

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

УДК 159.922.62

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ НЕЗРІЛОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

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 665Мз групи

ФИСУН Наталя Геннадіївна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«01» лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **ФИСУН Наталі Геннадіївні**.

1. Тема роботи: «Розвиток особистісної незрілості в період дорослого віку» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – особистісна незрілість особистості.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку особистісної незрілості у період дорослого віку.
4. Завдання дослідження:
 - 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення поняття зрілої особистості та її характеристики;
 - 2) визначити основні психологічні підходи до вивчення вікових особливостей психічного розвитку періоду дорослості;
 - 3) розкрити сутність причин розвитку та наслідків особистісної незрілості в період дорослого віку;

4) практично дослідити розвиток особистісної незрілості в період дорослого віку;

5) розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці.

5. Науковий керівник роботи.

ПІБ та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна кандидат психологічних наук, доцент	21 вересня 2022 року	20 січня 2023 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КРМ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРМ	21.09.2022 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	09.10.2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРМ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні аспекти проблематики особистісної незрілості в період дорослості	20.10.2022 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку	25.11.2022 р.
4	Висновки	15.12.2022 р.
5	Захист КРМ на кафедрі (попередній захист)	23.01.2023 р.
6	Захист КРМ перед Екзаменаційною комісією	22.02.2023 р.

Студентка _____ Наталя ФИСУН

Науковий керівник _____ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ НЕЗРІЛОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ	8
1.1. Поняття зрілої особистості у психологічній літературі.....	8
1.2. Вікові особливості психічного розвитку періоду дорослості	25
1.3. Причини розвитку та наслідки особистісної незрілості в період дорослого віку	42
Висновки до першого розділу.....	51
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ НЕЗРІЛОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	53
2.1. Методологічне забезпечення вивчення проблеми особистісної незрілості.....	53
2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту.....	68
2.3. Змістовні та процесуальні аспекти програми корекції особистісної незрілості.....	78
2.4. Результати корекційно-відновлювальної роботи	85
Висновки до другого розділу	96
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	103
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство вчені описують як суспільство перехідного віку, тобто суспільство, в якому соціальна організація зазнає серйозних змін. У концепції перехідного суспільства вирішальною вважається роль суб'єктів, здатних до соціальних змін. Науковий інтерес викликають психосоціальні властивості суб'єктів, які прагнуть до здатності до самопізнання, самоуправління, не тільки не губитися в соціальних трансформаціях, а й здатних робити відповідальний вибір і впливати на спрямованість цих трансформацій. Психологи та коучі вважають, що люди, які характеризуються особистісною зрілістю, здатні передбачати майбутнє, переконувати та мотивувати інших, керувати змінами, а також розробляти та реалізовувати стратегію власної поведінки.

Зрілість особистості – багатогранне явище, що виявляється в особливостях ставлення до себе, свого «Я», ставлення до міжособистісної взаємодії з іншими, ставлення до особистого та професійного життя та їх наслідків. У рамках гуманістичної психології показником особистісного розвитку вважається психологічна зрілість особистості. Саме тому, МАСлоу, описує рівень зрілості людини, що безпосередньо залежить від рівня самоактуалізації, тобто здатності розуміти і задовольняти різні рівні піраміди потреб. Г. Олпорт описав зрілу особистість як «особистість, яка демонструє здатність займатися різними видами діяльності та вміє отримувати від них задоволення». Психологія зрілості дещо близька до відносно нової науки з нечіткими віковими межами – дослідження розвитку вивчають пік розвитку людини (а він зазвичай припадає на період зрілості). З виникненням нових та кризових моментів із вступом у новий період життя, а саме період дорослості, виникають відчуття які можна описати як «соціальний інфантилізм», тобто молоді люди відмовляються від нових обов'язків і зобов'язань, пов'язаних із дорослішанням.

Для всіх типів психогенного інфантилізму характерна соціальна незрілість індивіда, що виявляється у відсутності вищих моральних установок і ідеальних

систем. У таких людей залишаються недостатньо розвиненими позитивно спрямовані соціальні та інтелектуальні інтереси, трудові потреби, почуття відповідальності, відзначається викривлене розуміння соціальної відповідальності до майбутнього. Усе це може стати основою для виникнення нових психологічних відхилень, що провокують прояви незрілої особистості.

Зокрема, зрілість особистості визначається як загальний стан високорозвинутих фізіологічних, інтелектуальних, вольових, моральних і соціальних параметрів людини (Т. Титаренко, П. Горностай), автентичність особистості (В. Татенко), перехідні стани від побудови планів, пошук ідеального світу до реалізації життєвих цілей, світу перспектив, перехід від самовизначення до самоактуалізації (Л. Орбан-Лембрик), вплив кризи ідентичності, самостійно пережитої людиною у дорослому віці, що характеризується психологічним новоутворенням зрілості, динамічна особистісна структура, важлива для ідентичності (О. Штепа); як сукупність рис, що характеризують здатність людини відповідати за власну автономію, самовизначення та самосприйняття, чуйність до нового досвіду, здатності бути відкритим (Н. Антонова, Л. Рибачук).

Конкретизація поняття особистісної зрілості стала можливою завдяки акмеології, яка ґрунтовно розробляє поняття внутрішнього потенціалу особистості. Досі психологія розглядала питання особистісної зрілості з точки зору вивчення її структурних компонентів, однак різні підходи до дослідження особистості передбачають аналіз компонентів проблеми в контексті їх особистості, у тому числі на різних етапах вікового розвитку. Проте на даний час це питання є недостатньо вивченим, у чому полягає актуальність і новизна нашої роботи.

Об'єкт – особистісна незрілість особистості.

Предмет – психологічні особливості розвитку особистісної незрілості у період дорослого віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку, розробити

та апробувати психокорекційну програму, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці.

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

- 1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення поняття зрілої особистості та її характеристики.
- 2) Визначити основні психологічні підходи до вивчення вікових особливостей психічного розвитку періоду дорослості.
- 3) Розкрити сутність причин розвитку та наслідків особистісної незрілості в період дорослого віку.
- 4) Практично дослідити розвиток особистісної незрілості в період дорослого віку.
- 5) Розробити та апробувати психокорекційну програму, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи тестування, бесіда, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики: порівняльний та кореляційний аналізи (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерію Стьюдента). При обробці даних використовувались комп'ютерні програми: MS Excel та SPSS 17.0.

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика «Особистісна зрілість» (Ю.З. Гільбуха), методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу), методика «Діагностики спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер), методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Д.А. Лентьєва).

Теоретична та практична значущість. Теоретичне значення результатів дослідження полягає у з'ясуванні основних особистісних характеристик зрілої

людини, визначенні зрілості особистості, зміст показників зрілості особистості, особливості формування зрілості особистості в період дорослості та запропоновано характеристики особистісної зрілості як центральні характеристики самооцінки особистості, зв'язок характеристик особистісної зрілості в моделі, механізми, що визначають особистісну зрілість, процедури реалізації особистісної зрілості, у тому числі стандартні, діагностичні та корекційні компоненти.

Практичне значення результатів дослідження обґрунтовано розробленими психокорекційними заходами, що можуть бути включені до інструментарію практикуючих психологів, програма може бути використана як окремий курс або елемент заняття відкритих зустрічей, оскільки особистісна зрілість є одним з критеріїв ефективності діяльності практикуючого психолога, головним інструментом у його професійній роботі, що забезпечує оптимальний життєво-смысловий потенціал та високу продуктивність праці.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 28 до 38 років.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Міжнародна науково-практична конференція на тему «Педагогіка та психологія: сучасний стан розвитку наукових досліджень та перспективи» (19–20 листопада 2022 р., м. Запоріжжя); Львівських наукових читань – X Міжнародної науково-практичної дистанційної конференції *Modern research in world science*, яка відбувалась 25–27 грудня 2022 року у м. Львів, Україна.

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 2 статті у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної магістерської роботи становить 159 сторінок, основний зміст викладено на 100 сторінках.

Робота містить 4 таблиці, 15 рисунків та 7 додатків. Список використаних джерел складає 101 праць українських та зарубіжних авторів, з них 24 – іншомовні.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМАТИКИ ОСОБИСТІСНОЇ НЕЗРІЛОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Поняття зрілої особистості у психологічній літературі

Поняття зрілості в психологічній літературі часто використовується як синонім дорослості. Але в науці ці поняття розділені та споріднені досить довго. Проте ще існують великі труднощі у визначенні психологічного стану дорослої людини, тобто її особистісної зрілості. Орієнтир – фактичний (паспортний) вік. На думку І.С. Кона, – «хронологічний вік, а точніше – рівень розвитку людини прямо чи опосередковано визначає її соціальний статус, характер діяльності, діапазон соціальних ролей тощо» [9].

Феномен психологічної зрілості привернув увагу вітчизняних і закордонних психологів, було відзначено складність і неоднозначність у визначенні та тлумаченні понять загальної та особистісної зрілості. Лише за останні кілька десятиліть, дослідники зазначають, ця проблема перетворилася зі сторонньої проблеми на одну з головних галузей науки, що досі характеризується анемічним розвитком і вкрай суперечливими позиціями різних авторів.

Як відомо, зрілість здавна вважалася періодом «скам'янілості» і стабільності, але тільки до справжнього моменту у вітчизняній психології була поставлена під сумнів необхідність вивчення різних аспектів психодинаміки цього періоду. В даний час, наприклад, добре вивчена інтелектуальна динаміка і деякі психологічні функції у дорослих, інтенсивно вивчаються питання, пов'язані з професійною зрілістю. Але в плані зрілого особистісного та соціально-психологічного аспектів ситуація, як і раніше, залишається найменш задовільною. Комплексних завдань ще не розроблено, необхідно проводити дослідження зрілості особистості, а фактично навіть не ставиться питання про

фактори та механізми розвитку дорослої особистості. А стандарти особистісної зрілості залишаються погано визначеними. Більшість дослідників шукали найбільш прийнятне визначення поняття «особистісна зрілість», намагаючись виявити психологічні реалії, які могли б стояти за цьому.

У словнику за редакцією П.П. Горностая і Т.М. Титаренко зазначено, що зрілість особистості – це загальний стан високорозвинутих фізіологічних, інтелектуальних, вольових, моральних і соціальних параметрів людини. Зрілість особистості передбачає високий розвиток фізичних, інтелектуальних і соціальних параметрів людини. Наприклад, Л.П. Овсянецька розглядає зрілість людини не за біологічними критеріями (соматичні, статеві, фізичні), а як глибинну психологічне новоутворення (особистісна та соціальна зрілість) [88, с. 26-27].

О.А. Дмитрієва стверджує, що більш чітке поняття «зріла особистість» може розкрити термін «психосоціальна зрілість», який вказує на рівень психологічного розвитку особистості та якість соціальних стосунків [6]. Л.Е. Орбан-Лембрик стверджує, що зрілість – це перехідний стан, у якому людина переходить від побудови світу планів, пошуків, ідеалів до реалізації життєвих планів і перспектив, від самовизначення до самореалізації [16].

Деякі автори навіть ставлять під сумнів необхідність (або можливість) вивчення даного феномену. Наприклад, В.М. Русалов на питання: «Чи можна об'єктивно виміряти «явну» зрілість особистості, чи можна зафіксувати вікову динаміку такої зрілості?», відповів негативно, посилаючись на відсутність концептуальних інструментів, ясність може описати не лише зрілу особистість, а й особистість загалом. З іншого боку, він все ще говорить про поняття «зрілого суб'єкта», яке значною мірою замінює особистісною зрілістю, пов'язуючи її з вищим рівнем розвитку особистості – самоактуалізацією.

У той самий час інші дослідники, навпаки, наголошують на сутнісній необхідності вивчення основних тенденцій особистісного розвитку дорослого. Потреба вивчення особливо відчувається у межах практичної психології. Можливо, тому питання динаміки особистісного розвитку дорослої людини

частіше розглядаються в руслі різних психотерапевтичних підходів та шкіл, а не в руслі емпіричних досліджень.

Поява нової ідентичності може свідчити про наближення особистісної зрілості. О.С. Штепа пов'язує особистісну зрілість із кризою ідентичності. На її думку, особистісна зрілість є результатом кризи ідентичності, самостійно пережитої особистістю в зрілості, що характеризується психологічним новоутворенням в зрілості життя людини, динамічною особистісною структурою, що дуже важливо для її життя самоідентифікація [13].

На думку Н.О. Антонової та Л.І. Рибачук, під особистісною зрілістю розуміють набір атрибутів, які дозволяють людині бути відповідальним за автономію, самовизначення та самоприйняття, відкритість до нового досвіду [9]. О.С. Штепа також зазначає, що особистісна зрілість характеризується феноменом самовизначення, а також наголошує, що в кризових ситуаціях люди мають можливість обирати моральні цінності як пріоритетні [13].

До характеристик особистісної зрілості О.С. Штепа зазначає такі основні характеристики, як домінуючий тип поведінки, «будівельні блоки індивідуальності», «тенденції у поведінці людини, які легко може помітити оточення» [13]. На думку дослідників, риси, які є показниками особистісної зрілості, слід називати властивими рисами зрілої особистості. Як український аналог терміну «пропріум» О.С. Штепа назвала термін «сумірні риси», заснований на понятті співмірності, введеному Ю.Й. Боришевським. Він зазначає, що «під поняттям пропорційності слід розуміти співвідношення компонентів системи щодо їх сформованості, рівня розвитку або, так би мовити, зрілості» [54]. О.С. Штепа, спираючись на контент-аналіз рис зрілої особистості, виокремлює десять рис особистісної зрілості: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія [15].

Т.М. Титаренко назвала життєву кризу рушійною силою особистісного зростання, яка «змінює спосіб визначення курсу подальшого розвитку, задає подальшу траєкторію саморозвитку, самозростання» [3, с. 381-382].

О.А. Лукасевич визначав поняття «особистісна зрілість» як розумові здібності людини, спрямованість і внутрішню готовність до дії, що означає наявність у людини здатності правильно орієнтуватися в тій чи іншій ситуації, ставити мету, обирати засоби, приймати рішення, виконувати дії, розмірковувати, закріпити досвід [90, с. 130-139].

На думку М.Й. Боришевського, особистісне зростання відбувається за рахунок саморегуляції [65]. І.С. Булак стверджував, що основним критерієм особистісного зростання є вільна, відповідальна поведінка [79]. Л.В. Потапчук також виділяє загальну інтер'єрність як стрижневий елемент структури особистісної зрілості, що включає рівень суб'єктивного контролю над будь-якою значимою ситуацією [33]. До структурних компонентів особистісної зрілості дослідники відносять: відповідальність у всіх сферах життя, емоційну зрілість, самоконтроль поведінки, самостійність, адекватність самоствердження, цілепокладання, високий рівень реалізації життєвих подій.

