

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«__» _____ 2022 р.

УДК 159.98-057.875:615.851-027.522

**ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД
ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 665М групи
Шевчук Яна Юріївна

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
Лисенкова Ірина Петрівна

Миколаїв – 2022

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
Ірина ЛИСЕНКОВА
«21» січня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Шевчук Яні Юрївни.**

1. Тема роботи: «Групова психотерапія як метод формування зрілої особистості студентів» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили від «17» листопада 2021 року № 308.
2. Об'єкт дослідження – процес формування особистісної зрілості студентів.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості групової психотерапії як методу формування зрілої особистості студентів.
4. Завдання дослідження:
 - 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення поняття зрілої особистості та її характеристики;
 - 2) вивчити особливості методу групової психотерапії та специфіку його застосування для формування зрілої особистості студентів;
 - 3) дослідити особливості формування зрілої особистості студентів методами групової психотерапії;

4) емпірично перевірити та обґрунтувати можливість застосування методу групової психотерапії для формування зрілої особистості студентів;

5) розробити рекомендації для студентів, щодо становлення зрілої особистості в умовах сучасного життя студентів.

5. Науковий керівник роботи.

<u>ПІБ та посада керівника</u>	<u>Завдання видано (дата, підпис)</u>	<u>Завдання виконано (дата, підпис)</u>
<u>Лисенкова Ірина Петрівна</u> завідувачка кафедри психології	<u>27.09.2021</u> _____	<u>21.01.2022</u> _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

<u>№ з/п</u>	<u>Назва етапів роботи магістра (РМ)</u>	<u>Строк виконання етапів роботи</u>
<u>1</u>	<u>Погодження керівником змісту КРМ</u>	<u>05.10.2021</u>
<u>2</u>	<u>Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження</u>	<u>18.10.2021</u>
<u>3</u>	<u>Робота над підготовкою тексту КРМ</u>	
<u>3.1</u>	<u>Розділ 1</u>	<u>01.11.2021</u>
<u>3.2</u>	<u>Розділ 2</u>	<u>22.11.2021</u>
<u>3.3</u>	<u>Розділ 3</u>	<u>07.12.2021</u>
<u>4</u>	<u>Висновки</u>	<u>13.12.2021</u>
<u>5</u>	<u>Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)</u>	<u>14.01.2022</u>
<u>6</u>	<u>Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією</u>	<u>21.02.2022</u>

Студент _____ Яна ШЕВЧУК

Науковий керівник _____ Ірина ЛИСЕНКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ	7
1.1. Феномен зрілої особистості у психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Поняття та теоретичні основи методу групової психотерапії.....	17
1.3. Особливості застосування засобів групової психотерапії для формування зрілої особистості студентів.....	27
Висновки до першого розділу	39
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ	41
2.1. Психологічні умови формування батьківських установок.....	41
2.2. Дослідження ознак психологічного насилья у сім'ях.....	54
Висновки до другого розділу	63
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ У ХОДІ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	65
3.1. Психологічні критерії констатуючого експерименту.....	65
3.2. Психокорекційна програма «Актуалізація особистісної зрілості».....	77
3.3. Методичні рекомендації для студентів, щодо розвитку зрілої особистості.....	84
Висновки до третього розділу	87
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. Мета сучасного етапу розвитку психології є концепція людини діяльнісної, цілісної, яка розвивається. Повна сутність такої людини розкривається у понятті зрілої особистості, яке є одним із основних понять акмеологічного напрямку. «Зріла особистість» зросла у психології з появою в аналізі людини таких соціально-психологічних, соціально-філософських понять, як «масова людина» (Х. Ортега-і-Гассет), «втеча від свободи» (Е. Фромм), «екзистенційний вакуум» (В. Франкл). Саме тому, у психологічній практиці виникла необхідність знайти протипагу деструктивній людині, яка активно опирається змінам, що могли б привести її до більшої відповідальності за власне життя, сприяли зростанню зацікавленості у собі. Інфантильній людині протиставили особу гармонійну, зрілу.

Поняття «особистісна зрілість» можна знайти у працях вітчизняних і зарубіжних вчених Л. Анциферової, Г. Олпорта, Ю. Гільбуха, А. Реана, Д. Леонтєва, М. Івкова, Л. Овсянецької, Л. Потапчук, Т. Скріпкіної, Г. Дьоміної, О. Штепи. Г. Олпорт характеризував зрілу особистість, як ту – «яка виявляє свою здатність приймати участь у широкому колі різних видів діяльності та вмє радіти ним».

У самому широкому розумінні «особистісна зрілість» визначається як вищий рівень розвитку людини, пов'язаний з формуванням і стабілізацією у неї певних якостей. Однак аналіз наукової психологічної літератури дає змогу визнати нечіткість експлікації зазначеного феномена, що часто призводить до його ототожнення з поняттями «психологічна зрілість», «соціальна зрілість», «зріла особистість» і виявляє потребу у диференціації цих понять.

У науковій літературі спостерігається неоднозначне тлумачення понять «особистісна зрілість», «зрілість особистості» та розуміння критеріїв психічно зрілої особистості: зріла і відповідальна людина в соціально-сексуальних стосунках (З. Фрейд); актуалізатор (Е. Шостром), соціально-корисний тип (А. Адлер); інтегрована, гармонійна і цілісна особистість (К. Юнг); его-

ідентична особистість (Е. Еріксон); самоактуалізована особистість (А. Маслоу); особистість, що повноцінно функціонує (К. Роджерс).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив групової психотерапії на рівень особистісної зрілості студентів.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1) 6 на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення поняття зрілої особистості та її характеристики;

2) 7 вивчити особливості методу групової психотерапії та специфіку його застосування для формування зрілої особистості студентів;

3) 8 дослідити особливості формування зрілої особистості студентів методами групової психотерапії;

4) 9 емпірично перевірити та обґрунтувати можливість застосування методу групової психотерапії для формування зрілої особистості студентів;

5) 10 розробити рекомендації для студентів, щодо становлення зрілої особистості в умовах сучасного життя студентів.

Об'єкт дослідження – процес формування особистісної зрілості студентів.

Предмет дослідження – психологічні особливості групової психотерапії як методу формування зрілої особистості студентів.

Методи досліджень: У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні методи: метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблематики дослідження; метод порівняльного аналізу та узагальнення даних. Також для роботи ми використали такі емпіричні методи: спостереження, бесіди, анкетування. До комплексу психодіагностичних методик увійшли: «Методика особистісної зрілості (МЗО) О.С. Штепа», «Методика особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха», «Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)», «Методика для визначення самоствалення особистості В.В. Столін та С.Р. Пантелєєв». До комплексу методів статистичної обробки даних увійшли: порівняльний та кореляційний аналізи (коефіцієнт кореляції

Ст'юдента для залежних вибірок). При обробці даних використовувались комп'ютерні програми: MS Excel та SPSS 17.0.

Практична значимість. Практичне значення роботи полягає у розробці та впровадженні психокорекційної програми особистісної зрілості у діяльність психологічної служби вищого навчального закладу як форми психологічного супроводу студентів, а також як засобу для отримання студентом практичних знань та навичок у розвитку особистісної зрілості. Отримані результати полягають у тому, що матеріали дослідження створюють підстави для подальшого вивчення теорії та практики групової психотерапії як методу формування особистісної зрілості студентів, зокрема для тих, хто націлений та зацікавлений у розширенні власного потенціалу, особистого зростання та реалізації себе. Теоретичні та практичні розробки наукового дослідження можуть бути корисними для студентів при підготовці до групових, лабораторних занять, при написанні курсових та інших робіт; викладачам при розробці лекційних занять, групових консультацій, написанні підручників, посібників та монографій, а також у роботі приватних практичних психологів (для ведення терапевтичних груп, груп підтримки, коуч-сесій та ін.), психологів системи освіти (у школах – лише для роботи зі старшокласниками, у ЗВО – зі студентами та викладачами).

Теоретична значимість. Полягає в узагальненні теоретичних матеріалів наукових психологічних і соціальних праць, присвячених проблемі особистісної зрілості студентів та особливостей її реалізації за допомогою методів групової терапії у даний момент.

Емпірична база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У експерименті взяли участь 30 студентів III – VI курсів віком від 18 до 23 років.

Публікації. Матеріали дослідження висвітлені у 1 статті, 2 тезах доповідей:

- 1) Особливості впливу групової психотерапії на формування зрілої особистості студентів.
- 2) Теоретичні аспекти формування батьківських установок.
- 3) Вплив батьківських установок на формування зрілої особистості.

Структура та обсяг кваліфікаційної магістерської роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст дослідження викладено на 91 сторінці комп'ютерного тексту. Список використаних джерел включає 85 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Феномен зрілої особистості у психологічних дослідженнях

Особистісна зрілість вважається однією з позитивних і важливих характеристик суспільства людини. При цьому визначення особистісної зрілості як психологічного поняття часто ховається за авторським переліком характеристик зрілої особистості.

Більш чітке визначення поняття особистісної зрілості дасть змогу уніфікувати наукові погляди на поняття «зріла особистість» та «особистісна зрілість», а також вирішити проблему психологічного супроводу в процесі особистісної зрілості.

У сучасній психологічній літературі поняття особистісної зрілості трактується як інтегрована системна особистості, яка формується протягом життя людини. Проте дослідження показали, що поняття особистісної зрілості вже існує у людей 18-20 років. Ось чому доречно розглянути «додорослий» період і підкреслити, що статеве дозрівання та особливості підліткового віку як передумови особистісної зрілості є новим періодом у житті людини.

Особистісна зрілість вважається впливом самопережитої кризи ідентичності в дорослому віці. Цей ефект є своєрідним психологічним етапом, який закінчує підлітковий вік і починає зрілий період життя людини, що в свою чергу є динамічною особистістю – невід’ємною структурою, дуже важливою для самоідентифікації [7, с. 23-25].

Феномен індивідуальної зрілості слід висвітлювати відповідно до гуманістичної парадигми, в якій індивідуальний саморозвиток є аксіомою. Особистісна зрілість – це динамічна структура особистості, що визначається певним механізмом, а її зміст – характеристикою взаємовпливу.

Життєздатність особистісної зрілості полягає в характеристиках самого явища та його внутрішньої структури. Тому дуже важливо простежити взаємодію характеристик – як психологічний механізм зрілості особистості.

На Рис. 1.1. показано формування особистісної зрілості, що є динамічною структурою. Ми рекомендуємо почати з поняття особистісного потенціалу.

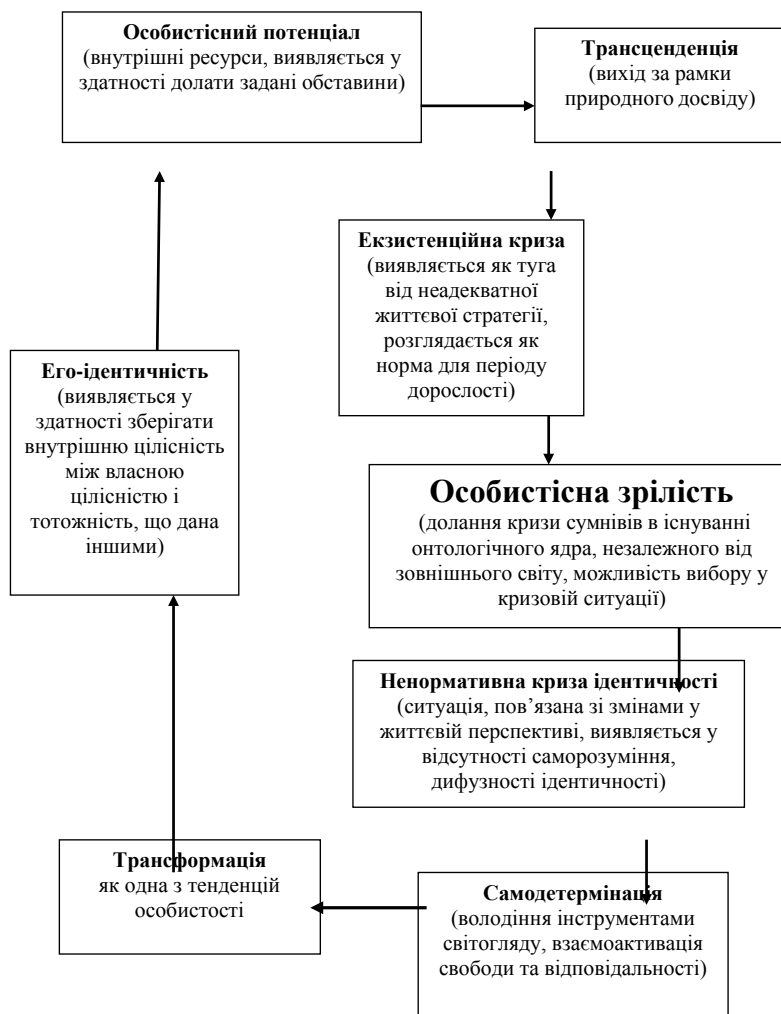


Рис. 1.1. Динамічна структура особистісної зрілості

Наявність особистісного потенціалу забезпечує природність особистісного зростання. Іншими словами, розвиток і самореалізація людини

відбуваються за рахунок внутрішніх ресурсів. Далі – зміст особистісного потенціалу, який є першопричиною особистісної зрілості, формальної відповідальності, сенсу та переконань [58, с. 53-57].

Особистісно зрілу людину можна назвати ресурсною, яка сама у собі знаходить сили для подолання життєвих обставин і саморефлексії. Тріада внутрішніх ресурсів забезпечує особистісно зрілій людині компетентність у часі, тобто здатність бачити і відчувати своє життя цілісним.

Зрілу людину можна назвати винахідливою, вона знайшла в собі сили подолати своє життєве середовище і свої закорінені установки. Тріада внутрішніх ресурсів надає зрілим індивідам своєчасні здібності, тобто здатність дивитися і відчувати своє життя в цілому. Зрілі люди зобов'язані зв'язатися з минулим, тому що вони зобов'язані продовжити або завершити раніше розпочаті дії. Коли людина переживає кризу сенсу чи переконань, моральна відповідальність може утримати її на плаву.

Віра тлумачиться як правильна віра, ірраціональне знання та надія на себе, а надія – це міст у майбутнє. Людина під тиском важких для неї обов'язків, які їй важко прийняти, або відсутність сенсу у своїх діях, звертається до віри, щоб ствердитись у діяльності свого життєвого шляху [1].

Сенс – це теперішній момент у житті людини, бо цей час з'являється і входить у минуле, у переживання. Основне значення – сенсу життя – поєднання в автобіографічній пам'яті низку дискретних особистісних значень, які відображають цінності, переживання та особистий досвід людини у важливих періоди життя. Зріла людина шукає сенс у кожній миті свого життя. Коли людина переживає тривогу, кризу чи порожнечу, тобто її життя безглузде, вона може знайти тимчасову опору в відповідальності (логічному продовженні дії) і вірі, щоб ірраціонально зрозуміти їх призначення. Тому відповідальність і віра можуть створити відчуття досягнення цілі, яке дуже близьке до сенсу.

Криза відповідальності, сенсу та/або віри веде до трансценденції. Ключова життєва подія є умовою формування нового погляду на реальність. Намагається розібратися в собі, «створити собі норми і поєднати себе з цими

нормами» (Г. Марсель) [4, с. 4-9], «від Я – як досвідченої особистості, до Я – як первісного Я» (К. Ясперс) [83, с. 71-79]. Здатність виходити за межі дозволяє зрілим індивідам не потрапляти в неприємності, а пристосовуватися до них шляхом самовдосконалення.

Тому особистісно зріла людина може бути «власним проектом» (А. Сартр) [14, с. 57-63]. Існування кризи веде до способу виходу за межі звичних правил життя і переживання особистісного сенсу. Як, писав Н. Хамітов, це може бути «прагнення до життєвих стратегій – недостатньо, за наявності сталої особистісної структури – особистісної зрілості можливий вибір у контексті існування, що в свою чергу необхідне для побудови самоідентичності.

Подальше формування та «оновлення» особистісної зрілості відбувається шляхом подолання ненормативних криз, пов'язаних із ситуацією відбору. Можливо, динаміка особистісної зрілості пов'язана з суспільною свідомістю та особистими поглядами людини. Зміни в життєвих перспективах часто сприймаються як стрес або криза, що вимагає вибору. Така життєва ситуація є ненормативною кризою ідентичності, коли рівень саморозуміння особистості знижується. Щоб зберегти свою цілісність, людина змушена відмовитися від пізнання себе, погоджуючись із зовнішніми стандартами. «Знайди себе», – вона може ставитися тільки до себе. Логічно припустити, що існує певна особистісна структура (особистісна зрілість), яка дає можливість людині прийняти себе як сенс та істина.

Тому особистісну зрілість ми визначаємо як вплив ненормативної кризи ідентичності, яку людина переживає самотійно в дорослому віці. Цей ефект є динамічною структурою особистості, властивою і важливою для самоідентифікації.

Особистісна зрілість є впливом, оскільки проявляється як результат кризи ненормативної ідентичності. Акцент робиться на самотійності, а не на конструктивності переживання нестандартних криз, головним чином тому, що незалежність виявляє здатність людини виходити з біди без сторонньої

допомоги, покладаючись лише на себе. Визначення загальної зрілості, яке обговорюється в гештальт-психології, стверджує, що ця здатність є важливою [81, с. 381-382].

Найочевиднішою ознакою особистісної зрілості є самовизначення, що виявляється у взаємній активізації свободи та відповідальності, що можна розглядати як інструмент ствердження світогляду. Тому самовизначення не лише супроводжує побудову власної системи цінностей, що робить вибір психологічно можливим, а й активізує процес трансформації, завдяки якому особистість отримує повну і повністю зрілу самоідентичність. Швидше за все, сприймає цей результат як особистісне зростання. У людини з'явиться відчуття повноти внутрішніх ресурсів, новий погляд на життя, і це бажання пов'язане з новою нерегулятивною кризою.

Важливо визначити умови, за яких формуються характеристики особистісної зрілості, оскільки вони стають відповідними характеристиками зрілої особистості. Проаналізовано наявність особливостей особистісної зрілості у притаманних особистості підлітків та молоді.

Латентним періодом становлення особистісної зрілості можна вважати 11 - 19 років, оскільки підлітковий та юнацький вік чітко демонструє психологічну та соціальну зрілість людей як основу формування особистісної зрілості. Важливо те, що в підлітковому віці є останній аспект, притаманний особистості – власні прагнення [15].

Звертаємо увагу на важливий момент у розумінні поняття особистісної зрілості. За словами Г. Саллівана, «пізній підлітковий вік (15 -...) розглядається як досить тривалий перехідний період до дорослого життя» [26]. Тому суспільство розглядає підлітків або молодь, як потенційно зрілу особу, а для дорослих зрілість вважається притаманною характеристикою.

У працях Ж. Піаже [5], Г. Саллівана [35], Л. Колберга [37], ми знаходимо докази того, що соціально-психологічна зрілість, яка є основою особистісної зрілості, проявляється в період статевого дозрівання та підліткового.

Зокрема, Г. Салліван звернув увагу на те, що зрілість молоді виявляється у формуванні зрілих міжособистісних стосунків [6], на думку Л. Колберга, молоді люди замислюються над моральними питаннями, тому приймають моральні рішення, щоб допомогти своїй близькій людині та суспільству [39, с. 77-80], характеризують людину, як зрілого члена суспільства.

На думку Піаже, позбутися егоцентризму означає пізнати те, що суб'єктивно сприймається, знайти своє місце в можливій системі поглядів і встановити систему універсальних взаємозв'язків між речами, особистістю та власним «Я», що виявить особисту зрілість.

Дослідники Ф. Фрейджер [64] і Д. Фейдімен [38] описують статеве дозрівання, як важливий компонент для реалізації я власних прагнень, і це останній аспект формування пропріуму особистості. На думку Г. Олпорта, на цьому етапі розвитку особистості людина вже є справді унікальною особистістю, з чіткими уявленнями та виробленими стереотипами про себе [11]. Тому необхідно підтвердити, що онтологія особистості підлітка містить ознаки зрілої особистості (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Гіпотетична відповідність психологічних новоутворень підліткового та юнацького віку (11 - 19 років) до рис особистісної зрілості

Психологічні новоутворення	Риси особистісної зрілості
Здатність оперувати гіпотезами, аналізувати абстрактні ідеї, усвідомлювати існування інших поглядів	Децентрація
Формування емоційних констант – стійких емоційних ставлень до певних явищ життя	Глибинність переживань
Формування світоглядних почуттів – переживань, пов'язаних з формуванням власної системи поглядів на	Життєва філософія

Продовження таблиці 1.1.

об'єктивний світ та місце людини у ньому, а також переживання, пов'язані з пережиттям життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань, ідеалів, принципів	
Потреба в автономії – потреба у набутті самостійності, незалежності, свободи	Автономність
Формування Я-концепції, самооцінки як знання про себе та самоповаги; водночас загострення почуття провини, автоагресії внаслідок негативної самоакцептації	Самоприйняття
Розвиток оцінкової функції самооцінки – оцінки своїх моральних якостей та вчинків	Відповідальність
Зміни у змістовній стороні самооцінки – різкий перехід від фрагментарного і недостатньо чіткого бачення себе до відносно повної, всеохоплюючої Я - концепції; становлення статевої ідентичності; яскраво виявляється здібність бачити людей «багатовимірними»	Синергічність
Домінування дивергентного мислення	Креативність
Значущість стосунків з однолітками: формування власного ставлення до поділу на «своїх» і «чужих», уміння цінувати людину передусім за її особистісні якості	Толерантність
Висока значущість реалізації потреби у дружбі, любові, домінування мотивації причетності	Контактність

Логіка визначення статевого дозрівання та потенціалу статевого дозрівання ґрунтується на таких принципах: 1) у цьому віці психологічної та соціальної зрілості достатньо, щоб служити основою для досягнення

особистісної зрілості, одним із показників цього є усвідомлення особистості; 2) контент-аналіз особистості; психологічні конструктиви в цьому віці особистість, що свідчить про наявність у підлітка зрілої особистості; 3) очевидним впливом цієї вікової групи на особистісний розвиток є формування зрілої особистісної структури, що проявляється як відчуття дорослості та бажання грати роль у світі дорослих.

Розуміння самовизначення шляхом переоцінки систем цінностей, за словами Е. Еріксона [9, с. 988-991], у віці 11-19 років остаточно формується самоідентичність, і вчені пов'язують підліткове самовизначення та проліферацію з реакцією повернення дитини. Ці патерни дозволяють зробити висновки про окремих людей та їх особистісну трансформацію у 11-19 років, результатом якої є формування первісної особистісної зрілості людини, що викристалізується в подальших життєвих змінах. Але саме в емоційній, поведінковій та психологічній сферах підліткового та юнацького віку, а також формуються конструкти зрілості особистості: відчуття дорослості, бажання бути дорослим, бажання діяти як дорослий та пристосування своїх цінностей, які відповідають цінностям світу дорослих. У нас є своя гіпотеза, яка є останнім аспектом формування особистості. Важливою цінністю стала зрілість, що відбивається в увесь життєвий період прояву особистості.

Феномен дозрівання 19-20 років насамперед тісно пов'язаний із саморозумінням як однією з детермінант особистісної зрілості, а також з особистісною трансформацією та ясністю Я-концепції.

Можна припустити, що молода людина, яка прагне до саморозуміння, починає більш реалістично визнавати власні риси особистості, особистісні стилі спілкування та професійні здібності. Це призводить до певних перетворень, які, за К. Юнгом, ведуть до досягнення особистістю цілісності. Це підтверджується тим, що найважливішою рисою в ексклюзиві молоді є синергія.

Аналізуючи зв'язок між властивими особливостями зрілих індивідів і притаманними особливостями молодих осіб віком 19-20 років, з'ясовано, що:

1) Притаманні особливості молоді включають всі характеристики індивідуальних показників зрілості. Це може підтвердити, що основна особистісна зрілість існує як субособа в структурі особистості фактично здорової людини;

2) Серед характеристик особистісної зрілості 19-20 років існує важливий зв'язок, який визначає властиві характеристики зріла людина. Природа цього взаємозв'язку така: творчість пов'язана з філософією життя, яка, у свою чергу, пов'язана з глибиною досвіду; синергія тісно пов'язана з самоприйняттям, автономією та відповідальністю;

3) Риси, властиві молодим людям: притаманні зрілим людям, внутрішні стосунки – автономія з філософією життя та самоприйняття, глибина досвіду – з відповідальністю та самоприйняттям. Навпаки, такого важливого ключа немає, як «автономність – креативність – відповідальність – життєва філософія».

Виходячи з цих ознак, ми вважаємо, що молоді люди, швидше за все, переживають, а не досягають власної особистої зрілості. Більше того, цей досвід близький до переживання себе як ідеальної особистості, і завдяки особистісної трансформації молода людина в самооцінці переважно підкреслює власне самоприйняття [10, с. 9-16].

Вона уявляє свою цілісність як повну внутрішню гармонію, яка імовірно визначає, що недиференційована синергія – це неконфліктне розуміння себе і світу, автономія – це здатність довіряти собі та системі цінностей, а її життєва орієнтація дуже ймовірно формується під впливом зовнішніх факторів. Відчуйте ситуацію успіху чи невдачі, закарбовану в глибині переживання. Тож ми припускаємо, що у філософії життя молоді є багато необґрунтованих переконань, настанов, які викликані їх ілюзорними уявленнями щодо власної особистісної зрілості.

Можна сказати, що молода людина повертається до реальності з ілюзорного простору, і вона яскравіше усвідомлює межі своєї ідентичності. Такі роздуми привели до визначення особистісної зрілості як результату кризи

ідентичності, а також підтвердили погляд К. Юнга [3] про неминучість особистої трансформації людини.

Почуття відповідальності молодих людей пов'язане з самоприйняттям і глибиною досвіду. Можливо, таким чином вона зможе відчутти себе автором певних форм поведінки, які супроводжують або викликані піковими переживаннями. Цей досвід, у свою чергу, важливий для самоприйняття, ставлення до себе як до суб'єкта життя. 19-20-річна особистість в основному відчуває або може думати, що вона особисто зріла, але це ще не є так.

Таким чином, самореалізація в 19-20 років лише опосередковано пов'язана з феноменом дозрівання, а не його операційним аналогом. Цю гіпотезу можна пояснити тим, що особистісна зрілість є психологічним конструктивом, яка закриває кризу молодості і відкриває зрілість людського життя.

У суб'єкті молодих людей немає ключової дороги «автономія – творчість – відповідальність – філософія життя» суб'єкта зрілих людей, за допомогою якої він міг би пояснити своє функціональне призначення-формування унікальності. Взагалі можна сказати, що молоджа людина не створює сама себе, вона лише володіє необхідним для цього потенціалом [27, с. 25-30].

Висновок з цих міркувань полягає в тому, що особистісна зрілість є особистісним феноменом, притаманним людям, які виявляють прагнення до саморозуміння, і що особистісна зрілість є як наслідком, так і формуванням зрілих людей за віком. В результаті формування особистості особистісна зрілість є психологічним конструктивом, який завершує кризу молоді (19-20 років).

Як процес формування особистості в період життєвої зрілості (20-65 років), особистісна зрілість є динамічною структурою особистості, яка важлива для вибору людиною бути тим, ким вона є, і проявляється відповідно до її поведінки та прийнятих цілей.

Рівень особистісної зрілості людини можна змінити. Ці зміни зумовлені розвитком особистості, як позитивним, так і негативним, так званою негативною фазою, коли стосунки людини зі світом збідніють, звужується її часовий горизонт і зменшуються можливості самореалізації [63, с. 142-147].

Ми схильні пояснювати періоди зниження рівня особистісної зрілості проявом особистісної трансформації, яка, за К. Юнгом [59, с. 129-146], супроводжується тимчасовим відступом. У нашому дослідженні ми визначили особистісну трансформацію як один із механізмів, що визначають особистісну зрілість.

Ми стверджуємо, що підвищення особистісної зрілості пов'язане з ефектом самовизначення. Відповідно, термін, що описує процес зміни зрілості особистості в результаті цього ефекту, ми вважаємо «реалізацією». Реалізація – відтворення людських знань, навичок, різних форм поведінки та вже властивих їм емоційних станів і перенесення їх з потенційних, потенційних станів до реальних дій [17, с. 29-34].

Як аргументи на підтримку практичної значущості дослідження реалізації індивідуальної зрілості можна навести:

1) Наявність особливостей особистісної зрілості, властивих молоді 19-20 років, підтверджує, що доросла (20-65 років) особистісна зрілість не формується, а продовжує розвиватися, тому особистісна зрілість вважається психологічною зрілістю людини.

2) Домінуюча іманентність показника особистісної зрілості неодмінно вказує на початкову важливість внутрішніх факторів у визначенні її як динамічної індивідуальної структури.

Тому ми стверджуємо, що динаміка індивідуальних рівнів зрілості в дорослому віці відображає якісне підвищення індивідуальних рівнів зрілості внаслідок ефектів самовизначення, пов'язаного з реалізацією.

1.2. Поняття та теоретичні основи методу групової психотерапії

Групова терапія – це форма психотерапії, в якій один або кілька терапевтів працюють з кількома людьми одночасно. Цей тип терапії широко доступний у різних місцях, включаючи приватні терапевтичні практики, лікарні, клініки психічного здоров'я та громадські центри.

Групова терапія іноді використовується окремо, але часто також включається в комплексний план лікування, який також включає індивідуальну терапію.

Десять років тому це могло нагадувати традиційну групу процесу, про яку писав І. Ялом [84] – і часто «здійснювалося в ситуаціях телекомедійних телепередач». Але сьогодні цей термін створює багато моделей, застосовує багато практик на роботі та розглядає широкий спектр людських проблем, від медичних груп «самопоміги» до більш традиційних груп психотерапії та дорослих із життєвими проблемами [31, с. 3-6].

Більш широка концепція групової терапії може охоплювати будь-який процес догляду, який відбувається в групі, включаючи групи підтримки, групи з навчання навичкам (наприклад, управління гнівом, усвідомлення, тренінг розслаблення або тренування соціальних навичок) і психоосвітні групи.

