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен. | б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми. |
| 63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую. | б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую. |
| 64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом. | б) Талант и способности значат больше, чем долг. |
| 65. а) Мне хорошо удается манипулировать | б) Я полагаю, что манипулировать |

| | |
|---|---|
| людьми. | людьми неэтично. |
| 66. а) Я стараюсь избегать огорчений. | б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями. |
| 67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться. | б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться. |
| 68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку. | б) Критика практически не влияет на мою самооценку. |
| 69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли. | б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть. |
| 70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость. | б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно. |
| 71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области. | б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны. |
| 72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья. | б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья. |
| 73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь. | б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы. |
| 74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется. | б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков. |
| 75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется. | б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы. |
| 76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой. | б) Обычно оценить человека очень легко. |
| 77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени. | б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества. |
| 78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте. | б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его. |
| 79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко. | б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации. |
| 80. а) Я считаю себя творцом своего будущего. | б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее. |
| 81. а) Выражение "Добро должно быть с кулаками" я считаю правильным. | б) Вряд ли верно выражение "Добро должно быть с кулаками". |
| 82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства. | б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки. |
| 83. а) Иногда я боюсь быть самим собой. | б) Я никогда не боюсь быть самим собой. |
| 84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях. | б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах. |
| 85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное. | б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное. |
| 86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу. | б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих. |
| 87. а) Я стараюсь не быть "белой вороной". | б) Я позволяю себе быть "белой |

| | |
|--|--|
| | вороной". |
| 88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни. | б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним. |
| 89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства. | б) Я никогда этого не стыжусь. |
| 90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили. | б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю. |
| 91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно. | б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно. |
| 92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими. | б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство. |
| 93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе. | б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку. |
| 94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства. | б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности. |
| 95. а) Я уверен в себе. | б) Не могу сказать, что я уверен в себе. |
| 96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений. | б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений. |
| 97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю. | б) Меня любят, потому что я сам способен любить. |
| 98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой. | б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни. |
| 99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному. | б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника. |
| 100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление. | б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле. |

**Дигностика уровня парциальной готовности к профессиональному саморазвитию
(Н. Фетискин)**

Инструкция к тесту: Оцените себя по 9-балльной шкале по каждому показателю и определите уровень сформированности у себя умений и навыков саморазвития. Предложите также оценить себя коллегам по этой карте. Сравните результаты и сделайте выводы.

Тестовый материал

Карта самооценки готовности к самообразовательной деятельности

I. Мотивационный компонент (9 – 81 балл)

1. Осознание личной и общественной значимости непрерывного образования в педагогической деятельности
2. Наличие стойких познавательных интересов в области педагогики и психологии
3. Чувство долга и ответственности
4. Любознательность
5. Стремление получить высокую оценку своей самообразовательной деятельности
6. Потребность в психолого-педагогическом самообразовании (ППСО)
7. Потребность в самопознании
8. Ранговое место ППСО среди 9 наиболее значимых для вас видов деятельности
9. Уверенность в своих силах

II. Когнитивный компонент (6 – 54 балла)

1. Уровень общеобразовательных знаний
2. Уровень общеобразовательных умений
3. Уровень педагогических знаний и умений
4. Уровень психологических знаний и умений
5. Уровень методических знаний и умений
6. Уровень специальных знаний

III. Нравственно-волевой компонент (9 -81 балл)

1. Положительное отношение к процессу учения
2. Критичность
3. Самостоятельность
4. Целеустремленность
5. Воля
6. Трудоспособность
7. Умение доводить начатое до конца
8. Смелость
9. Самокритичность

IV. Гностический компонент (17 – 153 балла)

1. Умение ставить и разрешать познавательные задачи
2. Гибкость и оперативность мышления
3. Наблюдательность
4. Способность к анализу педагогической деятельности
5. Способность к синтезу и обобщению
6. Креативность и ее проявления в педагогической деятельности
7. Память и ее оперативность
8. Удовлетворение от познания
9. Умение слушать
10. Умение владеть разными типами чтения
11. Умение выделять и усваивать определенное содержание
12. Умение доказывать, обосновывать суждения

13. Умение систематизировать, классифицировать
14. Умение видеть противоречия и проблемы
15. Умение переносить знания и умения в новые ситуации
16. Способность отказаться от устоявшихся идей
17. Независимость суждений

V. Организационный компонент (7 – 63 балла)

1. Умение планировать время
2. Умение планировать свою работу
3. Умение перестраивать систему деятельности
4. Умение работать в библиотеках
5. Умение ориентироваться в классификации источников
6. Умение пользоваться оргтехникой и банком компьютерной информации
7. Умение владеть различными приемами

VI. Способность к самоуправлению в педагогической деятельности (5 – 45 баллов)

1. Самооценка самостоятельности собственной деятельности
2. Способность к самоанализу и рефлексии
3. Способность к самоорганизации и мобилизации
4. Самоконтроль
5. Трудолюбие и прилежание

VII. Коммуникативные способности (5 – 45 баллов)

1. Способность аккумулировать и использовать опыт самообразовательной деятельности коллег
2. Способность к сотрудничеству и взаимопомощи в профессиональном педагогическом самообразовании
3. Способность организовать самообразовательную деятельность других (прежде всего обучаемых)
4. Способность отстаивать свою точку зрения и убеждать других в процессе дискуссий
5. Способность избегать конфликтов в процессе совместной деятельности

Стратегии самоутверждения личности (Е.П.Никитин, Н.Е.Харламенкова)

ИНСТРУКЦИЯ: Перед вами опросник, включающий различные жизненные ситуации. Прочитав утверждение или вопрос, подберите ответ (1,2,3,4 или 5), отражающий ваши типичные действия или состояния в той или иной ситуации. Долго не задумывайтесь, здесь правильных и неправильных ответов нет. Подходящий для вас ответ отметьте на специальном бланке.

Опросник

| | |
|----|--|
| | |
| 1. | Вы приехали на отдых. Обязательно с кем-нибудь познакомитесь. Другие должны принять за честь знакомство с вами. Будете пребывать в одиночестве. Если вам предложат, познакомитесь с кем-нибудь. Будете находиться в сомнениях, как познакомиться. |
| 2. | Если вы радуетесь, как это обычно бывает? Больше испытываю недовольство. Смеюсь, улыбаюсь. Бываю просто доволен. Сдерживаю радость. Не знаю, как радуются. |
| 3. | Вы решили перекусить, но принесенное блюдо кажется вам не совсем съедобным. Решите, что сегодня неудачный день и уйдете. Просто расстроитесь. Съедите. Громко потребуете возврата денег. Попробуете и оставите в сторону. |
| 4. | Вы едете в поезде, а постельного белья вам не дали. Будете долго ждать, когда придет проводник. Попросите своего спутника помочь вам. Ляжете спать без белья. Потребуете к себе бригадира поезда. Добьетесь, чтобы вам выдали все необходимое. |
| 5. | Можете ли вы о себе сказать, что способны подавить свои чувства, когда ситуация не позволяет выразить их в полной мере. Часто подавляю. Выражаю умеренно. Стараюсь не попадать в такие ситуации. Очень часто подавляю. Почти никогда не подавляю. |
| 6. | В очередной раз вас просят выполнить работу за другого человека. С готовностью согласитесь. Безоговорочно откажетесь. Обрадуетесь случаю свести с ним счеты. Согласитесь, ругая себя за это. Откажетесь, испытывая неловкость. |
| 7. | Вы идете в театр, но не знаете, как к нему проехать. Спросите кого-нибудь, как проехать. Будете искать сами. Возмутитесь тому, что ваш спутник заранее не узнал дорогу в театр. Вообще не пойдете в театр. |