О.С. Штепа вважала, що зріла людина щомиті свого життя намагається знайти сенс. Прийняття власного значення може зробити людину зрілою. О.А. Лукасевич зазначав, що найбільш конструктивним і перспективним є практичний метод вивчення особистісної зрілості [25]. Неодмінним показником особистісної зрілості О.А. Лукасевич називав внутрішню готовність, дієздатність особистості [46]. О.С. Штепа стверджує, що за формування гострих питань та їх вираження відповідають зрілі люди [39, с. 136-145].

Вивченню зрілого розвитку людини займається особлива галузь науки – акмеологія. Представники акмеологічної школи називають зрілість вищою точкою розвитку особистості, вершину якої називають «акме». Найбільш поширене тлумачення «акме» – це досягнення на життєвому шляху можливої професійної досконалості, максимальної зрілості, «зіркового віку».

На думку В.М. Ямницького, біологічною складовою процесу розвитку особистості є життєтворчість, яка проявляється у формі саморозвитку та самореалізації. В.М. Ямницький самореалізацію визначав як параметри суб'єктності та діяльності [18]. Системне формування життєтворчості

характеризується суб'єктивністю і має такі показники: виявлення цілісності діяльності та взаємодії зі світом, відповідальність, самосвідомість діяльності, спрямованість на особистісне зростання, саморозвиток, самореалізацію, розвиток та реалізацію духовних потреб, пошук сенсу життя [53, с. 105-110].

Як зазначав Г.А. Дьомін, особистісна зрілість є психологічним новоутворенням молодості. Важливою особливістю розвитку особистості в даний момент є формування структури особистісної зрілості, що виражається у відчутті зрілості, готовності до функціонування у світі дорослих, самовизначенні через переоцінку системи цінностей. У цьому віці формувальний рівень психологічної та соціальної зрілості є основою для вираження особистісної зрілості [99, с. 142-147].

У західній психології історія досліджень особистісної зрілості триваліша. Однією з найповніших концепцій особистісної зрілості належить Г. Олпорту. Говорячи про «особистісну зрілість», він зазначав, що, по-перше, нелегко описати єдність і конкретне різноманіття абсолютно зрілої особистості, оскільки способів розвитку стільки ж, скільки й розвитку, і в кожному випадку психологічне здоров'я, що є кінцевим продуктом, є унікальним саме по собі. По-друге, він зазначав, що слід більше говорити про ідеальну, а не про реальну особистість, оскільки знайти всі ознаки зрілості в одній людині навряд чи можливо. По-третє, особистісна зрілість не пов'язана з хронологічним віком, проте зіткнення з перешкодами і стражданням з віком дають вагомий досвід.

У своїй концепції Г. Олпорт пропонує шість критеріїв зрілості: розширена самосвідомість, теплота по відношенню до інших, емоційна безпека і самоприйняття, сприйняття реальності, самооб'єктивація – саморозуміння і гумор по відношенню до себе, самофілософія самотності життя.

У гуманістичній психології особистісна зрілість дорівнює поняттю психічного здоров'я. А. Маслоу припускав, що запропонована ним ієрархія потреб застосовна до всіх людей, і що чим вище людина піднімається в цій ієрархії, тим більше особистості, людських якостей, психічного здоров'я і, врешті-решт, особистісної зрілості вона демонструватиме. Таким чином, поняття

зрілості пов'язане з прагненням до самореалізації як вершиною цієї ієрархії. До основних характеристик, що характеризують зрілу «самоакталізовану особистість», А. Маслоу відніс: ефективне сприйняття дійсності (реалізм), спонтанність, зосередженість на проблемах (а не заглибленість у себе), відстороненість і незалежність від обставин (автономія та самодостатність), свіжість оцінки (з точки зору чутливості до нового досвіду, відкритості до досвіду), соціальне чуття, демократичне ставлення (як ставлення поваги до інших, емпатія тощо), формування глибоких, але вибіркових навичок у стосунках, морального переконання, невороже почуття гумору та креативність [75, с. 128-145].

У концепції К. Роджерса зрілі люди описуються як ті, що відкриті до переживань, повністю довіряють їм і вільно діють у напрямку самоактуалізації. Якщо людина вільна і має можливість прислухатися до себе, покладатися на себе як на цілісну природну істоту, точно і повно відобразити те, що з нею відбувається, тоді «тенденція до актуалізації» діє на повну силу і обов'язково рухатися (незважаючи на можливі помилки та труднощі) до більшої особистої зрілості та повноцінного життя. Таким чином, вони виділяють самоприйняття, послідовність, усвідомленість і рефлексивність, посиляючись на саморозвиток як на основний критерій особистісної зрілості.

С.Л. Братченко та М.Р. Миронов склали перелік стандартів особистісної зрілості, в тому числі інтраперсональних та інтерперсональних, на основі публікацій К. Роджерса. Поняття зрілості також виникає в підході, орієнтованому на присутність. Тому Ф. Перлз, основоположник гештальт-терапії, основним критерієм особистісної зрілості вбачав автономію. Е. Фромм вважав, що здатність любити є найважливішою характеристикою особистості. Тут він виділяє зріле кохання, яке характеризується відданістю, турботою, відповідальністю, повагою та знанням. Таким чином, у трактуванні Е. Фромма «особистісна зрілість» – це зрілість стосунків, що характеризується турботою, відповідальністю, повагою та співчуттям до інших [69, с. 234-247].

Теоретично міжособистісна психологічна зрілість Р. Саллівана як здоровий психологічний розвиток також пов'язана з міжособистісною зрілістю, тобто здатністю до інтимних стосунків з іншими. За словами Саллівана, одним із показників здорового розвитку є здатність людини відчувати дружню прихильність і сексуальний інтерес до однієї людини. Відомо, що З. Фрейд вважав, що особиста зрілість – це здатність любити і працювати.

Уявлення про особистісну зрілість виникають і в психології розвитку. Підкреслюється безперервність формування та внесок кожного вікового етапу в розвиток певних зрілих рис. Е. Еріксон у своєму погляді на розвиток вважав можливість досягнення зрілості лише в старості, а головною її якістю вважав цілісність. Щоб розкрити особливості чесності, слід простежити шлях розвитку особистості. Становлення особистості в концепції Е. Еріксона розуміється як зміна, на кожній стадії при цьому якісно змінюється внутрішній світ людини, принципово змінюються її стосунки з оточуючими людьми. Крім того, на його думку, нові риси особистості можуть з'явитися лише на основі попереднього досвіду.

Основна увага Е. Еріксона приділяється ідентичності, а формування ідентичності є особливо гострою проблемою в підлітковому віці. Справжньої зрілості можна досягти без сильного почуття ідентифікації власного «Я». Іншими якостями зрілої особистості, які розвиваються в дорослому віці, є близькість із певною дистанцією, автономія та вибірковість (рання дорослість), продуктивність (турбота та відповідальність, здатність зосереджуватися на завданнях) і синтез (цілісність, завоювання на усіх попередніх етапах). Тому добродієність передбачає розвиток достатніх якостей, таких як самостійність, ініціативність, цілеспрямованість, компетентність, відповідальність, індивідуальність, відстороненість, здатність до вірності, любові та турботи та мудрість [35, с. 57-63].

Дж. Ловінгер продовжує континуум розвитку протягом усього життя, пов'язуючи у своїй теорії розвиток Его та когнітивний розвиток. Він виділяє сім основних стадій і три перехідні стадії зрілої особистості: пресоціальну (повна

залежність від дорослих), імпульсивну (егоцентричну, конкретну, контекстно-залежну) і самозахисну (страх покарання, маніпуляції, використання сприятливих можливостей для досягнення особистого результату та цілі), комформістська (покірність зовнішнім нормам і правилам), самосвідомість (розвиток свідомості, встановлення власних норм, самокритичність), автономія (повага до автономії інших, толерантність до їхніх точок зору, подолання внутрішніх конфліктів і потреб), синтез (інтеграція саморозуміння з розумінням інших). Кожен наступний етап складніший за попередній, і жоден з них не можна пропустити в процесі становлення особистості. Лише дуже невелика кількість людей може дійти до фінального етапу.

З акмеологічної точки зору зрілість особистості в основному відображається в аспекті морального розвитку. Це велика категорія, яка передбачає, головним чином, виховання моральних якостей, гуманістичної спрямованості особистості, нормативності поведінки та міжособистісних стосунків. Зрілу особистість характеризує високе почуття відповідальності, турбота про інших, громадська діяльність гуманістичного спрямування, а не лише високі професійні досягнення та ефективна самореалізація [78, с. 00-00].

А.А. Бодальов говорить, – «якщо людина досягає повноліття, поводить себе в будь-якій ситуації відповідно до сформованих моральних норм і головні цінності життя стали для неї власними, то можна з упевненістю говорити про її особистісну зрілість» [71]. Слід підкреслити, що в розумінні етології основним змістом розвитку має бути поступова і гуманізована самореалізація особистості, тобто важливим є як процес, так і напрямок самореалізації особистості.

Б.Г. Ананьєв наголошував на моральній, громадянській, організаційній та сімейній зрілості. За цим переліком стоять суспільні відносини, в яких живе і діє людина як соціальний індивід, соціальний працівник. Оволодіння і правильне виконання соціальних функцій і ролей є критерієм особистісної зрілості за аспектами особистості або модулями. З іншого боку, особистісна зрілість передбачає активну трудову діяльність, а відтак і трудову (професійну) зрілість. Це проявляється у найвищому рівні професійної ефективності та

продуктивності, а також в особливому ставленні до роботи, яке визнає цінність праці як основного каналу творчості та особистої самореалізації.

Цілісний склад цивільних прав та обов'язків об'єктивно визначає цивільні функції і ролі індивідів у суспільстві. Зріла особистість бере на себе ці ролі самостійно та виконує функції ініціативно та відповідально. Крім того, у сфері відносин з державою та суспільством особи можуть досягати рівня паранормальної активності, який не завжди визнається та підтримується державою, суспільством та окремими громадянами. З формальної точки зору показниками громадянської зрілості є її участь у громадських організаціях, політичних партіях, громадських діях, виборчих кампаніях, її скарги, критика та пропозиції до державних установ та громадських організацій, волонтерська діяльність, виступи в пресі тощо. Громадянська зрілість передбачає певний моральний зміст громадянської поведінки та діяльності, тобто її суспільно-гуманний характер, чесність і безкорисливість, аж до самопожертви.

Дотримуючись теорії Б.Г. Ананьєва, розрізняють організаційну зрілість як здатність індивідів належним чином функціонувати в тій чи іншій організаційній структурі, що передбачає розуміння правил організацій-учасниць, здатність підкорятися і командувати згідно з ієрархіями соціальних позицій, співробітництво «горизонталь» і «вертикаль» для ефективного вирішення конфлікту в ситуації та збалансування формальних і неформальних стосунків у колективі співробітників. Організаційно зріла людина вміє бути критичною, проактивною та відповідальною за справи організації. Найважливіше те, що організаційна зрілість описує індивідів як суб'єктів спілкування, спілкування у творчості. Таким чином, організаційну зрілість можна розглядати як одну з форм психосоціальної зрілості поряд із сімейною зрілістю, де переважає психосоціальний або комунікативний компонент.

Сімейна зрілість включає в себе успішне засвоєння сімейних ролей і прийняття обов'язків перед сім'єю та її членами, створення сімейного середовища, яке сприяє процвітанню для всіх членів, виховання здатності до співпраці як сім'ї та продуктивного вирішення сімейних конфліктів. Як і у

випадку організаційної зрілості, сімейна зрілість залежить, зокрема, від особистісних особливостей спілкування та її моральної основи.

У сучасній науці знову поновлюється питання психології морального розвитку, а у зв'язку з цим постає питання про стандарти та показники моральної зрілості особистості. Вона виходить за межі психології в галузі етики та аксіології, вирішення яких вимагає міждисциплінарних досліджень. Зріла особистість має добре розвинене сумління. Як писав філософ-етик О.Г. Дробницький, «совість – це вторинне відображення своїх дій, спонукань, яке виникає тоді, коли людина здатна морально оцінювати себе, що вона може співвіднести зі своєю власною, приватною і суб'єктивною відмінністю» [67].

Зрілість людини свідчить про зрілість її свідомості та самосвідомості, тобто існування, яке повністю відображає дійсність, переважно суспільство, її власний світогляд, ідеали та переконання. Особистісно зрілі люди мають чітку самоідентичність, Я-концепцію та суб'єктивний опис власного життєвого шляху, розвиток рефлексивних рис характеру.

А.Л. Журавльов враховує соціально-психологічну зрілість особистості, основними критеріями якої є толерантність і гуманістична спрямованість до суспільно значущих цілей.

З аналізу поняття «особистісна зрілість» можна зробити висновок, що, незважаючи на різницю в підходах до цього явища, можна виділити деякі загальні критерії, які дозволяють їх реалізацію. Крім того, у більшості підходів критерії особистісної зрілості чітко виділяються і можуть бути охарактеризовані як з точки зору особистісно-психологічних характеристик, так і з точки зору соціально-психологічних характеристик. Тому доцільно використовувати інтроспективні та міжособистісні критерії особистісної зрілості (Табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Критерії особистісної зрілості [46]

№ з/п	Критерій	Психологічне значення критерію	Науковці
--------------	-----------------	---------------------------------------	-----------------

Інтраперсональні характеристики (Індивідуально-психологічна зрілість)			
1.	Відповідальність	Відповідальність, локус контролю, відповідальна свобода	А.А. Реан, А.Г. Асмолов, С.К. Нартова-Бочавер, К. Роджерс, Е. Еріксон
2.	Усвідомленість, рефлексивність	Реалістичне сприйняття світу, саморозуміння, усвідомленість імпульсів та свідомий контроль поведінки, здатність розводити реальні та ідеальні цілі; реалістичність; усвідомленість своїх бажань, можливостей та здібностей; оцінна рефлексія	Г. Олпорт, Н.Є. Харламенкова, К.А. Абульханова-Славська, Г.В. Сухобска
3.	Направленість на саморозвиток	Потреба самоактуалізації; спрямованість на саморозвиток, динамічність, відкритість змін, особистість, яка перебуває у процесі становлення, зростання становлення, зростання	А. Маслоу, К. Роджерс, А.А. Реан, К.А. Абульханова-Славська, Г. Крайг

Продовження таблиці 1.1.