Психіатр Ч. Монтгомері [66] обговорює відмінності між психодинамічними групами, групами діяльності, підтримки, вирішення проблем і психоосвітніх груп. Інші більш спеціалізовані форми групової терапії включають невербальну терапію експресії, таку як арт-терапія, танцювальна терапія або музикотерапія [45, с. 128-145].

Засновниками групової психотерапії в США були Дж.Х. Пратт [74], Т. Барроу [75] і П. Шільдер [73]. Усі троє діяли та працювали на Східному узбережжі протягом першої половини 20 століття. У 1932 році Я. Морено представив свою роботу з групової психотерапії американській психіатричній асоціації та став співавтором монографії на цю тему. Після Другої світової війни Я. Морено [85], С. Славсон [71], Х. Споніц [69] і Л. Омон [72] розробили групову психотерапію. Підхід до групової терапії Ялома дуже впливовий не тільки в Сполучених Штатах, а й у всьому світі.

Раннім розвитком групової терапії була Т-група або тренувальна група (іноді її також називають групою тренування чутливості, тренінговою групою з людських стосунків або групою зустрічі), формою групової психотерапії, де учасники (як правило, від 8 до 15 осіб) дізнаються про себе (і про процеси малих груп загалом) через їх взаємодію один з одним. Вони використовують зворотний зв'язок, вирішення проблем і рольові ігри, щоб отримати уявлення про себе, інших і групи. У середині 1940-х років К. Левіном, К. Роджерсом та його колегами групова терапія була започаткована як метод вивчення поведінки людей у тому, що стало Національними навчальними лабораторіями (також відомими як Інститут NTL), створеними Управлінням військово-морських досліджень та Національною асоціацією освіти в Бетелі у 1947 році [32, с. 8-17].

Морено розробив специфічну, високоструктуровану форму групової терапії під назвою психодрама (хоча у його роботах зазначено про психодраму, що вона не є формою групової терапії). Іншою нещодавньою розробкою теорії та методу групової психотерапії, заснованої на інтеграції системного мислення, є системна центральна терапія (SCT) І. Агазарян [42], яка розглядає групи, що діють за принципами системної динаміки. Її підхід до «функціональної групи» вводить способи організації групового спілкування, щоб вона менше реагувала на розбіжності контрпродуктивно. SCT також наголошує на необхідності визначення етапів розвитку групи та захисту, пов'язаної з кожним етапом, щоб краще зрозуміти значення та впливати на групову динаміку.

У Великобританії, коли С.Х. Фолкс [36] і В. Біон [34] використовували групову терапію як метод боротьби з втомою під час Другої світової війни, групова психотерапія спочатку розвивалася незалежно. Фолкс і Біон – психоаналітики, вони включають психоаналіз у групову терапію і розуміють, що співпереживання може виникнути не тільки між членами групи та терапевтами, але й між членами інших груп. Крім того, концепція несвідомого психоаналізу поширюється на ідентифікацію групової несвідомості, в якій несвідомий процес членів групи може бути інсценований як ірраціональний процес під час групових зустрічей. С.Х. Фолкс розробив модель під назвою

груповий аналіз та інститут групового аналізу, а В. Біон вплинув на розвиток групової терапії в клініці Тавісток [29, с. 105-110].

Підхід Біона можна порівняти з соціальною терапією, вперше розробленою в Сполучених Штатах наприкінці 1970-х років Л. Хольцманом [80] і Ф. Ньюманом [79], яка є груповою терапією, в якій практикуючі мають відношення до групи, а не до її індивідів, як до фундаментальної одиниці розвитку. Завдання групи – «побудувати групу», а не зосередитися на вирішенні проблем або «виправленні» окремих людей.

В Аргентині незалежна школа групового аналізу виникла на основі робіт і вчень аргентинського психоаналітика швейцарського походження Е. Пішон-Рів'єра. Цей мислитель задумав групо-центрований підхід, який, хоча й не зазнав прямого впливу роботи Фолкса, був повністю з ним сумісний.

Групова психотерапія є ключовим компонентом терапії середовища в терапевтичному співтоваристві. Загальне оточення або середовище розглядається як засіб терапії, усі взаємодії та діяльність розглядаються як потенційно терапевтичні, підлягає дослідженню та інтерпретації, а також досліджується на щоденних або щотижневих зустрічах громади [13]. Проте взаємодія між культурою групових психотерапевтичних установок і більш управлінськими нормами зовнішніх авторитетів може створити «організаційну турбулентність», яка може критично підірвати здатність групи підтримувати безпечний, але складний «формуючий простір» [12, с. 988-991].

Вчені Оксфордського університету вивчали міжорганізаційну динаміку національного демократичного терапевтичного співтовариства протягом чотирьох років, вони виявили, що зовнішнє керівництво з боку влади розмивало терапевтичну модель громади, викликало кризу та призвело до нерозв'язного конфлікту, який призвів до закриття громади [22, с. 105-116].

Також відомо, що форма групової терапії є ефективною у психотичних підлітків і наркоманів, які одужують [11]. Проективна психотерапія використовує зовнішній текст, такий як роман або кінофільм, щоб забезпечити «стабільну оману» для першої когорти та безпечний фокус для придушених і

пригнічених емоцій чи думок у другій. Групи пацієнтів читають роман або спільно переглядають фільм. Потім вони спільно беруть участь в обговоренні сюжету, мотивації персонажів та мотивації автора. У випадку з фільмами звукова доріжка, операторська робота та фон також обговорюються та обробляються. Під керівництвом терапевта захисні механізми обходяться за допомогою означаючих і семіотичних процесів. У центрі уваги залишається текст, а не особисті проблеми [49].

Групова терапія зараз часто використовується в умовах приватної практики [13].

Груповий аналіз набув широкого поширення в Європі, і особливо у Великобританії, де він став найпоширенішою формою групової психотерапії. Також зростає інтерес з боку Австралії, колишнього Радянського Союзу та африканського континенту.

Згідно з даними ВООЗ від 30 до 40 % пацієнтів, які звертаються за допомогою до лікарів, насправді потребують не стільки медикаментозного лікування, а і психотерапевтичного. Психотерапія – це особливий вид міжособистісної взаємодії, при якому клієнтам (пацієнтам) надається професійна допомога психологічними засобами привирішенні їхніх проблем чи труднощів психологічного характеру.

Очевидно, що діяльність психотерапевтичного колективу спочатку здійснювалася методом проб і помилок. При цьому для пояснення спостережуваного явища фахівці використовували ідеї Г. Лебона, В. Макдугалла, К. Левіна та інших, засновані на різноманітних теоріях особистості, насамперед ідеях Фрейда. Однак вони не змогли повністю інтегрувати ці два методи, і різні дослідники наголошували на групових феноменах або індивідуальних психологічних показниках. З практикою групової психотерапії тісно пов'язано й те, що міжособистісне спілкування групи може відображати внутрішні психологічні конфлікти її членів і супроводжується виконанням групового процесу. Хоча універсальної теорії для обґрунтування групової роботи досі не існує, більшість психотерапевтів

поєднують концепцію групової динаміки з ідеями міжособистісної взаємодії та особистісної психології [40, с. 234-247].

Для того, щоб більш ґрунтовно розібратися у відмінних особливостях різноманітних підходів, є сенс зупинитися на них більш докладно.

Б. Біон розглядає будь-яку групу з двох аспектів: «Перший має відношення до форми представлення групи, призначеної для вирішення загальних завдань учасників групи. Ведучий не єдиний досвідченим членом групи. Тільки тоді, коли він допомагає прийняти командне рішення Він може виконувати лідерські функції лише тоді, коли його головне завдання. Її члени також покладаються переважно на первинні психологічні процеси, щоб сприяти їх вирішенню. Цей тип групової роботи Біон називає «робочою групою». За його словами, «на робочу групу постійно впливають інші психологічні процеси» [49].

Ці явища пов'язані з існуванням базових прагнень, які відображають інший аспект групових функцій. Однак «хоча робоча група є досить нестабільною, вона продовжує існувати, показуючи, що її члени бояться емоційних проявів, пов'язаних із основними прагненнями» [13]. Робота колективу завжди проявляється в тій чи іншій формі, проте В. Біон основну увагу приділяв іншому аспекту групового функціонування – групі «базисних устремлінь».

Хоча групи прагнуть вирішувати проблеми, практика показує, що їх функції завжди пов'язані з основними несвідомими бажаннями задовольнити емоційні потреби своїх членів і/або уникнути неприємних стосунків один з одним, тим самим не дозволяючи «робочим групам» досліджувати почуття та особисті проблеми. У зв'язку з цим В. Біон виділив три основні типи базових устремлінь [52, с. 11-17].

1) Група залежності (очікує рішення іншої людини) характеризується поведінкою її членів, яка свідчить про те, що вони хочуть відчувати себе в безпеці та підтримувати когось із учасників, лідера (учасника групи чи

психотерапевта), який думає, що він/вона є всемогутнім і всезнаючим [65, с. 480-481].

2) Група втечі та боротьби (синдром «бий-біжи») характеризується поведінкою її членів, що вказує на те, що вони хочуть відчувати себе в безпеці і таким чином підтримувати групу.

3) Група спарювання (розбиття на пари) характеризується такою поведінкою її членів, яка спрямована на формування месіанського образу. Обговорення стосуються інтимних чи сексуальних тем, а також уявлень клієнтів про майбутнє.

Г. Езріель зацікавився груповою психотерапією, беручи участь у першій групі, якою керував В. Біон. Він швидко зрозумів, що ідея Біона, заснована на роботі М. Кляйн, йому не підходить. Езріель наголошував на об'єктній теорії, що люди схильні замінювати складні переживання і уникати конфліктів несвідомими фантазіями. У зв'язку з цим він використав термін «звичайна групова напруженість» для опису групових конфліктів. Зміщення стає можливим завдяки встановленню відносин з об'єктами, які допомагають ізолюватися від несвідомих фантазій. Цей зв'язок називається «відносинами очікування».

В результаті активізуються асоціації та спогади, пов'язані з минулим. У той же час Г. Езріель вважає, що «уникнення минулого може відігравати захисну роль, оскільки конфронтація з минулим може виявити поточні відносини уникнення» [60, с. 62-77].

Термін «груповий аналіз» використовується для позначення психотерапевтичного підходу британського психоаналітика С.Г. Фулкса. Великий вплив на С. Фулкса має класична гештальтпсихологія, особливо ідея, що вона не є просто сумою її компонентів. Вивчення досвіду членів групи може бути успішним без урахування взаємовідносин всередині групи, оскільки всі вони є частиною складної системи, представленої різними соціальними групами.

С. Фулкс [55] вказував на необхідність поступового переходу від модальної позиції в соціальній групі до координаційної. Використовуючи класичну концепцію гештальтпсихології як поняття персонажів і фону, він дійшов висновку, що індивідуальна психологія виступає як персонаж, а група виступає як фон. Виходячи з цього, увагу психотерапевта направлена на «гештальт» – учасників групи і групи в цілому.

Саме члени групи не можуть прийняти «розщеплення» і спроектовані на інші аспекти свого «Я».

Завдання психотерапевта – розширити та поглибити групове спілкування. При цьому він повинен враховувати різний рівень психологічного розвитку членів групи, що призводить до різних форм внутрішньогрупових відносин:

1. Сучасний рівень взаємин дорослих.
2. Взаємовідносний рівень індивідуальної емпатії.
3. Рівень прогнозованих і спільних почуттів і фантазій, як правило, виник на ранніх етапах розвитку мови.
4. Рівень універсального образу прототипу [43, с. 109-110].

Оскільки її члени можуть бачити власні відображення в інших, група дозволяє виявити схожість і відмінність. Іноді окремі учасники формують думки всієї групи, а іноді група відображає індивідуальні потреби її членів. Концепція групового фокусного конфлікту заснована на роботах Т. Френча та теорії групової динаміки. Цей метод найбільш детально розроблений Д. Вітакером і М. Ліbermanом і заснований на головній ідеї використання всіх або майже всіх висловлювань і поведінки членів групи в ході сесії пов'язані з їхньою спробою вирішити внутрішньогруповий конфлікт. За визначенням фокальний конфлікт найбільш близький до свідомого рівня (тобто пов'язаний з передсвідомими процесами) і, так чи інакше, проявляється в групах, що спостерігаються у групових феноменах.

З точки зору цього методу, припустимо, що в процесі командної роботи усвідомлюються потреби членів команди (обурливі фактори), але оскільки вони бояться негативних наслідків (реактивна мотивація), вони можуть публічно їх

висловити, тому ці потреби є і виражаються як форма компромісу (вирішення конфлікту). Конфлікти фокусу можуть бути представлені як конкретна тема, розроблена групою на кількох зустрічах [67, с. 32].

Однак, як зазначають Д. Вітaker і М. Ліберман, психотерапевти, говорять, що необхідно усвідомлювати позитивні та негативні наслідки цієї інтерпретації. Вони підкреслили, що втручання вплине на груповий процес. Психотерапевт усвідомлює реакцію групи на використання ним пояснень, що дає йому змогу краще стежити за розвитком групи до нових і толерантних методів подолання фокальних конфліктів.

І. Ялом розробив власну теорію міжособистісного навчання, яке має місце в груповій психотерапії. Багато з його теорій пов'язані з міжособистісною орієнтацією. Він стверджує, що основним фактором, що змінює психотерапію, є групова взаємодія, яка відбувається в контексті «тут і зараз». Він не обговорює те, що відбувається поза групою, вважаючи, що група є основним місцем навчання. Добре структуровані групи утворюють соціальний мікрокосм, який відображає різноманітність соціальних відносин між членами групи [50, с. 5-17].

Основними механізмами, що полегшують навчання, є зворотний зв'язок і самопостереження. В результаті групового процесу відвідувачі розуміють, що страх безпідставний, а тривога викликана спотвореними поняттями. Коли клієнти краще розуміють свою поведінку в групі, вони починають порівнювати її з поведінкою інших всередині та поза групою, щоб зробити її більш адаптивною. Відповідальність за здійснення змін лежить на членах групи. Однак однієї лише усвідомлення недостатньо, щоб вплинути на зміни.

Інсайт розглядається як навчання, яке відбувається на чотирьох різних рівнях:

- усвідомлення клієнтом того, як його сприймають інші члени групи;
- усвідомлювати особливості власної поведінки під час взаємодії з іншими;

- клієнт розуміє, чому він будує відносини з іншою людиною саме так, а не інакше;
- інсайт пов'язаний із розумінням клієнтом механізму та процесу свого психологічного розвитку.

I. Ялом вважає, що перших трьох рівнів інсайту достатньо, щоб здійснити терапевтичні зміни для більшості клієнтів. Він вважає, що «розумні інсайти» (інсайти) самі по собі можуть змінити ситуацію, але він сумнівається, що цього буде достатньо, щоб обробити матеріал, пов'язаний з минулим клієнта. Тому глибина інтерпретації та розуміння не обов'язково пов'язана з розкриттям міжособистісного потенціалу [76, с. 499-517].

У цьому підході роль психотерапевта полягає у створенні відповідної групової культури, в якій можна аналізувати поведінку членів групи під час взаємодії. Групові психотерапевти створюють соціальну систему, орієнтуючись на формування групової згуртованості та пов'язаних з нею норм. Ялом вважає, що чим вище групова близькість, тим ефективніше зворотний зв'язок. Тому він наголошує на важливості групової динаміки.

P. Коцонас виділив чотири основних етапи розвитку психотерапевтичної групи:

- 1) Першу – початкову він характеризував специфікацією стилю роботи, структури, особистих цілей і сильною опорою на терапевта.
- 2) Перехідний етап, він розглядає з питань домінування у стосунках, особливо багато випадків частих конфліктів між учасниками та терапевтом.
- 3) Продуктивний, коли учасники прагнуть до гармонії у стосунках шляхом вирішення конфлікту (коли вони раді об'єднати групу, відмовившись від певних особистих потреб, і коли проводять глибокий аналіз себе та відносин).
- 4) У завершальному етапі, відбувається консолідація групового досвіду, оцінка його ефективності та емоційна підготовка до завершення стосунків у групі.

У груповій психотерапії передбачено використання наступних психологічних прийомів і методів:

- групове обговорення;
- ігровий метод;
- методи, спрямовані на розвиток соціального пізнання;
- тілесно-орієнтована психотерапія;
- техніки медитації.

Отже, залежно від сфери, в якій працює психотерапевт, можна виділити наступні підходи групової психотерапії.

- Групова дискусія (обговорення однієї проблеми для всіх учасників і з'ясування особистих аспектів вирішення для кожного). Групові обговорення можуть бути направлені на: взаємодію – спрямовану на з'ясування міжособистісних стосунків; біографію – як інформація про історію кожного учасника; тематику – обговорення болючих тем.

- Рольова гра (усі організовані навколо теми, яка об'єднує учасників, причому кожен представляє свій власний погляд на ситуацію), включає три етапи: розминку – призначення ролей; психодраматичну дію; обговорення.

- Психогімнастика (передбачає спілкування, рольову гру без слів – лише за допомогою рухів та міміки).

- Проективний малюнок (як і ментальна гімнастика, це невербальний метод групової психотерапії), усі учасники отримують інструменти для малювання та на оголошену тему, яка відповідає основному питанню зображують своє сприйняття, що потім стає центром обговорення.

- Музикотерапія (на групових заняттях активної музикотерапії учасники створюють власні композиції, згодом обговорюють їх, про емоції їх записування. На пасивних уроках група слухає відомі арії, опери, пісні, мелодії та обговорює їх, далі залежно від обраного методу психотерапевти використовують різні прийоми: рольову гру, діалог, дискусію, повторення, метафору, аналіз сновидінь, емоційну рефлексію, техніки медитації тощо.

1.3. Особливості застосування методу групової психотерапії для формування зрілої особистості студентів

«Зріла особистість» зросла у психології з появою в аналізі людини таких соціально-психологічних, соціально-філософських понять, як «масова людина» (Х. Ортега-і-Гассет), «втеча від свободи» (Е. Фромм), «екзистенційний вакуум» (В. Франкл). Саме тому, у психологічній практиці виникла необхідність знайти противагу деструктивній людині, яка активно опирається змінам, що могли б привести її до більшої відповідальності за власне життя, сприяли зростанню зацікавленості у собі. Інфантильній людині протиставили особу гармонійну, зрілу.

Поняття «Особистісна зрілість» можна знайти у працях вітчизняних і зарубіжних вчених Л. Анциферової, Г. Олпорта, Ю. Гильбуха, А. Реана, Д. Леонтьєва, М. Івкова, Л. Овсянецької, Л. Потапчук, Т. Скрипкіної, Г. Дьоміної, О. Штепи. Г. Олпорт характеризував зрілу особистість, як ту яка виявляє свою здатність приймати участь у широкому колі різних видів діяльності та вміє радіти ним.

У самому широкому розумінні «особистісна зрілість» визначається як вищий рівень розвитку людини, пов'язаний з формуванням і стабілізацією у неї певних якостей. Однак аналіз наукової психологічної літератури дає змогу визнати нечіткість експлікації зазначеного феномена, що часто призводить до його ототожнення з поняттями «психологічна зрілість», «соціальна зрілість», «зріла особистість» і виявляє потребу у диференціації цих понять. У науковій літературі спостерігається неоднозначне тлумачення понять «особистісна зрілість», «зрілість особистості» та розуміння критеріїв психічно зрілої особистості: зріла і відповідальна людина в соціально-сексуальних стосунках (З. Фрейд); актуалізатор (Е. Шостром), соціально-корисний тип (А. Адлер); інтегрована, гармонійна і цілісна особистість (К. Юнг); его-ідентична особистість (Е. Еріксон); самоактуалізована особистість (А. Маслоу); особистість, що повноцінно функціонує (К. Роджерс).

Слід зазначити, що проблематика особистісної зрілості у психології розроблялась у векторах: а) автентичності особистості як прагнення людини до самостворення через її здатність до вчинку; б) визначення рівнів особистісної зрілості, якими, є соціалізація і соціально-психологічна компетентність; в) виділення психологічних рис зрілої особистості. Загалом серед психологічних показників особистісної зрілості можна виділити: прагнення до самореалізації і творчості, здатність до самоаналізу та до розуміння інших, здатність до вибору, комунікативність, відповідальність [68, с. 381-382].

Становлення особистості триває все життя, але особливу роль, на нашу думку, відіграє період навчання у вищому навчальному закладі. Час навчання в університеті припадає на певний момент перелому у формуванні особистості. Це пов'язано з низкою вікових і психологічних особливостей, які закладаються в людині протягом усього життя. Ми впевнені, що особистість формується в процесі діяльності. Головне для навчання студентів у вищих навчальних закладах – навчально-пізнавальна діяльність. Вона полягає не тільки в отриманні певного обсягу знань, а в набутті професійної орієнтації. Тому успіх цього процесу залежить від багатьох факторів, таких як розвиток спеціальних здібностей, сприятлива атмосфера в колективі, сфера стосунків між студентами та викладачами ЗВО [44].

Перш за все, студент – це особа, яка зарахована до вищого навчального закладу і має на меті здобуття певних освітньо-кваліфікаційних рівнів. Як наслідок, вік студента припадає на той період, коли закінчується фізична зрілість тіла, стає можливою духовна зрілість, що дозволяє самостійно вирішувати питання вибору професії [62, с. 70-72]. Ми вважаємо, що студент як особистість характеризується найбільш активним розвитком моральних та естетичних почуттів, завершенням формування та стабілізацією характеру, але, з іншого боку, у складних сучасних соціально-економічних умовах багато студентів змушені поєднувати навчання з трудовою діяльністю. Студенти спостерігали, з одного боку, трансформацію мотивації, яка спонукає до дій, з іншого боку – інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з

професіоналізацією. Але, на жаль, інші студенти водночас можуть сказати, що у них «ще все життя попереду і вони не намагаються розвиватися в якійсь сфері чи пошук особистостей». Більше того, студентське життя – це час самоперевірки та самооцінки. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Ця об'єктивна суперечність у розвитку особистості молоді людини може викликати в неї внутрішню невпевненість і іноді супроводжуватися зовнішньою агресивністю або відчуттям незрозумілості.

Основні переваги вступу до ЗВО зміцнює віру юнаків та дівчат у власні сили та здібності, породжує надію на цікаве та продуктивне життя. Однак у студентів часто виникає питання, щодо правильного вибору вищої освіти, спеціальності та професії. До кінця курсу питання професійного самовизначення остаточно вирішується. Однак буває, що в цей час приймається рішення в майбутньому уникати роботи за фахом, оскільки людська психіка дає сигнали, що та чи інша професія не приносить людям задоволення. Крім того, освіта має величезний вплив на психіку людини і є розвитком її особистості. Під час навчання у вищих навчальних закладах за наявності сприятливих умов у студентів відбувається розвиток усіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість людського розуму, тобто формують склад мислення, що характеризує професійну спрямованість особистості. Вважаємо, що для успішного навчання у вищих навчальних закладах необхідний достатньо високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, презентації, пам'яті, мислення, уваги, ерудиції, широта пізнавальних інтересів, рівень володіння певним колом знань, логічні операції тощо [43, с. 109-110]. При певному зниженні цього рівня компенсація може бути обумовлена підвищенням мотивації чи ефективності, наполегливістю, старанністю та акуратністю в навчальній діяльності. Але існує і межа такого зниження, при якій компенсаційні механізми не допомагають, а студента можна відрахувати, це свідчить про те, що людина не зрозуміла, чого вона хоче від славного життя.

Детального розгляду питання пов'язаного з розвитком і соціальною зрілістю саме студентів, було встановлено у ході групової психотерапії через

системний підхід, що дало змогу більш ширше глянути на проблему впливу на формування зрілості особистості (психологічного та фізичного насилля у сім'ї, поразки та невдачі у формуванні відносин і т.д.). Розвиток суб'єкта являє собою процес, в результаті якого змінюється його внутрішній світ. Внутрішній світ – це свідомість і самосвідомість особистості, спрямоване, як на об'єктивну реальність, так, одночасно, і на ставлення до неї. Тут інтегруються всі її вираження, узагальнюються і систематизуються переживання людини, оцінюється її поведінка. Психологія розвитку особистості часто звертається до питань, пов'язаних з розвитком особистості і можливості адаптації людини до навколишнього світу. Вона пояснює закони розвитку психіки, педагогіка будує теорії про те, як цілеспрямовано керувати розвитком людини.

Говорячи про особистісну зрілість ми матимемо на увазі саме другий підхід – зрілість особистості як її інтегральну якість, яка забезпечує успішну самореалізацію людини в суспільстві і адекватне сприйняття людиною самої себе і свого стану нерозривно пов'язаного з соціальною реальністю, в якій здійснюється життєдіяльність. В межах гуманістичного підходу склалася традиція ототожнювати поняття зрілої і здорової особистості.

Особистісне зростання – почуття неперервного зростання і розвитку, усвідомлення себе як прогресуючої особистості, відкритість новому досвіду, почуття реалізації власного потенціалу. Якщо особистісне зростання неможливе з якихось причин, то людина відчуває почуття власної стагнації, відчуває нудьгу і не зацікавленість в житті, вважає себе нездатною оволодівати новими знаннями і вміннями, а також відсутність віри в свою здатність до здійснення змін [2].

Групова психотерапія, як метод фокусування на індивідуальних змінах, дещо відрізняється через теоретичні погляди на природу особистості та характер розладу, але опора на групову динаміку значно знизилася позицію.

У найзагальнішому вигляді цілі визначаються як засновані на аналізі та використанні міжособистісних взаємодій, виявленні, аналізі, розпізнаванні та обробці проблем пацієнта, його внутрішніх і міжособистісних конфліктів, а

також корекції неадекватних установок, установок, емоцій і поведінкових стереотипів. З огляду на три рівні очікуваних змін (когнітивний, емоційний та поведінковий), більш конкретні характеристики впливу групової психотерапії можна виразити наступним чином:

1. Когнітивний домен (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення). Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтам усвідомити:

- взаємозв'язок психогенних факторів з виникненням, розвитком і збереженням їх відхилень;
- які ситуації в групі та в реальному житті викличуть напругу, тривогу, страх та інші негативні емоції, що спричинить появу, фіксацію та посилення симптомів;
- зв'язок між негативними емоціями та виникненням, фіксацією та посиленням симптомів;
- характеристика їх поведінки та емоційної реакції;
- який його/її зовнішній вигляд, як інші сприймають його/її поведінку, як інші оцінюють ті чи інші особливості поведінки та емоційні реакції, як вони реагують та які наслідки такої поведінки можуть бути;
- відмінність власного «Я» від сприйняття інших;
- власні мотиви, потреби, амбіції, установки, установки, особливості поведінки та емоційні реакції, а також їх достатність, реальність і конструктивний ступінь;
- унікальний механізм захисту;
- внутрішні психологічні проблеми та конфлікти;
- характеристика міжособистісного спілкування, міжособистісні конфлікти та їх причини;
- чим глибші причини переживання, так і спосіб реагування з дитинства, і умови та особливості формування системи відносин;
- їх власні ролі, міра участі у виникненні та продовженні конфліктів і травмуючих ситуацій, і як уникнути повторення в майбутньому. Загалом

завдання інтелектуальної обізнаності спрощується до трьох аспектів: усвідомлення відносин «особистість-ситуація-упередження», усвідомлення міжособистісної «мережі особистості» та усвідомлення «генетичного» (історичного) планування [19].

2. Емоційний домен. Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтам:

- отримати емоційну підтримку від груп і психотерапевтів, тим самим породжуючи відчуття власної гідності, послаблюючи механізм захисту та підвищуючи відкритість, мобільність та спонтанність;

- пережити почуття, які він часто відчуває в реальному житті в групі, і відтворити те, що він/вона насправді має, і емоційний стан, з яким він/вона не міг впоратися раніше;

- відчути неадекватність деяких своїх емоційних реакцій;

- навчитися щиро ставитися до себе та інших;

- стати більш вільним у вираженні своїх негативних і позитивних емоцій;

- навчитися розуміти і точніше виражати свої почуття;

- використовувати відповідний досвід, щоб розкрити свої проблеми (зазвичай раніше приховані або спотворені);

- змінити спосіб переживання, емоційну реакцію, сприйняття себе та відносини з іншими;

- внести емоційні корективи у ваші стосунки.

Взагалі кажучи, завдання в емоційному полі в основному включають такі аспекти: прийняти емоційну підтримку і сформувати більш сприятливе ставлення до себе, безпосередньо переживати і усвідомити новий досвід групи і себе, точно визначити і висловити свої емоції, а також новий досвід і усвідомлення минулого емоційного досвіду та отримання нового емоційного досвіду в групі [70, с. 52-76].

3. Поведінковий домен. Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтам:

- побачити власні стереотипи неадекватної поведінки;
- отримати більш щирі, глибші та вільніші навички спілкування;
- подолати неадекватну поведінку в групі, особливо пов'язану з уникненням суб'єктивно складних ситуацій;
- розвивати поведінку, пов'язану зі співпрацею, взаємодопомогою, відповідальністю та незалежністю;
- встановлювати нові форми поведінки, особливо такі, які сприятимуть повній адаптації та функціонуванню в реальному житті;
- розвивайте та закріплюйте відповідну поведінку та моделі реагування на основі досягнень у когнітивній та емоційній сферах.

Взагалі кажучи, завдання поведінкової сфери можна визначити як формування ефективної саморегуляції.

Таким чином, завдання групової психотерапії зосереджується на трьох компонентах самосвідомості: саморозумінні (когнітивний аспект), самооцінці (емоційний аспект) і саморегуляції (поведінковий аспект), таким чином визначаючи загальну мету групової психотерапії. як розширення самосвідомості клієнта. Загалом цілі будь-якої психотерапевтичної системи, орієнтованої на особистісні зміни – можна сформулювати це так.

Однак у груповій психотерапії основним інструментом терапевтичного впливу є психотерапевтична група, яка дозволяє зрозуміти та коригувати проблеми пацієнта за допомогою міжособистісної взаємодії, групової динаміки [20].