| | |
|-----|---|
| | Обратитесь к знакомому за помощью. |
| 8. | Вам дали большую премию. Очень обрадуетесь. Засомневаетесь, не спутали ли вас с кем-нибудь. Приятно удивитесь. Выразите недоумение, почему у других премия больше. Примите как должное. |
| 9. | Вам необходимо выполнить срочную работу, но знакомые настаивают на том, чтобы вы пришли к ним в гости. Нехотя согласитесь. Откажетесь, и будете испытывать неловкость. Резко откажетесь, т.к. ваши просьбы игнорируются еще чаще. Просто откажетесь. Согласитесь, т.к. вам кажется, что просьба вполне обоснована. |
| 10. | Приятель занял у вас денег, обещая скоро вернуть, но вместо этого снова просит займы. Дадите и будете считать себя размазней. Будете в страшном гневе и наговорите ему много нелестных слов. Не дадите, и уже этим все будет сказано. Не дадите, но для себя решите, что поступили неправильно. Дадите, т.к. боитесь остаться совсем без друзей. |
| 11. | В магазине вы просите посмотреть товар, а на вас не обращаю внимания. Обратитесь еще раз и уйдете, не получив ответа. Предложите свою помощь продавцу, т.к. вам кажется, что он устал за целый день работы. Настойчиво и требовательно добьетесь своего. Найдете возможность отыграться на недостатках продавца. Отойдете к другому прилавку. |
| 12. | К вам обращаются с просьбой, кода вы очень заняты. Немедленно переключитесь на проблемы обратившегося к вам человека. Откажетесь, а потом передумаете. С недовольством отложите свою работу. Предложите подождать и продолжите свою работу. Отчитаете человека за то, что он не во время к вам обратился. |
| 13. | Ваш знакомый устроился на интересную работу с высоким окладом. Никак не прореагируете на это событие. Пожалуетесь ему на свою неустроенность. Поздравите по телефону. Выразите свою радость при встрече. Еще раз утвердитесь во мнении, что у него везде знакомства. |
| 14. | Вы сделали новый ключ, но им нельзя открыть дверь. Потребуете сделать новый ключ. Придете в замешательство. Пошлете в мастерскую кого-нибудь познергичней. Поменяете замок. Устроите в мастерской скандал. |
| 15. | Когда вы с кем-нибудь общаетесь, вы: Инициативу передаете вашему партнеру. Говорите больше всех, заканчивая разговор, когда это нужно именно вам. Начинаете и ведете разговор. Сомневаетесь, так ли вы себя ведете. Чувствуете себя несколько застенчиво. |

| | |
|-----|---|
| 16. | Вы слегка торопитесь, но к вам обращаются с просьбой, которая не требует немедленного исполнения. |
| | Согласитесь выполнить незамедлительно. Оставьте просьбу без внимания. Неуверенно откажетесь. Согласитесь, испытывая собственные затруднения. Попросите отложить ее решение на более поздний срок. |
| 17. | Ваш собеседник говорит такие вещи, с которыми трудно согласиться. |
| | Будете с ним спорить, приводя доводы. Обругаете его про себя. Скажете, что он невежда. Станете с ним солидарны. Вам все равно. |
| 18. | Часто ли вы выражаете обоснованное недовольство? |
| | Очень часто. Часто. Иногда. Почти никогда. И в плохом вижу хорошее. |
| 19. | Вы нечаянно толкнули прохожего. |
| | Остановитесь и спросите, все ли в порядке. Обернетесь и убедитесь, что все нормально. Сделаете вид, что не заметили этого. Броситесь извиняться, предлагать помощь. Скажете, чтобы был осмотрительнее. |
| 20. | Вы отремонтировали часы, а они все равно не идут. |
| | Почувствуете в этом свою вину. Попросите у кого-нибудь совета. Будете находиться в нерешительности. Потребуется нового ремонта или обмена часов. Вернетесь в бюро ремонта, т.к. у вас есть что сказать мастеру. |
| 21. | Знакомо ли вам чувство радости? |
| | Скорее чувство покоя. Немного. Когда есть с кем порадоваться. Часто испытываю это чувство. Многое раздражает, а не радует. |
| 22. | Вас подвел деловой партнер, друг, приятель. |
| | Выплеснете на него всю свою злость. Подумаете: « Это и к лучшему». Расстроитесь. Заставите исправить положение. Затаите обиду. |
| 23. | Вам долго не возвращают нужную книгу. |
| | Открыто обвините этого человека в необязательности. Оставьте книгу у него. Слегка рассердитесь. Потребуется книгу обратно. Посоветуетесь с другим, как обычно. |
| 24. | Обувь, купленная вами совсем недавно, пришла в негодность. |
| | Обменяете на новую. Пойдете ругаться с продавцом. |

| | |
|-----|--|
| | <p>Оставьте на черный день. Будете озабочены этим, не зная как поступить. Станете носить дальше.</p> |
| 25. | <p>Вы закончили важную работу, которая была высоко оценена другими. Останетесь недовольны, с вашей точки зрения, невысокой оценкой. Будете находиться в состоянии апатии. Поделитесь радостью с другими. Останетесь недовольны собой. Будете очень довольны.</p> |
| 26. | <p>Вам позвонили поздно ночью, неправильно набрав номер. Не пойдете к телефону в любом случае. Скажете по телефону, что нужно правильно набирать номер. Недовольно выслушаете извинения. В гневе бросите трубку. Обрадуетесь, т.к. вам все равно не до сна.</p> |
| 27. | <p>На день рождения вам преподнесли приятный сюрприз. Это невозможно, т.к. мало кто способен на такие сюрпризы. Вам кажется, что вы этого не заслужили. Будете довольны. Останетесь равнодушны, т.к. вы этого ожидали. Очень обрадуетесь</p> |
| 28. | <p>Ваше место в театре занято. Сядете на другое место, хотя там хуже видно. Будете пребывать в недоумении. Отреагируете на ситуацию. Попробуете освободить место. Сдержитесь в проявлении отрицательных эмоций.</p> |
| 29. | <p>Оказавшись один на один с малознакомым человеком, вы: Долго и мучительно выбираете тему для разговора. Напряженно молчите. Сами предлагаете тему для беседы. Вынуждаете его развлекать вас. Ждете появления кого-нибудь из знакомых.</p> |
| 30. | <p>Вы смотрите телевизор, а ваши близкие переключают его на другую программу. Что ж, придется смотреть эту. Рассердитесь и потребуете переключить обратно. Промолчите, демонстрирую недовольство. Поссоритесь. Любезно согласитесь, т.к. новая программа вроде бы интереснее.</p> |
| 31. | <p>Вы собрались уходить, а ваш начальник просит вас остаться., т.к. необходимо еще поработать. Неуверенно откажетесь. Не подчинитесь, страшно негодую при этом. Откажетесь, ссылаясь на занятость. Согласитесь, радуясь, что на вас обратили внимание. Согласитесь, проклиная себя за это.</p> |
| 32. | <p>Если вам необходимо с кем-нибудь познакомиться, как вы это делаете? Полагаетесь на судьбу, стечение обстоятельств. Просите кого-нибудь посодействовать. Действуете очень напористо и решительно. Проявляете инициативу, договариваетесь о встрече. Мысленно проигрываете эту ситуацию в разных вариантах, не переходя к делу.</p> |