4.	Самоприйняття, самоповага	Прийняття себе, розуміння себе (крізь нашарування масок та захистів), гнучка Я-концепція, зближення Я-реального та Я-ідеального, здатність до спонтанності та самоповаги	Г. Олпорт, К. Роджерс, Н.Є. Харламенкова
----	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

5.	Автономність	Самостійність, опора, самопідтримка; поведінка, незалежне від безпосереднього впливу обставин, психологічна суверенність, самодетермінація як свобода від зовнішніх та внутрішніх умов, незалежність від тиску та зовнішніх оцінок, асертивність	Ф. Перлз, К. Роджерс, Л.І. Божович, С.К. Нартова-Бочавер, Д.А. Леонтьєв, Дж. Ловінгер
6.	Життєстійкість	Сила темпераменту, творча адаптивність, життєстійкість як здатність здійснювати стратегію життя, фрустраційна толерантність	Б.Г. Ананьєв, К. Роджерс, Д.А. Леонтьєв, Г. Олпорт
7.	Самоуправління та організація життя	Створення власного середовища розвитку, здатність до мобілізації себе виконання свого рішення, «діюча особистість», суб'єкт життєвого шляху, свідомо саморегуляція у масштабі життєвого шляху, самоконтроль, антиципіруюче впорання, спрямованість на цілі, єдина філософія життя (головна інтенція), здатність до організації життя за власним задумом та цілеспрямовано до організації життя за власним задумом та цілеспрямовано	К.А. Абульханова-Славська, Г. Олпорт, Б.Г. Ананьєв, Г.В. Сухобська, А.Г. Асмолов, Г. Крайг

Продовження таблиці 1.1.

8.	Цілісність та конгруентність	Конгруентність; цілісність характеру; цілісність та	К. Роджерс, Д.А. Леонтьєв,
----	------------------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------

		передбачуваність; інтегрована ідентичність; досягнення повної самості; розуміння свого істинного «Я» як виявлення або створення об'єднуючого центру; цілісність его- ідентичності	Б.Г. Ананьєв, Н.Є. Харламенкова, К.Г. Юнг, Е. Еріксон, Дж. Ловінгер
9.	Широта зв'язків зі світом	Розширене почуття «Я»; повнота характеру; широта інтересів та зв'язків зі світом; прояв творчого початку у різноманітних сферах життя; відкритість досвіду	Г. Олпорт, Б.Г. Ананьєв, Д.А. Леонтьєв, Г. Крайг
Інтерперсональні характеристики (Соціально-психологічна зрілість)			
10.	Толерантність, моральна свідомість, гуманістичні цінності	Терпимість, демократичний склад темпераменту; диспозиційна толерантність; соціальна спрямованість поведінки; ступінь інтеріоризації етичних цінностей; реалізація суспільно-значимих цілей	Г. Олпорт, Л. Колберг, Дж. Ловінгер, А.А. Реан, А.Л. Журавльов, Н.Є. Харламенкова, А.А. Деркач, А.А. Бодалльов
11.	Позитивні міжособистісні відношення	Вміння будувати міжособистісні стосунки; соціальна компетентність; теплота щодо інших; здатність любити, дбати; інтимність як здатність до емоційного саморозкриття у відносинах, емпатійність	З. Фрейд, Е. Фромм, Г. Салливан, Е. Еріксон, Г. Олпорт

Особистісно зрілу людину можна назвати винахідливою, яка знаходить у собі сили для подолання життєвих обставин і саморефлексії. Триплет внутрішніх ресурсів забезпечує особистісно зрілу людину своєчасною здатністю бачити і відчувати своє життя в цілому. Винахідливою можна назвати зрілу людину, яка

знаходить у собі сили долати життєві обставини та усталені погляди. Внутрішня тріада ресурсів забезпечує зрілу особистість своєчасною здатністю бачити й відчувати життя в цілому. Зрілі люди зобов'язані зв'язатися з минулим, тому що вони зобов'язані продовжувати або завершувати раніше розпочату діяльність. Коли людина переживає кризу сенсу чи віри, моральна відповідальність може її пережити.

Віра трактується як правильна віра, ірраціональне розуміння та самонадія, а надія – це міст у майбутнє. Людина під неприпустимим тиском обтяжливих обов'язків чи безглуздості своїх вчинків звертається до віри, щоб самоствердитися в діяльності свого життєвого шляху [58, с. 212-217].

Сенс – це теперішній момент в житті людини, тому що цей момент виникає і входить в минуле, в досвід. Основний сенс сенсу життя – це поєднання в автобіографічній пам'яті кількох окремих особистісних смислів, які відображають цінності, почуття та особистий досвід людини у важливі періоди життя. Зріла людина шукає сенс у кожній миті свого життя. Коли людина відчуває тривогу, кризу або порожнечу, тобто її життя не має сенсу, вона може знайти тимчасову опору в обов'язку (логічне продовження вчинків) і в переконаннях, розуміючи тим самим їх призначення ірраціонально. Тому відповідальність і віра можуть створити відчуття досягнення, яке дуже близьке до значення зрілості.

Криза відповідальності, сенсу та/або віри веде до трансцендентності. Ключові життєві події є умовами для формування нового погляду на дійсність. Особистість намагається зрозуміти себе, «виробити для себе норми і поєднати себе з цими нормами», – за словами Г. Марселя [36], «від мене – як досвідченої особистості, до мене – як оригінального» – за висновком К. Ясперса [81].

Уміння виходити за рамки дозволяє зрілим особистостям не зациклюватися, а підлаштовуватися під них через самовдосконалення. Таким чином людина особистісної зрілості може бути «власним проектом» [34]. Наявність кризи веде до виходу за межі звичних правил життя та переживання особистого сенсу. Як пише Н. Хамітов, – «одних тільки життєвих стратегій

недостатньо, особистісна зрілість є можливим варіантом у контексті існування за наявності стійких особистісних структур, які, у свою чергу, необхідні для побудови самоідентичності.

На думку І.М. Палея, зрілість особистості характеризується максимальним рівнем його соціального потенціалу, тобто його здатності здійснювати розвиток інших потреб, тобто безлічі суспільства в цілому. Особистісну зрілість В.А. Бодров пов'язував зі здатністю повноцінно виконувати громадянські, сімейні, професійні та інші обов'язки, проявляти себе в конкретній сфері соціально-трудової діяльності. Для людини дорослість і зрілість – це майже збіг, який не можна називати «особистістю». Індивідуальний рівень зрілості може сильно відрізнятись серед людей одного віку дорослого періоду життя. Уявлення про різні ступені розвитку в один і той же період життя поширюється і на інші вікові періоди.

Особистісну зрілість можна далі розвинути та «оновити» шляхом подолання ненормативних криз, пов'язаних із ситуаціями вибору. Можливо, динаміка особистісної зрілості пов'язана з її соціальною свідомістю та особистим баченням. Зміна поглядів на життя часто сприймається як стрес або криза, що вимагає вибору. Ця життєва ситуація є ненормативною кризою ідентичності, коли рівень саморозуміння особистості знижується. Щоб зберегти свою цілісність, людина змушена відмовитися від пізнання себе, погодившись на зовнішні стандарти. «Знайди себе» – вона може ставитися тільки до себе. Саме тому логічно припустити, що існує певна особистісна структура (особистісна зрілість), яка дозволяє людині сприймати себе як сенс і істину. Відповідно можна визначити особистісну зрілість як вплив ненормативної кризи ідентичності, яку людина переживає самотійно у дорослому віці. Цей ефект є динамічною структурою особистості, яка є невід'ємною та важливою складовою для самоідентичності.

Особистісна зрілість є впливом, оскільки вона проявляється в результаті ненормативної кризи ідентичності. Акцент робиться на самотійності, а не на конструктивному характері проходження нестандартної кризи, насамперед тому,

що самостійність виявляє здатність людини виходити зі складної ситуації самостійно без сторонньої допомоги. Визначення загальної зрілості, які обговорюються в гештальтпсихології, стверджують, що ця здатність є важливою [48]. Найочевиднішою ознакою особистісної зрілості є самовизначення, що виявляється у взаємній активізації свободи та відповідальності, які можна розглядати як інструмент утвердження світогляду.

Отже, самовизначення не лише супроводжує побудову власної системи цінностей, роблячи вибір психологічно можливим, а й активізує процес трансформації, у результаті якого індивіди набувають повної та зрілої самоідентичності. Аналізуючи отриманий результат як особистісне зростання.

У роботах Дж. Піаже [21], Г. Саллівана [66], Л. Кольберга [72] можна віднайти докази психосоціальної зрілості, яка лежить в основі особистісної зрілості, що проявляється в підлітковому та юнацькому віці. Зокрема, Г. Салліван звертає увагу на те, що зрілість особистості виявляється у формуванні зрілих міжособистісних стосунків [6], а Л. Кольберг стверджує, що молоді люди розглядають моральні питання, тому вони приймають моральні рішення, щоб допомогти своїм близьким і суспільству [94], характеризує людину як зрілого члена суспільства. «Позбутися егоцентризму», за Дж. Піаже, означає зрозуміти зміст суб'єктивного сприйняття, знайти своє місце в системі можливих точок зору, встановити універсальну систему відношень між речами, людьми і власним «Я», яка і виявить особистісну зрілість.

У психоаналітичній концепції З. Фрейда розвиток людини відбувається через її ідентифікацію з батьком тієї ж статі, що й дитина. З. Фрейд вважає, що ідентифікація є різновидом несвідомої асиміляції, тобто діти магічним чином ототожнюють себе зі своїми батьками. Ідентифікація як несвідомий механізм психологічного захисту виникає з бажання дитини компенсувати втрату материнської любові або зменшити тривогу щодо покарання шляхом інтродекції поведінкових та особистісних рис іншої людини – об'єкта ідентифікації. В результаті процесу розпізнавання особистість дитини зазнає структурних змін – з'являється суперего, приклад особистості вищого рівня.

Л.В. Потапчук також відома як загальна інтернальність, яка включає рівень суб'єктивного контролю над будь-якою значущою ситуацією як стрижневий елемент структури особистісної зрілості [83]. Основними параметрами особистісної зрілості, окрім загальної внутрішньої та інтарності, дослідники визначили міжособистісні стосунки, здоров'я, емоційну зрілість, самоконтроль поведінки, показники реалізації життєвих подій, адекватність самоствердження та ціле покладання, поле досягнення. Т.М. Титаренко висловлювала думку, що зріла особистість уміє плисти проти течії і залишатися самостійною в будь-якій життєвій ситуації [14, с. 499-517].

І.Я. Шемелюк зазначав, що показником особистісної зрілості є ясність Я-уявлення та самоактуалізація [79]. Індивідуальна зрілість і адекватність самосвідомості відображають рівень самореалізації особистості, тобто ці процеси органічно пов'язані і взаємно обмежені. Самоактуалізація передбачає реалізацію своїх здібностей у поєднанні з реалізацією свого потенціалу, що передбачає рух у напрямку особистісного зростання. Прагнення до самовдосконалення та самореалізації – показники та умови особистісного зростання. І.С. Булах стверджує, що особистісне зростання пов'язане із самоактуалізацією і розвитком людини в напрямку самоактуалізації, особистісне зростання передбачає споконвічну, генетично обумовлену внутрішню сутність і «стрижень» особистості – Его, яке є «Я» – як нерозвинена форма [92, с. 129-146].

Отже, зріле самовизначення, розвиток особистості на всіх етапах життєвого шляху здійснюється за допомогою програми самоаналізу особистісно-психологічних характеристик, свідомого опитування особистісного розвитку, професійного розвитку. Велику роль у цьому відіграють такі чинники особистісного розвитку, як потреба в досягненні цілей, інтелектуальний престиж, формування іміджу особистості, потенціал особистості, рівень розвитку в навчанні (роботі) та мотивація до саморозвитку, самовдосконалення. Ці чинники мають виражену психологічну специфіку, що, безперечно, дозволяє стверджувати про необхідність комплексного вивчення феномену особистісного дозрівання. Тому питання особистісної зрілості залежать не лише від складності

та суперечливості цього явища, а й від недостатнього визначення методологічних засад, неадекватного формулювання концептуального інструментарію, неоднозначності термінів, що використовуються для роботи з такими темами.

1.2. Вікові особливості психічного розвитку періоду дорослості

Дослідники по-різному визначають межі дорослості, враховуючи соціальні, психологічні та біологічні фактори. Наприклад, Е. Еріксон розрізняє ранню дорослість (20-45 років), середню дорослість (40-60 років) і пізню дорослість (60+). Американський психолог Д. Бромлі вважав, що дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої (40-55 років) і передпенсійної (55-65 років). Після цього настає старіння, яке поділяється на «несправність» або «вихід на пенсію» (65-70 років), старість (70+ років) і стадію болісної смерті «старіння». За інсценуванням, російський психолог Б. Ананьєв вважав, що середній вік (зрілість) складається з двох стадій (від 21-22 до 35 і від 36 до 55-60 років), за якими йде старість (від 55-60 до 75 років), потім старість (75-90) і вік довгожителів.

Загалом дорослість є найтривалішим періодом життя людини і включає такі етапи:

- 1) Рання дорослість (від 20 до 40 років);
- 2) Зріла дорослість (від 40 до 60 років) [37].

Але й ця постановка умовна. Важко стверджувати, що конкретна людина знаходиться на певному етапі дорослішання, оскільки на її поведінку великий вплив має її поведінка, розвиток особливостей її життєвого шляху, суб'єктивне уявлення про себе та свій вік. Таким чином, поняття «віковий час» часто асоціюється зі зрілістю – внутрішнім хронометражем життя, способом визначення того, випереджає або відстає людина у своєму розвитку від ключових соціальних подій дорослого віку. Це навчання у вищому навчальному закладі,

одруження, народження дитини, досягнення певного соціального статусу, вихід на пенсію тощо.

Розвиток особистості – нескінченний процес, який проходить через усе життя людини. Психічний розвиток є основним способом виживання людей, у тому числі дорослих. У дорослому віці зустрічається в стійкому поєднанні. Якщо людина переходить у доросле життя з уже сформованими основними структурами в когнітивній сфері, її особистісна структура вступить у період глибоких змін, тому що, як стверджує німецько-американська психологиня К. Хорні – «усі ми до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін» [44, с. 105-116].

На думку П. Балтеса новоутворення в пізньому віці свідчать про реальність явищ вічного розвитку, таких як процес віддаленої пам'яті (відстрочне пригадування речей минулого, які неможливо відтворити прямим пригадуванням), огляд власного життя, автобіографічний феномен пам'яті. З цими твердженнями пов'язана ідея гетерохронного розвитку психічних функцій, згідно з якою високий рівень розвитку однієї функції може зберігатися до старості, тоді як інша функція може бути обмежена молодістю та ранньою зрілістю. Деякі функції починають старіти з народження, деякі функції слабшають лише в старості, а деякі функції розвиваються навіть у старості [28].