Групова динаміка – це сукупність групової поведінки та взаємодії, що є результатом стосунків та взаємодій між членами групи, їхньої діяльності та впливу зовнішнього середовища, що є розвитком або взаємодією групи з часом. Взагалі, групова динаміка визначається цілями, завданнями та нормами групи, структурою групи, структурами лідерства в ній, груповими ролями, груповою згуртованістю, груповою напруженістю, реалізацією попередніх емоційних переживань, формуванням підгрупи та основними видами вербального спілкування групи.

У ході роботи розглядаються всі елементи групової динаміки, в яких установка проявляється найбільш яскраво через особливості реляційної системи: системи відносин, установок, особливостей поведінки і можуть розглядатися як основні теми групової дискусії.

Опора на групову динаміку та міжособистісну взаємодію, що є фокусуванням роботи групи на процесі «тут і тепер», іноді формує точку зору, згідно з якою групова психотерапія спрямована на переробку конфліктів у сфері міжособистісної взаємодії, тоді як індивідуальна – на розкриття та переробку глибинного, внутрішньоособистісного конфлікту. Проте групова психотерапія у межах конкретного психотерапевтичного напрямку вирішує самі завдання, як і індивідуальна, але з допомогою своїх коштів [47]. Якщо психотерапія має на меті розкриття та переробку внутрішнього психологічного конфлікту та корекцію неадекватних, порушених відносин особистості, що зумовили виникнення та суб'єктивну нерозв'язність його, то ця мета є загальною і для індивідуальної психотерапії, і для групової психотерапії. Проблеми у сфері міжособистісної взаємодії, міжособистісні конфлікти значною мірою є наслідком глибинних колізій та порушених відносин особистості.

У міжособистісних конфліктах «висвічуються» приховані та несвідомі психологічні проблеми. Вплив тільки на міжособистісному рівні є скоріше поведінковим тренінгом, оскільки завдання психотерапії складніше і глибше.

Наше дослідження орієнтоване на усвідомлену та ціленаправлену молодь, яка вбачає певну важливість власних поглядів на життя та серйозно підходить до власного майбутнього.

А отже актуальність нашого дослідження є надзвичайно важливим фактором для формування поглядів зрілої особистості, у ході групової психотерапії є три основні фази, що допомагає здійснити саме групова терапія для студентів:

1. Розвинути довіру або «терапевтичний союз» з терапевтом. Протягом цього періоду цілі лікування визначаються та взаємно узгоджуються.

Метою на цьому етапі є створення методу лікування, який найкраще відповідає вашій особистості [28, с. 25-30].

2. На другій фазі або процесі «пропрацювання», наголос робиться на вирішенні плутанини щодо минулого досвіду та розвитку уявлень про те, чого ви хочете і ким ви є. Бажаний результат – довіряти своєму інтуїтивному процесу, відчувати себе безперешкодно щодо напрямку ваше життя займає, і просувати ваші зусилля, щоб насолоджуватися більш здоровим і продуктивним життям. Очікуваний результат від психотерапії має полягати в тому, що ви почуватиметеся більш «як вдома» у світі, більше приймаєте себе та свій життєвий вибір.

3. Третя фаза або фаза завершення терапії полягає в тому, щоб оцінити свій прогрес, закріпити те, чого ви навчилися, розв'язати будь-які конфлікти, що залишилися, і, сподіваюся, відчувати себе задоволеними своїм життям і собою. Усі три фази необхідні для підтримки ваших психологічних досягнень.

Чим більше ви зацікавлені та залучені до своєї терапії, тим більше ви будете прогресувати. Психотерапія іноді може викликати тривогу, страх, гнів, розчарування, самотність і почуття залежності. Якщо зіткнутися з неприємними реаліями, їх можна подолати. Акцент робиться на заміні фантазії, міфу та неправди реальністю. Реальність і правда іноді можуть бути болючими, але в кінцевому підсумку призведуть до більшого особистого щастя і здоровіших стосунків. Мета психотерапії полягає не в тому, щоб змінити вас, зміни – це ваш вибір, а в тому, щоб розвинути усвідомлення, співчуття, розуміння, повагу, співпереживання та прийняття до себе та інших.

В рамках концепцій та підходів різних авторів до розуміння особистісної зрілості сформульовано таке визначення: особистісна зрілість – результат процесу соціального та духовного розвитку особистості, в основі якого лежать розумний самостійний вибір, довільна регламентація діяльності, уміння незалежно від думки оточуючих будувати плани особистої, професійної сфер та життєдіяльності в цілому.

Особистісна зрілість – це також стан, певний рівень особистісного розвитку, продукт соціалізації, під час якої засвоюються суспільні норми, правила поведінки та повноцінно реалізуються ролі зрілого члена суспільства [82, с. 2-10].

Види особистісної зрілості представлені різними класифікаціями. Б.Г. Ананьєва, поклавши в основу своєї класифікації розвиток людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, виділяє соматичну, статеву, розумову, громадянську, трудову, моральну, особистісну та ін [25].

Сучасні вітчизняні вчені, що досліджують зрілість, додатково розглядають такі її види: професійну (А.А. Деркач), психологічну (Л.І. Анциферова, П.М. Якобсон), соціальну (Б.Г. Ананьєв, І.С. Кон) [51, с. 12-20].

Крім того, важливим є питання про компоненти особистісної зрілості. Так, як елементи особистісних конструктів можна виділити самосвідомість, Я - концепцію і ціннісно-смісловий компонент. З опорою на перелічені дослідження в психології основний акцент у нашій роботі був зроблений на тих складових особистісної зрілості, які безпосередньо пов'язані з такими особистісними конструктами, як Я-концепція, самосвідомість, ціннісно-смістова сфера. У контексті перерахованих теорій як ключові компоненти особистісної зрілості виступають ті, які визначають її повноцінне функціонування: ціннісний (самоповага, самоприйняття); особистісний (ставлення до свого «Я», життєві цінності та установки); мотивація досягнень (активність); здатність до психологічної близькості (емпатія).

На різних етапах розвитку онтогенезу людини особистісна зрілість має свою специфіку. Так, у студентському віці, з одного боку, ці особливості можуть бути пов'язані зі структурною характеристикою зрілості, тобто зі структурними складовими компонентів, з іншого – можуть проявлятися рівневі характеристики, тобто ступінь розвитку виділених структурних компонентів особистісної зрілості.

Досягнення особистісної зрілості не тільки сприяє ефективній адаптації людини, але й дозволяє їй реалізувати прагнення до повноцінного розвитку, задоволення вищих потреб в істині, красі, альтруїзмі, самореалізації. Основою є можливість задоволення базових потреб за рахунок інтелектуальної зрілості та вищих механізмів саморегуляції, можливість не блокувати за допомогою захисних механізмів вищі прагнення особистості.

Саморозуміння сприяє зміні насамперед тим, що заохочує індивідуума визнати, інтегрувати і дати свободу висловлення насамперед дисоційованим частинам своєї особистості. Якщо ми заперечуємо або пригнічуємо певні частини себе, то розплата за це важка: глибоке, аморфне почуття обмеження, ми вічно насторожі, нас часто турбують і ставлять у глухий кут внутрішні, але відчужені імпульси, що вимагають вираження. Якщо нам вдається відновити ці частини, що відкололися, то ми переживаємо відчуття цілісності і глибоке почуття звільнення.

Самопізнання дає нам можливість інтегрувати всі частини себе, зменшує невизначеність, наділяє людину відчуттям оволодіння та панування, дозволяючи нам діяти відповідно до наших вищих інтересів. Крім того, пояснювальна схема також дозволяє узагальнити та перенести засвоєне з терапевтичної ситуації у нові ситуації зовнішнього світу [56, с. 130-139].

Екзистенційні фактори. Екзистенційна терапія – це динамічний підхід, заснований на проблемах, коріння яких сягає саме буття. І. Ялом виходить з постулату про те, що глибинні структури особистості містять у собі конфліктуючі сили і ці сили існують на різних рівнях усвідомлення, а деякі знаходяться поза сферою свідомості, пропонуючи розглядати такі пункти:

1. Я усвідомлюю, що життя часом буває нечесним і несправедливим.
2. Я усвідомлюю, що зрештою не можна уникнути деяких властивих життю страждань, так само як і від смерті.
3. Я усвідомлюю, що яка б близькість не зв'язувала мене з іншими людьми, все одно я маю постати перед життям один.

4. Я дивлюся в обличчя базовим проблемам мого життя і смерті і, таким чином, живу своє життя чесніше і менше залучений до буденності.

5. Я зрозумів, що маю взяти на себе всю відповідальність за спосіб, яким я живу своє життя, і при цьому не важливо, скільки підтримки та керівництва я отримую від інших.

Тут представлені кілька проблем: відповідальність, базова ізолюваність, непередбачуваність, нестійкість буття, визнання нашої смертності та впливають із цього наслідки для проживання нашого життя універсальність переживань, альтруїзм, рекапітуляція досвіду первинної сім'ї, керівництво, ідентифікація та вселення надії.

Екзистенційне визначення цього змісту значно відрізняється від визначень інших динамічних систем. Для класичного психоаналітичного підходу, наприклад, ця боротьба відбувається між фундаментальними потягами людини (насамперед сексуальними та агресивними) та оточенням, яке фруструє задоволення цих потягів. Зі свого боку, психологія «Я» – особливу увагу приділяє зусиллям індивідуума зберегти стабільне почуття себе як життєздатної та особистості, що стоїть, у контексті резонуючих або розчаруючих відносин із селф-об'єктами [69].

Отже, згідно з екзистенційним підходом, найграндіозніша боротьба людської істоти – це боротьба з данощами, кінцевими проблемами буття: смертю, ізолюваністю, свободою та безглуздістю. Тривога породжується базовими конфліктами у кожному з цих сфер: ми хочемо продовжувати бути тим хто менше усвідомлює неминучу смерть, жадає твердого ґрунту та структури, а повинен протистояти їх відсутності, кожен із нас бажає контакту, захисту, хоче бути частиною більшого цілого, а в житті має справу з непереборною прірвою між собою та іншими.

Висноки до першого розділу

Слід зазначити, що проблематика особистісної зрілості у психології розроблялась у векторах: а) автентичності особистості як прагнення людини до самостворення через її здатність до вчинку; б) визначення рівнів особистісної зрілості, якими, є соціалізація і соціально-психологічна компетентність; в) виділення психологічних рис зрілої особистості.

Загалом серед психологічних показників особистісної зрілості можна виділити: прагнення до самореалізації і творчості, здатність до самоаналізу та до розуміння інших, здатність до вибору, комунікативність та відповідальність.

У розглянутих теоріях подано характеристики особистості, яка прагне зрозуміти сенс свого буття і бути корисною для інших, їй властиві автономність, толерантність, здатність до самопізнання та до дружніх соціальних стосунків. У зазначених концепціях підкреслено прагнення особистості до самореалізації, що є операційним аналогом особистісної зрілості. Також йдеться про особистість у піку її розвитку, що відповідає акмеологічному напрямку досліджень особистості, у фокусі якого вона є. Тому вважаємо можливим об'єднати ановані теорії особистості конструктом «зріла особистість» та її формування під впливом групової психотерапії.

У груповій психотерапії передбачено використання наступних психологічних прийомів і методів: групове обговорення, ігровий метод, методи, спрямовані на розвиток соціального пізнання, тілесно-орієнтована психотерапія, техніки медитації.

У ході дослідження було встановлено групу «устремлєнь» особистості на шляху до становлення власної зрілості: група залежності (очікування прийняття рішення іншою особою), група втечі та боротьби (синдром «бий-біжи»), група спарювання (розбиття на пари).

Відповідно до того, що психотерапія існує як метод, орієнтований на особистісні зміни та певною мірою відрізняється залежно від теоретичних уявлень про особистість та природу її порушень, було встановлено три основні площини очікуваних змін на шляху становлення особистісної зрілості:

когнітивна, емоційна та поведінкова, які в свою чергу безпосередньо дають активний поштовх до міжособистісної взаємодії особистості.

РОЗДІЛ 2

ГРУПОВА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Психологічні умови формування батьківських установок

На основі аналізу літератури з даної тематики, кількох підходів до вивчення процесу конструювання стилю життя (несвідомий вибір, свідомий вибір, проміжний вибір тощо), його автори дотримуються подібних концепцій.

Спосіб життя формується під впливом творчої здібності особистості, а людина використовує спадковість і середовище як матеріали для формування своєї особистості, що втілює власний особистий стиль. Зрештою, тільки ви відповідальні за свій спосіб життя.

Спосіб життя значною мірою визначається порядком народження, а стереотипні моделі поведінки означають, що люди з більшою ймовірністю народжуються в тому чи іншому порядку. При цьому сприйняття будь-якої локації у всіх може бути різним.

Що стосується транзакційного аналізу, то слід зазначити, що він розглядає життєві сценарії індивіда, які, як і стиль життя, є моделями індивідуальної поведінки, сформованими в ранньому дитинстві.

У цьому випадку життєвий сценарій – це життєвий план, заснований на рішеннях, прийнятих у дитинстві, підтриманий батьками та обґрунтований наступними подіями. Відповідно до негативних, позитивних і посередніх ситуацій людини, рішення її дитини сприяють реалізації монолітних/стереотипних форм поведінки, які обмежують реалізацію людського потенціалу і таким чином контролюють людське життя.

На думку Е. Берна [30], існують такі типи сценаріїв: сценарій переможця, який, як вважається, має батьківську програму, і є позитивним; трагічний (драматичний, невдаха), з очевидним завершенням трагедії та мелодраматичні (мелодраматичні) риси в якому наслідують героя, але не схильні повертати

увагу. Це вважається «нормальним». Тим часом банальні сцени зустрічаються частіше, ніж трагедії, і є правилом; трагічних сцен меншість, а свобода без сценарію – виняток.

Хороші сценарії, які передбачають соціально прийнятну поведінку (наприклад, мучеників, героїв, інженерів чи священників) і всі типи сценаріїв є результатом передчасних рішень. Загалом, такі сценарії видаються людині корисними, хоча самостійно приймати рішення все одно шкідливо, хіба що без повної інформації.

Описані поняття дають нам можливість побудувати знання та визначити компоненти, що є необхідними у процесі усвідомлення індивідом свого життєвого сценарію. Зобразимо виокремлену структуру у вигляді моделі (Рис. 2.1.).

Отже, життєвий сценарій є чинником, що впливає на життєвий шлях людини. Проте сценарії – це те, що людина планує робити в дитинстві, а життєві траєкторії – це те, що насправді відбувається в реальному житті, і, крім того, життєві траєкторії – це результат взаємодії багатьох факторів: генетики, зовнішніх подій, ситуацій, самостійних рішень.

Таким чином, сценарії в трансакційному аналізі – це життєві плани, сформовані в ранньому дитинстві, моделі поведінки, сформовані під впливом батьків і оточення. Прийняття ситуаційних рішень відбувається в умовах, несприятливих для людини, оскільки вона не володіє достатньою інформацією про життя. Тому будь-яка ситуація шкідлива і обмежує свободу вибору. Проте стиль життя є результатом не лише взаємодії сценаріїв, а й спадковості, зовнішніх подій та самостійних рішень.

Підхід Е. Берна, порівняно з підходом А. Адлера, менше стосується творчої обробки сцен життя людини і може бути переосмислений та змінений у міру набуття життєвого досвіду [25].

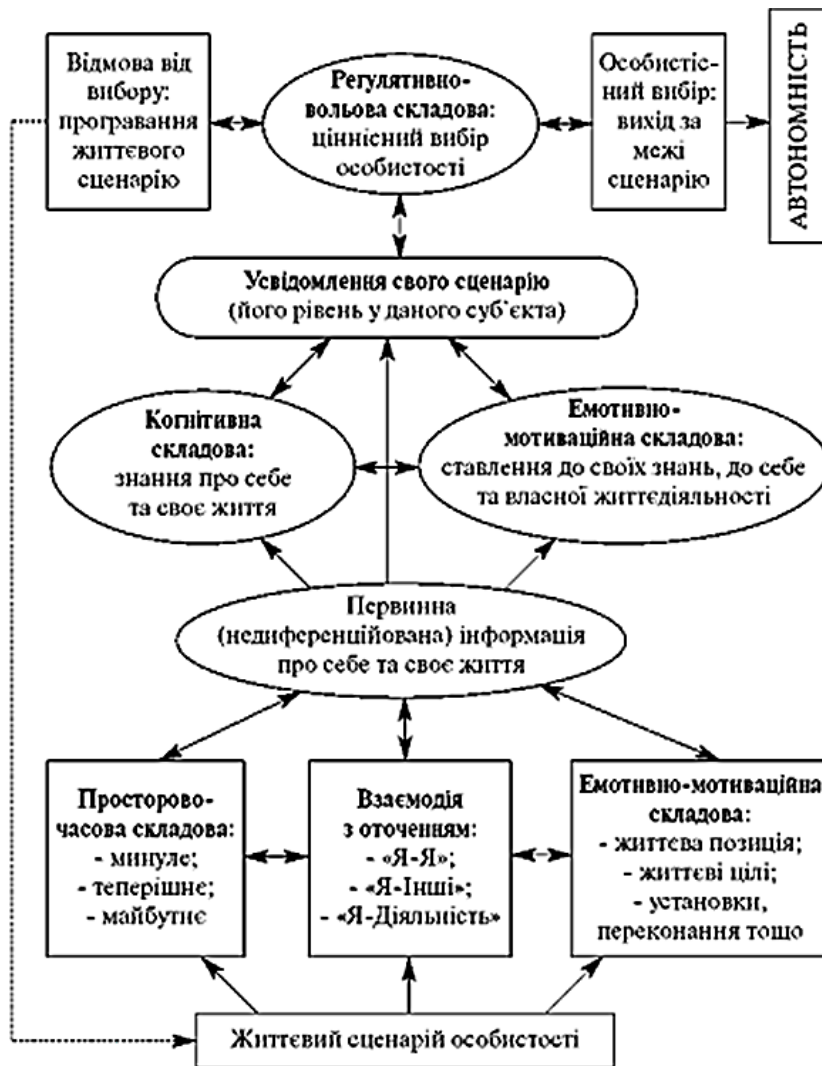


Рис. 2.1. Модель усвідомленого життєвого сценарію

У працях вітчизняних дослідників поняття «життєва стратегія» досліджується насамперед у межах суб'єктно-діяльнісного підходу (К. Абульханова-Славська [38], С. Рубінштейн [35], К. Карпінський [37] та ін.), в якому наголошується на свідомому виборі особистості. Згідно з цим підходом, запропонованою вітчизняними авторами, особистість усвідомлено обирає і регулює процес життя.

Хоча батьки відіграють важливу роль у формуванні уявлень дітей про життєві цілі та структуру, врешті-решт ця людина сама визначає своє життєве ставлення [54, с. 26-27]

С. Рубінштейн вперше висуває поняття суб'єкта життя, яке використовується для вказівки на те, що індивід бере активну участь у побудові життєвих шляхів. Суб'єкт життєдіяльності – це людина, яка активно встановлює, переглядає і вдосконалює життєві відносини, визначаючи тим самим свій особистий спосіб життя. У цьому контексті стиль життя трактується як історія становлення особистості, зумовлена об'єктивними соціально-історичними факторами, а також власною діяльністю особистості як суб'єкта життєдіяльності.

Сучасні вчені продовжують свої дослідження С. Рубінштейн, наголошуючи на зв'язку між суб'єктом і сенсом життя, тобто підтримання сенсу життя необхідне для формування особистості як суб'єкта життя.

Тому В. Чудновський розкриває взаємозв'язок сенсу життя в заломленні та «внутрішніх» психологічних атрибутів через загальний принцип взаємодії «зовнішніх» об'єктивних життєвих умов особистості як суб'єкта життя.

На його думку, сенс життя, як психологічне явище, бере початок із взаємодії «зовнішнього» і «внутрішнього», і починає діяти як «система стримувань і рівноваги», що не допускає одностороннього підпорядкування «зовнішньому» або «внутрішньому».

Тому семантична регуляція стилю життя полягає в основному у свідомому плануванні індивідуальних способів життя та перетворенні суб'єктів стилю життя відповідно до їх життєвих смислів. При цьому сенс життя виступає функціональним «стрижнем» життєвої стратегії.

Життєва стратегія – це об'єднуюча концепція, яка була введена для інтеграції функціонально відмінних механізмів і компонентів суб'єктивних рішень щодо способу життя [57, с. 26-35].

Життєва стратегія – це особистий актив, який допомагає побачити можливості для розширення життєвих перспектив, зберегти і продемонструвати послідовність у реалізації життєвих ліній.

На формування життєвої стратегії впливає її життєва орієнтація, набір життєвих цілей і завдань. Якщо ці завдання надзвичайно примітивні, світогляд вузький, немає життєвої перспективи, немає потреби в стратегії, якщо позиції суперечливі, важко сформулювати стратегію. Життєва орієнтація є платформою для життєвої стратегії, а життєва стратегія створює умови для подальшого вдосконалення життєвої орієнтації, усвідомлення ролі та життєвої мети людей.

Життєва стратегія має три основні характеристики: вибір людини основного напрямку, способу життя, визначення її основних цілей, етапів їх досягнення та приналежності цих етапів; розв'язання життєвих конфліктів і досягнення життєвих цілей і планів, створення ваших життєвих цінностей, які інтегрують ваші потреби з вашим життям, мають форму його особливих цінностей.

Життєві стратегії розробляють певні рішення як конструктивні шляхи подолання життєвих розбіжностей. Творчість особистості виявляється у здатності приймати такі рішення і з їх допомогою долати життєві проблеми [71]. Отже, в межах суб'єктно-діяльнісного підходу життєва стратегія – це атрибут особистості, відкриття особистості.

При дослідженні життєвих сценаріїв, на нашу думку, може бути застосований метод нарративу. Цей підхід частково базується на когнітивному підході в психології, в якому життєві сцени представлені через нарративи (Дж. Брунер, Т. Титаренко, В. Лановой, Н. Чепелева та ін.), і воно є проміжним, оскільки хоча нарративи формуються в ранньому дитинстві, згодом, під впливом життєвого досвіду та творчості, можна реконструювати власний нарратив. Наративні методи аналізують нарративи (оповідання, оповідання, казки) за принципами художніх текстів. Одним із найбільш часто використовуваних прийомів є обговорення різноманітних почуттів і реакцій героїв щодо конкретного сюжету.

Наратив визначається як закрита структура розповіді, яка надає зв'язність і цілісність життєвим подіям і організовує їх у хронологічному чи іншому порядку. Наративи містять також оцінки основних подій, емоційного ставлення до них оповідача.

Наратив, що походить з особистої міфології, представляє основний зміст і концепцію людського існування у формі символів. Цей термін подібний до бернської концепції життєвих сцен, оскільки він також має здатність конструювати світогляд. Особиста міфологія має сюжети, а процес рефлексії ускладнений, що ускладнює відрив від життєвого досвіду.

Водночас нарація гарантує неповторність кожної людини, не лише засіб відображення чи реконструкції, а й створення й породження людського досвіду. У більшості випадків історії обертаються навколо ключових рішень, важливих життєвих подій, які колись докорінно змінили уявлення людини про себе. У нього входять найважливіші люди. Крім пояснення минулих подій у наративі вони зазвичай створюють ескіз, модель власного майбутнього, формулюють побажання та плани.

Розповідь про майбутнє містить життєвий фон для відповідального вибору, історія про себе і своє життя стає своєрідною смисловою домінантою, організуючи змінювану реальність. За словами М. Уайта, одного із засновників наративної психотерапії, перевага наративної метафори полягає в тому, що будь-яка історія є картою, що розширює час.

За особливостями соціально-культурного середовища та формуванням особистісної ідентичності розрізняють, так би мовити, різновиди наративів, такі як: «Я – наратив», «Ти – наратив», «Ми – наратив» та «Вони – наратив». Ці типи наративів відображають особистий досвід взаємодії з соціальним і культурним середовищем [77].

Спрямована біографічна побудова майбутньої особистості здійснюється шляхом розповіді власної історії. Розповідь буде змінюватися відповідно до того, хто їх слухає (подруга чи чоловік), тому що розповідь людини про те, що сталося, не буде повторюватися буквально. Кожна історія допомагає позбутися

вашої тривоги. Я створив наратив, створений людиною, роздумуючи про її здатність формувати майбутнє, яке буде змінюватися відповідно до поточного життєвого середовища [78].

Тому в наративному методі наративне поняття, породжене особистим міфом, включає не тільки вплив батьків, а й слугує інструментом створення життєвого досвіду.

Наративний метод полягає у залученні людини до процесу створення її біографії. Основа цього підходу полягає в тому, що люди будують своє життя на основі історій, які вони розповідають іншим і собі. Тому що метафоричні історії відіграють величезну роль в оповідній практиці, і вони також використовуються у народних й авторських казках, це дає підстави на твердження про близькість наративного підходу з таким напрямом, як казкотерапія.

Життєві сценарії за Е.Л. Берном чітко формулюють свою значимість у формуванні зрілої особистості, а саме такі як:

«Сценарій «Ще не» («До тих пір, поки») або сценарій Геракла – установка небезпечна тим, що людина втрачає впевненість в можливості успіху, а з цим дуже складно жити. Замість «у мене нічого не вийде доти, поки ...» необхідно говорити собі «у мене обов'язково вийде, якщо ...». Необхідно вчитися приймати подарунки. Деякі нагороди дістаються завдяки зусиллям, деякі просто надають з неба. І це закономірно.

«Сценарій «Після» («Після того, як») або сценарій Дамокла» – установка передбачає впевненість в тому, що за все хороше, що відбувається в житті, рано чи пізно доводиться платити. Ідея неминучою розплати не дозволяє людині відчувати повноцінне щастя в радісні моменти, він вже думає про майбутнє відплату. Живучи з такими думками, втрачається купа енергії на подолання страху покарання, спостерігається аналогія з дамоклів. Грецький цар веселився на бенкеті, поки не помітив підвішеного над ним на кінській волосині меча і не втратив спокій. Зовсім перестати боятися – це нереалістично. Усвідомлювати, що дії мають свої наслідки потрібно, але також потрібно контролювати власний

страх. Поліпшити ситуацію допоможе невелике коректування. По-перше, варто викинути з думок категоричне «неминуче». Потрібно вселяти собі, що позитивний результат вашого починання куди ймовірніше, ніж негативний. І навіть у разі провалу, переживань буде набагато менше, ніж з приводу втраченої можливості [61]. Так наприклад, шлюб – це відповідальність, але також любов і підтримка. Шлях до кар’єрних вершині тернистий, але почуття самореалізації та гордості за свої успіхи того варто.

«Сценарій «Ніколи» або сценарій Тантал» – план свідомо програє людини, якій дуже складно повірити в те, що він отримає те, чого хоче більше всього на світі. На жаль, людей, що живуть за цим сценарієм безліч, і потрібно визнати цей факт. Але перш ніж остаточно приєднатися до суспільства посередностей, потрібно переконатися, чи не ховаєте ви десь глибоко в собі великі амбіції. Якщо ідея залишити слід в історії, або хоча-б показати на що ви здатні, вам близька, то слід усвідомити те, що більша частка ваших побоювань надумані. Відкиньте то ненависне «ніколи», що паралізує вашу волю до дії. Жити погано, але звично, спостерігаючи за тим, що відбувається з узбіччя – зручна, але провальна стратегія. Такі переживання Ерік Берн порівнює з танталові муками. Герой був приречений відчувати спрагу і голод, хоча питво і страви перебували у нього під носом. Пригадується також давня приказка: перед тобою чистий шлях, навіщо ти сам розкидав перед собою камен. Ви відчуваєте невдоволення, але воно вже таке звичне і зрозуміле. Вийти із зони комфорту – ось єдине рішення. Розберіться зі своїми причинами відмови від ризикованих дій. Іноді зміні життєвого курсу перешкоджають найближчі. Боляче, складно, але треба проявити твердість характеру. Невдоволення собою і своїм життям рано чи пізно дасть про себе знати, і турбота близьких вас не врятує. «Ніколи» не повинно стати синонімом вашому житті.

Сценарій «Завжди» або «Арахна сценарій» – у цьому міфі богиня Афіна перетворює ткацьку майстерню на ім’я Арахна на павука, щоб вона могла плести вічно. Людей у цій ситуації обов’язково щось турбує. Вони настільки в цьому впевнені, що не можуть навіть подумати, що колись це може змінитися.

Наприклад, «Так, мені не завжди так щастить з чоловіками. Ось я. І з цим нічого не поробиш. «Основне ставлення людей, які стикаються з цією ситуацією, – «Я повинен завжди залишатися в тій же ситуації».

«Сценарій «Майже» або «Сізіфовий» сценарій – існує два типи цього сценарію. «Майже» люди першого типу – це людина, яка зупиняється, коли справи майже закінчені. Я, наприклад, майже дочитав книжку, а потім викинув або «майже сорочку зав'язати, а решта гудзики пришити», а ця сорочка вже майже багато років лежить. Дуже поширений сценарій. Базове ставлення: «Мені майже вдалося». «Майже» другий тип – це людина, яка закінчить справи, але вони завжди думають, що цього мало, вони прагнуть придумати нову справу, більш складну. Метафорично кажучи, саме Сізіф підняв камінь на гору і побачив його перед новою горою і над старою горою. Все буде добре, але проблема в тому, що люди, у яких сценарійний режим «майже» Тип 2, не можуть бути задоволені своїми досягненнями та успіхами. Вони їх тонко применшують, кажучи: «Це успіх? Це гора? Він попереду – гора така гора! Ось я на неї втплюю свій камінь, і тоді буду щасливий». Але пройшовши цю гору вони побачать наступну, ще більшу. Так буде продовжуватися, поки людина не звільниться від цієї сцени. Основне ставлення людей у цьому режимі – «У мене ще не вийшло» [48].