| | |
|-----|---|
| 33. | Сосед попросил у вас утюг, а вы в это время сами гладите. |
| | <p>Категорически откажете. Откажете, и вас замучают угрызения совести. Отдадите и включите старый утюг. Просто откажете. Дадите, не желая того.</p> |
| 34. | Вы пришли на рынок. И пожилая женщина просит вас купить у нее оставшийся товар. |
| | <p>Откажетесь, сожалея, что так поступили. Купите, досадуя на себя. Пройдете мимо. Будете раздражены этим. Купите на последние деньги.</p> |
| 35. | Когда вы находитесь в гостях, где много неизвестных вам людей, то: |
| | <p>Общаетесь только со знакомыми. Стремитесь максимально привлечь к себе внимание. Чувствуете себя скованно. Нередко находитесь в центре внимания. Не решаетесь с кем-нибудь познакомиться.</p> |
| 36. | Врач неожиданно заканчивает работу после того, как вы уже долго ждали приема. |
| | <p>Примите как должное. Расстроитесь и уйдете. Возмутитесь, а потом все-таки успокоитесь. Выскажите врачу все, что накопело, не выбирая выражений. Потребуете, чтобы прием продолжал другой врач.</p> |

Додаток Е

Програма тренінгової діяльності психолога щодо особистісного зростання студентів

Мета: стимулювання студентів до особистісного зростання, підвищення віри у себе, активізація впевненості в собі, покращення саморозуміння, орієнтування на подальший розвиток.

Для досягнення вказаної мети визначено такі **завдання програми:**

1. Активізувати розкриття потенціалу; розвивати креативність,
2. Підвищувати навички самопізнання і саморозуміння; розвивати рефлексивність;
3. Сприяти формуванню позитивного самоставлення, адекватної самооцінки;
4. Підвищувати життєстійкість та формувати сенсожиттєву орієнтацію;
5. Розвивати внутрішній самоконтроль, формувати свідоме і відповідальне ставлення до вирішення проблем;
6. Формувати навички саморегуляції емоцій та поведінки, активізувати до пошуку нестандартного підходу до вирішення виникаючих проблем самореалізації;
7. Мотивувати до саморозвитку і самовдосконалення, вчити будувати оптимістичні моделі майбутнього професійного та особистого життя, визначати кроки з його досягнення;
8. Сприяти подальшому пошуку шляхів особистісного зростання, допомога в складанні індивідуальних життєвих планів.

Структура програми занять: 6 занять по 1-1,5 год. кожне за такою тематикою: «Я це я, ось моє ім'я»; «Самопізнання і саморозуміння»; «Відкритість і гнучкість у спілкуванні як запорука його успішності»; «Цінності особистого зростання»; «Ресурси для саморозвитку»; «Коло підтримки».

Періодичність і термін проведення занять – по 1-2 заняття в тиждень.

Заняття 1. «Я це я, ось моє ім'я»

Мета: познайомитися з учасниками, сприяти формуванню рефлексії; стимулювати студентів до саморозкриття, пізнання власного «Я»; допомогти усвідомити необхідність самовдосконалення; прийняти правила поведінки та групової роботи; ознайомити з основними принципами роботи тренінгової групи; розвивати комунікативні вміння учасників; з'ясувати очікування студентів щодо тренінгу; створювати атмосферу взаєморозуміння та довіри.

Хід заняття

1. Організаційний момент

На початку тренінгу ведучий повідомляє мету, завдання, принципи (тут і тепер», конфіденційність, активність, увага до почуттів тощо). Крім того, обговорюються організаційні моменти (час, день та місце проведення занять).

Правила роботи в групі.

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування в групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учнів. Для вільного обговорення та прийняття тренером пропонуються правила роботи в групі.

Матеріали: аркуші паперу А4, фломастери.

Хід вправи: Тренер пропонує групі перелік правил – принципів роботи в групі:

- Спілкування на основі довіри.
- Спілкування за принципом «тут і тепер».
- «Я-висловлювання».
- Щирість спілкування.
- Конфіденційність.
- Активність, відповідальність кожного за результати роботи у групі.
- Правило «СТОП!»
- Повага до того, хто говорить.

- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

Цей перелік правил може бути доповнений тими, які зазначили самі учасники тренінгової групи.

«Анкета очікувань учасника».

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: бланки анкет

Хід вправи: Тренер пропонує кожному учаснику заповнити анкету, яка передбачає доповнення наступних незакінчених речень:

1. Від тренера очікую...
2. Від інших учасників я очікую...
3. Від себе я очікую...
4. Від участі в цьому тренінгу я очікую...
5. Мета, яку я маю намір досягти – ...

Після цього відбувається обговорення (в парах, малих групах, спільно з групою). Тренер збирає заповнені бланки.

Знайомство являє собою центральну процедуру першого заняття будь-якого тренінгу. Дана процедура дозволяє «розкачати» групу, дати досвід нового спілкування, та розкрити нові ресурси в собі та партнерах по спілкуванню.

Вправа «Я і моє ім'я»

Мета: Відкрити своє справжнє «Я», усвідомити якості особистості, досягнути вищого рівня самосвідомості.

Хід вправи: Спочатку кожному з учасників пропонується назвати своє ім'я, а потім дати особистісну характеристику собі по кожній букві імені (наприклад: Зоряна – загадкова, особлива, радісна, яскрава, надійна, активна. Світлана – самостійна, відповідальна, імпульсивна, талановита, любляча, азартна, надійна, амбітна). Для крашої демонстрації почати можна ведучому, а за ним будуть представляти себе всі інші учасники. Продовжити перше знайомство можна також наступною вправою.

Вправа «Хто Я?»

Мета: Дати собі адекватну самооцінку.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується відповісти на запитання «Хто я», та записати на аркуші паперу. Бажано, щоб було не менше 10 відповідей, які характеризують людину з різних позицій. При цьому враховувати будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції – все, що вважається за доцільне, щоб описати себе фразою, яка починається з «Я»... Наприклад: Я здібна студентка; Я любляча дочка; Я люблю екстрим (гірськолижний спорт, стрибки з трампліна); Я завжди прагну більшого; Я оптиміст; Я запальна і самолюбна; Я буваю невдячна; Я лідер і не люблю аутсайдерів; Я схильна до образ і довго тримаю їх у душі; Я просто супер... (за власним відчуттям).

Потім по черзі кожен зачитує свої характеристики, всі інші повинні уважно слухати, щоб потім задати питання, яке їх цікавить найбільше.

Вправа «Розповідь про якість, яку найбільше ціную»

Мета: Розкрити такі якості особистості, як свобода вибору і відповідальність за нього, довіра до свого власного «Я».

Хід вправи: Пропонується кожному з учасників подумати над тим, яку якість він понад усе цінує в людях. Після зробленого висновку пропонується пригадати (чи вигадати) коротке оповідання, історію, випадок, в якому йшлося б про обрану цінну якість.