Важливим показником дорослішання є зрілість людини, яка трактується різними психологами по-різному. З. Фрейд вважає, що зріле ставлення до життя – це вміння любити і працювати. А.О. Реан виділяє такі компоненти зрілості: відповідальність, толерантність, здатність до саморозвитку, позитивне мислення, ставлення до світу. А. Адлер підкреслював, що зріла людина бачить три основні життєві проблеми: роботу, дружбу, кохання як соціальні проблеми. Зріла людина усвідомлює, що вирішення цих життєвих завдань потребує співпраці, особистої мужності та готовності зробити власний внесок у добро інших.

Е. Фромм пов'язував зрілість з продуктивною особистістю. Цей тип незалежний, чесний, спокійний, креативний, здатний до суспільно корисної

поведінки. Під «продуктивною» діяльністю автор розуміє діяльність індивіда як втілення його можливостей, як єдність «Я» і діяльності, відображену в логічному мисленні, любові та працездатності людини, щоб запобігти самообману. На думку Е. Фромма, любов до всього живого залежить від таких якостей, як турбота, повага, знання та відповідальність. Крім того, відповідальність – це не обов'язок, нав'язаний ззовні, а реакція людини на те, що від неї вимагають, що вона відчуває як турботу про себе. Бути відповідальним означає вільно відповідати на запитання [96, с. 70-72].

У розвитку дорослої особистості спостерігаються два ключові напрями: з одного боку, це зростання особистісної автономності людини, свободи, можливостей самореалізації, творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху, а з іншого – соціальна інтеграція, посилене почуття соціальної відповідальності та багаті форми соціальної діяльності.

У дорослому віці розвиток ніколи не відбувається прямолінійно, а скоріше є накопиченням і розширенням раніше засвоєних життєвих принципів, перспектив, потреб і соціальних норм. На всіх етапах дорослішання розвиток відбувається нерівномірно, спостерігаються періоди лізису (пов'язані з важкими захворюваннями) і кризові періоди, під час яких активізуються інволюційні процеси та відбувається перехід на нові рівні розвитку (індивідуальна мотивація та сфери значущої трансформації, що призводить до нового розуміння природи і сенсу життя). Але на відміну від криз дитинства, кризи дорослості відбуваються більш підступно, менш різкі та бурхливі, не прив'язані суворо до конкретних часових рамок [20, с. 381-382].

Психічний розвиток є основним засобом виживання для індивідів, у тому числі для дорослих. Якщо в когнітивній сфері людини на момент переходу до дорослості формуються основні структури, розвиток і зміни дорослої особистості необмежені. Єдина проблема – це час, необхідний для змін. Про здатність до позитивних змін у дорослому віці К. Хорні пише, – «...особистість людини може змінюватися. Впливу піддається не тільки маленька дитина. Всі ми

до тих пір, поки живі, зберігаємо здатність до змін, навіть до фундаментальних змін. Ця віра підтверджена досвідом» [31, с. 986-988].

Ключові характеристики вікового періоду «дорослий»:

- діалектичне мислення, функціональне розташування інтелекту;
- багаж значного життєвого досвіду, реалізувати свій потенціал;
- встановлення дружніх та інтимних стосунків з людьми та створення відчуття близькості;
- розширення і збагачення емоційного досвіду;
- продовження синтезу «Я-концепції»;
- формування власної життєвої орієнтації і світогляду;
- єдність надбань і втрат;
- творчі досягнення в житті [22, с. 71-79].

За межами періоду молодості розвиток ніколи не відбувається лінійно, а просто як накопичення та розширення областей стимулювання, принципів, перспектив і норм попереднього навчання та розвитку. Важливою мотивацією поведінки є реалізація власного творчого потенціалу, здатність ділитися знаннями з молоддю, піклуватися про близьких і підтримувати з ними добрі стосунки. Переосмислення життя загалом, вирівнювання систем цінностей у трьох взаємопов'язаних сферах: особистісній, сімейній та професійній. У цей період може виникнути криза – різкий зсув на новий рівень розвитку (через зсув особистісних мотивацій і смислових сфер на нове розуміння природи життя). На відміну від криз дитинства, кризи дорослості менш гостро і жорстко прив'язані до конкретних вікових і часових рамок. Це обрамлення з віком стає менш виразним.

Життєва криза (життєва криза або особистісна криза) – явище у внутрішньому світі дорослих людей, що проявляється у різноманітних переживаннях безсилля дорослих над власним життєвим шляхом. Найчастіше в розвитку психологічних реакцій на життєві кризи виділяють чотири послідовні стадії. Зокрема, В.М. Заїка описує розвиток кризових ситуацій у вигляді

чергування стадій, кожна з яких відображає взаємозв'язок внутрішнього світу людини із зовнішнім світом кризи (Рис. 1.1.) [1].

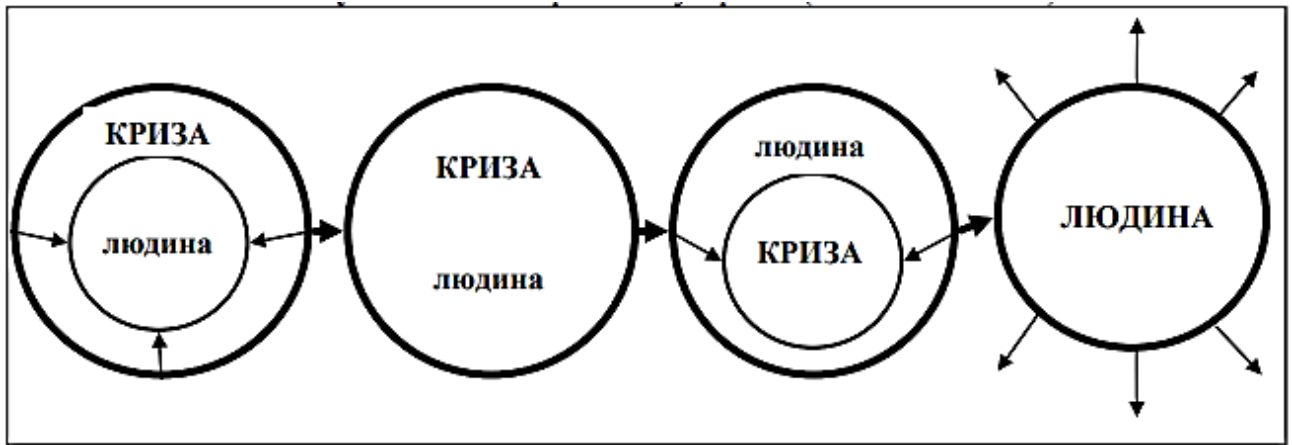


Рис. 1.1. Фази розвитку кризи (за В.М. Заїкою) [1]

- I. Фаза визрівання кризи. Людина не допускає «ворожого» оточення, захисту, звуження особистих кордонів, опору іншим, ослаблення соціальних зв'язків.
- II. Фаза переживання. Ідентифікувати себе в кризі, мати спільні кордони, втратити себе, оніміти, зустрічати «невідоме», ворогів, дивитися один на одного.
- III. Фаза подолання. Розширити межі особистості, знайти вихід і встановити контроль над кризовою ситуацією.
- IV. Фаза трансформації. Інтеграція досвіду проходження кризи у свій внутрішній світ, оновлення особистості, оновлення соціальної взаємодії [94, с. 62-77].

Отже, криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить в собі фрустрацію, оскільки завжди пов'язана з блокуванням частини потреб, і виникає конфлікт, оскільки існує суттєвий розрив між реальним та бажаним завжди потребує активізації ціннісно-сислової діяльності [4].

Вікова криза може виникати як «стрибок» у розвитку особистості, або навпаки, затягуватися в часі і переходити в стабільну або кризову особистість.

Якщо криза матеріалізується, то відбуваються перегляди і коригування життєвих ситуацій, які призводять до бажання щось змінити в своєму житті, а також особистісні зміни і оновлення. Життєві проблеми особистого характеру можуть перетворити вікову кризу в кризу довголіття зі складною симптоматикою. Без усвідомлення кризи спостерігається депресія, втрата задоволення від життя, зниження активності. Переломним моментом мотиваційної кризи є втрата сенсу життя і створення так званого екзистенціального вакууму. Всі кризи зрілості об'єднує одна риса – фундаментальна зміна способу життя людини, але причини криз і шляхи виходу з них різні і абсолютно індивідуальні в різному віці. Зазвичай виділяють наступні стадії кризового дорослого розвитку: період тридцятиріччя, середній вік і перехід до старості.

Наприклад, криза середнього віку (близько 40 років) пов'язана з переоцінкою вибору, зробленого в житті:

- усвідомлення того, що половина життя минула;
- переосмислення цінностей;
- бажання бути продуктивним і творчим у житті;
- надія вплинути на майбутнє через дітей.

Психічна підготовка може сприяти подоланню криз у зрілому віці, що може підвищити психокультурне та психічне здоров'я та часто сприяти розвитку дорослої особистості.

Серед основних ознак дорослої кризи можна виділити наступні:

- 1) Зміна ставлення до речей, які раніше вважалися важливими, значущими і цікавими, відразливими. Це сигнал глибокої внутрішньої роботи;
- 2) Певний рівень усвідомлення того, що відбувається, який людина визначає для себе; щоденна поведінка і звички [29, с. 23-25].

Важливо підкреслити нормальну особистість, як зазначає Л.І. Анциферова не є людиною без внутрішніх конфліктів і труднощів. Це людина, яка може прийняти, визнати й оцінити ці протиріччя у своєму серці, самостійно й продуктивно їх розв'язати відповідно до власних найбільш універсальних цілей

і моральних ідеалів, ведучи таким чином до нових і нових етапів і ступенів розвитку [27, с. 4-9].

Аналізуючи основні методи дослідження життєвих криз, визначаючи природу цього складного явища дорослого життя, Є.О. Варбан класифікує кризи дорослого періоду життя за такими ознаками:

- 1) за віком (криза розвитку): криза 30 ти років; криза «середини» життя; криза похилого віку;
- 2) за критеріями тривалості: мікрокризи – кілька хвилин; короткочасні – до 4-6 тижнів; тривалі – до 1 року;
- 3) за тривалістю критерії: конструктивний; деструктивний;
- 4) за діяльнісним критерієм: криза діяльнісної сторони життя: «Я не знаю, як жити», криза мотиваційної сторони життя: «Я не знаю, чому»; криза змістовного аспекту життя: «Я не знаю, навіщо мені продовжувати»;
- 5) за критеріями детермінізму: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- 6) за критерієм складності: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- 7) за критерієм передбачуваності: передбачувані (нормативні); «ситуаційні» (імовірнісні); проміжні [43, с. 77-85].

Перша психологічна криза періоду дорослості (приблизно у 23 роки) – криза «зустрічі дорослості». Основний зміст цієї кризи вибір між «Я-справжнім» та «Я-ідеальним». Фантазії, юнацькі мрії відходять на другий план перед активною діяльністю. Основні результати, які отримуються після проживання цієї кризи: взяття відповідальності за власне життя та свій життєвий вибір. Суб'єктивно людина відчуває «нове життя»:

– самозадоволення, підвищений інтересу до сенсу життя, звільнення від страхів. Як зазначає О.В. Хухлаєва, – «саме тут, у цей особливий проміжок часу з'являється нова людина, яку ми пізнаємо поновому, починаємо цінувати або ненавидіти і якій доведеться прожити довге життя»;

- відбувається зміна в побудові та відчутті взаєностосунків з оточенням справжня потреба приймати людей такими, якими вони є;
- фундаментальна зміна стосунків з батьками;
- переосмислення ставлення до самотності, де вона більше не є тягарем, а розглядається як можливість спілкуватися з самим собою.
- більшість людей цієї вікової групи відкривають себе по-новому;
- відбувається свідоме прийняття власної індивідуальності: особистої, професійної, соціальної; формування особистого світогляду, не від когось вперше запозиченого;
- різне сприйняття минулого і майбутнього;
- бажання зникає зовнішній вигляд дорослого, клеймо викриття дитячих рис (пробуджується інтерес до власного дитинства, а можливість виявити дитячу безпосередність сприймається як чеснота) [41].

Друга психологічна криза (28-32 роки) – криза «сенсу життя». Криза тридцяти років – це розчарування людини у значенні вирощених нею цінностей, норм та ідеалів, викликане життєвими труднощами та помилками, що призводить до зміни сенсу життя та переоцінки життя та цінностей [97].

Кризові стани є результатом невдачі в досягненні життєвих цілей, що проявляється в:

- змінах або прогнозах у життєвих планах і видах основної професійної діяльності, іноді повна втрата інтересу, а в деяких випадках і порушення того, що колись було найважливішим;
- переоцінка, що супроводжується самоаналізом і критичним осмисленням власних здібностей [59, с. 126-130].

Озираючись на траєкторію свого життя, власні досягнення та невдачі, людина намагається оцінити досконалість власної особистості. Таким чином, людина змушена перебудовувати свій життєвий план і виробляти нову «Я-концепцію».

Криза переходу – криза середнього віку (37-40 років). Криза середнього віку – це раптове усвідомлення та розуміння того, що половина життя минула, а

мрії та цілі молодості не здійснилися і не будуть здійснені знову через справжню розбіжність між реальністю та очікуванням [93, с. 62-77].

За К.Г. Юнгом, суть кризи «середнього віку» полягає в зустрічі людини з підсвідомістю. Але для того, щоб людина змогла задовольнити свою підсвідомість, їй необхідно перейти від широкої позиції до щільної, від бажання розширювати і завойовувати життєвий простір до зосередження на собі [100].

Основні проблеми цього періоду (за Е. Еріксоном):

- зниження сексуальної привабливості;
- усвідомлення різниці між мріями, цілями в житті дорослого і його реальним становищем [7].

У період кризи «середнього віку» може бути два типи дорослої поведінки:

різновиди I тип – неусвідомлення кризи, неперегляд своїх планів і прагнень, пе кає «песимістичний погляд на життя» («Занадто пізно щось змінювати, ні не можна досягти»), життя стає затьмареним і млявим, як запорука по шого динамічного та регресивного розвитку особистості в подальшому до ому віці.

II тип – криза реалізується через сприйняття й оцінку реальності життя, відбуваються перегляд і перегляд минулих планів і сподівань, формуються нові цілі, плани, завдання, усвідомлення кризи стає доброзичливим ставленням до себе, глибиною Відновлення особистості (певною мірою це еволюційний і прогресивний розвиток) і забезпечення задоволеності життям у пізньому дорослому віці [32, с. 9-16].

Висновки різних авторів (Л.І. Анциферова, Л.С. Виготський, Ф.Ю. Василюк, Є.О. Донченко, Т.М. Титаренко та ін.) і запропонована ними класифікація життєвих криз дорослого віку дозволяє більш-менш об'єднати їх у повну класифікацію (Рис. 1.2.).