Сценарій «З відкритим кінцем» або сценарій Филемона і Бавкиди – Филефон і Бавкида – хороші дружини і матері. У відповідь боги дали їм можливість ніколи не розлучатися, дозволивши їм стати біля двох дерев. На практиці це сценарій, коли людина не знає, що робити після досягнення мети. Люди в цій ситуації впевнені, що якщо вони дотримуються закону, нічого не порушують, а дотримуються правил і рамок, то врешті-решт будуть винагороджені. Проблема в тому, що винагород може не бути. Така ситуація часто трапляється в сім'ях, де батьки намагаються правильно виховувати дітей, діти виростають і йдуть, а батьки не знають, що робити далі (він же синдром порожнього гнізда). Основна установка людей, які стикаються з цією ситуацією, – «Після досягнення певної мети я не знаю, що робити далі». У

однієї і тієї ж людини може бути кілька сюжетних режимів, які проявляються в різних сферах життя. Звичайно, сценарій не одноразовий. Ви можете позбутися цього і почати будувати своє життя за власним сценарієм. Як завжди, вирішувати вам [33].

На шляху становлення особистості невід'ємною частиною нашого життя є виховання батьків та концепції життєвої сцени, які передають усталені установки, поведінку та реакції на певні ситуації продовження освіти, тому й описано ставлення батьків. Роль. Зріла особистість. Існує багато підвидів психологічного насильства, на жаль, більшість з них настільки знайомі нам, що ми не помічаємо, як ми це робимо з собою, іншими чи навіть власними дітьми.

Щоб більш детально описати феномен особистісної зрілості в теорії особистості Гордона Олпорта, важливе поняття як притаманне поняття динамічного особистісного центру має характеристики, важливі для його его-ідентичності [41].

Притаманне визначення також розглядає проблему визначення пропріуму особистості. Наявність характеристик дає можливість людині діяти з позиції зрілої особистості. Щоб довести, що риси найбільш точно визначають зрілість особистісної зрілості, необхідно проаналізувати, як розкривається поняття «рис особистості» в когнітивній поведінці, психодинаміці та феноменологічних методах теоретичного дослідження особистості та рис у теорії схильності Г. Олпорта.

У когнітивно-поведінковій парадигмі немає дослідження особливостей особистості. Їх визнають лише як елементи таких макрокатегорій, як особистісні конструкти за Дж. Келлі [33] або особистісні схеми за Д. Холленд [38], які можна порівняти з призмою, крізь яку людина сприймає світ. Немає жодного пояснення залежності рис особистості від суспільства. Тому когнітивна поведінкова парадигма працює з усім кластером характеристик особистості, що ускладнює вивчення її складових. Можливо, це може прояснити проблему з поняттям «особистісна зрілість», тому одна

людина класифікує інших за такими категоріями, як «зрілий» або «інфантильний» [36].

Берн ототожнював цей життєвий план з міфом про Геракла. Геркулес повинен здійснити більше десятка подвигів, щоб жити вічно. Але подвигів всього дванадцять.

У парадигмі феноменології (екзистенціалізм-гуманізм) існує різниця між особистісними характеристиками та особистістю. Особистість проявляється як форма, фіксована конкретними проявами поведінки людини. На думку А. Аптера, ці вистави бістабільні, за автономною особистісною орієнтацією Д. Леонтєва, за діями В. Роменця [64].

Особисті риси розглядаються як статичні атрибути, що характеризують особистість. Наявність стійких властивостей особистості визначає чітку життєву спрямованість зрілої особистості. Життєве позиціонування досягається в контексті поведінки з фіксованим темпераментом.

Тобто особистісна орієнтація, здається, здатна зробити висновок про те, що наявність властивостей особистості визначає готовність вибору в конкретній життєвій ситуації, що в свою чергу визначає напрямок розвитку особистості. Можна поставити питання, чи зручно відокремлювати риси особистості від особистості, але, на нашу думку, безперечним питанням є визначення, які риси є детермінантами поведінки. На наш погляд, ці характеристики є характеристиками особистісної зрілості, які формуються в загальноприйнятих сімейних правилах – батьківських установках.

Батьківські позиції або установки – це один аспектів дитячо-батьківських відносин. Під даним терміном розуміється сукупність емоційно-батьківського ставлення до дитини, як батьки сприймають дитину і прояви способів поведінки з ним.

Батьківські установки виходять з попереднього досвіду, а прояв цих ситуацій визначається середовищем, в якій перебуває індивід. Ми всі родом з дитинства, тому наші установки знаходяться під впливом наших батьків.

Батьківські установки – це погляд на свою роль в материнстві і батьківстві, який заснований на емоційному, поведінковому і когнітивному компонентах.

Батьківські поняття виконують дві взаємопов'язані функції: інтерпретаційну та прагматичну. Тому, коли батько сприймає ту чи іншу ситуацію спілкування з дитиною, він інтерпретує її відповідно до власних думок. Наприклад, порушення дитиною батьківських норм батьком може розцінюватися як акт непослуху, або навпаки, спроба дитини досягти самостійності та самостійності. Практична функція батьківських ідей полягає в тому, щоб допомогти батькам спланувати свою виховну діяльність. Дві функції – інтерпретативна і практична – взаємопов'язані. Наприклад, коли батько спілкується з дитиною, йому потрібно розумове уявлення про епізод спілкування, щоб зрозуміти його. Потім він прогнозує, які з його дій найкраще підійдуть до ситуації. Представник є відправною точкою для прийняття рішення або висновку щодо ситуації [44].

У контексті батьків прийнятними є три складові завдання: оцінка, пізнання та намір. Компонент оцінки – це оцінка батьківського або ситуації виховання. Когнітивний компонент складається із систем знань або ідей, які вважаються дійсними для розробки стратегій і стратегій виховання дітей. Нарешті, поведінковим компонентом батьківських установок є намір чи намір ставитися до дитини певним чином. Іншими словами, це особливий спосіб виховання дітей.

На додаток до цих трьох основних компонентів ставлення є батьківські цінності, батьківські уявлення про своїх дітей і самі батьківські уявлення. Цінності часто використовуються як синоніми ставлення, і вони розглядаються як абстрактні освітні цілі (наприклад, виховання щасливої дитини). Уявлення про дитину (наприклад, вага дитини) безпосередньо пов'язані з реакціями на її поведінку. Нарешті, також має значення те, як батьки сприймають свої ролі та стосунки зі своїми дітьми.

Е. Берн стверджує, що кар'єрні та життєві ситуації формуються через ставлення батьків, які стосуються їх статі та шлюбу, а також вибору партнера.

Е. Еріксон вказував, що батьківське ставлення може обмежувати дитину і перешкоджати її розвитку, творчості та щирості. Більшість сценаріїв, які дитина засвоює, засновані на батьківському домі і, таким чином, слідує моделям поведінки через сприйняття вказівок і ставлення батьків [47].

На думку Р.В. Овчаровой батьківські установки і очікування включають три рівні:

1. Ми – батьки – це репродуктивні установки подружжя в аспекті їх відносин.
2. Ми – батьки нашу дитину – установки в дитячо-батьківських відносинах.
3. Це – наша дитина – очікування і установки по відношенню до дитини [59].

У своїй роботі В.В. Бойко розглядає складові репродуктивної установки:

1. Елемент установки – поведінковий. Він виражається реальним і планованим репродуктивним поведінкою.
2. Емоційно-оцінюючий аспект. Він являє собою сукупність суджень, поглядів, позицій людини щодо чисельності його власної сім'ї.
3. Когнітивний елемент установки – ті сторони поведінки і судження, які обумовлюються наявністю конкретних знань про об'єкт, по відношенню до якого застосовується установка [18].

Безсумнівно, велика частина батьківських установок позитивна і сприяє сприятливому розвитку особистого шляху дитини. А раз вони допомагають і не заважають, то і усвідомлювати їх не обов'язково. Це своєрідні інструменти психологічного захисту, які допомагають дитині зберегти себе і вижити в навколишньому світі. Прикладом історично сформованих і переданих з покоління в покоління позитивних установок, які охороняють людину, є прислів'я і приказки, казки та байки з мудрим адаптаційним змістом, де добро перемагає зло, де важливі стійкість, віра в себе і свої сили.

Батьківські установки грають важливу роль, свідомо чи несвідомо, вони непросто впливають на поведінку дошкільників. Нездатність батьків втілити

свою функцію як наставників і вчителів веде до деформації дитячої особистості. Не завжди дорослі виявляються мудрими людьми і грамотними психологами для своїх дітей. Але якщо по-справжньому авторитетні мама і тато знайдуть вірні слова і навчать дитину доброму і вічному, це обов'язково знайде відгук у його душі і дасть свої плоди в майбутньому.

Отформатовано: Отступ: Первая строка: 1,25 см

2.2. Дослідження ознак психологічного насилля у сім'ях

Однією з найгостріших проблем в умовах трансформації сучасного суспільства під впливом соціально-економічних факторів стає проблема психологічного насильства, яка привертає дедалі більшу увагу дослідників через важкі його наслідки для особистості та негативного впливу на здоров'я людини в цілому [50]. Порушення, що виникають внаслідок перенесеного психологічного насильства, зачіпають усі рівні розвитку особистості, його емоційну та когнітивну сфери, а також поведінку особистості.

Насилля, за визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) – навмисне застосування фізичної сили або влади, дійсне або у вигляді загрози, спрямоване проти себе, проти іншої особи, групи осіб або громади, результатом якого є (або є високий ступінь ймовірності цього) тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення у розвитку або різноманітних збитків.

На думку низки вітчизняних та зарубіжних вчених (П. Дейл, С. Харт, М. Брассард, В.В. Дерябіна, Н.О. Зінов'єва, А.Б. Орлова) психологічне насильство є «ґрунтом» та «ядром» насильства, його вихідною формою, на основі якої виникають фізичне та сексуальне насильство [16].

З погляду В.В. Солоднікова, психологічне насильство – це насильство, що полягає у впливі на психіку людини шляхом залякування, загроз, щоб зломити волю потерпілого до опору, до відстоювання своїх прав та інтересів [83].

Е. П. Ільїн під психологічним (емоційним) насильством розуміє – періодичний тривалий або постійний психічний вплив на людину, що викликає

психічну травму або призводить до формування у нього патологічних властивостей характеру або гальмує розвиток особистості [79].

О.М. Волков рахує психологічне насильство як соціально-психологічний вплив, що примушує іншу людину до вчинків чи поведінки, які не входили до його намірів, що порушує індивідуальні межі особи, що здійснюється без інформованої згоди та без забезпечення соціальної та психологічної безпеки індивіда, а також усіх його законних прав, що призводить до соціальної, психологічної, фізичної або матеріальної шкоди [78].

Насилля в сім'ї, у будь-яких своїх проявах, є однією з найгостріших та найактуальніших соціальних проблем на сьогоднішній день. Масштаби цієї проблеми з кожним роком тільки набирають обертів і загрожують безпеці не лише самої особистості, а й безпеки суспільства загалом. В Україні домашнє насильство спостерігається у кожній четвертій сім'ї. Щороку у світі майже 4 млн. людей (жінок трохи більше, ніж чоловіків) стають жертвами домашнього насильства. Дві третини всіх умисних убивств відбувається на ґрунті побутових конфліктів, 40% тяжких злочинів також скоюються у сім'ї [67].

Кожен шостий злочин проти дитини скоюється у сім'ї, щодня діти гинуть від жорстокого поводження. При цьому з жертв сімейного насильства лише 40% жінок звертаються до правоохоронних органів.

Опитування свідчать: «не зверталися, бо»:

- 35% не вірили у допомогу правоохоронних органів;
- 20% боялися посилення насильства; стільки ж – і розголосів;
- 25% звернень правоохоронцями було проігноровано [64].

Найчастіше насильству піддаються жінки і діти, так би мовити слабкі члени сім'ї, які можуть захистити себе самостійно. Рідше піддаються домашньому насильству сильна стать, тобто – чоловіки. В Україні поки що немає закону про профілактику домашнього насильства, а кримінальне законодавство починає діяти після факту вчинення насильства, але не попереджає його. Наше дослідження спрямоване дослідження ознак

психологічного насилля у сім'ях, а конкретніше психологічного насилля серед молодого покоління.

Відповідно до поставлених завдань нашого дослідження виникає необхідність більш ширше дослідити показники ознак психологічного насилля в сім'ї та проаналізувати отримані дані нашого дослідження.

Багато форм психологічного насильства все ще є частиною системи освіти і передаються з покоління в покоління, таким чином підтримуючи культуру насильства в суспільстві у формі інстинкту та батьківського ставлення, ми передаємо це нашим сім'ям і даємо таке спілкування праворуч за замовчуванням.

Згідно аналізу літературних досліджень було сформовано єдиний перелік потенційно впливових видів (типів) психологічного насилля в сім'ї над дитиною, яке в подальшому впливає на її емоційний та психічний стан, що перешкоджає особистому зростанню та провокує виникнення деяких патологічних нервових станів, що заважають реалізовувати себе в соціумі, а саме:

Саме тому для дослідження нами було проаналізовано відповідну літературу, статистичні дані попередніх досліджень та використано анонімне опитування за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» (див. Додаток А) він призначений для вимірювання рівня щастя в цілому. Цей Оксфордський опитувальник був розроблений за аналогією з широко відомим опитувальником депресії Бека (Beck Depression Inventory – BDI) і спрямований на оцінку депресії. Деякі пункти другого були залишені, а якісь додані. Збереглися також 4 варіанти відповідей. Опитувальник застосовувався в більшості досліджень, що проводилися в Оксфорді. Було встановлено, що він має більшу ретестову надійність, ніж «Опитувальник депресії Бека (BDI)» (Рис.2.2.).

Є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу та соціальної підтримки. У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – єдиний фактор людського досвіду, проте воно

складається принаймні з трьох, незалежних, факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

1. Газлайтинг – це форма психологічного насильства, заснована на маніпулятивній поведінці, головна мета якого – змусити людей засумніватися в їх об'єктивності та реальності.

Майбутні наслідки: коли людина виростає, у її свідомості формуються проблемні думки, вона сумнівається в собі, у своїй достатності, грамотності, здатності чітко бачити реальність. Якщо газові лампи для батьків є основним способом ухилення від відповідальності дорослих або «захист дітей від суворой реальності», це ще більше посилює заборону на психічне здоров'я, і ця людина підтвердить план батьків і вважатиме її дивною та хворою.

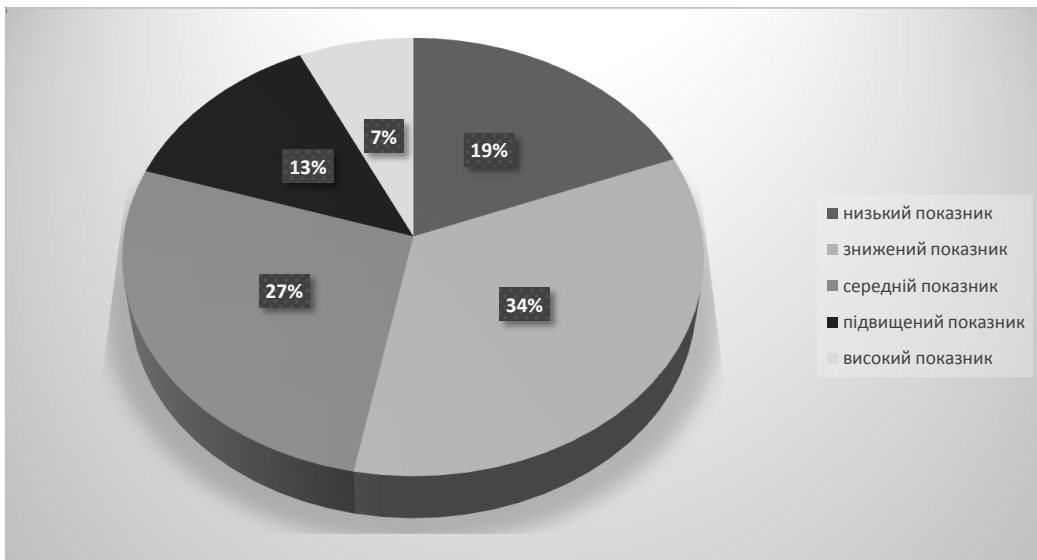


Рис. 2.2. Показники рівнів щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» (ОНИ, *Oxford Happiness Inventory*)

2. Залякування є формою виховання насильства, заснованого на маніпуляціях і насильстві. Коли людина не знає, як досягти своїх цілей, і при цьому дуже хоче насильно стати власною волею, інакше це буде втрата і

невдача, вона вдається до ультиматуму, шантажу та інших негативних методів спілкування, що змушує вас контроль через страх інших.

Майбутні наслідки: Постійне залякування формує негативний план, в якому людина вважає, що будь-яка дія приречена на провал, і що б вона не робила, все буде не так, як має бути. Її завдання – бути зручною, ввічливою та коректною. Вона починає задовольняти бажання інших, або живе в постійному страху покарання, найменший конфлікт відчує себе втраченим і втече [49].

Треба пам'ятати, що налякати дитину з найкращих намірів ви завдаєте їй боляче: якщо не з'ясувати істину, ви мимоволі гальмуєте розвиток логіки, і дитині важко встановити причинно-наслідковий зв'язок в дорослому віці.

3. Атрибути – це форма непрямого насильства, спрямованого не спеціально на когось, а відбувається поруч з ним, перед ним чи «за стіною». Коли людина чує і розуміє, що хтось страждає, боїться або хворіє, вона відчуває себе безсилою та нездатною вплинути і змінити ситуацію.

Наслідки майбутнього: формується невротичний комплекс, заснований на пригніченому гніві і вині, а це означає, що така людина буде відчувати «невинну провину», як дорослий, буде відчувати постійну тривогу та незавершеність основних справ. стати або борцями за справедливість, які прагнуть захищати слабких, вирішувати проблеми інших людей, або навіть завдавати собі шкоди, або прагнуть контролювати все навколо і всіх агресорів, щоб не відчувати жаху безпорадності. Коли ти нічого не можеш змінити, ти змушений залишатися осторонь Спостерігайте, як інші постраждають, чекайте, поки це закінчиться.

Такі люди думають, що вони відповідальні за стосунки інших, вони думають, що все погане відбувається через них, і прагнуть уникати близьких стосунків, щоб не відчувати болю.

4. Перекладання особистої відповідальності – також токсична форма психологічного насильства. Формула: «Я хворий – це твоя вина. Хоча я звинувачую вас, я можу не відповідати за себе, свої рішення, свої дії та бездіяльність».

Коли доросла людина не в змозі впоратися з чимось, відчувається погано або стає жертвою, він хоче, щоб хтось прийняв рішення замість нього. Це не прояв реакції дорослого, а психотичне переродження до дитячого рівня. Тільки ця внутрішня дитина не добра, а агресивна, сердита і не здатна бачити здоровий вибір і рішення. Тоді незалежно від того, хто твій опонент, твої однолітки чи твоя справжня дитина, ти хочеш зробити лише одну річ – змусити інших почуватися винними за їхні проблеми, тому що це час від часу відкладає дії та ухвалює важливі рішення та уникає особистої відповідальності.

Вплив на майбутнє: такі люди повинні бути досконалими, задоволеними та сильними – тоді вони зможуть жити, але не для себе, а щоб виправдати очікування чи «захищати добру репутацію свого батька». Щоб досягти успіху замість мами і тата, щоб досягти вищого рівня - хочеш ти цього чи ні, тому що ти повинен заплатити ціну за незручності та труднощі, які переніс твій батько [36].

На жаль, така форма стосунків між дітьми та батьками все ще існує, тому що вони вважаються нормою. Адже, поки батько не навчиться відповідати за себе, він не визнає, що був неправий, не дозволить щиро жити дитині без особливих умов, не буде відповідати за зону відповідальності.

5. Ігнорування – форма насильства, свідомо «невидима» для партнера по спілкуванню. Люди часто вдаються до цієї форми емоційного насильства, коли немає навичок здорових розмов дорослих, а потреба у владі та сенсі задоволена. Для людини немає нічого гіршого за байдужість та/або беземоційну взаємодію. Ось чому опір і невігластво працюють у більшості ситуацій. При цьому головну проблему не вирішили, а відклали, залишивши лише гіркий осад в душі того, хто зазнав насильства, і в уяві іншої людини, так жорстоко задоволеної своїм лідерством. Короткострокова перемога.

6. Потім почніть знову: проблема – глухий кут – ігнорування – уявна перемога. Нескінченна жорстока гра, розплата якої – це завжди біль однієї людини та самотність іншої.

Вплив на майбутнє: діти, які ростуть в атмосфері байдужості та невігластва, є дорослими, які не можуть вирішувати проблеми, захистити себе та будувати стосунки. Вони вразливі до почуття провини, різного роду страхів і будь-яким чином уникають близькості не тому, що вони не хочуть, щоб їх приймали і любили, а тому, що вони вважають себе негідними і бояться знову спробувати жорстокі покарання, кодекс -під назвою «Ти ось як мені «не потрібен», або я жорстоко караю інших, намагаючись таким же чином закінчити свій болісний з дитинства сюжет.

Подібні способи впливу на дітей показують, що батьки не розвинули навички вести переговори, стояти на самоті та висловлювати свої почуття в останній момент. Не знаєте, як задовольнити свою потребу у важливості та важливості, не ігноруючи інших.

Усьому цьому можна навчитися, але перше, що потрібно зробити сьогодні – це перестати включати «ігнор» і навмисне не бачити того, хто зробив помилку.

7. Невтручання та потурання – непрямий дозвіл на насильство над дітьми та/або дозвіл на аномально деструктивну поведінку. І, з одного боку, таким чином ми даємо можливість всім сторонам вирішувати самостійно – це правильне рішення, а з іншого – важливо чітко розуміти, коли йти на поступки, а коли на поступки. втрутитися і вчинити мудрий суддя [5].

Коли з вашою дитиною щось трапляється, ви тримаєтеся подалі або відштовхуєтеся від його принципів: «Якщо з тобою так поводитися, то щось станеться», – своїм невтручанням ви даєте своїй дитині право на застосування насильства, а це означає, що в майбутньому вона зіткнеться з тим, що викличе таке ставлення до себе і визнає, що вона вічна жертва. Або він почне агресивно ставитися до слабких, намагаючись таким чином збалансувати свою життєву позицію і отримати емоційне задоволення.

Потурання – це коли дитина може робити все, коли батько не заважає саморуйнівній поведінці дитини, коли він закриває очі на алкоголь, наркотики,

соціальне насильство, часті конфлікти чи інші негативні прояви психологічного та емоційного рівня.

Іноді мені дуже хочеться підняти руки і взяти на себе відповідальність, кажучи: «Я тут ні до чого, це не моя проблема». Однак важливо пам'ятати, що, закриваючи на це очі, ви даєте своїй дитині право застосовувати насильство проти себе, тим самим знищуючи себе і свою систему своєю погодженням.

Важливо пам'ятати, що завдання батьків – налагодити ці стосунки зі своїми дітьми. Там вона може почувати себе в безпеці, знаючи, що вдома її чекають, люблять і приймають, навіть якщо вона зробить помилку або зіткнеться з насильством поза домом, вона може прийти. Уточнюйте все з батьками.

Психологічна грамотність батьків і психологічний розвиток дітей – два взаємопов'язані поняття. Однак варто пам'ятати, що все потрібно збалансувати. А їх нормальне співвідношення в дитячому організмі забезпечує стійкість до зовнішніх факторів і щоденних навантажень. Зазвичай дитина сама звертає увагу батьків на певні потреби. У цей час найважливішим завданням батька є прислухатися до голосу дитини [42].

Отже слід зазначити, що кожен вид психологічного насилля з дитинства залишає вплив на психологічному стані особистості. У ході нашого дослідження було проведено опитування серед студентів ЗВО віком від 18–23 років, які склали загальну вибірку дослідження і показали нам певні результати у відсотковому співвідношенні (див. Додаток Б), для подальшого дослідження, у даний період їх віку домінуючими типами психологічного насилля є: газлайтинг – 21 %, залякування – 29 %, атрибути насилля – 25 %, перекладання особистої відповідальності – 34 %, ігнорування – 21 %, невтручання та потурання – 27 % (Рис 2.3.).

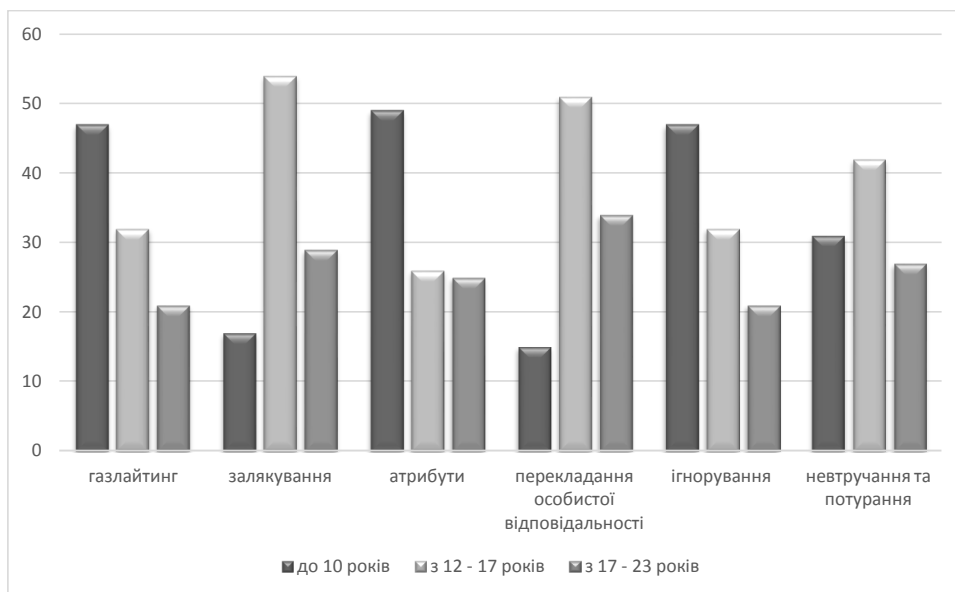


Рис. 2.3. Результати дослідження типів психологічного насилля у сім'ях

Відповідно до отриманих даних бачимо, на даний момент більшість переживає насилля типу – перекладання особистої відповідальності, це є закономірним проявом, адже кожен перебуває на шляху особистого зростання і має певні труднощі з прийняттям рішень, рішучими діями і т.д. – все це і зумовило певний супротив у власному зростанні, вплив батьківських установок, не вірна позиція батьків у вихованні дітей.

Цей огляд буде спиратися на наявні знання шляхом статистичного синтезу результатів щодо впливу психологічного насильства на психічне здоров'я. Огляд допоможе закріпити знання про психологічне насилля в сім'ях, оцінивши, чи завдає найбільшої шкоди частота, тяжкість чи фактичний «тип» психологічного насилля. Огляд має на меті подолати ці обмеження шляхом ретельної оцінки якості включених фактів за допомогою інструменту оцінки якості для кількісних досліджень та шляхом виконання відповідних групових зрізів.

Розробка як профілактичних заходів, так і програм попередження, така інформація є важливою, якщо ми хочемо безпосередньо орієнтуватись на потреби тих, хто постраждав від психологічного насильства, і підвищити рівень обізнаності, щоб заохотити як жертв, так і «нападників» звертатися за допомогою.

Висновки до другого розділу

Дослідження специфіки життєвого сценарію особистості можна здійснювати з різних методологічних позицій. У результаті аналізу різних психологічних концепцій можна описати модель усвідомлення життєвого сценарію. Відповідно до моделі усвідомлення суб'єктом свого життєвого сценарію має три складові, кожна з яких містить інформацію для розуміння індивідом специфіки свого життєвого сценарію, що впливає на формування зрілої особистості. Для виходу за межі сценарію та побудові власної автономності особистість має здійснити інтеграцію знань та реалізувати себе у життєвому виборі.

Важливо підкреслити, що у тлумаченні усіх авторів зріла особистість є людиною творчою, цілісною, з активною соціальною позицією, просоціальною, конструктивною, гармонійною, моральною.

Формування особистісної зрілості відбувається в підлітковому віці. Яскравим ефектом розвитку особистості в певному віці є формування зрілої особистісної структури, що виявляється у відчутті дорослості, готовності функціонувати у дорослому світі, самовизначенні через переоцінку систем цінностей.

Можна сказати, що формування особистісної зрілості є вродженим для особистості і відбувається в підлітковому та юнацькому віці. З точки зору природного розвитку, подальші зміни рівнів зрілості особин є закономірними. У дорослому віці коливання особистісної зрілості пов'язані з особистісною трансформацією, яка є однією з детермінант зрілості особистості. Таким чином,

якісне зростання пов'язане з ефектом самовизначення, і його доречно назвати «реалізацією». Особистісна зрілість є як результатом вікового формування особистісної зрілості, так і процесом її становлення.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ У ХОДІ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1 Психологічні критерії констатуючого експерименту

Експериментальне дослідження проходило у три етапи: діагностика та аналіз особливостей розвитку елементів особистісної зрілості учнів ЗВО (до впливу); формуючий експеримент – вплив на компоненти особистісної зрілості (проведення психологічних заходів, спрямованих на формування особистісної зрілості); діагностика змін складових особистісної зрілості студентів (після впливу).

Методика особистісної зрілості (МЗО) О.С. Штепи дає змогу визначити складові та рівень особистісної зрілості (див. Додаток Д). Методика побудовано згідно з теоретичною моделлю особистісної зрілості О.С. Штепи, яка виділяє 10 особистісних рис, що складають структуру особистісної зрілості й які є критеріями особистісного зростання. Це наступні риси: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія.

Відповідно і методика містить 10 аналогічних шкал. Оцінка за кожною шкалою проводиться у стенах, за традиційною схемою, і дозволяє визначити низький, середній та високий рівень розвитку кожної складової особистісної зрілості [53, с. 44-46].

За результатами методики також визначається загальний рівень особистісної зрілості: високий, необхідний, критичний. Про високий рівень свідчать риси відповідальності, життєвої філософії, креативності, автономності на високому рівні, а решта рис – на середньому рівні; про необхідний рівень – риси життєвої філософії та автономності на середньому рівні, решта рис – на середньому рівні, а деякі на низькому рівні вираженості; критичний рівень

відбивають риси життєвої філософії та автономності на низькому рівні, решта рис – на середньому рівні, й деякі риси – на низькому рівні.