Один із учасників розповідає таку метафору: «Ця історія трапилась дуже давно в старовинному місті, в якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість розлетілась далеко за околицями міста. Але був у місті чоловік, який заздрив його славі. І вирішив він придумати таке запитання, на яке мудрець не зміг би дати відповідь. Він пішов у поле, спіймав метелика, посадив його у зімкнуті долоні і подумав: «Запитаю я у Мудреця: скажи мені, наймудріший, який метелику мене в руках – живий чи мертвий? Якщо він скаже –

живий, я стисну долоні і метелик загине, а якщо скаже, що мертвий, я розкрию долоні і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас мудріший. Так усе й відбулося. Заздрісник спіймав метелика, помістив його в долонях і пішов до мудреця. І запитав у того: «О наймудріший, який метелику мене в руках – живий чи мертвий?» і тоді мудрець, який дійсно був дуже розумним чоловіком, відповів: «Все в твоїх руках...».

Обговорення: Після кожної розповіді йде групове обговорення, даються відповіді на наступні запитання: «Про яку якість йдеться в даній метафорі?», «Чи є для вас цінною та якість, про яку говорилося у даному випадку?».

Після дискусії ведучий пропонує самому виступаючому назвати ту якість, яку він обрав. Дана вправа дозволяє розкрити такі якості особистості, як свобода вибору і відповідальність за нього, довіра до свого власного «Я».

Вправа «Лист до себе»

Мета: гармонізувати ціль і результат участі у тренінгу.

Хід вправи: Учасникам пропонується написати «листи самим собі», із побажаннями та очікуваннями щодо участі у тренінгу, щодо передбачуваних змін та основних положень особистісного розвитку.

Після цього листи здаються тренеру у закритому вигляді, і будуть використані наприкінці занять для визначення справджуваності очікувань.

Підведення підсумків заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось».

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2. «Самопізнання і саморозуміння»

Мета: розвивати навички самопізнання, саморозуміння, підтверджувати цінність особистісно значимого досвіду; розвивати здібність до такої форми діалогу, як «сократівська бесіда»; активізувати прагнення до саморозвитку, вдосконалення навичок самопізнання; навчання учасників усвідомлювати «Я-для інших» та «Я-для себе»; розвивати впевненість у спілкуванні, невимушеність.

Хід заняття

1. Організаційний момент. Налаштування на роботу в групі.

Вправа «Амеба»

Мета: Налаштувати учасників на активну групову роботу і показати важливість цілеспрямованості й згуртованості команди в тренінгу.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам зібратися разом в одному з кутів кімнати та покласти одну руку на плече іншого члена групи; пояснює, що в такий спосіб утворена «амеба», яка може рухатися лише всіма своїми частинами разом; якщо учасник у русі відпускає плече сусіда, він має негайно перехопитися за плече іншої людини. Тобто рухатися «амеба» може лише всіма частинами одночасно. Далі тренер створює за допомогою стільців перешкоди на шляху і пропонує групі пройти в інший куток кімнати так, щоб «амеба» залишилась цілісною. Тут підкреслюється необхідність спільного додання труднощів у груповій роботі.

Обговорення: Тренер ініціює обговорення виконаної вправи та оцінку її ефективності. Учасники відповідають на запитання: «З якими труднощами ви стикнулись під час виконання вправи?»

Вправа «Комплімент»

Мета: Навчитися спостерігати й відзначати позитивні сторони особистості іншого, виявляти увагу та зацікавленість іншою особою; створити і підтримувати позитивний емоційний фон, сприятливий психологічний клімат у групі.

Хід вправи: Учасники утворюють два кола: внутрішнє і зовнішнє (обернені обличчям одні до одних). Кожен учасник робить комплімент тому, хто стоїть навпроти і чекає зворотного компліменту, потім посувається вправо і робить те саме, аж поки не зустрінеться з першим учасником.

Обговорення: члени тренінгової групи діляться своїми враженнями від вправи. Усі висловлюються за бажанням.

Вправа «Сократ і ми»

Мета: Вияснити розуміння мети самопізнання засобом «сократівської бесіди».

Хід вправи: На початку бесіди учасникам тренінгу пропонується до уваги така інформація: «Засновником традиції такого філософствування, коли в центрі роздумів виявляється людина, її свідомість і моральність, був Сократ: «Я даю собі та іншим людям пораду, що звучить майже як заповідь: «Пізнай самого себе!» А тим часом досі ще не знаю себе. Більше того, в собі, в своїй душі, я знаходжу такі закутки, про які запрягся б на річці Стіксі, що вони не мої».

Обговорення: Чому основною вимогою Сократа є самопізнання, а не пізнання навколишнього світу? Що важче: пізнати людину чи предмет?

Вправа «Моделювання життя – це гра»

Мета: Пізнавати і обирати себе засобом рольової гри.

Підготовчий етап: Тренер пропонує учасникам інформацію про роль гри у житті людини. Грати – це погодитись на зміни. Це вихід за межі звичайних взаємостосунків. А готовність змінити мислення – це основа відкриття, пізнання. У грі конфлікти зміщуються таким чином, що «Я» завжди бере верх: проблема чи знімається, або її вирішення стає прийнятним. Гра здатна пробудити почуття, які сплять, так само, як і почуття, які бушують, заспокоюються, коли входять в ігровий канал. Рольовий аутотренінг починається із рольової гри.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується вимовити слова: «так», «ні», якусь фразу, репліку голосно, тихо, коротко, запинаючись, ствердно, здивовано, захоплено, задумливо, з викликом, тужливо, ніжно, іронічно, злісно, урочисто... А тепер запитати: «Чим ми користуємося із цієї очевидної безкінечності?» Найменшою часткою. Щоб вибрати – необхідно побути, пережити всю палітру внутрішніх станів. Розвиток уяви, сміливості, звільнення від скутості, один крок вперед до здатності робити вибір.

Обговорення: Чи легко було виконувати цю вправу? Що нового про себе ви дізналися?

Вправа «Спілкування – це гра життєвих ролей»

Мета: Розвиток самопізнання, впевненості у спілкуванні, невимушеності.

Хід вправи: Бажаючи чи ні, - в спілкуванні ми приймаємо ролі і пропонуємо якісь ролі іншим. Актор грає роль Гамлета. А Гамлет грає ролі: сина, племінника, коханого, люблячого, месника, мислителя, переслідувача, блазня, суддю, божевільного... Не можна знайти життєву ситуацію, де б не приходилось поєднувати декілька ролей.

Учасникам тренінгу пропонується побудувати подібним чином і поля своїх головних життєвих ролей. Для кожної ролі визначити п'ять головних якостей особистості, які мають забезпечити життєдіяльність цієї ролі.

Вправа «Я-образ»

Мета: Розвиток самопізнання шляхом порівняння, роль друзів (інших референтних осіб) у самопізнанні.

Хід вправи: Учасникам тренінгу роздається схематичне зображення «Я-образу», людини. Образ розглядається як індивідуально-варіативна реальність, що формується і розвивається під впливом певної діяльності. Знання кожного про самого себе виникає на основі порівнянь себе з іншими. Таким чином, система Я-образів і характер поведінки до інших завжди є показником не тільки того, як людина уявляє іншого, але й те, як вона оцінює сама себе, тобто існує «Я» - для інших («ідеальне Я») і «Я» - для себе («реальне Я»).