Рис. 1.2. Типологія життєвих криз дорослої людини

Тому під час кризи «середнього віку» дорослим необхідно суттєво змінити своє життя. Одним із шляхів подолання кризи є індивідуація, яка стає основою для досягнення дорослими якомога більшої повноти життя. «Свідомий процес персоніфікації або індивідуації необхідний, щоб привести людину до цього усвідомлення, тобто піднести її над станом ідентифікації з об'єктом» [10].

Вікові кризи неминучі, адже розвиток дорослої людини залежить від її готовності справлятися з віковими змінами та проблемами дорослого життя. Детальне планування майбутнього та внутрішня готовність активно вирішувати проблеми можуть допомогти запобігти дорослим кризам і подолати важкі часи у власному житті.

Розвиток когнітивних процесів триває, але нерівномірно, навіть у дорослому віці. Таким чином, розвиток психофізіологічних функцій, що визначають функціонування сенсорно-перцептивної системи, триває на початкових етапах дорослішання і досягає свого оптимуму близько 25 років. Потім розвиток сенсорних перцептивних рис стабілізується і триває до 40 років, після чого починає знижуватися. Найбільші зміни відбуваються в короткочасній вербальній пам'яті: найвищі показники характерні для 18-30 років, з наступним поступовим зниженням. Образна пам'ять зазнає мінімальних змін, а вербальний відбиток довготривалої пам'яті демонструє дивовижну стабільність і починає знижуватися після 36 років. Обсяг, перемикання та вибірковість уваги були найбільш схильні до вікових змін, причому зниження відбувається після 34 років. Стійкість і концентрація істотно не змінюються [73, с. 109-110].

Показники інтелекту розвиваються протягом усього періоду. Показники невербального інтелекту досягають найкращих результатів у віці 30-35 років, тоді як вербальний інтелект починає розвиватися після 40 років. Інтелектуальний розвиток дорослих тісно пов'язаний з розвитком особистості. Крім того, інтелектуальний розвиток триває багато років, а розвиток психофізіологічних функцій затримується приблизно на 25 років.

Мовні та логічні функції розвиваються майже протягом усього періоду, починаючи посилюватися до 50 років і поступово знижуючись до 60 років.

Однією з основних характеристик мислення є складність мисленнєвих операцій, висока інтегрованість різних видів мислення. Наприклад, результати теоретичного мислення перевіряються практикою, і під впливом практики теоретичне мислення теж збагатилося. У той же час такі поняття, як практичне мислення, що стосуються поточної ситуації, далекі від теоретичного мислення. У дорослому віці змінюються якісні параметри мовлення: лексичний і граматичний склад. Наприклад, перехід від простого речення до дво-, три-, чотиричленного складного звичайного речення [60, с. 102-108].

Однією з важливих новоутворень у період дорослості, є мудрість – сукупність експертних знань, орієнтованих на практичні аспекти життя, які можуть виважено судити про важливі питання та давати корисні поради; оцінювати ситуації та здатність до інформації, здатність справлятися з невизначеністю. Крім того, розвиток у когнітивній сфері дорослих значною мірою визначається особистістю: дорослі здатні самостійно контролювати власні процеси інтелектуального розвитку та досягати висот професійної майстерності та творчості. На цей процес впливає багато факторів, в основному талант людини, рівень освіти та сфера діяльності. Активна розумова діяльність допомагає підтримувати рівень розвитку в когнітивній сфері протягом багатьох років.

Розвиток особистості – це постійний процес, який відбувається протягом усього життя людини. Як сказавла К. Хорні, «усі ми, поки живі, зберігаємо здатність змінюватися, навіть радикально» [42]. Психологічний розвиток є основним способом життя індивідів, у тому числі дорослих, і має такі особливості:

- 1) Асинхронний. Гетерохронність розвитку особистості тісно пов'язана з асинхронністю, тобто незбалансованим розвитком окремих структур (емоцій, потреб, свідомості). Іншими словами, окремі структурні елементи особистості розвиваються раніше загальної стадії, а інші структурні елементи – пізніше. Наприклад, рання емоційна тяга до реальних подвигів може передувати загальному рівню моральної свідомості.

2) Гнучкість. Психологи в країні та за кордоном розглядали концепцію гнучкості в багатьох дослідженнях, але немає єдиного способу пояснити її значення. Основна відмінність зарубіжних досліджень з цього питання полягає в тому, що для визначення гнучкості використовуються два терміни: гнучкість і варіативність. Гнучкість визначається як здатність відмовитися від одного варіанту дій на користь іншого, більш економічного (К. Шей), як швидкий і легкий перехід від одного типу предмета до іншого (С. Рубеновіц, Дж. Гілфорд). У це поняття деякі автори також включають швидкість переходу від свідомого до підсвідомого (Р. Кеттел) і здатність особистості адаптуватися до несподіваних змін (Л. Хаскелл).

3) Включеність. Більшість сучасних дослідників стверджують, що немає універсальних маркерів, які б відрізняли дорослість від інших вікових груп. Це підтверджується тим фактом, що настання зрілості не було відокремлено від попереднього статевого дозрівання, і що не було істотної різниці між кінцем зрілості та настанням старості. Важливо, що включеність є однією з орієнтирів особистої життєвості (за С. Мадді) [97]. Дуже «включена» людина отримує задоволення від власної діяльності. І, навпаки, брак включеності створює відчуття відчуженості, відчуття себе, яке виходить за межі життя, – «якщо Ви впевнені в собі і світ щедрий до Вас, тоді Ви включені». Прикладом невідповідності можуть бути хаотичні, безладні зміни в діяльності (одна особа змінює роботу тричі на рік і т.д.) [5].

Аналіз особливостей розвитку дорослого віку був би неповним без характеристики новоутворень, що переважають у цьому віці. Вікові новоутворення трактуються як новий тип особистісного конструкту, діяльність якого, психологічні зміни, що відбуваються в тому чи іншому віці, визначають змістовні зрушення в характері свідомості людини, її внутрішньому та зовнішньому світі [76]. Поява новоутворень вважається розв'язанням якогось основного протиріччя, дилеми розвитку, вибору між двома можливостями, одна з яких веде до прогресу, а інша визначає виродження особистості (Е. Еріксон).

Аналізуючи різні класифікації дорослого вікового циклу, було зазначено, що всі дослідники відзначали неоднорідність дорослого віку, який здебільшого поділяють на три періоди (Табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Порівняльна класифікація вікових меж дорослості [11]

№ з/п	Автор класифікації	Вікові межі дорослості		
		Рання дорослість (в роках)	Середня дорослість (в роках)	Пізня дорослість (в роках)
1.	Е. Еріксон	25-45	40(45)-60	понад 60
2.	Д. Біррсен	17-25	25-50	50-75
3.	Д. Бромлей	21-25	25-40	40-55
4.	В.В. Бунак	25-25 (ч) 20-30 (ж)	–	після 35 (ч) після 30 (ж)
4.	Ш. Бюллер	25-45	–	45-65
5.	Г. Гінзберг	24-40	–	45-50
6.	Ж. Годфруа	20-40	–	40-60
7.	Д. Векслер	20-35	36-45	46-53
8.	Ю.М. Карандашев	20-28	29-35	36-44
9.	Г. Крайг	20-40	40-60	від 60
10.	Д. Левінсон	17-45	45-60	понад 60
11.	В.Ф. Моргун	19-30	31-60	61- ...
12.	І.С. Слободчиков	19-28(31)	32-61	62- ...

Більшість дослідників (Б. Ананьєв, Б.С. Братусь, В.Ф. Моргун, Дж. Віткін, Е. Еріксон, Б. Фрідан та ін.) розглядають дорослість як період безперервного зростання, у якому дорослий розвиток характеризується як основа для вирішення проблем попередніх періодів (від народження до ранньої дорослості): набуття автономії та довіри, ініціативи, працездатності та ідентичності, список займає особливе місце, оскільки, як зазначав Е. Еріксон, процес усвідомлення ідентичності забезпечує відчуття безперервності життєвого досвіду дорослої людини, формування особистісної зрілості [19].

Рання дорослість (від 20 до 40 років) відзначається досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної діяльності, що спонукає до

встановлення нових систем міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах. Одним із полюсів цього виміру є близькість, яка не обмежується статевою близькістю, а проявляється в дружбі, сексуальних стосунках і спільних бажаннях, а з іншого боку – ізолюваність, яка може супроводжувати людину все життя, незважаючи на видимість існування, багато чого можна досягти, щоб справити враження повного успіху.

Близькість – це таємне почуття, яке проявляється в здатності мати близькість і, як висловився Е. Еріксон, – «змішувати свою особисту ідентичність з ідентичністю іншого, не боячись втратити щось у своїй здатності» [17]. Ізоляція (самотність) – виникає через неможливість або нездатність досягти взаємності, а іноді через те, що ідентичність індивіда настільки слабка, що можна втратити себе у зв'язку з іншими. Невід'ємною частиною інтимності є відчуження: готовність людини відкинути, ізолювати і, якщо необхідно, знищити ті сили і людей, які за своєю природою небезпечні для неї» [64].

Регулярність: нездатність відчувати близькість, поки не буде досягнута стабільна ідентичність. Щоб мати інтимні (близькі) стосунки з іншою людиною, необхідно пізнати себе, набути здатності бути собою. Мова, таким чином, йде про формування цілісності особистості, її загальної узгодженості з навколишнім світом.

Негативні наслідки: можлива надмірна самоодержимість або уникнення стосунків. Нездатність розвивати спокійні та довірливі стосунки може викликати відчуття самотності та соціальної ізоляції. Нормальним виходом із кризи «інтимної близькості та ізоляції» є виховання любові у спілкуванні з людьми. Таким чином, сімейні зв'язки та професійна компетентність є центральними новоутвореннями в ранньому дорослому віці. Наприкінці ранньої дорослості, на межі зрілості (середня дорослість) людина вирішує екзистенціальні проблеми, підбиває перші підсумки, намагається зрозуміти сенс свого життя [68, с. 77-80].

Період середньої дорослості (від 40 до 60 років) вважається часом повного розквіту особистості. Відповідно до концепції психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона, цей період охоплює сьому стадію розвитку дорослого

життя і визначається автором як стадія особистісної зрілості. Його описують як найважливіший період у житті дорослої людини, коли він має можливість найбільш потужно проявити свій потенціал, реалізувати себе у всіх сферах і досягти своїх цілей. У цьому випадку зрілість стає метою розвитку, досягнення розквіту, за яким ховається подальший розвиток.

Сімейні стосунки та професійна діяльність залишаються основними аспектами життя середнього періоду дорослого віку. Вирішальною соціальною ситуацією для їх розвитку є ситуація самореалізації в дорослому віці, де повною мірою потенціал особистості розкривається у професійній діяльності та сімейних стосунках. На думку Е. Еріксона, основною проблемою в цей період був вибір між продуктивністю та інертністю [85, с. 12-20]. Продуктивність (генеративність) – поступова лінія розвитку. Саме вміння дивитися навколо, цікавитися іншими, бути продуктивним робить можливим щастя і визначає бажання через власних дітей впливати на наступне покоління, робити певний практичний чи теоретичний внесок у суспільство. Головним новоутворенням періоду дорослості є продуктивність у цілому: професійна продуктивність і внесок у життєвий розвиток і утвердження майбутніх поколінь.

Період пізньої дорослості (від 60 років). Аналізуючи суперечні новоутворення цього періоду (пізня зрілість), Б.Г. Ананьєв та його послідовники використовують поняття одужання, яке пов'язане зі складними відновними процесами, спрямованими на уповільнення старіння, формування мотивації діяльності тощо [100].

Л.І. Анцєрова розглядає три основні особистісні новоутворення у людей похилого віку, які є наслідком діяльності людини, що інтегрує весь її життєвий досвід: нестримне прагнення до пригод, що призводить до зміни способу життя, підвищена чутливість до «соціального замовлення» з точки зору підготовки в найкоротші терміни високого рівня розвитку в області інтуїції особистості [15].

Під основною діяльністю дорослості розуміється основна мета життєвого шляху людини, відповідно до якої наповнюються змістом інші види діяльності, розвивається особистість, змінюються її психологічні процеси. З точки зору

досягнень у ранньому та середньому дорослому віці лідерську діяльність можна розглядати як найбільшу реалізацію сутнісної сили людини в процесі активної інтеграції в суспільно-виробничу діяльність, а входження в цей процес пов'язане зі становленням кар'єри та кар'єрною самореалізацією. Проте, якщо говорити про більш широке розуміння природи поняття «реалізація фундаментальних можливостей людини», то воно трактується як фізичні, соціальні, морально-психологічні та інші досягнення дорослої людини в розвитку [89].

На думку О.Г. Лідерса, основною діяльністю у період дорослого віку є особлива внутрішня активність, покликана охопити свій внутрішній шлях [99]. На думку М.В. Єрмолаєва, домінуюча діяльність цього віку може бути спрямована або на захист індивідуальності людини (підтримка і розвиток її соціальних відносин), або на відокремлення, індивідуалізацію і «виживання» її як особистості в контекстах, що поступово змінюються, – феномен «психологічного занепаду» [26]. Пізня зрілість, пізні роки Л.І. Анцєрова цілісний життєвий шлях особистості розглядає як індивідуалізоване відображення руху особистості проти суспільно-історичних реалій. Вона наголошує на видах діяльності, які є такими важливими в цьому віці, як, наприклад, інтеграція загального досвіду свого життя [81].

Отже, переоцінка цінностей і зміна сенсу життя є природним процесом розвитку особистості. Отримання нових життєвих і соціальних ролей змушує особистість у період дорослого віку розуміти більшість речей по-новому, що є сенсом розвитку особистості в дорослому віці. Крім того, процес розвитку в цьому віці характеризується індивідуальним «позавіковий», яке визначається життєвим досвідом і індивідуальною системою ставлення до себе і навколишньої дійсності. Відсутність сенсу життя, або неможливість (невміння) його знайти, стає головною причиною, що штовхає людину на нижчий рівень функціонування особистісної смислової системи та дегенерацію особистості.

1.3. Причини розвитку та наслідки особистісної незрілості в період дорослого віку

Можливо, як і всі соціальні явища, що характеризують поведінку людини, соціальна незрілість має подвійну природу: зовнішні умови і внутрішні причини. Як приклад можна розглядати зіткнення соціального та особистісного в більш «замиленому» варіанті, коли воно проявляється в незрілості соціально-психологічного розвитку людини, як певної метаморфози особистості.

Звичайно, виправлення дорослої людини на таку позицію навряд чи входить в компетенцію виключно акмеологічного підходу. Проте освіта дає людині можливість зрозуміти, що як у справедливому, так і в несправедливому суспільстві одні люди дорослішають у відношенні до суспільства та самих себе, а інші ніколи не знаходять цієї якості.