Кожна відповідність для ключа становить 1 бал, а оцінки за кожен фактор сумуються окремо. Отримані вихідні точки перетворюються в стінки.

Рівень особистісної зрілості визначається:

– високий рівень – характеристики відповідальності, життєвої філософії, творчості, автономності виражені на високому рівні (8–10 стени), інші характеристики – на середньому рівні;

– необхідний рівень – характеристики життєвої філософії та автономії виражені на середньому рівні (4–7 стени), інші характеристики – на середньому рівні, можуть бути характеристики, що характеризуються низьким рівнем експресії (1–3 стени);

– критичний рівень – риси філософії життя та філософії автономії виражаються на низьких рівнях (1–3 стени), інші ознаки – на середніх рівнях, можуть бути особливості, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1 – 3 стени).

1. За кожний відповідний бал ключового пункту буде нараховано 1 бал, а кожен фактор буде присуджено окремо. Отримані вихідні бали переводять у стени (Таблиця Д 2.).

2. Визначити рівень особистісної зрілості.

Структурні компоненти особистісної зрілості визначали за допомогою анкети особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха (Додаток). Мотивація до реалізації, що дозволяє визначити анкету, є загальним фокусом особистої діяльності, тобто досягнення важливих життєвих цілей, повної реалізації самопрагнення, самостійності, ініціативи, лідерства, досягнення високих досягнень своєї діяльності.

Другий структурний компонент особистісної зрілості – ставлення до «Я» – включає такі зрілі особистісні характеристики, як впевненість у власних силах, задоволеність власними здібностями, темпераментом і характером,

знаннями, вміннями та навичками, і достатньою кількістю себе. Повага, висока самооцінка, відсутність самовдоволення, смирення та поваги до інших.

Третя складова особистісної зрілості – громадянська відповідальність – включає патріотизм, інтерес до суспільно-політичного життя, професійну відповідальність, потребу в спілкуванні, колективізм та інші якості, 15,8% респондентів мають високі громадянські зобов'язання, 28,6% – високий рівень, 21,3% – задовільний рівень, 34,3% студентів виявили рівень незадоволеності. Тому приблизно половина респондентів мають дуже високий або високий рівень громадянської відповідальності. Це свідчить про високий рівень патріотизму у наших піддослідних, їм не байдужа доля країни, у них є почуття відповідальності при виконанні своїх обов'язків. Проте деякі студенти демонструють задовільне або критичне почуття громадянської відповідальності, що може бути пов'язано з низьким інтересом до суспільно-політичного життя, байдужістю до національних подій, безвідповідальності.

Наступний компонент особистісної зрілості – життєве керівництво, що включає розуміння відносності сенсу життя, раціональність над емоціями, емоційну рівновагу та обережність.

Уміння залишатися психологічно близьким до інших є особливо важливою складовою особистісної зрілості, оскільки включає такі особистісні якості, як доброзичливість, емпатія, вміння слухати та потреба бути духовно близьким до інших.

За результатами опитування більшість показників студентів досягли задовільного та критичного рівня: мотивація реалізації, ставлення до власного «Я» та життєва орієнтація. Я відчуваю, що здібності громадян дуже високі. Дуже високі рівні чітко не спостерігаються на належному рівні будь-якого компонента [23, с. 102-104].

Особливістю мотивації реалізації є те, що основна мотивація не виражена чітко. Мотивація досягнення рівня незадоволеності характеризується переважанням мотивації уникнення невдач, що може бути обумовлено незадоволеністю навчанням, низьким запитом на покращення результатів,

уникненням творчості та ініціативи. Студенти з основною мотивацією уникати невдач вчать уникати неприємностей, що зазвичай не сприяє їх особистісному кар'єрному розвитку. Ми узагальнили характеристики пропіуму зрілої людини відповідно отриманих результатів за методикою «Особистісної зрілості особистості» за О.С. Штепою (Рис. 3.1.).

За окресленими рівнями було виділено наступні показники впливу на формування зрілої особистості: високий рівень – риси відповідальності, толерантності, життєва філософія, автономність та креативність виражені на високому рівні (8–10 стенив), решта рис – на необхідному рівні (4–7 стенив), є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості, такі як синергічність та контактність (1 –3 стенив).

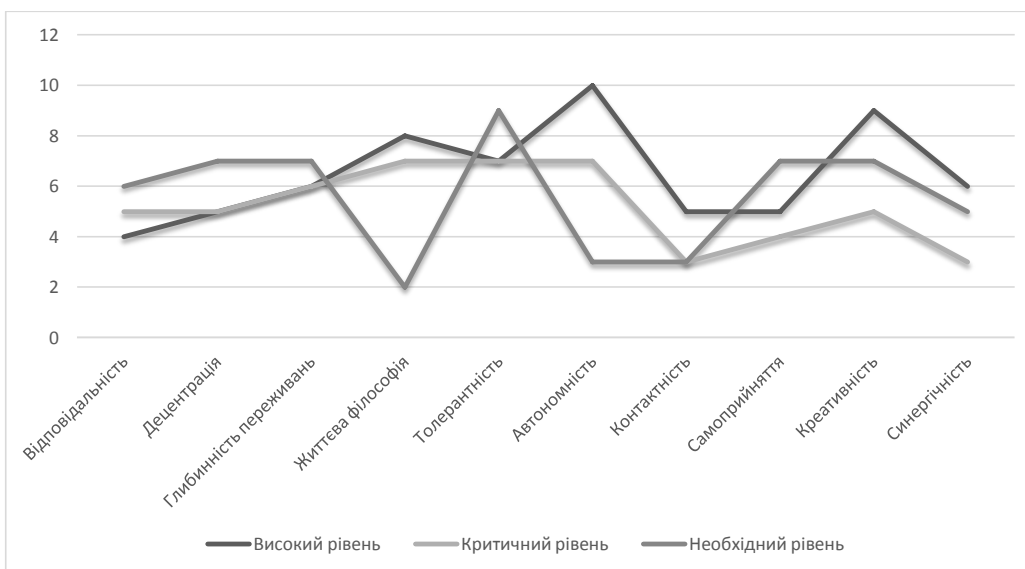


Рис. 3.1. Оцінювання рис пропіуму зрілої особистості за методикою ОЗО (О.С. Штепа)

Кількісний аналіз результатів показав, що лише 2,3% респондентів виявили дуже високу мотивацію досягнень, високу – 30,1%; 36,4% та 20,4% респондентів висловили задовільний та критичний рівні.

Результати засвідчують що, домінує негативне ставлення до свого «Я». Критично ставилися до власного «Я» 68,6% респондентів, задоволені – 34,3%, високо – лише 7,1%. Жоден із опитаних не виявив дуже високого ставлення до свого «Я». Виявляється, домінує негативне ставлення до власного «Я». Критично ставилися до «Я» 68,6% респондентів, задоволені – 34,3%, високо – лише 7,1%. Жоден із опитаних не виявив дуже високого ставлення до свого «Я». Індикатори показують, що більшість респондентів (82%) мають такі характеристики, як креативність, по-друге (80%) – відповідальність, по-третє – самоприйняття (64%), по-четверте – автономія та децентралізація (62%) [23, с. 102-104] (Рис.3.2.).

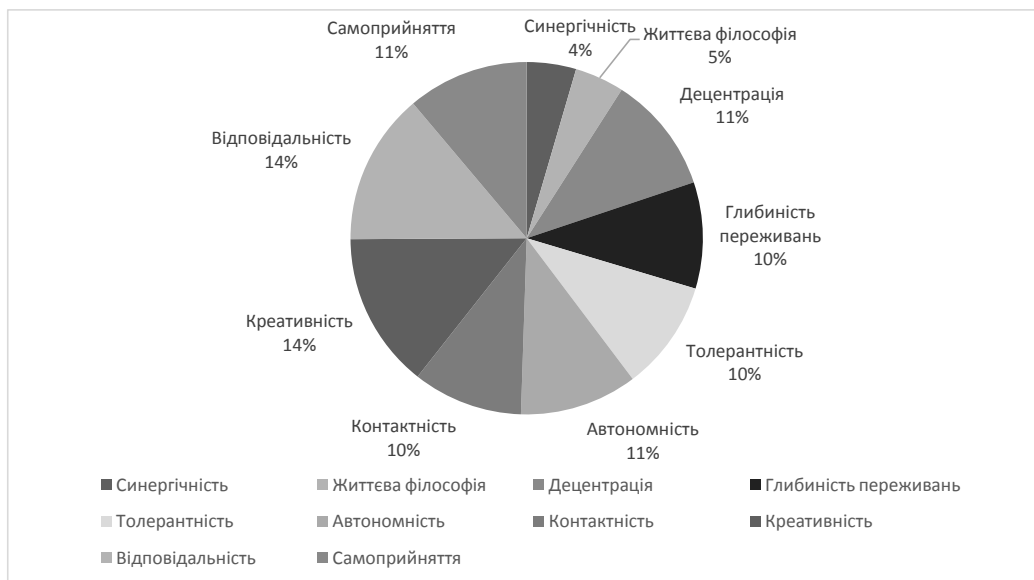


Рис. 3.2. Діаграма попереднього зрізу даних до корекційної роботи за методикою ОЗО (О.С. Штена)

15,8% респондентів мають високі показники громадянського обов'язку, 28,6% – високий рівень, 21,3% – задовільний рівень, 34,3% студентів виявили незадовільний рівень.

За даними опитування, кількість студентів на критичному рівні найбільша (41,6%), задоволені – 38,2%, 18,5% – відповідно – високий, 1,7% – дуже високий рівень цієї структурної складової особистісної зрілості.

Результати показують, що лише 2,7% студентів мають дуже високий рівень здібностей і вважають психологічну близькість з іншими складовими особистісної зрілості; високий – 35,2%; задовільний – відповідно – 26,1%; низький – 36,0% студентів.

На основі отриманих даних за методикою «Особистісної зрілості особистості» за О.С. Штепою було проведено розрахунки t-критерію Ст'юдента для залежних вибірок до та після проведеної роботи за допомогою програми математично-статистичного аналізу даних SPSS 17.0.

Показник «відповідальності» – 0,127, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 11,163, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «децентрація» 0,084, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 11,238, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «глибинність переживань» – 0,237, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 15,052, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «синергічність» – 0,692, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 14,018, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Значення парного критерію (t) відносно високого рівня, необхідного рівня та критичного рівня зрілої особистості студентів на початку експерименту та після проведення його формульованої частини відображено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Достовірність відмінностей між складовими рис пропріуму
особистісної зрілості студентів (t-критерію Ст'юдента)**

Риси особистісної зрілості	Відповідальність	Децентрація	Глибинність переживань	Життєва філософія	Толерантність	Автономність	Контактність	Самострийняття	Креативність	Синергічність
Рівень статистично значимих відмінностей, p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,01	< 0,01
Високий рівень	3,014	4,153	4,006	5,112	4,035	3,857	3,914	4,153	4,006	5,251
Критичний рівень	2,049	4,101	4,698	2,236	3,485	2,879	4,103	4,788	3,172	4,846
Необхідний рівень	3,801	3,104	4,807	-3,185	-4,283	2,974	3,172	3,674	3,132	4,805

Від'ємний знак t-критерію Ст'юдента вказує на те, що дана складова за значенням вище у результатах констатувального експерименту зазнала змін. Як свідчить аналіз встановлені значимі відмінності між усіма складовими трьох рис пропріуму особистісної зрілості студентів до та після експерименту, що підтверджує ефективність проведеної роботи з підлітками експериментальної групи.

За критерієм комунікативної та соціально-психологічної компетентності, можна констатувати, що рівень контактності не зазнав суттєвих змін. Разом з тим контактність стала більш самостійною складовою, оскільки контактність тісно пов'язана з глибиною переживань, синергічністю та креативністю після тренінгу знизилась до рівня $r = 0,2$ [24, с. 138-142].

Далі у таблиці 3.2. наочно представлені результати застосування тесту-опитувальника особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха. Аналіз та інтерпретація

отриманих даних вказують на те, що у студентів обох груп виявлено допустимий рівень виразності за двома показниками: «почуття громадянського обов'язку» та «здатність до психологічної близькості з іншими людьми».

Таблиця 3.2.

Результати методики особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха

Показник	Ступінь вираженості							
	Дуже висока		Висока		Задовільна		Незадовільна	
	До/Після	До/Після	До/Після	До/Після	До/Після	До/Після	До/Після	
Мотивація на досягнення	10	15	45	30	35	45	10	10
Відношення до власного «Я»	10	15	45	35	30	40	15	10
Почуття громадянського обов'язку	5	0	25	10	50	60	20	30
Життєва установка	20	15	50	20	15	40	15	25
Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	10	10	20	15	60	45	10	30
Загальний рівень особистої зрілості	15	20	35	20	50	40	0	20

Оптимальний рівень виразності виявлено у респондентів контрольної групи за показниками «мотивація досягнень» та «життєва установка». Водночас у опитаних експериментальної групи оптимальний рівень встановлено за критерієм «відношення до свого Я» (Рис. 3.3.).

Відповідно до результатів, отриманих на констатуючому етапі експерименту, можна дійти таких висновків. По-перше, досліджувані компоненти особистісної зрілості за різними показниками у студентів обох груп характеризуються якісною своєрідністю, а не якісними та кількісними відмінностями. По-друге, якісні відмінності виявлено за ціннісним

компонентом зрілості між респондентами контрольної та експериментальної груп.

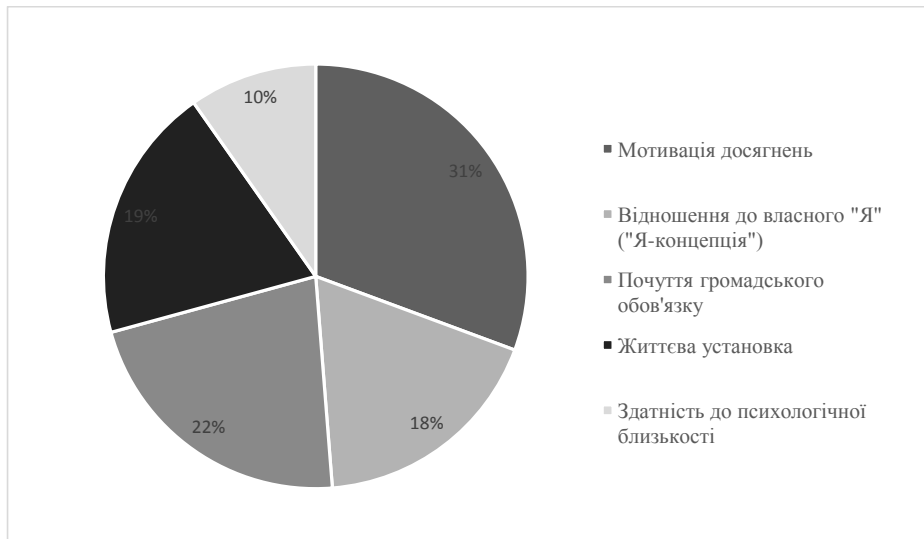


Рис. 3.3. Результати за методикою особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха

Також виявлено значні відмінності у представників контрольної та експериментальної груп у сформованості життєвих цінностей. У студентів експериментальної групи переважають прагматичні цінності, такі як матеріальне становище, престиж професійної діяльності та збереження індивідуальності.

За результатами розрахунків критерію Ст'юдента згідно з високими показниками за кожним фактором особистої зрілості студентів отримали такі данні: середнє значення ознаки до експерименту становить $11,667 \pm 5,164$ ($m = \pm 2,108$); середнє значення ознаки після експерименту становить $12,500 \pm 6,892$ ($m = \pm 2,814$).

Парний t – критерій Ст'юдента – 0,415. Критичне значення t – критерію Ст'юдента при цьому числі ступенів свободи – 2,571; $t_{набл.} < t_{крит.}$, зміни ознаки статистично не значимі ($p = 0,05$), що в свою чергу дозволяє нам

стверджувати, що показники до та після корекційної роботи, за даними критерієм не є значими, а отже значних змін не зазнали, саме тому знаходяться у рівній процилі нашого дослідження, значних змін не несуть.

На другому етапі дослідження – формуючого експерименту – у рамках діяльності кафедри психології проводилася робота, спрямована на формування особистісної зрілості студентів експериментальної групи. Дослідно-експериментальна діяльність була побудована на психолого-педагогічному супроводі, який здійснюється кураторами груп та психологічною службою вузу.

У процесі психолого-педагогічного супроводу розвитку особистісної зрілості учнів на формуючому етапі використовувалися такі форми роботи, як проблемно-пошукові діалоги, навчальні дискусії, евристичні бесіди, вирішення ситуаційних завдань, а також спеціально підготовлений тренінг особистісного розвитку, що включає, крім спеціальних психотерапевтичних технік, елементи ділових ігор, роботу в парі, вирішення проблемних ситуацій, організаційні ігри та дискусійні методи. Програма тренінгових занять була розрахована на 15 аудиторних годин.

Перетворення в особистісному компоненті виявили відмінності за критеріями прагматичних та духовно-моральних потреб, відбулося зрушення у бік духовно-моральних цінностей. Якщо початку дослідження в експериментальній групі прагматичні цінності спостерігалися в 57 %, то контрольний етап продемонстрував зниження цього показника до 45 %. Іншими словами, духовно-моральні цінності стали переважним у 55 % респондентів експериментальної групи, в контрольній зміні не виявлено [23, с. 102-104].

У процесі інтерпретації кількісних даних, отриманих в результаті повторного дослідження в експериментальній групі, маємо такі висновки: значні розбіжності, що визначаються за допомогою t-критерію Ст'юдента (при $p > 0,05$), виявлено за показниками «мотивація досягнення» та «здатність до психологічної близькості».

У респондентів за всіма рівнями виразності відзначається зміна параметрів у бік збільшення, тобто у важливій для них діяльності сформувалися та виявляються самостійність та ініціативність. Також збільшилися значення показників «прагнення до лідерства» та «мотивація досягнення», які сформувалися поряд із емпатією, відкритістю та вмінням чути інших людей – властивостями психологічної близькості [23].

Методика для визначення самоствалення особистості за В.В. Століним та С.Р. Пантелєєвим (Додаток 3), спрямований на діагностику кількох рівнів ставлення до себе: 1) глобальне самовідношення; 2) самовідношення як повага до себе, симпатія до себе, інтерес та очікування щодо самого себе; 3) самовідношення як поведінка по відношенню до самого себе та свого «Я» [6]. Результати дозволили отримати дані про особливості розвитку ціннісного компонента (самовагу, самоприйняття) (Рис. 3.4.).

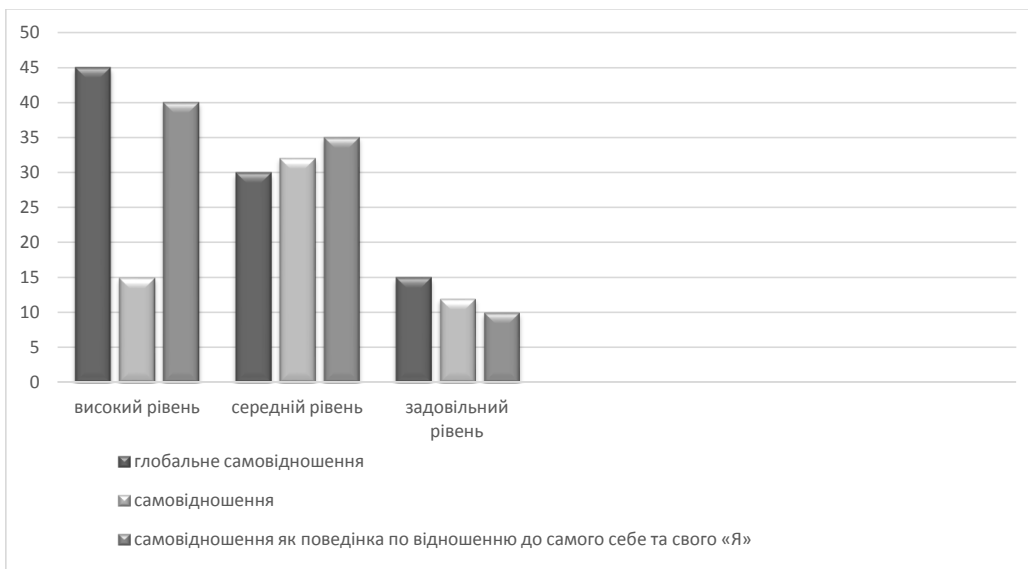


Рис. 3.4. Дослідження критеріїв самовідношення за методикою «Тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості за В.В. Століним та С.Р. Пантелєєвим»

Згідно з математичним аналізом отриманих даних за шкалою «глобальне самовідношення» показник t-критерію Ст'юдента 0,912, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 2,671, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,01$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,01$).

За показниками «самовідношення» та «самовідношення як поведінка по відношенню до самого себе та свого «Я» число значимості $p > 0,001$, що в свою чергу дозволяє нам стверджувати, що показники до та після корекційної роботи, за даними критерієм не є значими, а отже значних змін не зазнали, саме тому знаходяться у рівній прощилі нашого дослідження, значних змін не несуть.

Обробка та аналіз кількісних даних, отриманих за тестом «Опитувальник самовідношення», вказують на високий рівень вираженості показників ціннісного компонента. При цьому студенти обох груп яскраво виражені відмінності за шкалою самоповаги. У контрольній групі на діагностичному етапі експерименту при дослідженні складових ціннісного компонента у сфері ставлення до свого «Я» (Я-концепція) у 10 % респондентів виявлено високий рівень, 45 – середній рівень, 30 % – задовільний, у 15 % – незадовільний рівень самовідносини.

В експериментальній групі в галузі ставлення до свого «Я» переважає задовільний рівень, який спостерігається у 40 % досліджуваних, 15 – високий, 35 – середній, у 10 % – незадовільний рівень. Так, у опитаних з експериментальної групи виявлено сформовану впевненість у власних силах, прагнення до досягнення цілей та подолання виникаючих труднощів. У студентів старшого віку 21-23 роки значно меншою мірою виражена віра у свої сили та можливості.

3.2 Психокорекційна програма «Актуалізація особистісної зрілості»

У структурі корекційної роботи (Табл 3.3.) вміщено дванадцять тем: перша присвячена формуванню групи, моніторингу цілей учасників, остання – рефлексії учасників щодо тренінгу, решта десять – головним рисам особистісної зрілості креативності, контактності, децентрації, толерантності, відповідальності, автономності, самоприйняття, глибинності переживань, синергічності, життєвій філософії.

Структура кожної теми містить три елементи:

- 1) знайомство з характеристиками певної риси, яку опрацьовували, метафоричне пояснення змісту і мети теми;
- 2) основна частина;
- 3) рефлексія теми (див. Додаток В).

Таблиця 3.3.

Тренінгова програма «Особистісна зрілість студентів-психологів»

№з/п	Теми занять	Вправи	Кількість годин
1.	Знайомство. Цілі групи	1. Знайомство. 2. Правила групи. 3. ОЗО. 4. Моніторинг цілей. 5. Лист до себе. 6. Пошук своїх. 7. Рефлексія.	2 год
2.	Креативність	1. Привіт доля. 2. Відео-ряд. 3. Казки мудреців. 4. Релаксація.	1 год
3.	<u>Контактність</u>	<u>1. Близкість.</u> <u>2. Зоряне небо.</u>	<u>1 год</u> <u>30 хв</u>

		<u>3. Тиха розмова.</u> <u>4. Душа.</u> <u>5. Рефлексія.</u>	
4.	<u>Децентрація</u>	<u>1. Власні цілі.</u> <u>2. Це вже було.</u> <u>3. Звіт марсіанина.</u> <u>4. Медитація.</u>	<u>1 год</u>

Продовження таблиці 3.3.

5.	<u>Толерантність</u>	<u>1. Мозковий штурм.</u> <u>2. Невідомі світи.</u> <u>3. Групова дискусія «Толерантна людина це...».</u> <u>4. Рефлексія.</u>	<u>1 год</u>
6.	<u>Відповідальність</u>	<u>1. Мозковий штурм «Види відповідальності».</u> <u>2. Нескінченні речення.</u> <u>3. Власна відповідальність.</u> <u>4. Позитивне закріплення.</u>	<u>1 год</u> <u>30 хв</u>
7.	<u>Автономність</u>	<u>1. Моя формула і мій герб.</u> <u>2. Власна довіра.</u> <u>3. Я справжній – завжди?</u> <u>4. Людина.</u> <u>5. Колаж.</u>	<u>1 год</u> <u>30 хв</u>
8.	<u>Самоприйняття</u>	<u>1. Стіна нерозуміння.</u> <u>2. Мій герой.</u> <u>3. Неприйняття себе.</u> <u>4. Парадокси.</u> <u>5. Рефлексія.</u>	<u>1 год</u> <u>30 хв</u>
9.	<u>Глибинність переживань</u>	<u>1. Дві краплини олії.</u> <u>2. Аксиоми Лефевра.</u> <u>3. Задача.</u> <u>4. Медитація.</u>	<u>1 год</u>
10.	<u>Синергічність</u>	<u>1. Літопис.</u>	<u>1 год</u>

		<u>2. ПАНКС.</u> <u>3. Згадай героя.</u> <u>4. Рефлексія.</u>	
11.	<u>Життєва філософія</u>	<u>1. Власне самовдосконалення.</u> <u>2. Мій потенціал.</u> <u>3. Призначення в житті.</u> <u>4. Психологічні рецепти.</u>	<u>1 год</u>
12.	<u>Заклучення.</u> <u>Визнання</u>	<u>1. Обговорення тренінгу.</u> <u>2. Визначення де «є Я» - де «не Я».</u> <u>3. Медитація.</u> <u>4. Підбиття підсумків.</u>	<u>1 год</u> <u>30 хв</u>

Продовження таблиці 3.3.

13.	Контактність	1. Близкість. 2. Зоряне небо. 3. Тиха розмова. 4. Душа. 5. Рефлексія.	1 год 30 хв
14.	Децентрація	1. Власні цілі. 2. Це вже було. 3. Звіт марсіанина. 4. Медитація.	1 год
15.	Толерантність	1. Мозковий штурм. 2. Невідомі світи. 3. Групова дискусія «Толерантна людина це...». 4. Рефлексія.	1 год
16.	Відповідальність	1. Мозковий штурм «Види відповідальності». 2. Нескінченні речення. 3. Власна відповідальність. 4. Позитивне закріплення.	1 год 30 хв
17.	Автономність	1. Моя формула і мій герб. 2. Власна довіра. 3. Я справжній — завжди?	1 год 30 хв

		4. Людина. 5. Колаж.	
18.	Самоприйняття	1. Стіна нерозуміння. 2. Мій герой. 3. Неприйняття себе. 4. Парадокс. 5. Рефлексія.	1 год 30 хв
19.	Глибинність переживань	1. Дві краплини олії. 2. Акеіони Лефевра. 3. Задача. 4. Медитація.	1 год

Продовження таблиці 3.3.

20.	Синергічність	1. Лігоніс. 2. ПАНКС. 3. Згадай героя. 4. Рефлексія.	1 год
21.	Життєва філософія	1. Власне самовдосконалення. 2. Мій потенціал. 3. Призначення в житті. 4. Психологічні рецепти.	1 год
22.	Заключення. Визнання	1. Обговорення тренінгу. 2. Визначення де «с Я» — де «не Я». 3. Медитація. 4. Підбиття підсумків.	1 год 30 хв

Отформатовано: Отступ: Первая строка: 1,25 см

Рівні роботи психодіагностичного тренінгу охоплювали рівень роботи з образами, почуттями, тілесними симптомами, сновидіннями, реальними відносинами. Участь у такій групі направлено на самопізнання і розвиток особистісного потенціалу майбутнього практичного психолога. Участь у тренінгу дозволяє досліджувати свій власний життєвий досвід, виявити невикористаний потенціал і направити його на підвищення якості життя,

освоїти нові способи спілкування з іншими людьми, підвищити рівень оволодіння професійними навичками. Базується на трьох основних ідеях: розширення усвідомлення, процесі контакту поділу в «Я – Ти» відносинах, та концептуальна основа групової психотерапії, засноване на холізму і теорії поля.

Як зазначалося, головним завданням розробленого нами тренінгу стало формування особистісної зрілості студентів під час навчання у ЗВО. Прийоми та методи, що становлять основу даного тренінгу, спрямовані на зміну наступних компонентів особистості:

- когнітивного, що дозволяє розуміти, уточнювати та розширювати систему знань про себе, конструювати Я–концепцію;
- афективного, відповідального формування позитивного самовідносини, розуміння власних ресурсів;
- поведінкового, що дає змогу зміцнювати образ «Я» у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Тренінг включав два взаємопов'язані блоки.

– Перший блок містить вправи, орієнтовані на привернення уваги студентів до своєї особистості, досвіду, думок, способів поведінки та уявлень про себе. Робота в даному напрямку дозволяє студентам сформувавши більш точні та реалістичні уявлення про свої особистісні особливості, можливості та дії в цілому.

– Другий блок включає вправи, які дозволяють студентам усвідомити звичні способи поведінки в рамках безпосередньої міжособистісної взаємодії, виявити та опрацювати наявні помилки та труднощі, розвинути соціально-перцептивні та комунікативні здібності. Робота в цьому напрямку дає змогу проаналізувати та оптимізувати міжособистісні стосунки у різних сферах життєдіяльності.

На третьому етапі дослідження проведено діагностику змін компонентів особистісної зрілості учнів ЗВО (після впливу).

За результатами були охоплені 7 рис пропріуму особистості, саме тому можна зазначити загальний результат після тренінгу у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Аналіз основних компонентів дослідження після корекційної роботи
після психокорекційної роботи «Особистісна зрілість студентів»**

Риси зрілої особистості	Наявність змін в середині експериментальної групи після тренінгу	Наявність змін в експериментальній групі порівняно з контрольною після тренінгу	Ефект тренінгу
Контактність	+		+
Децентрація	+		+
Толерантність	+	+	
Відповідальність	+		+
Автономність			+

Продовження таблиці 3.4.