На основі цього студентам пропонується наповнити змістом (у декількох словах) кожен образ усі «Я-образи» і таким чином усвідомити, ідентифікувати ці якості. Ідентифікація забезпечує механізми соціалізації, посилює суб'єктивний компонент у розвитку «Я-концепції».

Вправа «Я – Місто»

Мета: навчитися усвідомлювати «Я-для інших» та «Я-для себе».

Матеріал: папір, фломастери.

Хід вправи: Учасникам пропонується намалювати себе, свою особистість у вигляді міста. У цьому місті позначити два шляхи: один, яким би вони знайомили з містом туристів, другий – був би для друзів.

Обговорення: учасники демонструють свої малюнки та інтерпретують їх. Якщо зробити інтерпретацію, які сторони нашої особистості представлені у пам'ятниках, різного роду будівлях та ін., чим багате місто? Що у місті пропонується до огляду туристам? Хто може бути для нас «туристом»? Що він має зробити під час екскурсії, щоб ми прийняли його як друга?

Підведення підсумків заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось».

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 3. «Відкритість і гнучкість у спілкуванні як запорука його успішності»

Мета: розвивавати емоційну відкритість, стимулювати до розкриття потенціалу, підвищувати готовність до особистісного зростання; вчити адекватно ставитися до відповідальних рішень, сприймати їх як необхідний етап на шляху просування до мети; розвивати відкритість у спілкуванні; формувати комунікативні уміння і навички, розвивати творчу уяву. Створювати позитивний клімат та атмосферу взаємоповаги у групі.

Хід заняття

1. Організаційний момент. Налаштування на групову роботу

Вправа «Посмішка»

Мета: Створення позитивного клімату в групі.

Хід вправи: Кожному з учасників пропонується на початку заняття подарувати всім присутнім свою посмішку та побажання на сьогоднішній день. Ця вправа допоможе створити доброзичливу атмосферу, буде сприяти позитивному настрою в групі тренінгу.

Вправа «Відкритий жест»

Мета: Особистісне самопізнання.

Хід вправи: Ведучий дає інструкцію: знайти такий жест, який найбільше характеризує вашу відкритість. Побудьте якийсь час у цьому положенні. Не поспішайте. Потім знайдіть жест, який характеризує вашу закритість від оточуючих.

Трохи проекспериментуйте з цими положеннями (перейдіть від одного до іншого та навпаки), прислухайтесь до усіх змін, що відбуваються з вами, і знайдіть жест, який є чимось «середнім», найоптимальнішим (нейтральним) для вас. Побудьте в цьому положенні, які відчуття, почуття виникають при цьому? Після вправи – відбувається обговорення та узагальнення отриманого досвіду.

Вправа «Аплодисменти»

Мета: створити атмосферу взаємоповаги.

Хід вправи: Тренер називає певне уміння, і учасники, які ним володіють, мають встати, а решта плескають їм у долоні. Наприклад, «нехай встануть ті, хто вміє малювати, співати, смішно розповідати анекдоти. любить смачно готувати, смачно їсти, заразливо

сміятися, тактовно мовчати, з шиком носити одяг, бути другом, мріяти, плавати тощо». Далі кожен з учасників називає 1-2 свої «номінації», і процедура повторюється.

Обговорення: Чи було приємно почути аплодисменти на свою адресу? Чи були уміння, за які вам було особливо приємно отримати визнання? Чи були якісь уміння, які є для вас настільки природними, що було дивно отримувати за них схвалення? Чи помітили ви у собі бажання винятковості, першості, коли заявляли про певне своє уміння? Як би ви прокоментували тезу про те, що коли людина приймає себе, для неї бути найкращою стає необов'язковим?

Вправа «Метафора»

Мета: налаштування на роботу по самопізнанню та особистісному розкриттю.

Хід вправи: учасникам пропонується обговорити зміст висловлювання: «Якщо важко вибирати, чи бути мудрим. чи щасливим, варто зупинитися на головному – просто бути».

Вправа-Релаксація «З гусениці до метелика»

Мета: Розвиток почуття свободи, відкритості новому досвіду.

Хід вправи: Ведучий розповідає метафору. «Жила-була гусениця. Цілими днями повзала на гілках дерева. Але одного разу вона зупинилась і почала звивати кокон. Поступово вона окутувала себе тонкими шовковими нитками і скоро повністю заховалась від очей. В середині кокону було м'яко, тепло і темно. Гусениця відчувала, що з нею щось відбувається. Проїшов деякий час, і в коконі гусениці стало тісно. Вона зібрала усі сили, напружилась і кокон лопнув, а її залило яскраве сонячне світло. Навколо був дивовижний світ, переповнений фарбами, звуками і відкритого простору. Спочатку гусениці стало страшно – що вона буде тепер робити без кокона, який зігрівав її і захищав? Вона поглянула вниз – перед нею стелився величезний луг, наповнений квітами. Казкове відчуття свободи наповнило її. Вона розкрила різнокольорові крила і полетіла. Так гусениця перетворилась на метелика».

Обговорення: Які почуття у вас виникали в процесі прослуховування розповіді? Як ви зараз себе відчуваєте?

Вправа «Без маски».

Мета: Розвиток відкритості у спілкуванні; комунікативних умінь і навичок, розвиток творчої уяви.

Хід вправи: Усі учасники по черзі беруть картки, що лежать у центрі кола, і без підготовки продовжують висловлення, початок якого записано на картці. Група прислухається до інтонації, голосу, оцінюючи міру щирості. Якщо визнається, що сказане було щирим, то вправу продовжує інший учасник. Якщо ж визнається нещирість сказаного, шаблонність, учасник робить ще одну спробу. Зміст незакінчених речень:

«Під час спілкування з іншими людьми, мені подобається, коли...»,

«Мені особливо не подобається, коли...»,

«У незнайомому товаристві я відчуваю...»,

«Мене лякає те, що...»,

«Близькі люди інколи...»,

«Дуже приємно, коли...»,

«Я очікую від спілкування з людьми...»,

«Якщо у спілкуванні назріває конфлікт...»,

«Якщо співрозмовник каже, що я неправий...»,

«Якщо під час розмови мене перестають слухати, то...»,

«Те, що інша людина відчуває під час нашого спілкування...».

Обговорення: Чи легко було виконувати цю вправу? Хто був найбільш щирим у висловленнях? Чи вдавалося відразу продовжити речення?

Вправа-притча «Чародій і горіхи»

Мета: представити неупереджене бачення відповідальності

Хід вправи: до уваги учасників пропонується притча «Чародій і горіхи»:

«Якось одному візиру захотілося горіхів. І їх йому принесли цілий горщик. Візир засунув руку у горщик і захопив цілу жменю горіхів. Але витягнути руки з горщика не зміг, як він не намагався. У цілому палаці ніхто не наважувався дати йому пораду. Тоді він наказав привести до нього першого, хто буде проходити повз його палац. І скоро до нього привели простого селянина. Той розпитав, що трапилося, і порадив; щоб візир розтиснув трохи кулак у горщику. Візир так і зробив і зміг випростати руку з горщика. «Ти справжній чарівник», - сказав він селянину.

Обговорення: про що ця притча?

Підведення підсумків заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось».