Відомо, що деякі психологи схвалюють той факт, що інтернальність (бажання людини знайти причини успіху та невдачі у своїй поведінці) протиставляється екстернальності (коли людина схильна звинувачувати у своїх невдачах обставини чи інших людей). Не вдаючись до глибокої суті, слід сказати, що соціальні поведінки, які руйнують мораль, не можуть бути спочатку визначені. Більш того, якість людини, відображена в зміні її оцінки, вже не є фатальною для неї (тобто вона здатна її змінити).

Ще одну соціальну деформацію особистості можна умовно назвати соціальним інфантилізмом. Якщо особистісний інфантилізм – це психологічне та поведінкове збереження рис дитинства у дорослих, то соціальний інфантилізм проявляється в діяльності всього покоління [83].

Характерною ознакою міжпоколінної трансмісії є недооцінка ролі авторитету і мудрості старших, визнання ролі підліткового віку і підліткових цінностей у дорослому житті. Їх рефлексія, безсумнівно, підтримує відчуття соціально зрілої особистості, аж ніяк не «дорослого підлітка». Таким чином, навіть у психологічно зрілих особистостей соціальне життя суспільства викликає особливі «упередження свідомості» (оскільки важко припустити таку незрілість через покоління).

У психології незріла особистість – це людина, яка, незважаючи на те, що вона доросла, все ще має дитячі емоційні реакції, поведінку та особливості мислення. По суті, це дитячість, стан «не дорослішання». Це недорозвиненість почуттів та стимулів, відсутність цілісності, занижена самооцінка. Незрілість проявляється в невпевненості в собі, страху показати іншим слабкість, постійному бажанні самоствердитися, продемонструвати свою потрібність і значимість [85, с. 5-17].

Психологічно незрілі люди ніби глибоко потрапили в пастку «дитячих» емоцій. Вони не здатні чітко мислити і приймати рішення в критичних ситуаціях. Під час труднощів вони хочуть уникнути труднощів, «ховаючись у умовному будиночку», як це було в дитинстві. «Будинок» такого дорослого – може бути будь-що, депресивні стани, тривожність, хвороба, алкогольні напої, наркотики, різні релігійні організації, азартні ігри і навіть люди, і т.д. Перераховані варіанти, здається, допомагають уникнути реальності вперше. У якийсь момент людина відчуває себе впевненою і сильною. Але це триватиме недовго. Згодом ейфорія проходить і настає час покарання за провину.

Вони прикидаються дорослими, живуть менталітетом «безсмертної молодості», не відмовляються від своїх прекрасних ідеалів, до речі, підхоплюються суміжними індустріями (зокрема ЗМІ). Їх рефлексія, безумовно, підтримує відчуття соціально зрілої особистості, аж ніяк не «дорослого». Таким чином, навіть у психологічно зрілих особистостей соціальне життя суспільства викликає особливі «упередження свідомості» (оскільки важко припустити таку незрілість через покоління).

Ймовірно також, що повною мірою зрілість соціальної поведінки людини можна оцінити, насамперед, через колективну рефлексію суспільства, яке має загальнолюдські гуманістичні цінності. Особисті методики, які є в її розпорядженні, не дадуть їй достатньо повної відповіді на це питання. Головне, що без цієї якості людина зазвичай не відчуває потреби її визначати. Акмеологія в ході взаємодії з дорослим, особливо розуміння її невдач, може побудувати

досить точно передбачення причин і допомогти їй певною мірою природно спрямувати увагу на самопізнання в рамках можливого особистості.

Зрілість не має нічого спільного з віком, прямого зв'язку тут немає. Часом вік один, як кажуть, без мудрості. Адже зрілість – це мудрість. Є людина, яка досягла поважного віку, але ще не сформувалася розумово, щоб думати як дитина і поводитися відповідно. Це буває, коли мати двох дітей через свою незрілість не вміє правильно себе поводити. Так вона створює майданчик для неврозів чоловіка і дітей. Ознаки незрілої особистості:

- 1) Вимагає постійної уваги себе.
- 2) Звичка докопуватися до дрібниць.
- 3) Мені всі повинні!
- 4) Життя з допомогою оточуючих.
- 5) Невміння висловлювати свої емоції.
- 6) Небажання дорослішати [51, с. 25-30].

Поняття «інфантилізм» у психологічному словнику визначається наступним чином: «збереження в психіці і поведінці дорослої людини особливостей, властивих дитячому віку. Індивід, якому властивий інфантилізм при нормальному або навіть прискореному фізичному і розумовому розвитку відрізняється незрілістю емоційно-вольової сфери, що виражається в несамотійності рішень і дій, почутті незахищеності, в зниженій критичності у відношенні до себе, підвищеної вимогливості до турботи інших про себе. При цьому зберігається можливість повної компенсації розвитку психічного надалі» [38, с. 29-34].

Оскільки психічний інфантилізм – це незрілість, що проявляється як затримка психічного розвитку, коли поведінка відповідає віку. Відставання в основному проявляються в розвитку емоційно-вольової сфери, нездатності приймати самостійні рішення, зберіганні дитячих якостей особистості. Судження інфантильних осіб закономірно вирізняються незрілістю, поверховістю, категоричністю.

У психіатрії це патологічна затримка розвитку, коли поведінка та емоційні реакції підлітка збігаються з поведінкою дитини (або коли дорослий поводить себе як дитина чи підліток). Існує також фізіологічний інфантилізм – затримка патологофізіологічного, органного і філогенетичного розвитку відповідно. У повсякденному вживанні воно найчастіше стосується психологічної та/або соціальної дитячості, не пов'язаної з патологією.

У психології про інфантилізм говорять, коли доросла людина (за паспортом) проявляє в житті риси дитини, точніше підлітка. У цьому випадку є помітним незрілий, дитячий характер [2, с. 32].

Розглянемо найбільш явні ознаки інфантилізму на думку сучасних українських дослідників:

По-перше, це нездатність приймати рішення та нести відповідальність – за зроблений вибір, виконану роботу тощо. Доросла людина усвідомлює, що кожне її рішення призводить до того чи іншого результату – важливого чи другорядного, хорошого чи поганого. «Дорослі діти» точно не хочуть брати на себе відповідальність.

Психологічна та соціальна незрілість дорослих, що також пов'язано з іншою важливою характеристикою незрілої людини: вона не вміє вирішувати проблеми. Якщо вони все-таки виникають, особистість чекає, що «дорослий» дорослий (батько, дружина, друг) вирішить усі проблеми або, в крайньому випадку, скаже, що потрібно зробити, щоб їх усі вирішити. Це також заважає людині оцінити реальні наслідки тих чи інших вчинків, бо інші люди роблять такі оцінки за неї [74].

Для «дорослих дітей» характерно перекидання провини – вони майже завжди звинувачують інших. Такі люди не тільки не можуть відповідати за себе, але й за інших, і вони дуже егоїстичні. Це результат нездатності зрозуміти думки, почуття та точки зору інших. Але, в цьому питанні все залежить від психології конкретної людини. Багато незрілих людей вибирають між серйозним бізнесом і задоволенням (іноді незалежно від важливості справи). «Дорослі діти» часто не можуть змусити себе щось зробити, не думають про наслідки цього. Вони здатні

діяти дуже безвідповідально, щоб задовольнити свою примху. Крім того, вони рідко замислюються про власне майбутнє чи про майбутнє інших [91, с. 53-57].

У дослідженні інфантильності Ю. Форманюк запропонувала 5-факторну модель особистості, яка складається з аутистичної, абсорбтивної, інфантильної, ананкастичної та невротично-агресивної [12]. Основними ознаками інфантильності авторка стверджує про нездатність і небажання брати відповідальність за власне життя, егоцентризм [57]. Вона підкреслила, що основними проявами інфантилізму у дорослих (25-45 років) є несформованість емоційної та вольової сфери, несамостійність, нездатність приймати нові соціальні ролі, які передбачають відповідальність.

Крім того, така особистість має підвищену територіальну та економічну залежність від батьківської родини. Несвоечасне формування якостей дорослої особистості призводить до реалізації поведінкових особливостей попереднього вікового етапу. У запропонованій 5-факторній моделі особистості Ю. Форманюк звертає увагу на фіксовані однорідні психологічні якості особистості (названі радикалами): інфантильний, аутичний, абсорбційний, ананкастичний та невротичний.

Досліджуючи наївний радикалізм, який, на думку авторки, містить у собі врівноважуючий ефект довірливості та низької самооцінки, потреби надмірної зосередженості на собі, бажання шукати співчуття та заступництва та небажання брати відповідальність за досягнення власних життєвих цілей, було виявлено, що найменш наївні респонденти тверезо і відповідально оцінювали власні здібності та можливості отримання матеріальних і соціальних благ [23].

А також, виявлено, що респонденти із середніми показниками дитячої агресивності націлені на сімейне щастя та внутрішню гармонію. Висока частка інфантильних радикалів у структурі особистості на тлі прагнення до великих досягнень призводить до зниження професійної, соціальної та матеріальної сфер компетентності.

3. Кіреєва провела дослідження серед молодих людей 18-23 років за підходом «Мій життєвий шлях» на основі картографування – проектування

життєвих шляхів молодих людей, щоб визначити, яким вони бачать своє майбутнє. Виявляється, дівчата планують своє майбутнє, не враховуючи життєві обставини. Неврахування добровільних зусиль щодо реалізації життєвого плану видається ознакою інфантильності [24]. За словами З. Кіреєвої [62], дослідження юнаків за цією ж методикою показало, що більшість молодих людей не мають уявлення про складні ситуації, які потребують зусиль. Молодь бачить майбутнє нереалістично, надто позитивно і наївно оптимістично.

Т. Яценко розробила «модель внутрішньої динаміки психіки», яка об'єктивує закономірності психіки, що характеризується суперечливими тенденціями: одночасним вказуванням на минулий досвід і соціальні реалізації. Авторка пов'язує інфантилізм із психологічним слідуванням принципу задоволення, який віддає перевагу «бажанням» над «потребами».

Імперативи інфантильного бажання породжують протиріччя в особистості. Ось чому досягненню соціальних цілей може перешкоджати інфантильний детермінізм. Авторка відносять інфантилізм до форми руйнівної поведінки, залежної від батьків [24].

За Т.Ф. Алексеєнко, соціальний інфантилізм визначається як відхилення, при якому соціальний розвиток індивіда затримується відносно групи однолітків і соціальних потреб внаслідок особливостей умов соціалізації, недогляду та низького рівня батьків [87, с. 11-17].

Слід зазначити, що соціальний інфантилізм проявляється в прагненні перекласти відповідальність за прийняття рішень на інших, прийняти позицію «вічно дитини», сприймати себе як неадекватного в особистій діяльності. У цих дорослих зберігаються дитячі риси, переплетені з дорослими інтересами. Деякі з них повернулися до моделей поведінки, характерних для маленьких дітей, але більшість пішли шляхом розладів поведінки, заснованих на несхваленні та наслідуванні реакцій дитини на антисоціальну та незрілу поведінку дорослих. Саме за таких умов можливе формування соціального інфантилізму.

Таким чином посилюється соціальний інфантилізм там, де відбувається гальмування процесу зростання, що проявляється в легковажному та

безглуздому прийнятті рішень (не пропорційних дійсному віку людини), безвідповідальності, дитячості та поверховості. Думки, занадто великі нереалістичні соціальні очікування.

Фактори, що провокують виникнення соціального інфантилізму:

- несприятлива соціально-економічна ситуація в країні;
- духовна криза суспільства і відповідна освітня криза;
- відсутність позитивного впливу на молоде покоління з боку таких інститутів, як сім'я;
- виховна некомпетентність батьків;
- недостатня увага приділяється профілактиці соціального інфантилізму в сім'ї [61, с. 66-70].

М. Сандомирський, говорить, що однією з головних причин зростання рівня соціального інфантилізму є зміна способу виховання дітей [40]. Невміння приймати самостійні рішення прищеплюється людині змалку. Детально сім'ю та роль батьків розглядають Є.П. Белінська та О.А. Тихомандріцька, які встановили, що авторитарний стиль і надмірна опіка призводять до формування соціальної ригідності, авторитаризм різко знижує здатність приймати самостійні рішення та соціальний вибір, а надмірна опіка є основним чинником формування індивідуальної та соціальної наївності.

Ряд авторів (М. Кастельс, Е.П. Белінська, О.А. Тихомандріцька та ін.) відзначають у своїх дослідженнях роль ЗМІ в системі соціалізаційних факторів, що впливають на формування інфантильності. Сучасні діти часто піддаються ще більш інтенсивному інформаційному перевантаженню. У неї немає місця в голові для таких понять, як «спілкування», «дружба» тощо, їй бракує навичок спілкування. Внаслідок цього порушуються механізми соціалізації особистості. Цей соціальний дисонанс є основною ознакою інфантильності.

У вітчизняній і зарубіжній науці прояви інфантилізму, як правило, пов'язують з ранніми етапами розвитку особистості (дитинство, підлітковість, юність), але також існує точка зору, що соціальний інфантилізм може так чи

інакше проявлятися на ранніх етапах розвитку особистості, як форма або прояв етапу соціалізації.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що інфантильна особистість характеризується підвищеною чутливістю, агресивністю, сором'язливістю, невпевненістю в собі, страхом перед новим, незнайомим, депресивними станами. У поведінці такої людини часто відсутня самостійність. Інтереси часто змінюються. Дуже часто спостерігаються істеричні реакції та нав'язливі стани [55, с. 3-6].

Отже, у найзагальнішому вигляді «інфантизм» визначається як затримка або зупинка розвитку. Інфантилізм – це затримка формування особистості як системи відносин: виникають порушення у сфері мотивації, у сфері інтересів, поведінки, почуття відповідальності, уявлення про відповідальність, порушення морально-етичних норм. Формування соціального інфантилізму в першу чергу пов'язане з порушенням процесу соціалізації, що проявляється як розрив між біологічним ростом і соціально-культурним зростанням. Інфантизм буває різноманітної природи: конституціональної, органічної, соматогенної, соціокультурної.

Ідеологічно соціальний інфантилізм можна визначити як контркультуру, прояв молодіжної субкультури, «ідеологію бунту» проти дорослого соціального світу. Певною мірою соціальний інфантилізм є результатом патерналістського характеру тоталітарних систем. Об'єктивними причинами соціальної незрілості молоді є:

- 1) руйнування механізму первинної соціалізації;
- 2) подовження періоду обов'язкового навчання в розвинутих країнах (так зване явище «соціального дитинства»);
- 3) ускладнення соціальної стандартна система зрілості, соціальна;
- 4) об'єктивні труднощі входження молодих людей у складну та динамічну систему соціокультурних та економічних практик у розвинутих індустріальних та постіндустріальних суспільствах;

5) потреба в соціальному становленні (через моду, засоби масової інформації, реклама тощо). Існує величезний розрив між їхньою ймовірністю незалежного задоволення соціально прийнятним способом [49, с. 239-245].