Самоприйняття		+	+
Глибинність переживань		+	+
Синергічність	+	+	+
Життєва філософія	+		+
Креативність			

Нами було узагальнено риси пропріуму особистості після корекційної роботи за основними критеріями нашого дослідження (Рис. 3.5.).

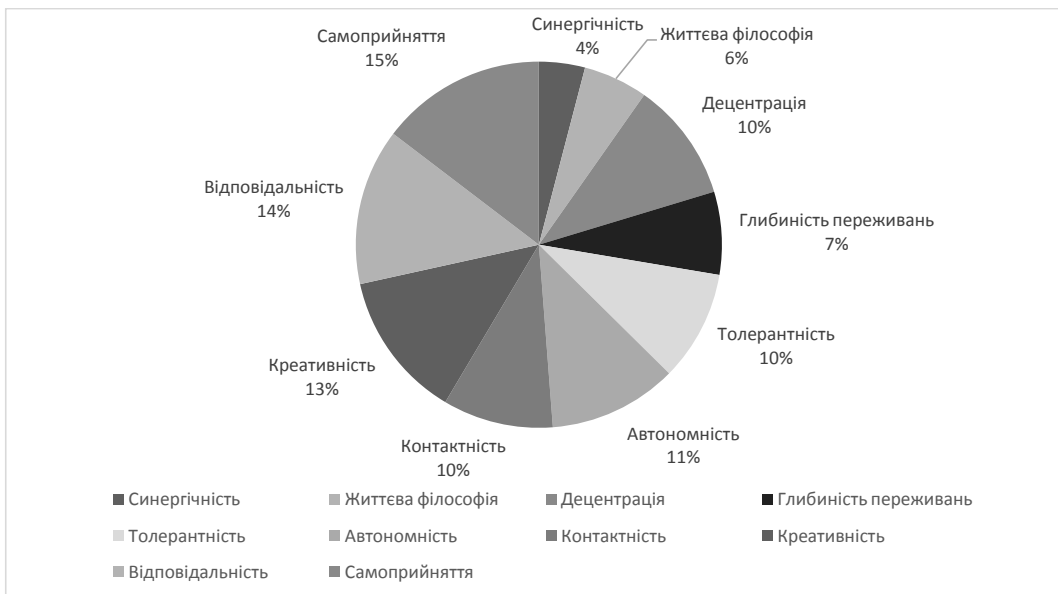


Рис. 3.5. *Діаграма зрізу даних після корекційної роботи за методикою «Опитувальни особистісної зрілості (ООЗ)» за О.С. Штепою*

Психодіагностичний тренінг є корекційним компонентом технік особистісної реалізації зрілості. Його можна визначити як різновид тренінгу особистісного зростання. Аудиторія учасників тренінгу різна за віком, статтю, психологічним рівнем обізнаності.

Аспекти застосування тренінгу засновані на особистих думках, зрілість як акмеологічний інваріант для психологів – один із компонентів структури.

На поведінковому рівні адекватні навички самооцінки і самовизнання та вміння активно застосовувати набуті знання та навички життя, особливо нові життєві ситуації. Основна увага приділяється аналізу ірраціональних переконань і формуванню суджень про самоефективність.

Обробка отриманих даних при проведенні діагностики до та після корекційної роботи за допомогою методів статистичної обробки даних у програмі SPSS 17.0 показує наступні результати, які підтверджують

проведення корекції та змін за психологічними критеріями оцінювання особюистісної зрілості студентів.

Показник «життєва філософія» – 0,899, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 8,930, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «самоприйняття» – 0,291, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 14,120, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «креативність» – 0,131, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 15,832, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «контактність» – 0,290, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 18,324, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «автономність» – 0,074, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 21,541, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Показник «толерантність» – 0,237, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 12,249, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $r_{набл} > r_{крит}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Якщо говорити про емоційний стан студентів після проведення корекційної роботи, то можна зазначити, що більшість мають піднесений настрій, прагнення до власної реалізації та бачать значимість власних дій,

відповідно маємо результати до та після корекційної роботи за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory) Рис. 3.6.

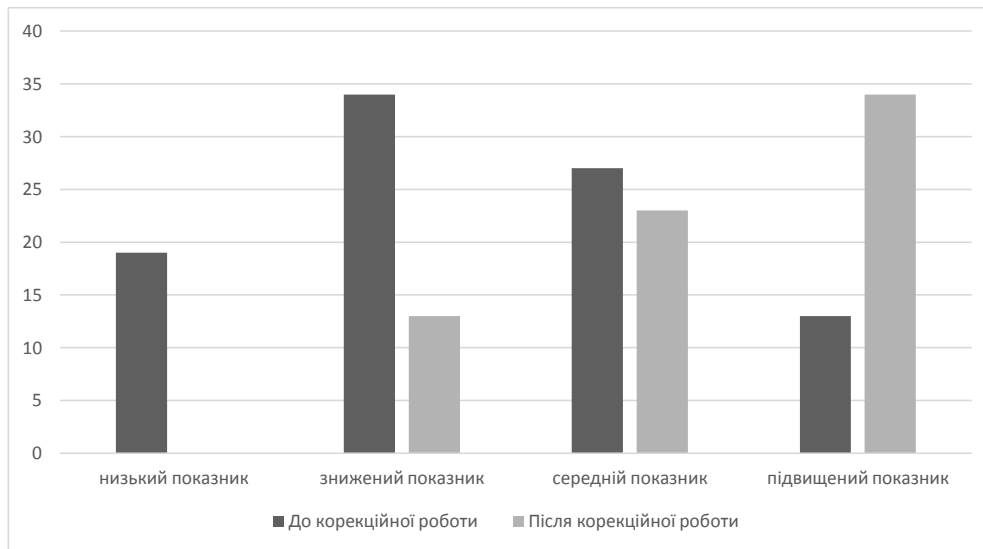


Рис. 3.6. Діаграма відмінностей до та після корекційної роботи за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)

Отформатовано: український

За результатами методики «Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory), згідно математичної обробки даних маємо такі значення за показником t-критерія Ст'юдента – 0,474, тестова величина для парних вибірок становить (T) – 6,936, число ступенів свободи (f) – 29, саме тому вірогідність похибки становить $p = 0,001$. $p_{набл.} > p_{крит.}$, залежність ознак статистично значуща ($p < 0,001$).

Отже, аналіз отриманих результатів, показав збільшення показників після проведення корекційної роботи, значимих змін зазнає показник самоприйняття – збільшення на 4 %, що також тісно пов'язане з «життєвою філософією», яка теж збільшилась, при цьому показник «креативності»

зменшився, що може свідчити про виснаженість студентів під час проведеної роботи, або початок пошуку варіативних рішень для самовдосконалення і підвищення власної зрілості. Показники за шкалами «толерантність» та «автономність» – 10-11% знаходяться майже на одному рівні рівень статистично значущих відмінностей $p < 0,001$, що підтверджує ефективність проведеної корекційної роботи. Отримані дані свідчать про зміну емоційного стану студентів, їх натхненність і підвищення рівнів за шкалою опитування власного задоволення та відчуття щастя, яке залежить від різних факторів впливу.

3.3 Методичні рекомендації для студентів, щодо розвитку особистісної зрілості

У контексті акмеологічної концепції категорія «зрілість» сприймається як стан «акме». Виникнення феномену акме з'являється в процесі максимально інтенсивного зростання та якісного стрибка розвитку. Основними сутнісними ознаками акме виступають: прогресивна спрямованість як конструктивна інтенція; інтенсивність як лавиноподібний динамізм розвитку; незавершеність як відкритість до наступного витку розвитку. Ці ознаки потенційно притаманні студентству, оскільки студентська молодь є найбільш освіченою, соціально активною частиною молоді, що, безсумнівно, висуває її до передових груп молоді і дозволяє розглядати як інтелектуально-професійний ресурс суспільства.

Таким чином, поняття «особистісна зрілість» містить у собі найбільш загальні уявлення про психологічні та соціальні якості людини, виконувані нею соціальні функції, ступеня володіння індивідом своєю суспільною сутністю.

У ході нашого дослідження та корекційної роботи виникла необхідність створити методичні рекомендації, які допоможуть студентам у розвитку власної зрілості. Ми розробили найголовніші пункти на шляху до гармонійного розвитку особистісної зрілості та її підтримки у період самовдосконалення, а

саме: духовне та особисте зростанням, здоров'я, кар'єра, фінанси та яскравість життя.

1. Духовне та особисте зростання. Духовність – це складне і багатогранне питання. Ми не будемо зараз говорити про релігію та філософію, вони занадто складні, щоб говорити зараз. Поговоримо про ті сторони духовності, які роблять людей щасливими вдячний [42].

Навчіться бути вдячними за кожну дрібницю, навіть у важкі моменти ми завжди відчуваємо себе щасливими. Ті, хто вдячний, знайдуть проблеск надії в тремтінні весняного листа та грі кошенят. Йому легко прощати недоліки своїх близьких, пам'ятаючи, що вони поруч, коли їм потрібна допомога. Вдячність – це багатство.

Любов. Любов безкорислива, неформальна і, звичайно, не вимоглива, це найвище мистецтво. Це приносить людям щастя, як грати на улюбленому музичному інструменті чи дивитися на океан. Справжня любов не знає ні страху, ні болю. Духовна людина завжди відповідає за свої вчинки, живе свідомо, прагне робити все можливе. Він не втратить впевненість у собі, не дозволить впадати у відчай, прагнути зрозуміти світ, позбудеться пристрасті, залежності і негативних думок.

2. Це покращення показників, що відповідають за інтелектуальну діяльність та багатство внутрішнього світу, що покращує якість життя на духовному рівні. Досягнення цілей, позитивне мислення, розвиток пам'яті та інтелекту – це частина концепції особистісного зростання.

Щоб було зрозуміло, я б сказав, що результати особистісного зростання завжди будуть супроводжувати нас, навіть якщо ми повністю банкрути і не маємо даху. Зрілій людині вистачить знань і навичок, розумових і мотиваційних сил, цілеспрямованості та впевненості в собі, щоб витримати найскладніші ситуації. Людина з низькими особистими показниками залежить від матеріальних статків, тому живе в страху втратити те, що має.

3. Здоров'я. Особливо поширена проблема сучасних зайнятих людей – вони не вміють правильно відпочивати. Адже відпочинок – запорука

ефективної роботи. Дихальні вправи, медитація, природне розслаблення, добровільна самотність, якісний сон-моменти, яким потрібно приділяти достатньо уваги.

Вправи дуже важливі, навіть якщо це прогулянка в парку. Ми не говоримо про професійний спорт – він більше травмує, ніж корисний. Але легкі фізичні вправи підтримають організм у стані повної бадьорості та бадьорості. Незалежно від того, чи це танці, бадмінтон, їзда на велосипеді – все це може бути веселим. Головне, щоб вони були регулярними.

4. Кар'єра та фінанси. Якщо немає теплих стосунків з оточуючими, ніхто не подумає, що його життя щасливе і гармонійне. У нас є батьки, брати і сестри, партнери, друзі, колеги, просто друзі.

У кожного свій тип відносин. Вони різні, але все одно вимагають постійних зусиль: це створення рамок для вираження любові, турботи та спільного проведення часу. Нещастя – це той, хто заробив багато грошей, але не бачив, як дитина виросла. Дуже важливо будувати стосунки з іншою людиною – самим собою. Фактично з них починаються всі інші зв'язки. Люди, які поважають і люблять себе, вміють поважати і любити інших. Люди, які не можуть спілкуватися з собою, ніколи не подружаться з іншими.

Кожен має реалізувати свій потенціал на роботі, приносити користь іншим і робити те, чим він пишається. Це така глибока потреба, ігнорування якої може зробити людей нещасними, навіть якщо на поверхні все йде добре.

Тому важливо вибрати цікаву і приємну професію. Коли ви прокидаєтеся і думаєте: «Ура, сьогодні така цікава робота!», проблему грошей і підвищення зарплати вирішите самі [56].

5. Блиск життя. Багато цікавих пригод і небачених витівок не вимагають великих витрат, фізичної підготовки та великої кількості часу. У нас просто не вистачає ідей. Щоб бути багатим на романи людиною, потрібно знати, як розвивати творче мислення.

Скрасити своє життя не так складно, як здається. Це не щастя і не розкіш – нашій душі і мозку потрібні емоції, враження, радість і захоплення. Усе це робить нашу особистість багатшою та живить, як солодкі ліки.

Висновки до третього розділу

Формування особистісної зрілості є іманентним явищем особистості і відбувається впродовж підліткового і юнацького віку. Подальші зміни рівня особистісної зрілості є закономірним з точки зору закономірного розвитку. У зрілому віці флуктації рівня особистісної зрілості пов'язані з особистою трансформацією, що виступає одним із детермінантів особистісної зрілості. Тому якісне зростання пов'язане з ефектом самодетермінації, доцільно назвати – актуалізацією.

Особистісна зрілість одночасно є результатом формування особистісної зрілості за віком та процесом її становлення. Як результат формування особистості, особистісна зрілість є психологічним новоутворенням, що завершує кризу юнацького віку (19-20 років). Як процес становлення особистості у зрілий період життя (20-65 років), особистісна зрілість є динамічною особистісною структурою, яка є важливою для здійснення людиною вибору самого собою, що виявляється у відповідності її дій і акцентованих цілей.

Необхідно зазначити, що після організації психолого-педагогічного супроводу за загальним рівнем особистісної зрілості виявлено зміни у бік його підвищення (збільшилася частка високого та задовільного ступеня виразності даного показника). На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що подібний супровід розвитку особистісної зрілості студентів із застосуванням таких форм роботи, як проблемно-пошукові діалоги, навчальні

дискусії, евристичні бесіди, вирішення ситуаційних завдань та інших перерахованих раніше видів діяльності, сприяє зростанню ступеню – особистісної зрілості студентів у період навчання у ЗВО.

Програма психолого-педагогічного супроводу розвитку особистісної зрілості може знайти широке практичне застосування у ЗВО, які вирішують завдання формування особистісної зрілості студентів у процесі професійного навчання.

ВИСНОВКИ

З точки зору акмеології показовою характеристикою зрілості є визнання в групі соціально-психологічних властивостей і якостей індивіда. І якщо оцінка досить висока, то соціально-групове визнання не тільки компенсує, а й виправдовує в очах особистості, навіть невдачі в сфері міжособистісних відносин. Відсутність такого визнання – одна з причин психологічного дискомфорту людини, її незадоволеності своєю діяльністю і т.д.

Ступінь зрілості особистості і вершини цієї зрілості, показує, наскільки людина стала свідомим громадянином, фахівцем чи професіоналом своєї справи у певній галузі діяльності, які чинники та умови могли сприяти цьому або навпаки перешкоджали. Саме групова психотерапія включає активну роботу підсвідомості особистості, яка потім може чітко диференціювати свої власні думки, установи та бажання. Люди будучи індивідуальностями, окремими особистостями, разом з тим належать до різних груп і в чималому ступені від них залежать.

Відповідно до зазначених завдань нашого дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначено особливості зрілої особистості: прагнення до самореалізації і творчості, здатність до самоаналізу та до розуміння інших, здатність до вибору, комунікативність та відповідальність, а також відповідальність (уміння робити вибір і усвідомлювати його наслідки), саморозуміння (здатність до самоаналізу і побудови цілісного Я - образу), прагнення бути цілісною особистістю (розуміння перспектив саморозвитку, самореалізація з метою бути корисним у співпраці з оточуючими). Вивчено основні характеристики зрілої особистості студентів та зазначено, що проблематика особистісної зрілості у психології розроблялась у векторах: а) автентичності особистості як прагнення людини до самостворення через її здатність до вчинку; б) визначення рівнів особистісної зрілості, якими, є соціалізація і соціально-психологічна компетентність; в) виділення психологічних рис зрілої особистості.

2) Вивчено особливості методу групової психотерапії у роботі зі студентами, а саме при формуванні їх особистісної зрілості. Нами було встановлено, що у груповій психотерапії передбачено використання наступних психологічних прийомів і методів: групове обговорення, ігровий метод, методи які спрямовані на розвиток соціального пізнання, тілесно-орієнтована психотерапія, техніки медитації.

3) Практично досліджено особливості формування зрілої особистості студентів: отримані результати показують, що дуже високий рівень здатності до психологічної близькості з іншими як компонент особистісної зрілості мають лише 2,7% досліджуваних студентів; високий – 35,2%; задовільний – відповідно – 26,1 %; низький 36,0 % студентів. За критерієм комунікативної та соціально-психологічної компетентності, можна констатувати, що рівень контактності не зазнав суттєвих змін. Разом з тим контактність стала більш самостійною складовою, оскільки контактність тісно пов'язана з глибиною переживань, синергічністю та креативністю після корекційної роботи знизилась до рівня $r = 0,2$. Значні розбіжності, що визначаються за допомогою t - критерію Ст'юдента (при $p > 0,05$), виявлено за показниками «мотивація досягнення» та «здатність до психологічної близькості». Показник «креативності» зменшився, що може свідчити про виснаженість студентів під час проведеної роботи, або початок пошуку варіативних рішень для самовдосконалення і підвищення власної зрілості. Показники за шкалами «толерантність» та «автономність» – 10-11% знаходяться майже на одному рівні рівень статистично значущих відмінностей $p < 0,001$, що підтверджує ефективність проведеної корекційної роботи, такі показники можуть вказувати на прагнення студентів до самостійної автономності та відповідальності, також змінилися показники рівнів оцінювання «власного щастя» у студентів, низкі показники після корекції взагалі відсутні значення за t -критерієм Ст'юдента статистично значуща ($p < 0,001$), що підтверджує ефективність корекційної роботи.

4) Емпірично перевірено та обґрунтовано можливість застосування методу групової психотерапії для формування особистісної зрілості студентів. Впроваджено корекційну роботу, яка спрямована на формування особистісної зрілості студентів під впливом групової терапії, яка дозволяє досліджувати свій власний життєвий досвід, виявити невикористаний потенціал і направити його на підвищення якості життя, освоїти нові способи спілкування з іншими людьми, підвищити рівень оволодіння професійними навичками.

5) Розроблено та надано рекомендації, щодо становлення зрілої особистості в умовах сучасного життя студентів та наголосили, що найголовніші пункти на шляху до гармонійного розвитку особистісної зрілості та її підтримки у період самовдосконалення є духовне та особисте зростанням, здоров'я, кар'єра, фінанси та яскравість життя. Перспективними напрямками подальших досліджень проблеми розвитку особистісної зрілості студентів у ЗВО виступають механізми впливу інтерактивних освітніх технологій на становлення суб'єктної позиції студентів, психологічні особливості насичення та збагачення освітнього середовища соціокультурним контекстом, психотехнології підтримки викладачів в умовах трансформації ціннісно-функціональних особливостей професійно-педагогічної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Мысль. 2016. 299 с.
2. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. Феникс. 1998/2016. 416 с.
3. Адлер А. Наука жить. Київ. Port-Royal. 2016. 286 с.
4. Алексєєнко Т.Ф. Умови позитивної соціалізації дитини у сім'ї. Діти – батьки – сім'я. 2016. Вип. 3. С. 4–9.
5. Базен Э. Встань и иди. И огонь пожирает огонь. Масло в огонь. Романы. Київ. 2016. 527 с.
6. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры М. Эксмо. 2010/6. 576 с.
7. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї. Початкова школа. 2016. Вип. 2. С. 23–25.
8. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори. 2017. 96 с.
9. Бразингтон Р. Порядок рождения. *Большая психологическая энциклопедия* / под. ред. Р. Корсини, А. Ауэрбах. 2-е изд. Питер. 2001/6. С. 986–988.
10. Буніна Л.М. Врахування потреб дитини як основа усвідомленого батьківства. Діти – батьки – сім'я. 2005. Вип. 3. С. 9–16.
11. Головаха Е. И. Психологическое время личности. Київ. Наук. Думка. 2016. 209 с.
12. Дрисколл Р. Порядок рождения и личность. *Большая психологическая энциклопедия* / под. ред. Р. Корсини, А. Ауэрбах. 2-е изд. Питер. 2006. С. 988–991.
13. Дружинин В. Н. Психология: учебник для гуманитарных вузов. СПб. Питер. 2009. 656 с.

14. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта). Проблеми загальної та педагогічної психології. 2020. Т. 4, ч. 3. С. 57–63.
15. Карпинский К. В. Человек как субъект жизни. Гродно. ГрГУ. 2002. 280 с.
16. Кириченко В. Прогнозування поведінки персоналу в період змін на підприємстві // <http://politicon.iatp.org.ua>.
17. Кісарчук З.Г. Методологія і методи практичної психології // Практична психологія та соціальна робота. 2017. Вип. 3. С.29–34.
18. Клайн П. Справочное руководство по конструированию личностных тестов. Проблемы конструирования личностных опросников. Київ. 2016. URL: <http://www.psychology.ru/library/00003.shtml> дата звернення: 13.10.2021).
19. Кушерець В.І. Знання як стратегічний ресурс суспільних трансформацій. Київ. Знання України. 2016. 248 с.
20. Лановой В. Е. Метод «напишите рассказ»: диагностика, терапия и прогно. Київ. 2016. 198 с.
21. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. 2016. Вип. 3. С. 77–85.
22. Лепіхова Л.А. Механізми життєвих домагань у системі цілеутворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології (збірник статей)*. Вип. 10(13). Київ. 2016. С. 105–116.
23. Лисенкова І.П., Шевчук Я.Ю. Вплив батьківських установок на формування зрілої особистості. *Молодь у психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія*: матеріали XI міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми. 22-23 квітня 2021 р. Суми. 2021. С. 102–104.
24. Лисенкова І.П., Шевчук Я.Ю. Особливості впливу групової психотерапії на формування зрілої особистості студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 138–142.

25. Лукасевич О.А. Методичні аспекти дослідження особистісної зрілості. URL: www.confcontact.com/2008oktInet_tezi/pe_lukash.htm (дата звернення: 11.11.2021).
26. Максименко С.Д. Метод дослідження особистості // Практична психологія та соціальна робота. 2016. Вип. 7. С. 1–8.
27. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі. Т. 2. *Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект*. 335 с.
28. Нечаева О.С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків. *Обдарована дитина*. 2007. № 9. С. 25–30.
29. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості // *Актуальні проблеми психології. Том 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ. Інститут психології Г.С. Костюка АПН України. 2017. Ч. 2. С. 105–110.
30. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.
31. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика // *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. Вип. 6–7. С. 3–6.
32. Пономаренко Л. И. Тренінг розвитку рефлексії у подростков. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. Вип. 3. С. 8–17.
33. Портнова А.Г., Холодцева Е.Л. Влияние личностной и трудовой зрелости специалиста на достижение уровня профессионализма URL: <http://konfep.narod.ru/portn.htm> (дата звернення: 05.10.2021).
34. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09. «Вікова та педагогічна психологія». Київ. 2021. 20 с.
35. Потеряхин А. М. Психология управления. Основы межличностного общения. Київ. ВИРА-Р. 2019. 384 с.

36. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара. *Издательский Дом «БАХРАХ»*. 2018. 672 с.
37. Практическая психология / под ред. М. К. Тутушкиной. *Дидактика плюс*. 2019. 368 с.
38. Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ. 2018. 320 с.
39. Рекало В. І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. Вип. 7. С. 77–80.
40. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Прогресс. 2017. С. 234–247.
41. Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств. URL: <http://www.voppsy.ru> (дата звернення: 10.10.2020).
42. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології 20 століття. Київ. Либідь. 2018. 992 с.
43. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність”. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. наук.-мет. зб. Київ: Контекст. 2016. С. 109–110.
44. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ. Міленіум. 2018. 84 с.
45. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4. С. 128–145.
46. Хамітов Н., Гармаш Л., Крилова С. Історія філософії. Проблема людини та її меж. Київ. 2016. 271 с.
47. Хьелл Л. Теории личности. СПб. Питер. 1997. 608 с.
48. Чепелева Н. В. Проблеми психологічної герменевтики. Київ. Міленіум. 2016. 276 с.

49. Черников А. В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики. М. Класс. 2017. 208 с.
50. Чудновский В. Э. Психология и общество. О некоторых «болевых точках» становления личности. *Психологический журнал*. 2016. № 3. С. 5–17.
51. Шев М. Компетентность и согласие на лечение у детей и подростков. *Обзор современной психиатрии*. 2016. Вып. 3 (11). С. 12–20.
52. Шевченко Н.Ю. Права дитини – права батьків. Діти – батьки – сім'я. 2016. Вип. 5. С. 11–17.
53. Шевчук Я.Ю. Теоретичні аспекти формування батьківських установок. *«Могілянські читання – 2020: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»* матеріали XXIII Всеукр.наук.-метод. конф., м. Миколаїв. 17 листопада 2020 р. Миколаїв. 2020. С. 44–46.
54. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я - концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. Вип. 6. С. 26–27.
55. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. 2016. 411 с.
56. Штепа О. С. Продуктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів шляхом наочіння саморозуміння. *Проблеми гуманітарних наук: Наук. зап. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич: НВЦ «Каменярь»*. 2018. Вип. 9. С. 130–139.
57. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. *Практ. психологія та соц. робота*. 2016. Вип. 2. С. 26–35.
58. Штепа О. С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання. *Практ. психологія та соц. робота*. 2017. Вип. 3. С. 53–57.
59. Штепа О. С. Формування особистісної зрілості у підлітковому і юнацькому віці. *Соц. психологія*. 2016. Вип. 1(15). С. 129–146.

60. Штепа О.С. Феномен особистісної зрілості // *Соц. психологія*. 2017. Вип. 1. С. 62–77.
61. Шульц Д. П., Шульц С. Э. История современной психологии. Евразия. 2018. 528 с.
62. Щербаков В. С. Духовність як проблема теорій особистості. *Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень. Тези доповідей третьої Всеукраїнської конференції молодих науковців 28 – 29 вересня 2000 року*. Київ, 2018. С. 70 – 72.
63. Якобсон П. М. Психологический журнал. 2018. Вип. 4. С. 142–147.
64. Якубова Ю.М., Антонова-Турченко О.Г. та ін. Проблемні сім'ї: діти і батьки. *Студцентр*. Київ. 2018. 138 с.
65. Яничева Т.Г., Маслов А.С. Развивающая среда как фактор формирования личности // Тезисы научно-практической конференции «Ананьевские чтения –2018. С. 480–481.
66. Allport G. Pattern and growth in personality. N.Y. Holt. Rinehart and Winston. 2018.
67. Antonovski A. Rozviklanje taemnici zdravja. Warshawa. 2016. S.32.
68. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. Principles of Psychology Today. Trait Theories. Random House. Ney York, 2017. P. 381 – 382.
69. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2016.
70. Inkeles A., Leidermn H. An approach to the study of psychosocial maturity // *International Journal of Comparative S*. 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76.
71. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y.: Harper & Row. 2018.
72. Levinson D. Tht seasons of a man's life. New York. Knopf. 2018.
73. Loevinger J. Stages of personality development // *Handbook of Personality Psychology* / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2017.

74. Marcia J. Identity in adolescence // Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson. NY: Wiley. 2018.
75. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A. Murphy. Chicago. 2016.
76. Oyserman D. Self-Concept and Identity // The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2003016. P. 499–517.
77. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Elementy psychologii stosowanej. Gdańsk, 2016. 468 s.
78. Psychologia: Podstawy psychologii. *Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne*. Sopot. 2019. 638 s.
79. Psychologia: Tom 1. Podstawy psychologii— *Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne*. Sopot. 2019. 638 s.
80. Psychologia: Tom 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2018. 468 s.
81. Random House. Ney York. 2017. P. 381–382.
82. Rodgers C. R. Empatic: an unappreciatrd way of being. *The Counseling Psychology st.* 2016. Vol. 5. P. 2–10.
83. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychhtrapy.* 19922016. Vol. 8. P. 71–79.
84. Twenty Active Training Programs / Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego. Pfeiffer&Company. 2016.
85. Twenty Active Training Programs/Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego, CA: Pfeiffer&Company. 2020.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)

Інструкції. Нижче Ви бачите групи тверджень щодо особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 твердження в кожній групі, а потім визначте, яке з них найкраще описує Ваші відчуття останнім часом, у тому числі й сьогодні. Оберіть літеру (а, б, в або г) напроти вибраного Вами твердження.

Тестовий матеріал.

1. (а) я не чувствую себе щасливим;
(б) я чувствую себе доволеньо щасливим;
(в) я очень щаслив;
(г) я невычайно щаслив.
2. (а) я дивлюся у майбутнє без особливого оптимізму;
(б) я дивлюся на майбутнє з оптимізмом;
(в) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого;
(г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями та перспективами.
3. (а) ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет;
(б) некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют;
(в) меня удовлетворяет многое в моей жизни;
(г) я полностью удовлетворен всем в своей жизни.
4. (а) я не відчуваю, що в житті щось реально перебуває у моїй владі;
(б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні частково;
(в) я відчуваю, що переважно контролюю своє життя;
(г) я відчуваю, що повністю контролюю всі сторони свого життя.
5. (а) я не відчуваю, що життя винагороджує мене за заслугами;
(б) я відчуваю, що в житті мені віддається за заслугами;

- (в) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене;
(г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками.
6. (а) я не відчуваю жодної задоволеності життям;
(б) я задоволений тим, як живу;
(в) я дуже задоволений тим, як живу;
(г) я в захваті від свого життя.
7. (а) я ніколи не можу вплинути на події у потрібному мені напрямку;
(б) іноді я здатний вплинути на події у потрібному мені напрямку;
(в) я часто впливаю на події в потрібному напрямку;
(г) я завжди впливаю на події у потрібному мені напрямку.
8. (а) у житті я просто виживаю;
(б) життя – хороша річ;
(в) життя – чудова річ;
(г) я люблю життя.
9. а) у мене втрачено будь-який інтерес до інших людей;
(б) інші люди цікаві мені частково;
(в) інші люди мене дуже цікавлять;
(г) мене надзвичайно цікавлять інші люди.
10. а) мені важко приймати рішення;
(б) я досить легко приймаю деякі рішення;
(в) мені досить просто приймати більшість рішень;
(г) я легко приймаю будь-які рішення.
11. (а) мені важко приступити до будь-якої справи;
(б) мені досить просто щось почати;
(в) я легко приймаю за будь-яку справу;
(г) я здатний взятися за будь-яку справу.
12. (а) після сну я рідко відчуваюся відпочившим;
(б) іноді я прокидаюся відпочившим;
(в) після сну я зазвичай відчуваюся відпочившим;
(г) я завжди прокидаюся відпочившим.