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 4. «Цінності особистого зростання»

Мета: актуалізувати в учасників сенс переживання життя, формувати особистісно значущі моральні цінності; розвивати навички самоаналізу, самопізнання і саморозуміння; вчити учасників чітко окреслювати свої сильні сторони; вчити корекції самоставлення; сприяти зростанню готовності до особистісного саморозвитку.

Хід заняття

1. Організаційний етап. Налаштування на групову роботу.

Вправа «Метафора»

Мета: налаштування на групову форму роботи, сприяння самоаналізу.

Хід вправи: Учасникам пропонується прослухати метафору і обговорити сутність її змісту:

«Жила якось золота ручка і дуже пишалася собою. Інші ручки вже давно працювали – писали твори, вірші. Але золота ручка берегла себе, вона готувала себе до того, щоб бути гідною написаного нею найвидатнішого твору. Так вона заіржавіла і не написала жодного слова».

Обговорення: Чи всі речі, предмети, люди мають призначення та знають про нього? Як ви думаєте, як риси, притаманні золотій ручці, проявляються у людей? Якими словами називається небажання братися за різну роботу, а чекати тільки гідної? Які наслідки цього можуть бути?

Вправа «Дерево мого успіху»

Мета: чітко окреслити свої сильні сторони.

Матеріал: папір, фломастери.

Хід вправи: намалюйте дерево, а його складові підпишіть своїми основними рисами, які, на вашу думку, допомагають вам досягати успіху

Обговорення: учасники демонструють свої малюнки та інтерпретують їх.

Вправа «Неприйняття себе»

Мета: навчитися корекції самоставлення

Хід вправи: 1) запишіть 10 своїх значущих рис (як позитивних, так і негативних). До цього переліку слід вписати лише ті риси, про наявність яких ми знаємо з власного досвіду; ті риси, про які нам часто говорили, що вони у нас є, краще зараз не включати; 2) продовжіть обидві частини наступного речення у вигляді переліків: «я не гідний... (чогось/когось), тому що я...»

Обговорення: якщо другу частину речення («тому, що я...» вважати за умову, за якої ми можемо стати гідними чогось, то що саме є цією умовою? Чи представлена ця умова прямо чи опосередковано серед рис вправи «Дерево мого успіху»? Чи є серед переліку «тому, що я...» зазначені попередньо у 10 найбільш значущих ваших характеристиках? Чи включають у себе ці 10 рис і ті, що ви зазначали як свої значущі

характеристики у попередніх вправах? Що є суперечливим у ваших думках про себе? Чи є ці суперечності основою для саморозвитку?

Вправа «Дерево: Про далекі моря і близьке щастя»

Мета: актуалізувати в учасників сенс переживання.

Матеріал: папір, фломастери.

Хід вправи: 1) учасники створюють малюнок, на якому були б зображені дерево з маленьким паростком, трава, пагорб, сонце, хмара, дощ; 2) учасники читають оповідання «Про далекі моря і близьке щастя»

Це дерево було вже доволі доросле. Про нього не можна було сказати, що це мудре Дерево, але його не можна було назвати і нерозумним. Дерево завжди сумувало і ні з ким не могло потоваришувати. У самих його ніг росла Трава, і скільки було видно оку. Росла одна Трава і більше нічого. Правда, на горизонті був ще Пагорб, кожного дня він ворухився, ніби зітхав.

З Травою Дерево товаришувати не хотіло. «Як це банально, - думало воно, - щодня бачити Траву та ще й дружити з нею. Таке одноманіття і нічого нового. А Пагорб далеко, окрім того, він також заріс Травою. Ах, як же мені сумно!» Від таких думок Дерево завжди тяжко зітхало і сумно похитувало гілками.

Щодня до Дерева приходило Сонце. Воно багато чого бачило на своєму віку і було дуже-дуже мудрим. Сонце розповідало Дереву про широкі моря, про високі гори, які підтримують небо, про безкрайні пустелі.

- Щодо пустель, я тобі, звісно, вірю, – відповідало йому на це Дерево, - довкола мене і у моєму серці теж пустеля. Але що таке море? Що таке гори? Ні, я не можу повірити у те, чого не бачу.

Одного разу Сонце довго не з'являлося, а потім прийшло з кимось таким чорним і кудлатим, але гарним. Це була Хмара. Дерево познайомилося з Хмариною. а Хмара привітала його, і Траву, і Пагорб проливним дощем, справжнім проливним дощем!

- Тепер я вірю, що десь на землі є моря. – сказало Дерево, обережно струшуючи з себе краплинки води. Море – це просто дуже багато дощичок... Воно було хотіло сказати ще щось, але побачило Траву:

- Невже це ти?!

- Я, - прошелестіла у відповідь Трава, коли вітер розчісував її довге, щойно вимите дощем волосся.

- О! Так ти навіть говорити вмієш?!

- Так, - несміливо прошепотіла Трава.

А Дерево лише зітхнуло: надто багато вражень було для одного дня.

Зазвичай вночі Дерево спало і тому рідко бачило місяць. Але цієї ночі не спалося... Місяць розповів Дереву про зірки і далекі планети.

- Можливо, і там є моря, океани і гори, - сказав він Дереву під звуки колискової, яку співав вітер, - і трава там теж є. Але не кожен може це побачити.

- Так, не кожний, - зітхнуло Дерево і подумало, що море ніколи не бачило трави і ніколи її не побачить і не почує її шелестіння. ...У пустинному серці Дерева почав пробиватись маленький паросток...

Вранці, коли Трава прокинулася і вмивалася свіжою холодною рососою, Дерево сказало:

- Знаєш, Трава, море ніколи мене не бачило, а ти бачиш мене щодня, ти щаслива від цього?

- Щаслива, - прошелестіла у відповідь Трава та ласкаво і ніжно посміхнулася.

- І я маю щастя бачити тебе і Пагорб на обрії, адже я расту саме тут! А море – це просто дуже багато дощичок...

Обговорення: про що це оповідання? Який ваш настрій зараз? Що відбулося з деревом? Який сенс ви вкладали у свій малюнок? Як цей сенс змінився, коли ви прочитали оповідання? Що саме привнесло новий сенс?

Підведення підсумків заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось».

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 5. «Ресурси для саморозвитку»

Мета: сприяти активізації творчого потенціалу, відновленню життєвих сил, зростанню віри у свої здібності і можливості; оптимізувати емоційний стан учасників, активізувати внутрішні ресурси; надати допомогу у визначенні основних напрямків особистісного зростання; вчити учасників моделювати власне ставлення до різних життєвих ситуацій; вчити вибирати реалістичну концепцію самовдосконалення; створювати доброзичливу атмосферу в групі, сприяти зняттю напруги і підвищувати контактність учасників.

Хід заняття

1. Організаційний момент. Привітання. Налаштування на групову роботу.

Вправа «Коло любові»

Мета: створення доброзичливої атмосфери у групі, сприяння зняттю напруги і підвищення контактності учасників.

Хід вправи: Учасники кладуть руку (праву) на плече сусіда і кажуть «Ти мені подобаєшся». Після цього вони вказують, чим саме подобається наступний учасник – наприклад, «Ти мені подобаєшся, особливо мені подобаються твої голубі очі та яскрава посмішка».

Вправа «Творчий потенціал»

Мета: продемонструвати, як людина стає співавтором свого життя

Хід вправи: учасникам пропонується виконати ряд завдань:

1) розділити аркуш паперу на три графи.