У людей середнього та старшого віку соціальний інфантилізм може бути результатом труднощів пристосування до швидких і масштабних соціальних змін, звернення уваги на власний досвід, відчуття власної «неспроможності» та відсутності почуття соціальної потреби. Подібний соціальний інфантилізм проявляється в надії, що свої проблеми вирішать зовнішні сили (держава, місцеве самоврядування, роботодавці тощо), у перекладанні відповідальності за власне становище на інших («провина батьків»), у політичних апатія (політична наївність).

Соціальний інфантилізм також характерний для осіб, які перебувають у закритих установах (в'язничні системи), людей, що належать до тоталітарних угруповань (секти, кримінальні угруповання) та груп з авторитарними лідерами (включаючи сім'ї). Проблема інфантилізму хвилює представників наукової спільноти в країні та за кордоном [8, с. 52-76].

Отже, соціальний інфантилізм – це відмова молодої людини від нових обов'язків і обов'язків, пов'язаних з дорослішанням. Люди часто хочуть освоїти для себе нові соціальні ролі, взяти на себе зобов'язання, прагнуть спростити життя, хочуть зробити життя якомога простішим і адаптуватися до соціальної реальності. Це можна назвати «перервою» в процесі соціалізації людини. Людей майбутнього об'єднає один спільний знаменник – інфантильність. До такого висновку прийшли вчені, провівши велику кількість психологічних досліджень. Експерти прогнозують, що якщо ця тенденція збережеться, то незабаром на планеті з'являться люди, фізично зрілі, але розумово незрілі. Вчені називають таку нову расу «дорослими дітьми». Адже люди в розвинутих суспільствах почуваються занадто просто і розкуто перед лицем труднощів або, навпаки, намагаються захистити себе та своїх дітей від непередбачуваного сучасного світу.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи теоретичні положення психологічної науки щодо визначення феномену зрілості особистості, можна сказати, що формування зрілості особистості є динамічним і складним процесом. Кожен досягає зрілості по-своєму, залежно від впливу зовнішніх і внутрішніх детермінант. Саме тому, особистісна зрілість – це характеристика стану розвитку особистості, що проявляється високим ступенем особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності.

Питання особистісної зрілості в психології спрямоване на: автентичність особистості, тобто прагнення людини до самотворення через здатність до дії; визначення рівня особистісної зрілості, тобто соціально-культурного рівня та прояв психосоціальних здібностей людини.

Психологічний та особистісний розвиток не припиняється на дорослому етапі, а характеризується нелінійністю, неоднорідністю, гетерохронністю, наявністю кризи психічної функції. Умовно дорослий вік у житті людини можна поділити на рівні періоди: рання дорослість (20-40 років), середня дорослість (40-60 років) та пізня дорослість (від 60 років).

Провівши теоретичний аналіз причин розвитку та наслідків особистісної незрілості в період дорослого віку, було встановлено, що особистісно незрілою людиною є та, яка незважаючи на те, що вона доросла, все ще має дитячі емоційні реакції, поведінку та особливості мислення. У таких особистостях доволі часто виникає невпевненість у собі, яка вибудовується з дитинства, через «нездорові» стосунки з батьками, а також такі люди не можуть брати відповідальність на себе за свої дії. У суспільстві таких людей називають «інфантильними», через прояви дитячої поведінки та поведінкових реакцій у дорослому віці. Але це більше пов'язано із соціальною взаємодією з оточенням, в психології такий феномен отримав назву як «соціальний інфантілізм» – неприйняття молодими людьми нових обов'язків і зобов'язань, пов'язаних з процесом настання періоду дорослого віку.

Інфантильна людина не може цілком осмислено і відповідально підійти до тієї чи іншої проблеми. Особистості що проявляють соціальний інфантилізм найбільш сприйнятливі до впливу оточуючих, які нав'язують свої погляди (і часто неправильні погляди, що суперечать загальноприйнятим нормам і правилам та також бажанням особистості загалом), що, у свою чергу, перешкоджає не тільки осмисленому вирішенню проблем, але й передбачає незаконні та небезпечні дії, що створюють серйозна загроза суспільству тощо. Саме тому, перспектива подальших досліджень полягає у моделюванні особистісної зрілості та конструюванні оптимального шляху її досягнення, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ НЕЗРІЛОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

2.1. Методологічне забезпечення вивчення проблеми особистісної незрілості

Відповідно до методико-теоретичного аналізу, було проведено узагальнення даних, які були орієнтовані на дослідження розвитку особистісної незрілості у період дорослого віку, що зумовило актуальність визначеної мети дослідження. Експериментальне дослідження проводилось на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 28 до 38 років, дана вибірка окреслює саме перший період дорослого віку, що має назву – рання дорослість, з них 11 чоловіків та 19 жінок.

Існує також потреба у розумінні особливостей і можливостей розвитку особистості в ранньому дорослому віці шляхом визначення рис, якостей і ознак зрілості, а також перспектив майбутнього розвитку як зрілих особистостей у молодих людей. Особливу увагу приділено розумінню особистого життя, а саме психологічних особливостей особистісного становлення в ранньому дорослому віці. Перший етап емпіричного дослідження полягає у: підборі необхідних діагностичних методів, формування вибірки дослідження та обробці отриманих результатів.

Для виконання поставлених завдань були використані такі методики:

- 1) методика «Особистісна зрілість» (Ю.З. Гільбуха) – застосована для діагностики рівня особистісної зрілості особистості;
- 2) методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) – використовується для дослідження рівнів мотивації, які використовуються для визначення потреб,

таких як: безпека та захист, соціальна приналежність, почуття власної гідності, самоактуалізація.

3) методика «Діагностики спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер) – досліджує основні мотиви взаємодії та орієнтації спрямування особистості;

4) методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Д.А. Леонтьєва) – орієнтована до дослідження усвідомленості життя особистості загалом.

Методика «Особистісна зрілість» (Ю.З. Гільбуха) призначена для діагностики п'яти сфер особистісної зрілості: мотивація на досягнення (до важливих життєвих цілей, прагнення до самореалізації, самостійність, ініціативність); відношення до власного «Я» («Я-концепція») (впевненість у своїх силах, задоволеність); почуття громадянського обов'язку (патріотизм, колективізм, професійна відповідальність); життєва установка (емоційна врівноваженість, розсудливість); здатність до психологічної близькості з іншою людиною (доброта, співпереживання, вміння слухати, потреба в духовній близькості) та загальний рівень особистої зрілості (Додаток А).

Зосередимо основну увагу на розгляді цих п'яти сфер особистісної зрілості особистості:

1) Мотивація досягнення – бажання покращити результати, бажання не зупинятися на досягнутому, наполегливість у досягненні своїх цілей, бажання досягти своїх цілей, незважаючи на труднощі. Рівень мотивації досягнення тісно пов'язаний з успіхом у житті. Люди з високим рівнем мотивації досягнення шукають нові можливості, впевнені в успішних результатах, наполегливі в своєму успіху, готові брати на себе відповідальність, рішучі в умовах невизначеності, виявляють наполегливість у досягненні цілей і отримують задоволення від вирішення завдань та цікавих речей. Такі люди частіше виявляють велику наполегливість перед обличчям перешкод.

Людина, мотивована на досягнення результату, більш наполеглива, терпляча, цілеспрямована, вибирає завдання середньої або трохи завищеної складності. Якщо рішення не вдається, він вважає завдання більш цікавим і

зазвичай з хорошими результатами. Особистість з мотивом уникнення, вибирає занадто легкі або занадто складні завдання, у разі невдачі втрачає інтерес до вирішення, а після успіху зазвичай досягає найкращих результатів. Хороша мотивація – це значуща мета для людини, яка мотивована досягти результатів, відстрочених у часі [56, с. 8-17].

Прагнення до успіху дозволяє краще поставити свої цілі та представити їх іншим. Люди з такою мотивацією готуються до майбутніх завдань заздалегідь, сплановано та організовано. Неможливо, щоб їх система дій не призвела до досягнення мети. Прагнення до успіху передбачає позитивне ставлення до життя, яке допомагає людині долати труднощі і таким чином розвиватися. Така позиція робить життя багатшим і цікавішим. Головною причиною успіху є бажання рухатися вперед, але при цьому важливо не впустити жодного минулого досвіду, отримати користь від невдач, поміркувати, проявити обережність. У той же час ми не можемо втрачати можливості, що саме і відбувається, коли ми уникаємо труднощів. Використовуючи інтелект, важливо проаналізувати всі можливі варіанти та ймовірності розвитку подій на удачу.

Д. Мак-Клелланд вказував, що на розвиток мотивації досягнення впливають зовнішні умови. Особливо велику роль відіграють батьки, які можуть створити сприятливі умови для формування цієї мотивації. Він проаналізував прагнення до досягнень представників різних культур у світлі їхніх типових процесів соціалізації та стилів виховання та дійшов висновку, що економічний розвиток має бути швидшим у країнах, які заохочують автономію та індивідуальні досягнення [47, с. 1-8].

2) «Я-концепція» – ідентифікація самосвідомості. Це динамічна система уявлень людини про себе. «Я-концепція» формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на якій вона будує свої відносини з навколишнім світом. «Я-концепція» – це оціночна когнітивна система, яка переживається і більш-менш усвідомлюється особистістю. В її основі лежить ставлення особистості до себе та оточуючих, самооцінка нею своїх здібностей, можливостей, характеру.

Е. Фромм підкреслює, – «моє власне «Я» має бути таким же об'єктом любові, як і інша людина. Моє утвердження власного життя, моє щастя, моя свобода розвитку кореняться в моїй здатності любити, тобто піклуватися, а також поважати, бути відповідальним, поглиблювати знання, а тому якщо людина вміє творчо любити, вона буде любити саму себе, якщо вона любить тільки інших, вона не може любити взагалі. Тому образ «Я» постає як регулятор людських стосунків [30].

Я-концепція виробляється в процесі соціальної взаємодії людини, як особливий результат її культурного розвитку, психологічне утворення, відносно стійке, але в той же час сприйнятливие до внутрішніх коливань і змін. Вона має великий вплив на життєвий шлях людини від дитинства до глибокої старості, визначає той чи інший вибір життєвого шляху та її власну загальну долю. Таким чином, велика залежність Я-концепції від зовнішніх умов і обставин соціального життя не викликає сумнівів, хоча зрозуміло, що з віком вона відіграє все більш самостійну роль у житті людини.

Важливою функцією Я-концепції є забезпечення внутрішньої узгодженості людини з собою, відносної стабільності її поведінки, незважаючи на постійний тиск проблемного світу. На розвиток усіх цивілізованих форм особистості (спілкування, поведінка, діяльність, поведінка) впливає вирішальна ситуація Я-концепції. Водночас вона також структурована, інтегрована, ускладнюється з віком і формується під впливом життя кожного, насамперед у системі стосунків батьків і дітей. Через слова «себе» або «Я» Я-концепція набуває позитивної ролі, впливаючи на їхню інтерпретацію соціального та особистого когнітивного досвіду, цілі та завдання, які вони перед собою ставлять, відповідну систему очікувань, майбутнє Передбачити й оцінити. власних досягнень, щоб повною мірою реалізувати роль самоутвердження та самоствердження [52].

3) Почуття громадянського обов'язку – це плідне ідейне виховання та виховання в трудових відносинах, виховним значенням трудових відносин полягає в тому, що громадянське мислення втілюється в конкретній праці та у

взаємних обов'язках, а також самодіяльна творчість і цікаві стосунки. За результатами теоретичного аналізу даних встановлено, що особистісна відповідальність людини буде чітким стрижень для формування почуття громадянської відповідальності, саме тому було запропоновано охарактеризувати основні передумови виникнення громадянської відповідальності особистості (Рис. 2.1.), такі як: громадянське суспільство (основна мета інтегрувати індивіда у державу та ототожнити з нею); громадянська свідомість (формує основний спосіб ставлення особистості до об'єктивної дійсності, допомагає формувати усвідомлення власної мети); громадянська відповідальність (можливість внутрішнього зростання особистості, інтегрувати себе у діяльності яка задовольняє); громадянська свідомість (допомагає усвідомити себе як елемента єдиного цілого, формує цінності та ставлення до себе як до суб'єкта цінностей).

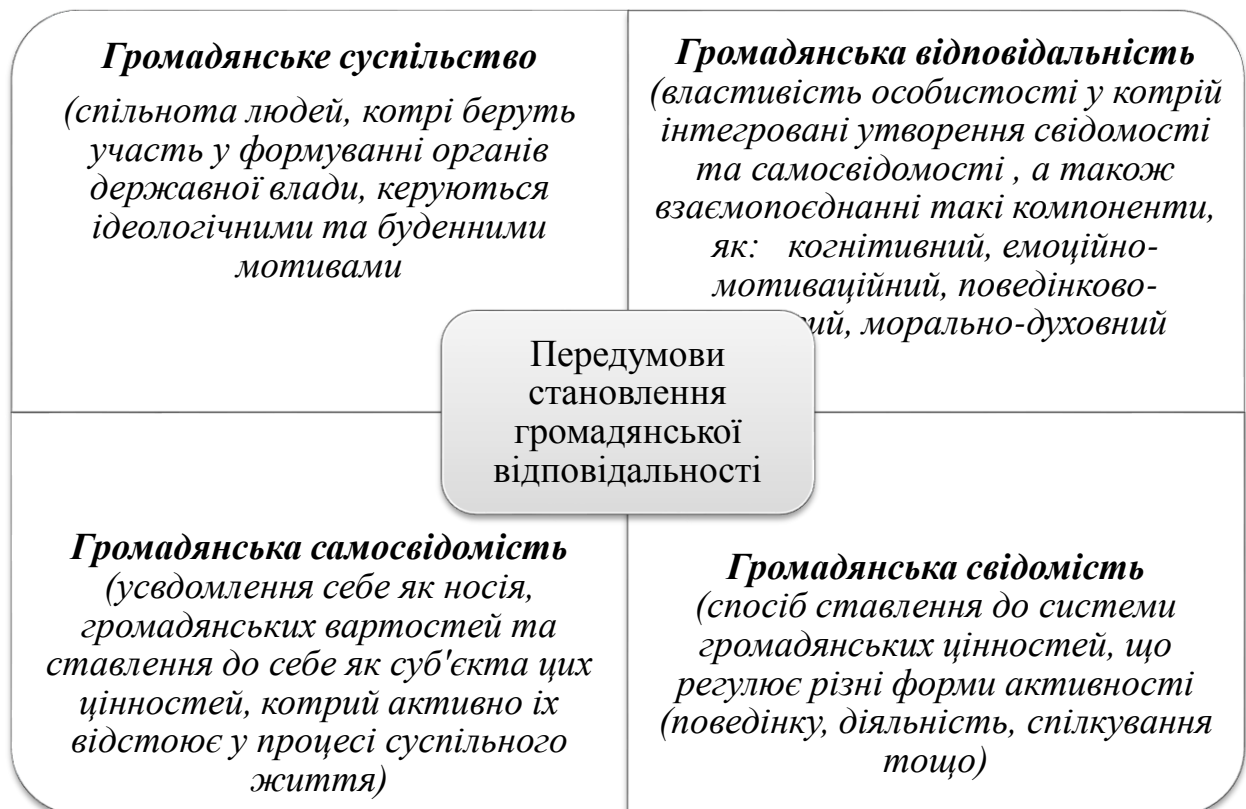


Рис. 2.1. Передумови становлення громадянської відповідальності особистості («Принцип кватерності»)

Вище вказані структурні елементи розкривають сутність поняття «почуття громадянського обов'язку», його дієвість забезпечується різними психологічно-соціальними механізмами, такими як: готовність до дії, інтелектуально-пошукова активність, самоствалення, внутрішня свобода та ін.