13. (а) я не бачу в оточуючих мене речах особливої краси;
(б) я знаходжу красу в деяких речах;
(в) я знаходжу красу в більшості речей;
(г) весь світ видається мені прекрасним.
14. (а) я не бачу в оточуючих мене речах особливої краси;
(б) я знаходжу красу в деяких речах;
(в) я знаходжу красу в більшості речей;
(г) весь світ видається мені прекрасним.
15. (а) я не відчуваю себе кмітливим;
(б) я відчуваю, що частково кмітливий;
(в) я значною мірою відчуваю у собі жвавність розуму;
(г) я відчуваю, що мені властива досконала жвавність розуму.
16. (а) я не почуваюся особливо здоровим;
(б) я почуваюся досить здоровим;
(в) я почуваюся цілком здоровим;
(г) я почуваюся здоровим на 100%.
17. (а) я не відчуваю особливо теплих почуттів щодо інших;
(б) я відчуваю певні теплі почуття щодо інших;
(в) я відчуваю дуже теплі почуття щодо інших;
(г) я люблю всіх людей.
18. а) у мене практично немає щасливих спогадів;
(б) у мене є окремі щасливі спогади;
(в) більшість подій, що відбулися зі мною, видаються мені щасливими;
(г) все, що сталося, здається мені надзвичайно щасливим.
19. (а) я ніколи не буваю в радісному чи піднесеному настрої;
(б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;
(в) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої;
(г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої.

20. (а) тим часом, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, велика різниця;
(б) дещо з бажаного я зробив;
(в) я зробив багато з того, що хотів;
(г) я зробив усе, чого будь-коли бажав.
21. (а) я не здатний добре організувати свій час;
(б) я організую свій час досить добре;
(в) я дуже добре організую свій час;
(г) мені вдається встигнути все, що я хочу зробити.
22. (а) мені не буває весело у компанії інших людей;
(б) іноді мені буває весело з іншими;
(в) мені часто буває весело з іншими людьми;
(г) мені завжди весело в оточенні людей.
23. (а) я ніколи не підбадьорюю оточуючих;
(б) іноді я підбадьорюю оточуючих;
(в) я часто підбадьорюю оточуючих;
(г) я завжди підбадьорюю оточуючих.
24. (а) у мене немає відчуття свідомості та мети в житті
(б) у мене є відчуття сенсу та мети в житті;
(в) у мене ясне відчуття сенсу та мети в житті;
(г) моє життя сповнене сенсу і має на меті.
25. (а) я не відчуваю особливої прихильності до інших та причетності;
(б) іноді я відчуваю прихильність до людей та причетність;
(в) я часто відчуваю прихильність та причетність;
(г) я завжди відчуваю прихильність та причетність.
26. а) не думаю, що світ – це місце, що стоїть;
(б) думаю, що світ – є досить гарним місцем;
(в) думаю, що світ – це чудове місце;
(г) на мою думку, світ – це чудове місце.
27. (а) я рідко смеюсь;

- (б) я смеюсь доволно часто;
(в) я много смеюсь;
(г) я очень часто смеюсь.
28. (а) я думаю, що виглядаю непривабливо;
(б) я думаю, що виглядаю досить привабливо;
(в) я думаю, що виглядаю привабливо;
(г) я думаю, що виглядаю дуже привабливо.
29. (а) я не знаходжу навколо нічого цікавого та цікавого;
(б) деякі речі я знаходжу кумедними;
(в) більшість речей здаються мені кумедними;
(г) мені все здається кумедним та цікавим.

Обробка результатів:

Необхідно скласти всі бали від 0 до 3, (а – 0 балів, б – 1 бал, в – 2 бали, г – 3 бали), які ви собі поставили за кожним твердженням.

Набрану кількість балів потрібно розділити на 87 (максимальна кількість балів у разі вибору самого ствердного варіанту (варіанта г) у кожному пункті з 29). Максимуму, наскільки ви щасливі.

Ключ (інтерпретація) до оновленого оксфордського опитувальника щастя: 0–20 низький показник; 21–40 знижений показник; 41–60 середній показник; 61 – 80 підвищений показник; 81–100 високий показник.

Бесіда–опитування щодо типів психологічного насилля у сім'ях

1. Як Ви ставитесь до психологічного насилля в сім'ях?
2. Який тип з запропонованих варіантів психологічного насилля, на Вашу думку, застосовували до Вас?
3. Який віковий період життя охоплювали різні типи психологічного насилля в сім'ях?
4. Чи можна зазначити, що один із психологічних типів насилля в сім'ях вплинув на Вас? Чому?
5. Чи можна сказати, що типи психологічного насилля у сім'ї – це різновид батьківських установок?
6. Що б Ви порадили іншим аби застерегти себе та близьких від психологічного насилля в сім'ї?

Корекційна програма «Актуалізація особистісної зрілості»

Заняття 1 «Знайомство. Цілі групи»

1. Знайомство

Мета: ознайомити учасників тренінгу з його цілями та формами роботи на заняттях.

Інструкція: тренер ознайомлює учасників з метою і формами роботи тренінгу Актуалізація особистісної зрілості: „Кожному з нас знайомі слова на кшталт „він ще не дозрів”, або „ця людина ще не готова зрозуміти ...” чи „це мудра людина”. Зрілість є характеристикою не лише овочів чи фруктів, але й людини. Зріла людина – це та, яка знаходиться на піку своїх можливостей, вона знає, як реалізувати власні плани. Така людина уміє приймати рішення і знаходити спільну мову з іншими людьми. Їй властивий творчий підхід до справи і толерантне, розуміюче ставлення до людей. У неї багатий внутрішній світ та індивідуальна цікава життєва філософія.

Передбачається, що така „зріла особистість” є в кожній людині. Одні люди менше прислухаються до її думки і не вміють бути особистісно зрілими. Інші, спостерігаючи за собою у різних обставинах і працюючи над собою, вчаться поводити себе, як зріла особистість.

Отже, на заняттях тренінгу ми будемо вчитись поводити себе зріло, думати і почуватися як зріла особа. Навчимося виявляти повною мірою ті особистісні риси, які вже наявні у нас і, водночас, є яскравими рисами зрілої людини. Тому наш тренінг називається Актуалізація особистісної зрілості. Ми не переробляємо себе, ми вчимося краще себе розуміти, настільки, щоб притаманні нам властивості використовувати у позитивному, конструктивному саморозвитку.

Усе сказане дає підстави чітко окреслити мету тренінгу – це самопізнання, саморозуміння і саморозвиток. Чому „само -”? Тому що для того,

щоб стати і бути особистісно зрілим, вам необхідно буде задіяти значні сили внутрішньої роботи над собою, самоаналіз та самостереження. Вам необхідна буде сила волі для того, щоб завершити розпочату цікаву роботу, мужність, щоб побачити себе об'єктивно, відкритість, для того, щоб обмінятися своїм життєвим досвідом з іншими учасниками тренінгу.

На заняттях тренінгу обов'язково дотримуватись таких правил: 1) добровільність, що означає участь у виконанні вправ та їх обговоренні за власним бажанням. Проте дуже бажаною є активна участь кожного учасника, оскільки позиція спостерігача не дає можливості повною мірою набути власного життєвого досвіду, відібрати індивідуально успішні форми поведінки; 2) відповідальність, тобто обов'язкове, свідоме ставлення до власної участі у тренінгу, відповідальність за систематичність у виконанні домашніх завдань та добросовісність у проведенні самоаналізу; 3) конфіденційність, яка означає, що кожен учасник може розповісти іншим поза заняттями те, що вважатиме за доцільне щодо власної участі у тренінгу. Проте конфіденційність не відкриває можливості для обговорення інших учасників тренінгу та їх думок поза заняттями; 4) толерантність, що передбачає терпиме, тактовне, неупереджене ставлення учасників групи тренінгу одне до одного та до думок, ідей одне одного. Водночас, толерантність – це і уважність до емоцій та почуттів інших й уміння їх вислуховувати; 5) систематичне виконання домашнього завдання. У виконанні домашніх завдань важливим є самоаналіз, внутрішня робота над собою, яка створює ґрунт для саморозуміння і самозмін.

Для роботи на заняттях тренінгу та виконання домашніх завдань вам знадобиться зошит або блокнот. На питання домашньої роботи треба буде відповідати письмово після кожного заняття. Це допоможе вам побачити, як ви змінюєтеся в ході тренінгу.

Завдання для домашньої роботи: 1. Що зрозумів? 2. Чому навчився? 3. Чим допоміг іншим? 4. Питання, на яке хотів би знайти відповідь на наступному занятті. 5. Афоризм, який відображає ставлення до того, що відбувалося на занятті, найбільш точно підкреслює ваші почуття, нові ідеї. 6.

Малюнок-мандала (символічний малюнок у колі, в якому ви через колір образно можете передати свій внутрішній стан, свої сумніви, настрої, які складно іноді сформулювати словами).

У кінці занять ви напишете резюме на основі записів домашніх завдань і здасте його тренеріві. Також на початку і в кінці тренінгу ви заповните бланки опитувальника особистісної зрілості, і ми зможемо порівняти, наскільки ви змінилися в ході тренінгу. Для більшої об'єктивності цього порівняння і будуть необхідні ваші резюме.

В ході тренінгу ви будете декілька разів письмово відповідати на запитання тренера щодо вашої думки про інтенсивність занять та продуктивність вашої внутрішньої роботи. Для підтримання високої ефективності занять необхідно буде щозаняття здавати тренеру намальовані вами мандали. Як бачите, на цьому тренінгу у вас будуть деякі обов'язки та необмежені можливості.”

2. Правила групи

Проговорити усі правила , дати можливість висловитись кожному члену групи. Затвердити правила для подальших зустрічей.

3. ОЗО

Матеріал: бланки ОЗО.

Інструкція: вам буде запропоновано заповнити опитувальник особистісної зрілості. На кожне з тверджень опитувальника дайте відповідь “так”, якщо Ви з цим твердженням згодні, і “ні”, якщо не згодні.

4. Моніторинг цілей

Мета: чітке формулювання учасниками власних очікувань щодо тренінгу та цілей власної участі у ньому.

Інструкція: учасникам пропонують почерзі висловитися щодо власних очікувань від тренінгу та своїх цілей у ньому.

У чому вони хочуть себе зрозуміти, що змінити, чому навчитися?

Обговорення: на скільки подібні цілі учасниківгрупи?

Чи вони суперечливими?

Що об'єднує учасників тренінгу?

5. Листо до себе

Мета: моделювання учасниками власного Я-образу після тренінгу.

Матеріали: папір (А4).

Інструкція: на окремому аркуші паперу напишіть лист собі на тему, якими ви бачите себе у кінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитесь. Також запишіть, про що ви зараз думаєте, в результаті якої події ви могли б стати більш особистісно зрілими. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на загорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у тренера.

6. Пошук своїх

Мета: самопізнання та взаємозацікавленість учасників, створення ситуації саморозкриття.

Матеріал: бланки із запитаннями ("17 питань Джонсона"): що для вас важко робити? який ваш улюблений жарт? що таке, на вашу думку, дружба? що ви найбільше цінуйте? коли ви почуваетесь найкраще? якби ви не були тим, ким ви є зараз, ким би ви хотіли бути? як ви контролюєте свій гнів? куди б ви пішли, якби захотіли побути наодинці? яка ваша улюблена річ? про що ви найчастіше мрієте? кому ви найбільше довіряєте? коли ви почуваетесь дуже незручно? за яких обставин ви б сказали неправду? де б вам найбільше сподобалося жити? яка ваша головна мета у житті? що сказав би про вас ваш найзапекліший ворог? що сказав би про вас ваш найкращий друг?

Інструкція: учасникам пропонують письмово відповісти на питання. Після цього кожен з учасників вибирає з запропонованого переліку 3–4 питання, найбільш значущі для нього і цікавиться в інших учасників, які відповіді вони дали на ці питання. Вони, своєю чергою, запитують його.

Обговорення: кожен по-черзі говорить, які питання він вважав найважливішими, чи знайшов односторонців, що нового дізнався про себе, якими були нові переживання.

Домашнє завдання: перше домашнє завдання учасникам бажано виконати наприкінці цього заняття, що дасть їм змогу уточнити форму та зміст роботи і при самостійному виконанні наступних завдань зробіть процес внутрішньої роботи ефективнішим.

7. Рефлексія.

Медитація з елементами ароматерапії, під музичний супровід.

Підведення підсумків.

Заняття 2 «Креативність»

1. Привіт доля

Мета: навчити учасників моделювати ситуацію на основі заданих елементів та формувати стійкість до невизначеності.

Матеріал: картки з афоризмами про людину та життя:

- Шляхи випадкового невиправні (Д. Ойзерман).
- Час – це корабель, що ніколи не кидає якоря (N*).
- Будь-яка стіна – це двері (А. Крісті).
- Багато чого ми охоче б кинули, якби не боялися, що хтось це підбере („Джаммапада”).
- Хто не задоволений тим, що має, той не був би задоволений і тим, що хотів би мати (Б. Авербах).
- Бути надто незадоволеним собою є слабкість, бути надто задоволеним – нерозумність (N*).
- Люди бояться здійснювати власні мрії, бо не знатимуть тоді, для чого жити далі (П. Коельо).
- Найрозумнішому філософу важко відповідати на нерозумні запитання (Хілон).
- Мовчати – вірити самому собі (А. Камю).

- Правда людина кінець кінцем приходиться до розуміння, що вона завжди бреше (Ф. Ніцше).
- Немає більшої муки, ніж згадування у нещасті про щасливі часи (А. Данте).
- Найкращий засіб від депресії – Нобелівська премія і гаряча ванна (Д. Сміт).
- Наш обов'язок – це право, яке інші мають на нас (Ф. Ніцше).
- Мистецтво жити – це жити з перспективою (Ф. Градков).
- Було б серце, а печалі знайдуться (В. Ключевський).
- Глибше за все дивляться у серця людей ті очі, які найбільше плакали (Є. Ожешко).
- Кожен бачить, якими ми видаємося, мало хто відчуває, якими ми є (Н. Макіавелі).
- Кожній людині необхідно дати у житті шанс. Краще два... (Ю. Макаров).
- Мрію можна здійснити будь-коли (П. Коельо).
- Серце не має зморшок (М. Севільні).
- Людина за природою своєю – не острів (Д. Донн).
- Два найвеличніших тирані на землі – випадок і час (І. Гердер).
- Необхідно витратити багато часу, щоб стати, нарешті, молодим (П. Пікассо).
- Велика душа ніколи не буває самотньою. Як би доля не віднімала у неї друзів, вона врешті решт завжди їх собі створює (Р. Роллан).
- Жити – значить не лише змінюватися, але й залишатися собою (П. Леру).
- Як часто дивимося ми, куди тягнеться дим, замість того, щоб поцікавитися, звідки дме вітер (К. Чапек).

Інструкція: кожному з вас потрібно витягнути навмання. 1–2 картки, на яких записані афоризми та максими видатних особистостей про людину та життя. Розділіться на підгрупи по 4–5 осіб. Прочитайте усі афоризми, які

отримала ваша підгрупа. Ваше завдання: використовуючи лише ці афоризми створити і записати діалог, який міг би відбутися між Людиною і Долею.

Обговорення: спочатку зачитуються усі варіанти „розмови” Людини і Долі. Слабкою чи сильною, доброю чи злою є Людина у ваших діалогах? Хто починає розмову – Людина чи Доля? На що скаржиться Людина, чого просить у Долі? Непохитною чи прихильною є Доля до Людини? Чи готова Людина прислухатися до порад Долі? Що їй заважає це зробити? Коли ми приймаємо правила Долі? Чому нам одночасно страшно і цікаво „говорити” з Долею? Давні китайські мудреці вважали, що Доля – це та єдина сила, яка може врівноважити непереборне прагнення людини до щастя. Доля – те, що народжується разом з людиною, але чого людина не може пізнати. Що таке Доля, на вашу думку?

2. Відео-ряд

Мета: навчитись приймати допомогу інших, бачити свою роль у групі та гнучко змінювати її адекватно до ситуації.

Матеріал: картонні листи (А4) для кожної підгрупи; фломастери; дитячі наклейки або журнальні ілюстрації для створення колажу (фотографії людей, тварин, краєвидів, предметів побуту, машин тощо).

Інструкція: багатьом з нас подобається дивитися хороші театральні вистави, фільми чи навіть мультфільми. Зараз у вас є можливість створити свій мультфільм. Яким буде сюжет та хто буде головними героями – усе за вашим бажанням. Ви можете втілити свій задум самотужки або у групі до 4–5 осіб. Коли ваші роботи будуть готові, ми проведемо прем'єру „Нового кіно”!

Обговорення: хто є головними героями? Який сюжет історії? На яку аудиторію розрахований фільм? Чому можуть навчитися з цього фільму глядачі? Якщо об'єднати усі наші роботи-фільми в один серіал, про що він буде?

3. Казки мудреців

Мета: сформувати самостійність мислення, уміння створювати власний погляд на основі авторитетних думок та гармонійно поєднувати елементи системи

Матеріал: для кожного учасника картка з записаними на ній висловлюваннями відомих давньогрецьких філософів.

- Ніколи не перебільшуючи (Солон).
- Усьому знати міру (Клеобул).
- Тяжкий тягар – невігластво (Фалес).
- Усе своє носити з собою (Біант).
- Обмірковувати усе заздалегідь (Періандр).
- Не поспішати у дорозі (Хілон).
- Важко людині бути хорошою (Піттак).

Інструкція: перед вами висловлювання семи видатних мудреців світу. Ці висловлювання є їхнім життєвим кредо, в якому кожен із них намагався викласти своє бачення сенсу життя. Ці сім мудреців жили приблизно в один час – у 6 ст. до н. е. Можливо, логічне і гармонійне поєднання їхніх висловів в єдиній максимі містить загадку сенсу життя. Спробуйте її розгадати! Ваше завдання – об'єднати вислови мудреців в один, логічно завершений. За потребою можна використовувати для з'єднання висловів і інші слова, але мінімально. Не переставляйте місцями слова у висловлюваннях, можна змінювати лише їх відмінки та порядок самих висловів.

Обговорення: що означає для людини „бути хорошою”? У чому виявляється самовиховання людини? Чи є єдиною метафорою дороги життєвий шлях людини? У чому сенс життя людини, якщо керуватися створеними вами висловами?

4. Релаксація

Медитація з елементами ароматерапії, під музичний супровід.

Підведення підсумків.

Заняття 3 «Контактність»

1. Близкість

Мета: створити сприятливий клімат у групі для подальших саморозкриття та взаємодовіри

Матеріал: приміщення, яке не обмежує напрямки руху учасників тренінгу. Інструкція: учасникам пропонується ігрова ситуація, в якій вони є „молекулами”, що перебувають у броунівському русі. За сигналом тренера (наприклад, плескання у долоні) учасники мають об'єднатися у групи з тими, хто у цю мить опинився ближче до них. Така процедура повторюється 3–5 разів.

2. Зоряне небо

Мета: наочно продемонструвати учасникам тренінгу рівень взаємодовіри, егоцентричності, схильності до територизму.

Матеріал: ватман синього кольору, фломастери, кольоровий папір, ножиці. Інструкція: учасники зображають себе у вигляді зірок на небі. Коли усі зірки готові, групі пропонується розмістити усі зірки на небосхилі.

Обговорення: що можна сказати про загальний вигляд створеної картини? Чи об'єднані усі зірки якоюсь спільною ідеєю, наприклад, чи є вони якимось сузір'ям? Що можна сказати про психологічний клімат у групі, яка зобразила себе саме так? Над чим варто замислитись цій групі або які завдання поставити перед собою?

3. Тиха розмова

Мета: збагатити досвід способів спілкування учасників тренінгу, розвинути інтуїтивний канал емпатії у спілкуванні.

Інструкція: учасники мають сісти парами і почерзі розповісти щось своєму візаві лише за допомогою міміки, пантоміми, жестів. Співрозмовник у такий же спосіб відповідає або щось запитує. Заздалегідь про зміст розмови пари не домовляються.

Обговорення: на питання обговорення відповідають обидва співрозмовники почерзі. Якою була тема вашої бесіди? Про що говорив кожен з

вас? Чи зрозуміли ви одне одного? Чи легше було порозумітися тим учасникам, які краще знали одне одного? Що саме допомагало вам порозумітися?

4. Душа

Мета: показати відмінності у сприйманні людини, яка вас розуміє, близької, розуміючої та компанійської.

Матеріал: лист ватману, фломастери, папір.

Інструкція: кожен учасник має записати 5–7 характеристик людини, яку можна назвати „рідна душа” та людини, яку можна було б вважати „душею компанії”. Коли усі учасники підготують обидва переліки, група разом з тренером складає семантичний диференціал понять „рідна душа” і „душа компанії”.

Обговорення: якими рисами подібні, а якими різняться люди, одна з яких є „рідною душею”, а друга – „душею компанії”? чи може це бути одночасно одна і та сама людина? Якими є особливості довірливого, розуміючого спілкування?

5. Рефлексія.

Медитація з елементами ароматерапії, під музичний супровід.

Підведення підсумків.

Заняття 4 «Децентрація»

1. Власні цілі

Мета: продемонструвати учасникам, як їхні особисті цілі уявляють собі інші люди.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасники розділяються на пари. По-черзі кожен із пари розповідає коротко про свої життєві плани, мрії, цілі, а другий з закритими очима усе це малює.

Обговорення: наскільки точно зобразила ваші цілі інша людина? Чому ми та інші люди бачимо одне і те саме по-своєму? Чи можна тоді сказати, що

цілі, якими їх бачимо ми, можемо досягнути саме ми? Як досягати спільних цілей?

2. Це вже було

Мета: навчити саморозкриттю; сформулювати в учасників відчуття усвідомленості вибору.

Матеріал: маленькі іграшки (усього 20–30 предметів; не більше 5–10 см у довжину, можливо, з кіндер-сюрпризів): ляльки, квітки та інші маленькі речі гудзики, флакончики з-під парфумів, значки, ланцюжки, волоські горіхи, скляні кульки, зламані годинники тощо.

Інструкція: уявіть, що певні речі навколо нас були колись давно людьми. Які вони за зовнішністю, характером, звичками? Чому вони тепер стали речами? Виберіть для своєї розповіді одну-дві речі, що бачите перед собою.

Обговорення: Чи відчутним є сум, коли ми говоримо, що люди „перетворилися на речі”? Чи є у цього вислову переносне значення? Що означає „поводитися з людиною, як з річчю”? Яку поведінку людини можна уподібнити до „поведінки” речі? Чи справді вибір є інтенцією активної життєвої позиції? Які чинники сприяють здійсненню нами свідомого, відповідального вибору?

3. Звіт марсіанина

Мета: розвинути в учасників тренінгу уміння дивитися на себе „з боку”.
Інструкція: напишіть коротку розповідь про себе від імені марсіанина, так, ніби він мав можливість спостерігати за вами певний час, а потім проінтерпретувати по-своєму ваші дії і зробити висновки. Коли звіти „марсіан” будуть готові, їх зачитують.

Обговорення: кожен учасник читає свій „звіт”. Інші можуть задавати йому запитання.

4. Медитація

Завдання 5 «Толерантність»

1. Мозковий штурм

Мета: ознайомити учасників з поняттям толерантності та рисами толерантної особистості.

Матеріал: чистий аркуш ватману, фломастери, плакат „Риси толерантної особистості”.

Інструкція: учасники мають назвати риси, які, на їхню думку, притаманні толерантній людині, а тренер записує їх на аркуші ватману. Коли висловлені усі ідеї, поруч кріпиться плакат „Риси толерантної особистості”, порівнюється зміст обох переліків, акцентується увага на спільному в обох переліках. Тренер пояснює учасникам тренінгу, що толерантність – це терпимість людини до різних думок, неупереджене ставлення до людей і подій, коли особа поважає гідність інших людей, здатна миритися з існуванням різних точок зору. Учасники пропонують свої визначення толерантності.

Обговорення: наскільки точно учасникам вдалося підкреслити риси толерантної людини? Які риси не взято до уваги? Що значить бути толерантним? У яких ситуаціях важливо бути толерантним? Чи є ситуації, у яких толерантність виявляти недоцільно?

2. Невідомі світи

Мета: навчити учасників виявляти толерантність у життєвих ситуаціях.

Матеріал: ватмани, фломастери.

Інструкція: учасники поділяються на дві команди „інопланетян”. Кожна команда має придумати назву своєї планети та її мешканців, особливості життя та закони, принципи спілкування на планеті, що корисного мешканці планети роблять для космосу, якої шкоди завдають, що думають про мешканців іншої планети?

Коли команди готові, „інопланетяни” зустрічаються і представляють свої планети.

Після знайомства групам необхідно укласти спільну угоду: якими будуть правила спілкування, у яких галузях можуть співпрацювати мешканці їхніх планет тощо?

Обговорення: як би звучали пункти вашого меморандуму „земною” мовою, у повсякденному житті? Чи звертають толерантні люди більше уваги на позитивні риси свої та інших людей? Чи виявилися певні межі толерантності під час укладання меморандуму? Як впливала попередня думка про мешканців іншої планети на спілкування з ними?

3. Шрупова дискусія «Толератна людина це...»

Мета: підвищення рівня взаємосимпатії учасників тренінгу.

Матеріал: невелика м'яка іграшка.

Інструкція: серед присутніх учасник знаходить людину, з якою, на його думку, він чимось схожий (зовнішньо або рисами характеру, звичкам, уміннями тощо), говорить про це вголос і кидає цій людині іграшку. Це повторюється доти, поки кожен висловиться.

Обговорення: якими рисами схожі усі учасники тренінгу? Подібне чи відмінне легше знайти між нами та іншими людьми? Чи легко знайти у людині щось схоже з собою? Позитивні чи негативні риси зауважувалися у людей, схожих на нас? Які бар'єри для цього потрібно подолати?

5. Рефлексія.

Занятт 6 «Відповідальність»

1. Мозковий штурм «Види відповідальності»

Мета: ознайомити учасників з різними видами відповідальності.

Інструкція: тренер робить пояснення щодо теми заняття з акцентом на різних видах відповідальності.

Відповідальність – це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків.

На думку французького професора філософії Дідьє Жюліа [66], існує відповідальність людини за себе, за інших та за прийняття іншими певних рішень. Відповідальність за себе можна проілюструвати притчею про полководця і пироги. У ній розповідається про те, як один полководець програв битву і переховувався у хатині лісника. Жінка лісника попросила полководця

пригледіти за пирогами, які вона поставила у піч. Полководець задумався про своє горе, поразку, безславність свого теперішнього існування, забув про доручення жінки, і пироги згоріли. Тоді полководець подумав про те, що кожному треба займатись своєю справою, діяти, приймати рішення. Діяти, а не плисти за течією подій.

Відповідальність за інших проілюстровано у „Маленькому принці” Антуана де Сент Екзюпері, коли при зустрічі з Маленьким Принцом Лис сказав, що ми відповідальні за тих, кого приручили.

Приклади відповідальності за прийняття рішень іншими можна побачити у казці Льюїса Керрола „Аліса у країні чудес”. Аліса весь час була в центрі подій, коли її слова, думки, фантазії, вчинки спрямовували і змінювали хід подій та дії інших персонажів. Щоправда, у неї була можливість побачити, який з варіантів її вчинків є кращим і які наслідки він має.

Людина несе відповідальність за вчинок, здійснений свідомо і саме нею, здійснений свідомо, але не обов'язково саме нею, здійснений нею, хоча вона цього і не бажала, вчинок, здійснений не нею власноруч і поза її бажанням, але від неї залежала можливість уникнути здійснення цього вчинку (наприклад, як у транзактній теорії Е. Берна, описується ситуація за участю Жертви, Переслідувача і Посередника).

Відповідальність може виявлятися на трьох рівнях: раціональному, коли людина вважає себе відповідальною, емоційному, коли людина відчуває себе відповідальною, вольовому, коли особа діє з позиції відповідальної людини.

Після вступного слова тренер пропонує учасникам представити у вигляді діаграми міру кожного виду відповідальності у власному стилі відповідальності.

Обговорення: з яким кольором у вас асоціюється відповідальність? Чому, на вашу думку, навіть згадка про відповідальність створює у людей відчуття чогось складного, важкого і небажаного?

Якою, на вашу думку, є мета відповідальних дій? Давайте порівняємо запропоновані вами варіанти з такими: очікування корисності, задоволеність собою, перспективність, каяття, компенсація.

2. Незакінченні речення

Мета: самоаналіз та самопізнання в області відповідальності.

Інструкція: учасникам пропонується дописати, закінчити такі речення:

1. Бути відповідальним для мене означає ...
2. Деякі люди більш відповідальні за інших – це люди, які ...
3. Безвідповідальні люди – це ...
4. Свою відповідальність стосовно інших людей я виявляю через ...
5. Вид відповідальності, який є натяжчим для мене – це ...

Обговорення: учасники почерзі зачитують продовжені ними речення та коментують, спираючись на запропоновані критерії для порівняння.

3. Власна відповідальність

Мета: навчити приймати відповідальність як власну особистісну рису.

Інструкція: тренер зачитує два переліки [244], що стосуються особливостей відчуття відповідальності та відповідального ставлення.