У першій – «Мої творіння» - записати усе, що було створено саме ними – події, досягнення, конкретні праці, їх певні риси, уміння, діти тощо.

У другій – «Творчий внесок» - оцінити за 10-бальною шкалою позитивну значущість кожного творіння.

У третій – «Руйнівний внесок» - за 10-бальною шкалою оцінити руйнівний вплив кожного творіння за власною волею його автора або поза нею;

2) підрахувати окремо суму балів творчого та руйнівного внеску та прийняти її за 100%;

3) вирахувати у % частку саме творчого внеску.

Обговорення: у контексті цієї вправи, як би ви прокоментували вияв відповідальності за те, що було зроблено нами, хоча ми цього і не хотіли? Якими своїми творчими внесками ви особливо пишаєтесь?

Вправа «Життєві завдання»

Мета: навчитися моделювати власне ставлення до різних життєвих ситуацій

Хід вправи: учасники знайомляться з прикладами «розв'язання» «життєвих ситуацій», які побудовані як логічні задачі (дві посилки і варіанти висновків). Оскільки життя не вкладається у правила класичної логіки, висновки до задач можуть бути не зовсім логічними, а більше психологічними. Це ще один варіант ігор розуму. Завдання учасників – згадати про децентрацію і змоделювати різноманітні варіанти вирішення «життєвих завдань».

Приклади:

- якщо чогось дуже хотіти, це обов'язково здійсниться
- результат ніколи не співпадає з мрією
- сенс і життєве призначення – не одне і те саме

- замислюєшся над сенсом, бо не знаєш призначення
- коли зрозумів сенс, можеш знайти своє призначення
- коли знаєш призначення, питання сенсу життя не таке актуальне

«Життєві завдання»

- завжди щось відбувається у житті
- те, чого найбільше бажаєш, як правило не відбувається
- цінуєш відкрите довірливе спілкування – не варто розкриватися до кінця
- життя складне
- хотілося б бути щасливим, хотілося б бути мудрим
- люди бувають різні, я – людина
- кожен на щось сподівається
- у житті варто сподіватись лише на себе
- ніхто не хоче робити помилки
- люди схильні помилятися

Обговорення: учасники оприлюднюють розв'язання «життєвих завдань». Група може спільними зусиллями скомбінувати найбільш оптимальні варіанти з усіх представлених. Які висновки у вирішенні завдань можуть бути взяті за життєві кредо? Яким було б життєве кредо вашого Героя? А яке ваше життєве кредо?

Притча «Дві краплини олії»

Мета: продемонструвати цінність переживань

Хід вправи: учасникам пропонується послухати притчу П.Коельо «Дві краплини олії»:

Один купець відправив свого сина до найбільшого мудреця світу, щоб довідатись від нього секрет щастя. Довго блукав хлопчина пустелею, аж вийшов до прекрасного замку, що височів на вершечку гори. Там жив Мудрець. Юнак думав, що побачить там святого старця, але натомість, увійшовши до замку, наш герой немов потрапив у вируючий вулик: метушилися купці, по кутках велися розмови, грав невеличкий оркестр, а стіл був заставлений розкішними найдками. Мудрець постійно говорив з кимось, і минуло чимало часу, доки підійшла черга юнака.

Мудрець уважно вислухав, з якою метою прийшов юнак, але сказав, що зараз не має часу тлумачити йому Секрет Щастя. Хай він піде оглянути палац і повернеться через дві години.

- Зроби лише послугу, - попросив Мудрець, простягаючи юнаку ложечку з двома краплинами олії, носи це з собою і гляди, не пролий.

Юнак подався навмання численними залами палацу, не зводячи очей з ложечки, а через дві години прийшов назад.

- Ну що, - запитав мудрець, - ти бачив перські гобелени у моїй їдальні? А сад, який десять років вирощував мій садівник? А розкішні пергаменти у моїй бібліотеці?

Розгублений юнак зізнався, що не бачив нічого, він дбав тільки про те, щоб не розлити олії, довіреної йому Мудрецем.

- Ще раз піди і оглянь дива мого світу, - звелів Мудрець.

- Не можна вірити людині, не знаючи дому, у якому вона живе.

Втішений юнак схопив ложечку й знову подався блукати палацом, не пропускаючи цього разу жодного мистецького твору. Він побачив сад, навколишні гори, красу квітів і те, з яким смаком було все підібрано в замку, а повернувшись, детально про все розповів.

- А де та олія, яку я тобі довірив? - запитав мудрець. Глянувши на ложечку юнак побачив, що олії там не лишилося.

- Ну що ж, дам я тобі одну пораду, - прорік Наймудріший з мудреців.

- Секрет Щастя полягає у тому, щоб побачити усі дива світу, не забувши про дві крапельки олії.

Обговорення:

Про що ця притча? Чим можуть бути для людини у метафоричному значенні дві крапельки олії? Чи Мудрець дав рецепт саме щастя? Які ще метафори ви бачите у притчі і як би ви їх проінтерпретувати?

Вправа-релаксація «Небо»

Мета: оптимізувати емоційний стан учасників, відновлення їх сил та віри у власні можливості, активізація внутрішніх ресурсів.

Хід вправи: Тренер пропонує розслабитися, закрити очі і прослухати наступний текст, уявляючи по ході розповіді все, про що в ній говориться.

Уявіть, що зараз літній гарний день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах. Лежачи на спині, ви дивитесь в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його якийсь час.

Ось у полі вашого зору з'явився метелик. Коли він пролітає над вами, визначте, яким невагомим він здається, як гарно забарвлені його крильця. Ви спостерігаєте, як він летить геть, зникаючи з очей.

Тепер ви бачите орла, що ширяє високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте в глибше в блакитну далечінь неба.

Потім ви спрямовуєте погляд ще вище. Тепер ви бачите, що високо в небі пропливає біла хмаринка. Спостерігайте, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами – лише безмежне небо.

Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніхто не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, польоту, відсутності будь-якого тиску.

Обговорення: Як ви себе почуваете? Чи вдалося відслідкувати всі вказані зміни? Які почуття виникали в ході виконання вправи?

Вправа «Типи самовдосконалення»

Мета: вибрати реалістичну концепцію самовдосконалення

Хід вправи: до уваги учасників пропонується таблиця типів самовдосконалення (таблиця).

Таблиця

Типи самовдосконалення

| Побажати собі | Риси | Побажати іншим | | | | | |
|------------------|------|----------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Витримки | 1 | А | Б | Б | А | Б | А |
| Добррозичливості | 2 | В | Г | Г | В | Г | В |
| Відвертості | 3 | В | Г | Г | В | Г | В |
| Сили волі | 4 | А | Б | Б | А | Б | А |
| Співчуття | 5 | В | Г | Г | В | Г | В |
| Впевненості | 6 | А | Б | Б | А | Б | А |

Типи самовдосконалення:

А - стати більш сильним разом з усіма (зробити світ сильнішим)

Б - ствердитися самому у більш м'якому оточенні

Н - пом'якшити свій норів, допомагаючи ствердитися іншим

Г - стати більш м'яким разом з усіма (зробити світ добрішим)

Керуючись таблицею, у колонці «собі» треба вибрати одну з запропонованих рис, яку б людина хотіла більше розвинути у себе. З колонкою «іншим» - та сама процедура стосовно риси, яку людина побажала б частіше, більше виявляти своєму оточенню. На перехресті зазначених рис стоїть літера, яка позначає певний тип самовдосконалення. Для

того, щоб переконатися, чи дійсно це ваш тип самовдосконалення, виберіть почергово 2-3 риси і повторіть описану процедуру. Потім відповідно до літери знайдіть тип самовдосконалення.

Обговорення: у яких типах самовдосконалення виявляється прагнення людини до мудрості, у яких – до щастя? Як би ви прокоментували взаємозв'язок Я-концепції людини (напр., Я 'ОК - Ти 'ОК) з певним типом самовдосконалення? Яким афоризмом доречно підсумувати дискусію?

Підведення підсумків заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось».

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.

Заняття 6. «Коло підтримки»

Мета: дати можливість проаналізувати характери високо моральних людей та отримати зразки для наслідування у визначенні моральних цінностей; сприяти особистісному розвитку студентів. Використовуючи моделювання та аналіз особистісно значимого досвіду, допомогти учасникам побачити нові цілі для саморозвитку; інтегрувати отриманий особистісно значимий досвід за час участі в тренінгу.

Хід заняття

1. Організаційний момент. Налаштування на спільну роботу.

Вправа «Мої герої» (перевірка виконання завдання)

Мета: Надати можливість бачити приклади, якими слугують реальні люди, а також їхні моральні цінності, наповнені реальним життєвим змістом.

Хід вправи: У центрі уваги – герої. Кожен учасник ділиться інформацією про двох героїв: один з минулого, інший – сучасник, які володіють високими моральними якостями, дотримуються суспільних цінностей.

Це можуть бути усні звіти, рольові ігри, танці, живопис. Учасники мають ідентифікувати вирішальні моменти чи поворотні пункти в житті героїв і відобразити у рольовій грі ці події. При цьому наголос потрібно робити на значенні індивідуального вибору чи особистої відповідальності за ту чи іншу подію, за успіх у досягненнях.

Обговорення: Які герої дійсно характеризуються високими моральними якостями? Презентації яких героїв були найбільш вдалимими?

Вправа «Вільний»

Мета: Засобом уявної екстремальної ситуації, яка моделюється, допомогти учасникам побачити нові цілі, які відкриваються на основі розвитку особистісно значимого досвіду.

Хід вправи: Учасникам дається наступна інструкція: «Зараз ви переживете щось подібне до шоку, і це, можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по-новому. Кожний має багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо їх задовольнити. Про інші здогадуємося, але залишаємо їх у напівтемряві. А частина бажань захована, мабуть, у глибинах нашого невідомого. Що відбудеться, якщо ми станемо ясніше і чіткіше розуміти наші бажання і цілі?»

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну пігулку, яка на деякий час усуває всі стримуючі фактори засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтесь від несміливості, нерішучості, тривожності, від внутрішньої цензури і всякого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки триває протягом тижня. Що ви будете робити у цей період? Що будете говорити? Як буде виглядати ваше життя? Що ви будете відчувати? Напишіть, як ви прожили цей тиждень? Ви маєте на це півгодини. А тепер подумайте, чи могли ви зробити щось із того, що ви записали, і без чарівності пігулок? До чого ви можете прагнути і без неї? Запишіть свої думки.

Вправа «Метафора».

Мета: Налаштувати учасників на інтеграцію отриманого в процесі тренінгу особистісно значимого досвіду.

Хід вправи: Тренер розповідає притчу:

Давним-давно жив на світі юнак, який шукав істину. Хтось підказав йому, що істина знаходиться в глибокій криниці в горах. «Запитай криницю в чому істина, і вона повідає тобі про це». Юнак знайшов криницю, задав питання і отримав відповідь. «Іди на майдан в своєму селищі. Там ти знайдеш те, що шукаєш». Сповнений надій він пішов на майдан і там виявив три торгових крамниці. В одній продавали кусочки металу, в іншій – кусочки дерева, в третій – тоненький дріт. Здавалось, ніхто і ніщо не має відношення до розкриття істини. Розчарований, він повернувся до криниці, але з неї доносилась лише луна. Юнак продовжував свої пошуки істини, і поступово спогади про криницю розвіялись. Одної ночі він почув звуки чудової мелодії. Хтось натхненно грав на гітарі. Юнакові захотілось наблизитись і дізнатись, як народжується ця музика. Він підійшов до музиканта і дивився на його пальці, які танцювали по струнах, а потім почав розглядати гітару. І тут його вразило несподіване відкриття: інструмент був виготовлений з тонких дротикових струн, металу і дерева, саме таких, які він бачив у крамницях, але не надав їм значення. І тільки після цього він зрозумів послання криниці: нам уже дане все, що ми потребуємо. Наше завдання – зібрати все разом і використати за призначенням. Чимало чого не має значення, коли ми розглядаємо окремі фрагменти. Коли вони з'єднуються, виникає нове цілісне розуміння.

Обговорення: Що нового ви дізналися з цієї притчі? Чи корисна вона для вас? Які почуття виникали в ході її прослуховування?

Вправа «Чого я навчився»

Мета: Допомогти ведучому і членам групи отримати інформацію про почуття учасників, пов'язаних з процесом занять.

Хід вправи: Учасникам пропонується оцінити окремі параметри, яких їм вдалось досягнути, виходячи із запропонованої системи оцінок.

Вдалось досягнути повністю – 3 бали;

Вдалось досягнути частково – 2 бали;

В основному не вдалось – 1 бал;

Абсолютно не вдалось – 0 балів;

Параметри:

1. Посилилось бажання дальшого розвитку, навчання.
2. В процесі занять оволодів новими методами і прийомами.
3. Став краще розуміти себе і інших, бачити в кожній людині позитивне.
4. Став краще сприймати себе і інших.
5. Зросла здатність виражати свої почуття.
6. З'явилося глибше розуміння життєвих цінностей.
7. З'явилося глибше розуміння цінностей і цілей своїх професій.

Після виконання даної вправи ведучий може проаналізувати ті параметри, які в результаті оцінювання отримали найменшу середньоарифметичну по групі і зробити на основі цього певні висновки, внести пропозиції учасникам тренінгу про напрямки подальшої роботи.

Вправа «Лист до себе-2»

Мета: гармонізувати ціль і результат участі у тренінгу

Матеріали: листи до себе.

Хід вправи: учасники отримують «листи самим собі», написані на першому занятті, і пишуть на них відповідь.

Обговорення: учасники по черзі висловлюються щодо власної участі у тренінгу, як реалізуватись їх цілі. що вони зрозуміли на тренінгу, чого навчилися, для чого, на їх думку, бути особистісно зрілою людиною.

Вправа «Лабіринт»

Мета: психологічний вихід з рамок тренінгу.

Матеріал: папір, фломастери, ватман (2-3 аркуші).

Інструкція: намалюйте свою участь у цьому тренінгу у вигляді лабіринту.

Обговорення: малюнки лабіринтів прикріплюються на ватман. Учасники отримують можливість подякувати один одному за обмін досвідом, підтримку, можливо за те, чого вони навчили один одного.

Підведення підсумків заняття.

Мета: Вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбулось у групі: «Сьогодні мені сподобалось або не сподобалось».

Тренер дякує членам групи за роботу, підводить підсумки заняття і запрошує на наступну зустріч.