Коли я відчуваю відповідальність, я ... виправляю, захищаю, рятую, контролюю, переймаюся почуттями, не слухаю, відчуваю втому, відчуваю тривогу, відчуваю страх, відчуваю неврівноваженість, турбуюся про рішення, турбуюся про деталі, турбуюся про обставини, турбуюся про те, щоб не помилятися, турбуюся про виконання.

Обговорення: у чому більше позитивних моментів – у відчутті відповідальності чи у відповідальному ставленні? Як би ви прокоментували ідею про те, що зріла людина передусім характеризується умінням діяти відповідально? Які висновки ви зробили щодо вашого стилю вияву відповідальності? У яких ситуаціях саме ваша стратегія відповідальності може бути найефективнішою?

4. Позитивне закріплення

Мета: ознайомити з особистісним представленням відповідальності.

Інструкція: учасникам пропонується дискусія з приводу таких висловлювань:

- Відповідальність – це можливість зробити так, як хочеш сам.
- Відповідальність – це створення причини подальшого успіху.

Після дискусії учасники отримують завдання представити власне розуміння відповідальності формулою. У ній можуть бути використані різні символи: вербальні, геометричні фігури, хімічні, фізичні, математичні тощо. Усі складові формули мають бути пояснені, як і загальне розуміння відповідальності, керуючись зазначеною формулою.

Заняття 7 Автономність

1. Моя формула і мій герб

Мета: самооб'єктивація.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасникам пропонується виконати два завдання: 1) намалювати свій герб. Так, щоб кожному, хто його побачить, стало зрозуміло, що є головним у житті для його власника; 2) відобразити свою суть у формулі, використовуючи найрізноманітніші символи (як у вправі „Формула відповідальності”). Складові формули пояснити.

Обговорення: учасники демонструють власні герби та інтерпретують формули. Що спільного у гербах та формулах? Який елемент гербу, формули робить їх автора унікальним? Чи подобається вам, коли хтось інший вносить корективи у ваші герб та формулу?

2. Власна довіра

Мета: представити довіру до себе як складову автономності.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: учасники методом мозкового штурму складають перелік сфер, у яких, на їхню думку, людині важливо довіряти самій собі. Потім кожен учасник зображає, наскільки він довіряє собі у кожній з цих сфер, через

малюнок квітки. Чим вище і більше квітка, тим більше довіри до себе у певній сфері.

Обговорення: де саме ростуть ваші квіти довіри? Якщо відповісти метафорично, на якому ґрунті їм краще рости? Чим їх треба поливати? Коли вони розквітають? Що значить довіряти собі?

3. Я справжній – завжди?

Мета: навчити поборювати страх відчуття себе незахищеним Персоною.

Інструкція: учасникам пропонується письмово продовжити речення „Я справжній, коли ...” у вигляді невеличкого есе або переліку ситуацій, вчинків, почуттів, станів тощо.

Обговорення: учасники зачитують свої відповіді. Як часто ми буваємо справжніми? Що є причиною того, що ми приховуємо себе справжніх? Чи треба вчитися вмінню бути справжнім? Для чого необхідне відчуття своєї справжності?

4. Людина

Мета: продемонструвати цінність автентичності внутрішнього світу людини.

Інструкція: учасникам пропонується записати метафоричні означення понять „мрія”, „самотність”, „людина”, „життя” (або будь-яких інших понять за вибором групи). Наприклад, „понеділок – це день, з якого систематично можна починати нове життя”. „Натхнення – це прекрасна квітка на кактусі наших думок”.

Обговорення: учасники по черзі читають свої міні-твори.

5. Колаж

Мета: відчуття людиною себе джерелом власних успіхів; переживання інтенції добра.

Матеріал: кольорові фломастери, картонне коло (діаметром 3-4 см) для кожного учасника.

Інструкція: у кожного з вас є можливість створити талісман щастя, успіху, мудрості, цілеспрямованості. Того, що, як ви вважаєте, дуже необхідне

вам, щоб відчувати наповненість та радість життя. Коли ваш талісман буде готовий, можете подарувати його комусь з інших учасників.

Обговорення: що ви відчували, коли дарували або отримували у подарунок талісман? Що нового додали вам ваші подарунки?

Заняття 8»Самоприйняття»

1. Стіна нерозуміння

Мета: об'єднати учасників в активній формі експеріентного навчання; долання стереотипів міжособистісного сприймання; актуалізація позитивного мислення.

Матеріал: ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів.

Інструкція: на рисунку зображена „стіна нерозуміння” людиною самої себе та інших людей. Що є камінням, з якого вона складена? Що є „наріжним каменем”? Напишіть на кожному камені причини нерозуміння себе та оточуючих (учасники обговорюють поставлені питання і записують свої рішення на камінні). У що корисне можна перетворити стіну нерозуміння? Зробіть це, домалювавши необхідне (учасники пропонують різні варіанти продуктивного використання стіни або її частин).

Обговорення: Якими є основні причини нерозуміння оточуючих? Якими є головні причини нерозуміння себе? Чи можливо розуміти оточуючих, не розуміючи себе? Чи можуть інші люди пояснити нам самих себе?

2. Мій герой

Мета: навчити усвідомлювати взаємодоповнення Я-реального та Я-ідеального.

Інструкція: учасникам пропонується з декількох персонажів мультфільмів, казок, літературних творів, кінофільмів обрати двох. Одного, на якого вони вважають себе схожими у цей період життя, другого – на якого хотіли б бути схожими.

Коли всі учасники досить чітко уявили кожного з персонажів, їм дається завдання поєднати подумки обидва образи.

Обговорення: учасники коротко описують обраних ними персонажів та образ, який утворився при їх поєднанні. На зовнішні чи внутрішні риси було більше звернуто уваги під час поєднання образів персонажів? Наскільки конфліктним є поєднання? Що необхідно відкоригувати у новому образі для його більшої реалістичності?

3. Неприйняття себе

Мета: навчити корекції самоствавлення

Інструкція: 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 брати до уваги; 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 серед 10 найбільш значущих ваших характеристик? 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 ці суперечності – основа для саморозвитку?

4. Парадокси

Мета: виявити філософське почуття гумору у ставленні до себе.

Інструкція: 1) записати свої негативні риси (близько 5–7); 2) назвати позитивну сторону кожної з цих негативних рис (наприклад, коли я спізнююсь, то даю змогу іншим зібратися з думками перед зустріччю зі мною).

Обговорення: учасники за бажанням оприлюднюють деякі зі своїх негативних рис та надають їм позитивної інтерпретації. Якщо друге завдання викликало в учасників труднощі, інші учасники можуть їм допомогти. В результаті учасники формулюють відповіді на питання „Чим я зі своїми

недоліками цінний для інших людей?” А тренер дякує усім за сміливість бути відвертими.

5. Рефлексія.

Заняття 9 «Глибинність переживань»

1. Дві краплини олії

Мета: продемонструвати цінність переживань.

Інструкція: 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 наїдками. 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 проінтерпретували?

2. Аксиоми Лефевра

Мета: зосередити увагу на саморозумінні.

Інструкція: учасники ознайомлюються з аксіомами Лефевра.

„Загальний підхід”

1) якщо суб’єкт не спроможний побачити себе таким, що здійснює поганий вчинок, тоді будь-який імпульс, що спонукає його здійснити дію (у тому числі погану), перетворюється у реальність;

2) якщо суб’єкт спроможний побачити себе таким, що здійснює поганий вчинок, він спроможний відмовитися від його здійснення.

„Аксиома свободи волі”: якщо світ поганий і сприймається суб’єктом як поганий, то будь-яка суб’єктивна інтенція перетворюється в об’єктивну готовність.

„Аксиома відсутності злого наміру”: якщо світ підштовхує суб’єкта до здійснення хорошого вчинку, той завжди погоджується і ніколи не здійснює поганого.

„Аксіома довірливості”: якщо світ видається суб’єкту ідеальним, тобто з точки зору суб’єкта світ ніколи не підштовхує до здійснення поганих вчинків, то суб’єкт готовий перетворити будь-яку вимогу світу щодо здійснення поганої дії.

Обговорення: як ви зрозуміли ці аксіоми? У чому вияв свободи волі людини? Що людина має знати про світ і як має його сприймати, щоб самостійно вибрати як їй чинити? Як би ви прокоментували тезу В. Франкла про те, що досягнення людиною сенсу подібно до запуску бумерангу. Бумеранг повертається лише тоді, коли не влучив у ціль?

3. Задача

Мета: сформулювати власний сенс, усвідомити пропріативне прагнення.

Інструкція: учасникам пропонується відшукати та пояснити розв’язок такої задачі:

Знайти X, якщо:

сенс = життя X = Я

(ця пропорція може читатися і так: „сенс” так відноситься до „життя”, як „X” до „Я”). Учасникам пропонується не заглиблюватись у математичні нюанси, а прийняти правила гри розуму.

Обговорення: учасники представляють та інтерпретують власні розв’язки. Далі можлива „перевірка”: чим є сенс, життя, Я, керуючись знайденим X?

4. Медитація.

Заняття 10 «Синергічність»

1. Літопис

Мета: представити цілісність як процес.

Матеріал: папір, фломастери.

Інструкція: уявіть собі, що ви якась країна. Напишіть літопис цієї країни. У ньому мають бути відображені основні події, що відбувалися на території цієї країни (змагання, війни, угоди, свята, приїзд почесних гостей-посланців,

ярмарки, виставки тощо), згадані найвеличніші правителі, полководці, мудреці, науковці, митці, описані основні закони, за якими жила країна у різні часи. У літописі також має міститися міф про виникнення країни та про пророцтво мудреців і астрономів щодо її майбутнього.

Обговорення: учасники читають свої літописи. Якими подіями, головно, пов'язані минуле і теперішнє, теперішнє і майбутнє? Що мало відійти на другий план, втратити свою значущість, щоб відбулися позитивні зміни? Якими є перші ознаки зародження чогось нового? Чи можна представити міф та пророцтво як дуальності? Яка ідея є їх спільним початком? Які особи та події, описані у літописі, втілюють найбільшою мірою цю ідею? Чи були ці особи, події найбільш значущими у житті країни? У чому полягала їхня роль? Чи є щось подібне між цими значущими особами та вашими субособистостями з вправи „Коло субособистостей”?

2. ПАНКС

Мета: навчіння саморозумінню.

Інструкція: тренер звертається до учасників: „У нашому житті часто трапляються складні ситуації, що змушують нас тривожитися, нервувати, почувати себе невпевнено. У вас є можливість за допомогою цієї методики навчитися самопізнанню та саморозумінню. Для цього слід виконати такі завдання:

1) будь ласка сформулюйте і коротко запишіть проблемне питання, до обмірковування якого ви часто повертаєтеся, яке останнім часом не дає вам спокою (це питання не повинно стосуватися проблем фізичного здоров'я або економічних проблем);

2) дайте відповіді на наступні запитання: а) на вашу думку, вам достатньо відомо про обставини, чинники цієї ситуації, події, що її супроводжують? (варіанти відповіді: відомо / невідомо); б) чи хотіли би ви на даний час поговорити з кимось про ситуацію, що склалася; чи вважаєте, що ви відкриті для всебічного обговорення? (варіанти відповіді: відкритість / закритість); в) чи вважаєте, що це питання може бути вирішене саме так, як ви

бажаєте? (варіанти відповіді: можливо / неможливо). Ваші відповіді є своєрідним „кодом”, за яким у таблиці „Психологічний аналіз ненормативних кризових ситуацій” ви можете знайти короткий огляд вашого прикладу, а детальніше почитати в інтерпретації.”

Таблиця В 1.

Психологічний аналіз ненормативних кризових ситуацій

№з/п	«Код»	Назва – маркер конфлікту	Негатив	Позитив
1	відомо відкритість неможливо	хаос ієрархії мотивів соціальний тиск на особистість у виборі пріоритетного напряму діяльності	наявність мотиву	хаос ієрархії мотивів соціальний тиск на особистість у виборі пріоритетного напряму діяльності
2	відомо закритість неможливо	невідповідність результату до мети “мрія з минулого”	усвідомлення мети процес аналізу ситуації	невідповідність результату до мети “мрія з минулого”
3	відомо відкритість можливо	невизначеність виду діяльності процес з відтермінованим у часі результатом викривлене сприймання своїх сильних якостей	прагнення об’єктивувати свій внутрішній світ	невизначеність виду діяльності процес з відтермінованим у часі результатом викривлене сприймання своїх сильних якостей

Продовження таблиці В 1.

4	відомо закритість можливо	уникання конфлікту	усвідомлення неготовності до рішення пошук альтернативних варіантів рішень	уникання конфлікту
5	невідомо відкритість неможливо	відсутність мотиву	створення парадоксальних варіантів рішень	відсутність мотиву
6	невідомо закритість неможливо	різкі психологічні зміни	прагнення до саморозуміння	різкі психологічні зміни
7	невідомо відкритість можливо	недовіра до себе	бачення істини	недовіра до себе

8	невідомо закритість можливо	несформованість компетентності	потреба в організації знань	несформованість компетентності
---	-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

Обговорення: що таке, на вашу думку, саморозуміння? Що означає навчитися саморозумінню? За якими ознаками можна впізнати людину, яка розуміє себе? Що об'єднує ваші відповіді на ці три запитання?

3. Загадай героя

Мета: сформувані ставлення до помилки, як до досвіду, що вчить знаходити нові способи дії.

Інструкція: згадайте, як ви виконували вправу „Мультфільм”. Тепер вашим завданням є написати короткий сценарій про Героя, дотримуючись такого плану:

1) знайомство з Героєм, опис його характерних рис; 2) Герой вирішує щось зробити, але не справляється і терпить поразку; 3) опис подальших дій Героя, які виявляються помилковими, неадекватними до ситуації; 4) Герой згадує про те, що колись випадково він щось чув, бачив, отримав тощо і скеровує дії у новому напрямку.

Обговорення: учасники ознайомлюють одне одного зі своїми Героями. Що таке помилка і неуспіх? Чи достатньо чіткою була мета героя? Що слугувало причиною неуспіху? Чому неуспіх був сприйнятий Героєм як помилка? Кого і що нагадують вам Герой та його дії, якщо згадати „Літопис” вашої країни? Як з контексту сценарію про Героя можна пояснити, що таке помилка? Чи змінюється разом з діями і мета Героя? Який висновок ви готові зробити на підставі цієї вправи?

4. Рефлексія.

Заняття 11 «Життєва філософія»

1. Власне самовдосконалення

Мета: вибрати реалістичну концепцію самовдосконалення.

Інструкція: до уваги учасників пропонується таблиця типів самовдосконалення (табл. В. 2.).

Таблиця В. 2.

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 сильнішим разом з усіма (зробити світ сильнішим) Б – ствердитися самому у більш м'якому оточенні

В – пом'якшити свій характер, допомагаючи ствердитися іншим Г – стати більш м'яким разом з усіма (зробити світ добрішим)

Керуючись таблицею В. 1., у колонці „собі” треба вибрати одну із запропонованих рис, яку б людина хотіла більше розвинути у себе. З колонкою

„іншим” – виконати те саме стосовно риси, яку людина побажала б частіше, більше виявляти своєму оточенню. На перетині зазначених рис стоїть літера, яка позначає певний тип самовдосконалення. Для того, щоб переконатися, чи справді це ваш тип самовдосконалення, виберіть почергово дві–три риси і повторіть описані кроки. 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 (наприклад, Я'ОК – Ти'ОК) з певним типом самовдосконалення? Яким афоризмом доречно підсумувати дискусію?

2. Мій потенціал

Мета: продемонструвати, як людина стає співавтором свого життя.

Інструкція: учасникам пропонується виконати низку завдань: 1) поділити аркуш паперу на три графи. У першій – „Мої творіння” – записати усе, що було створено ними самими – 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 справи як би ви прокоментували вияв відповідальності за те, що було зроблено нами хоча ми цього і не хотіли? Якими своїми творчими внесками ви особливо пишастесь?

3. Призначення в житті

Мета: запросити учасників до роздумів над вічними темами Ї щастя, мудрість, істина, краса, добро; формування цілісної і, при цьому, гнучкої системи поглядів на значущі життєві цінності; толерантність до переконань інших людей; уміння навчатися.

Матеріал: фломастери та аркуш паперу (А4) для кожного учасника.

Інструкція: кожен з вас колись бачив родовідне дерево – генеалогічне дерево. На ньому можуть бути позначені у певній послідовності та взаємозв'язках наші предки, ми самі та наші рідні, наші нащадки. Ваше завдання: створіть генеалогічне древо життя, використовуючи для цього такі поняття, як щастя, мудрість, добро, зло, краса, істина, випадок, шлях. Спробуйте зобразити звідки бере початок щастя, що породжує зло і добро, де з'являється випадок.

Обговорення: коли усі учасники завершать свою роботу, з їхніх малюнків „дерев” створюється своєрідна галерея. За 3–5 хв учасники можуть розглянутис усі малюнки. Потім кожен пояснює і коментує свій варіант, відповідає на можливі запитання одногрупників. Що є причинами щастя, мудрості, зла? Що породжує випадок? Позитивною чи негативною є роль випадку у житті? Чи є істина духом життя, чи вона народжується іншими життєвими силами. Якими? Мудрістю, добром, щастям, красою? На скільки тісно зло переплетено з іншими життєвими принципами? Чим воно спричинено і що створює? Як розуміти метафору шляху? Чи є шлях скінченим? Якщо так, що є виявом його завершеності? Наскільки нове трактування шляху відмінне від думок учасників, висловлених у вправі „Загадка семи мудреців”? Чим ви себе здивували?

4. Психологічні рецепти

Мета: навчити відображати сенс через метафори.

Інструкція: учасникам пропонується написати рецепти, але не лікарські і не кулінарні, а психологічні. Хоча усе це може бути поєднано.

Наприклад, „Рецепт святкового пирога: замішуйте на оптимізмі. Крізь сито просійте свій життєвий досвід. Додайте дрібку солі життя та жменю солодоців- спогадів, а також окремо збиті успіхи. Пронесіть повз чашу жалів. Акуратно улийте гарячковість суджень. Для пікантності додайте декілька своїх родзинок та гостроти сприймання. Вимішайте усе добре, але не надто круто. Нехай пиріг спечеться у променях доброти вашого серця. Потім дайте йому трохи охолонути у холоді вашого розуму. І можете пригощати гостей вашого життя!”.

Обговорення: учасники обмінюються своїми психологічними рецептами.

Заняття 12 «Заклучення. Визнання»

1. Обговорення тренінгу

Мета: отримати дані про наявні зміни рівня особистісної зрілості під дією тренінгу АОЗ.

Матеріал: бланки ОЗО.

Інструкція: учасники методом самооцінки за 10-бальною шкалою характеризують себе за шкалами ОЗО. Потім заповнюють опитувальник і порівнюють дані другого заміру з першим.

Обговорення: які риси вашої особистісної зрілості зазнали змін? Чи це відповідає вашим суб'єктивним уявленням? Як ви пояснюєте зміни, що відбулися?

2. Визначення де «є Я» - де «не є Я»

Мета: гармонізувати ціль і результат участі у тренінгу.

Матеріали: листи до себе.

Інструкція: 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 реалізувались їхні цілі, що вони зрозуміли на тренінгу, чому навчилися, для чого, на їхню думку, бути особистісно зрілою людиною.

3. Медитація

4. Підбиття підсумків

Мета: психологічний вихід з рамок тренінгу.

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

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

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

«Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) за О.С. Штепа»

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

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

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

35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
41. Часом я впевнений у власній нікчемності.
42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.
48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.

54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.
60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.

75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.
82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.
84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.
85. Завдання: уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою /.

Обробка даних:

1. За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени (табл.5).
2. Визначається рівень особистісної зрілості:
високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стени), решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени), критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Таблиця Д 1.

Ключ

Відповідальність	1+	11+	21+	31-	41+	51-	61+	71-	79-	82+
Децентрація	2-	12-	22-	32-	42+	52+	62+	72+	80+	83-
Глибинність переживань	3+	13+	23+	33-	43+	53-	63+	73-	81-	84-
Життєва філософія	4-	14-	24+	34-	44-	54+	64+	74-	85*	
Толерантність	5+	15+	25-	35-	45-	55-	65+	75+		
Автономність	6-	16-	26-	36+	46-	56+	66+	76+		
Контактність	7-	17-	27+	37-	47+	57-	67+	77+		
Самоприйняття	8-	18+	28-	38+	48-	58+	68-	78+		
Креативність	9+	19-	29-	39+	49-	59+	69+			
Синергічність	10+	20+	30+	40+	50-	60-	70-			

*у 85-му питанні максимальна кількість балів –6, мінімальна –0; отримана сума балів за цим питанням додається до суми балів, підрахованої за ключем для шкали “життєва філософія”; у наративі за допомогою контент-аналізу виділяються такі показники: участь оповідача у зображуваних подіях – 1 бал, динамічність подій – 1 бал, оцінка себе у ситуації – 1 бал, оцінка самої ситуації – 1 бал, наявність висновку, девізу – 2 бали.

Таблиця Д 2.

Таблиця переведення сирих балів у стени

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

Продовження таблиці Д. 2.

Контактність	–	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Самоприйняття	–	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Креативність	–	–	0	1–2	3	4	–	5	6	7
Синергічність	–	–	0–1	2	3	4	–	5	6	7

**Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості за
В.В. Століним та С.Р. Пантелєвим**

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» – якщо Ви погоджуєтесь або знак «-» – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа.

При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сірі бали» переводяться у стенові показники:

Стені шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Рис. 3 1. Норми у стенах

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного «Я»*, сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором

відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Методика особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха

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

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

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

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

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

3. Відмовившись від якогось плану або певних досягнень (наприклад перемогти на олімпіаді, вступити до вузу, розбагатіти, стати кращим учнем класу, відправитися в закордонну подорож, одружитися з певною особою тощо), розумію, що я:

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

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

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

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

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

- в) іноді згадую про свої невдачі, щоб поскаржитися і викликати співчуття у співрозмовника;
- г) як правило, не згадую про свої невдачі, щоб не створити проблем для співрозмовника;
- г) часто не можу втриматися від бажання поскаржитися на свої невдачі;
- д) свої невдачі намагаюся подати як успіх;
- е) не можу відповісти на це питання.

6. Люди, чия думка відрізняється від моєї:

- а) іноді мають рацію;
- б) зазвичай є досить підготовленими й тому впевненими в собі;
- в) просто недостатньо освічені;
- г) знаходять для себе задоволення в тому, що мають власну думку;
- г) висловлюють інший погляд на це питання через протиріччя;
- д) часто перевершують мене в компетентності або в інтелектуальному розвитку;
- е) не можу відповісти на це питання.

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

- а) є майстром і перевершує мене, тому що я матиму більше шансів удосконалити свої вміння;
- б) трохи перевершує мене, це випробування більше стимулює мене;
- в) дорівнює мені за силою, уцьому випадку обоє супротивників показують свій максимум і мають однакові шанси здобути перемогу;
- г) слабший за мене - і я знаю, що зможу в нього виграти;
- г) буде сам намагатися, щоб я виграв і зберіг віру в свої сили;
- д) трохи слабший - і в мене буде шанс виграти;
- е) не можу відповісти на це питання.

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

- а) досягати успіхів у всіх своїх починаннях;
- б) цілком реалізувати свій творчий потенціал;

- в) одержувати матеріальні блага в готовому вигляді й займатися лише хобі;
- г) мати можливість здобувати засоби для свого розвитку;
- г) мати можливість порівняно спокійно жити;
- д) вести забезпечений, безтурботний спосіб життя;
- е) не можу відповісти на це питання.

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

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

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

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

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

- а) на допомогу родини, батьків;
- б) на власні зусилля і наполегливість;
- в) на відсутність сильних ворогів;
- г) на везіння;

- г) наявність впливових знайомих;
- д) наявність вірних друзів;
- є) не можу відповісти на це питання.

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

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

13. Моя реакція на думку про власну смерть полягає:

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

14. Міра, в якій я намагаюся справити враження на інших, виражається у тому, що я:

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

- д) відчуваю приємність, якщо про мене склалось позитивне враження;
- е) не можу відповісти на це питання.

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

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

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

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

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

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

д) розсердившись, вступити в суперечку;

е) не можу відповісти на це питання.

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

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

б) читаю літературу і вивчаю специфіку різних релігійних вчень, як наслідок, згодом з'ясую для себе це питання;

в) займаюся розробкою власної релігії, що, як я сподіваюся, згодом буде мене задовольняти;

г) маю релігію, що мене задовольняє;

г) вважаю релігію моїх батьків найбільш прийнятною для мене;

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

е) не можу відповісти на це питання.

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

а) зовсім не цікавлюся такою інформацією;

б) занадто зайнятий вирішенням власних справ, щоб багато думати про проблеми, які існують в інших частинах світу;

в) роблю це лише в окремих випадках і при нагоді;

г) виявляю до неї мінімальний інтерес;

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

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

е) не можу відповісти на це питання.

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

а) це надзвичайно важко, тому ніяковію та заїкаюсь;

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

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

- г) зазвичай я можу говорити без особливих зусиль;
- г) я часто отримую насолоду, висловлюючись привселюдно;
- д) це важко, оскільки я не впевнений у доброзичливості аудиторії;
- е) не можу відповісти на це питання.

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

- а) читаю багато з цієї теми, тому що мене дуже хвилюють події, що відбуваються в нашому суспільстві;
- б) читаю таку інформацію лише тоді, коли більше нічого читати або коли я повинен це робити;
- в) читаю таку інформацію більш-менш регулярно;
- г) вважаю це заняття безглуздом, тому що проста, людина все одно ні на що вплинути не може;
- г) читаю таку інформацію тільки для того, щоб при нагоді бути готовим узяти участь в її обговоренні;
- д) байдужий до всього, що виходить за межі моїх особистих справ;
- е) не можу відповісти на це питання.

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

- а) отримую велике задоволення і часто з гордістю показую конкретне місце своїм друзям і знайомим;
- б) внутрішньо переживаю приємне почуття, але стійко утримуюся від будь-яких його виражень;
- в) побачивши своє надруковане ім'я, не відчуваю ніякого радісного хвилювання, тому що розумію неважливість цієї події;
- г) спочатку переживаю приємне відчуття, але відразу забуваю про цю подію;
- г) переживаю приємне відчуття, хоча й вважаю, що це прояв марнославства;

- д) протягом деякого часу переживаю приємне відчуття, про що можу стримано розповісти близьким і друзям;
- є) не можу відповісти на це питання.

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

- а) на власному життєвому досвіді, я переконався: вони майже завжди вказують на успіх або невдачу в будь-якій діяльності;
- б) вони звичайно передбачають успіх або невдачу в будь-якій діяльності;
- в) я не можу вирішити, чи це свипадковістю, чи вони дійсно передбачають визначену подію;
- г) я не вірю, що вони передбачають щось для кого-небудь і тому не запам'ятовую їх;
- г) я розумію, що вони помилкові, але звертаю увагу на них;
- д) борючись із їхнім впливом на мене, дію усупереч їм;
- є) не можу відповісти на це питання.

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

- а) завжди прагну бути першим;
- б) іноді долучаюся до дискусії, не будучи досить компетентним у обговорюваного питання;
- в) не беру участі в дискусіях, якщо не впевнений в істинній цінності того, про що збираюся сказати;
- г) ніколи не беру участі в дискусіях, тому що не вірю в їхню корисність;
- г) беру участь, якщо потрібно підтримати дискусію, але не керувати нею;
- д) завжди беру участь у дискусіях, хоча не прагну до лідерства;
- є) не можу відповісти на це питання.

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

- а) можуть бути корисними, тільки коли зіштовхуєшся із серйозною проблемою і не знаєш, яке рішення прийняти;

- б)іноді можна звернутися до них, коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (для розваги);
- в)заслуговують на те, щоб консультуватися з ними при кожній можливості;
- г)ніколи не бажаю їх відвідувати, тому що вони шахраї;
- г) мають дивну інтуїцію, що дає їм змогу правильно проорокувати долю людини;
- д)непогані психологи;
- е)не можу відповісти на це питання.

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

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

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

- а)він сповнений зла, і я не чекаю від нього нічого приємного;
- б)він має багато спокус, так що важко кому-небудь залишитися безгрішним, але все одно прагнути до цього треба;
- в)світ являє собою цікаву панораму; я прагну використовувати свої сили для його вдосконалення;
- г)світ може бути гарним, якщо життя людей буде наповнене справжньою добротою; потрібно присвячувати цьому всі сили;
- г) я живу тільки раз, тому маю намір насолоджуватися життям, а не мріяти про благо всього людства;

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

е)не можу відповісти на це питання.

28. Любові, коли є щаслива суперниця, яка, на Вашу думку, не краща:

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

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

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

г)мовчали б і безнадійно страждали від нерозділеного кохання;

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

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

е) не можу відповісти на це питання.

Обробка та інтерпретація

Оцінкою особистісної зрілості є алгебраїчна сума балів, набрана з усіх 33 питань тесту. (Отже, зта оцінка може бути в межах від +99 до -99 балів).

На основі теоретичних міркувань та деяких даних змпіричного характеру встановлені такі рівні оцінки особистісної зрілості:

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

(+74) – (+50) – високий;

(+49) - (+25) - задовільний;

(+25) – незадовільний.

Аналогічним чином визначаються оцінки за окремими шкалами тесту.

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

(+33) - (+24) - дуже високий рівень;
(+23) - (+15) - високий;
(+14) - (+7) - задовільний; менше (+7) – незадовільний.

2. Відношення до свого «Я» («Я» - концепція). 26,30.

(+54) - (+42) – дуже високий рівень;
(+41) - (+30) – високий;
(+29) - (+20) – задовільний;
(+20) – незадоволенний.

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

(+18) - (+12) - дуже високий рівень;
(+11) - (+7) - високий;
(+6) - (+4) - задовільний;
менше (+4) - незадовільний.

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

(+36) - (+27) - дуже високий рівень;
(+26) - (+19) - високий;
(+18) - (+11) - задовільний;
менше (+11) - незадовільний.

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

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