4) Життєва установка – це базовий, фундаментальний набір уявлень про себе, значущих інших людей і світ навколо них, який є основою для основних рішень і поведінки особистості.

Виділяють такі основні позиції: «Я благополучний – Ти благополучний» (місце цілісності та прийняття інших. Людина відчуває розквіт себе та свого оточення. Це позиція щасливої, здорової особистості. Така людина в хороших стосунках з оточуючими, приймається іншими, чуйна, викликає довіру, довіряє іншим і впевнена в собі. Така людина вміє жити в мінливому світі, бути вірною собі, уникає конфліктів, не втрачає часу на суперечку з оточуючими, не засуджує себе. Такі люди вважають, що життя кожної людини варте того, щоб його прожити і бути щасливим); «Я неблагополучний – Ти неблагополучний» (якщо людину оточують увагою, теплом і турботою, а потім через певні життєві обставини ставлення до неї зазнає кардинальних змін, то вона починає відчувати себе знедоленою. Обставини також вважаються негативними. Це безвихідна ситуація, коли життя вважається марним і повним розчарувань. Це може бути позиція «Дитини», яка позбавлена уваги, покинута, коли оточуючі байдужі, або «Дорослий», який зазнав великої втрати і не має в своєму розпорядженні ресурсів, щоб одужати, коли оточуючі відвернулися від нього і позбавили підтримки); «Я неблагополучний – Ти благополучний» (людина з негативним Его буде обтяжена всіма цими подіями і візьме за них відповідальність. Така особистість недостатньо впевнена у собі, не симулює успіх, недооцінює свою роботу, відмовляється проявляти ініціативу та брати на себе відповідальність. Вона відчуває повну залежність від оточуючих, які здаються їй гігантськими, всемогутніми, процвітаючими фігурами на основному тлі її життя [70].

Людина вважає своє життя нікчемним порівняно з життям інших «успішних» людей); «Я благополучний – Ти неблагополучний» (така установка

є гордовитою перевагою, через фіксоване емоційне ставлення може розвинути як у ранньому дитинстві, так і в більш зрілому віці. Формування установок у дитинстві може включати два механізми: в одному випадку сім'я різними способами підкреслює перевагу дитини над іншими членами сім'ї та іншими. Така дитина росте в атмосфері поваги, всепрощення, приниження оточуючих. Інший варіант розвитку ставлення запускається, якщо дитина регулярно піддається умовам, які загрожують її здоров'ю або життю (наприклад, коли дитина зазнає насильства), і коли вона оговтується від іншого механізму приниження, вона зробить висновок: «Я в безпеці», – звільнившись від тих, хто образив її, і тих, хто не захистив її – «Ти не в безпеці». Люди з таким ставленням вважають своє життя цінним і не цінують життя інших людей [12].

5) Здатність до психологічної близькості з іншою людиною – це явище важко пояснити. Зовні це іноді не здається занадто штучним, навпаки, позитивні емоції ніби приховані, тому що їх не потрібно доводити (суб'єкт їх знає, Ви впевнені в ньому і його ставленні до Вас, від навколишнього середовища, можливо, ці стосунки варто зберегти). Суб'єктивно – це взаємна відкритість, взаємна довіра, ставлення один до одного, ставлення до проблем один одного, яких можна досягти без зайвих зусиль. Іноколи близькі люди виглядають як інтригани, тому що розуміють один одного за допомогою натяків, а не слів, обміну поглядами, жестів, пауз (багато форм невербального спілкування). Усне спілкування згортається, тому що, по-перше, немає потреби довго пояснювати свою думку, а по-друге, немає потреби висвітлювати свою думку словами.

В основі психологічної близькості лежить механізм ідентифікації. Тому референтами первинного рівня повинні бути легкість спілкування, довіра, емоційна близькість і прийняття іншої людини. Вторинним рівнем відліку, що виникає на певному етапі відносин, є уявлення про подібність установок, думок, цілей, розуміння.

Було виділено основні складові психологічної близькості:

– Розуміння (взаєморозуміння, для розуміння достатньо півслова).

– Довіра (максимальна відвертість, свобода, комфорт, безстрашне спілкування). Емоційна близькість (співчуття, радість спілкування; емпатія і співпереживання, загострене усвідомлення стану іншого).

– Прийняття (толерантність до особистих недоліків інших, визнання та прийняття інших, прийняття їх такими, якими вони є, без конфліктів, готовність поступатися, готовність допомогти).

– Єдність і близькість цілей, ідеалів і точок зору (узгодженість цінностей) [70].

Отже, можна зробити висновок, що у пропріумі зрілої особистості, лежать нові інтегративні процеси, які під дією певних механізмів формують адекватну самоцінність особистості, до своїх бажань, своїх цілей, своєї думки тощо, що комплексно формують загальне уявлення про зрілість або незрілість особистості.

Наступною методикою дослідження проявів незрілої особистості було обрано методику «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) дозволяє дослідити, які потреби для особистості зараз найважливіші. Потреба – це фізична і психологічна нестача чогось. Потреба є рушійною силою для дії. Широкої популярності набула теорія ієрархії потреб А. Маслоу. Згідно з цією теорією, людські потреби розвиваються від фізіологічних потреб до духовних потреб, і люди повинні спочатку задовольнити потреби першого порядку, перш ніж вони зможуть виробляти потреби вищого порядку (Додаток Б).

Ієрархія потреб А. Маслоу (Рис. 2.2.) включає наступні компоненти: фізіологічні (голод, спрага, сон тощо); потреба у безпеці (уникнення болю, гніву, страху тощо); потреби соціальні (любов, сім'я, друзі, спілкування); потреби самостійності – потреби утвердження (самоповага, престиж, кар'єра, успіх), потреби в самоактуалізації (реалізація здібностей, самовираження, розуміння тощо).

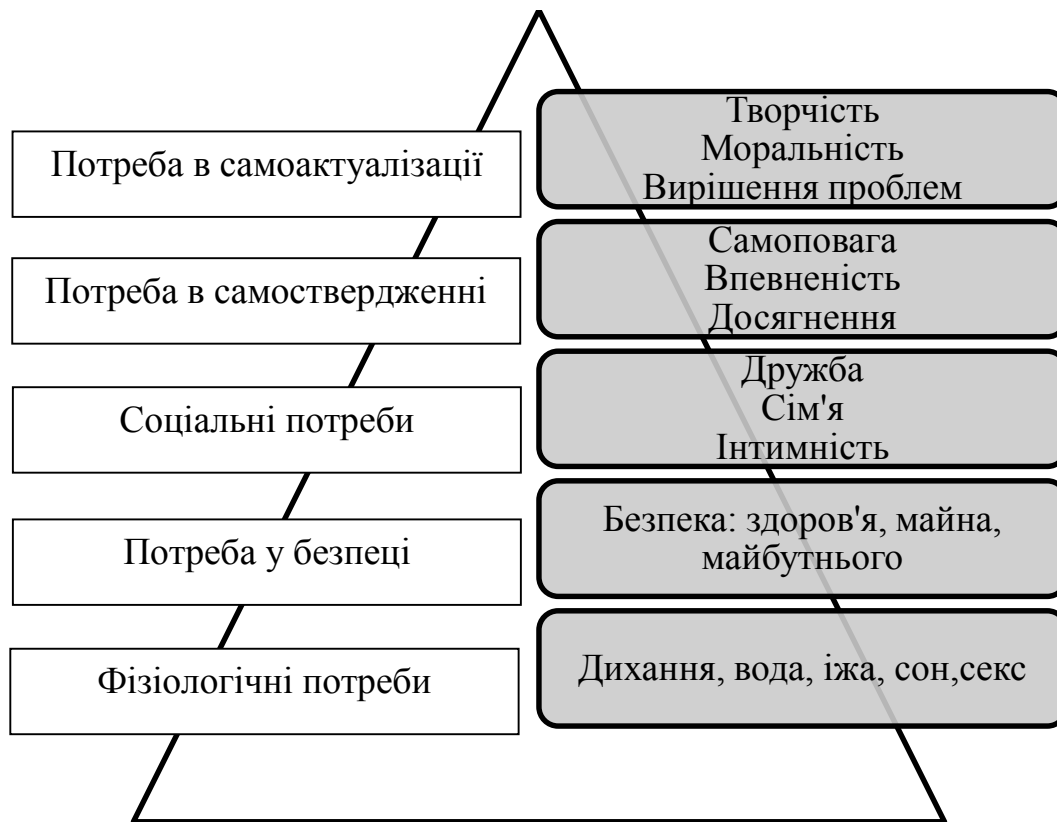


Рис. 2.2. Основні компоненти піраміди потреб за А. Маслоу

Так, А. Маслоу говорив, – «Я абсолютно вірю, що людина може жити єдиним хлібом, якщо в неї немає хліба. Але що відбувається з людськими бажаннями, коли хліба вдосталь і шлунки завжди повні? Виникають вищі потреби, і саме вони, а не фізичний голод, керують нашим тілом. Коли одні потреби задовольняються, інші виникають і стають все більш духовними. Так, самореалізація потрібна крок за кроком», що він і називає – «найвищий з усіх потреб» [23].

Вчені вважають, що потреба в самореалізації є вродженою рисою кожної людини. Але менше 1 % людей досягають самореалізації. Це тому, що усвідомлюючи цю потребу можливо лише тоді, коли задовольняємо нижчі, так звані базові потреби. Фізіологічний рівень – щодо їжі, води, сну, безпеки, приналежності та поваги. Крім того, багато людей просто не знають своїх можливостей і сумніваються в своїх можливостях.

Прагнення до самореалізації іноді може пригнічувати соціальні обставини, норми, стереотипи. Наприклад, століттями суспільство не вважало жінок художницями, науковцями чи політиками. Навіть сьогодні представникам «другої статі» важко реалізуватися в цих сферах. Ще однією перешкодою для самореалізації є потреба в безпеці. Адже особистісний ріст вимагає постійної готовності до ризику, змін, помилок, відкритості новим ідеям та досвіду, і це зовсім не додає відчуття безпеки [45, с. 138-142].

Але концепція є оберненою, самоактуалізовані люди мають дуже позитивні риси, такі як емоційна зрілість, креативність і здатність зосереджуватися на проблемах, незалежність точки зору та оцінки, стійкість до соціального тиску, впевненість у собі тощо. Самореалізовані люди особливо виділяються усвідомленням свого покликання та відданістю своїй справі.

Психологи наголошують, що самоактуалізацію слід розуміти не як кінцевий результат, а як процес. Це постійне дослідження і постійні зусилля себе. Досвід показує, що самореалізовані люди досягають більших успіхів у професійній діяльності, ніж усі інші. Тому питання самореалізації є таким важливим як для молоді, яка тільки обирає свій шлях так і для дорослого віку, де особистість стикається з багатьма перешкодами та кризами на своєму шляху.

Потреба в безпеці характеризує надії на безпечне майбутнє, зміцнення позицій, уникнення неприємностей. Соціальні потреби: бажання мати з кимось теплі стосунки, бути хорошим співрозмовником, бути зрозумілим іншими. Потреба в повазі з боку зовнішнього світу: бажання отримати визнання та повагу, покращити рівень навичок і здібностей, а також забезпечити свій статус і вплив. Потреба в самоактуалізації: бажання розвивати свої сили і здібності, прагнути до нового і незвіданого, виконувати роботу, що вимагає повної самовіддачі.

Слід вказати, що потреба в самореалізації зовсім не обмежується професійною спрямованістю. Як писав А. Маслоу, – «Якщо Ви навмисне збираєтеся стати менш значною особистістю, ніж це дозволяють Ваші здібності, я попереджаю, Ви будете глибоко нещасливі все своє життя» [9]. Також у самоактуалізації можна виоремити основні структурні компоненти, такі як:

ресурс, процес та результати. На основі цих компонентів особистість, відчуває певний рівень мотивації то домагань, що допомагають їй формувати уявлення про «Я-концепцію».

Методика «Діагностики спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер) базується на незначній модифікації орієнтовного опитувальника Б. Басса (Додаток В). Метод Смекала-Кучера заснований на вербальних реакціях випробовуваних на передбачувані ситуації, пов'язані з роботою або залученням інших людей. Відповіді суб'єкта залежать від того, яким видам задоволень і нагород він віддає перевагу. Хоча у випробуваного складається враження, що за допомогою цієї методики отримують лише орієнтовну інформацію про нього, насправді методика дозволяє йому вивчити його основні місця в житті.

Основною метою даного методу є визначення спрямованості людини:

- Спрямованість на себе;
- Спрямованість на взаємодію;
- Спрямованість на задачу (дію).

Спрямованість на себе (самоорієнтація) (НС) пов'язана з домінуванням власного благополуччя, прагненням до особистої переваги, мотивів престижу. Такі люди часто зайняті собою, своїми почуттями та переживаннями, не надто чуйно реагують на потреби оточуючих. Вони сприймають роботу насамперед як можливість задовольнити власні потреби.

Спрямованість на взаємодію (колективістська орієнтація) (ВД) характеризується поведінкою людини, яка визначається потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності [34].

Спрямованість на задачу (дію) або ж (ділова орієнтація) (НЗ) відображає домінування мотивів, породжених самою діяльністю, захопленість процесом діяльності, безкорисливе прагнення до знань, оволодіння новими вміннями та навичками. Як правило, така людина прагне працювати з командою та досягати від неї максимальної продуктивності, таким чином намагаючись

продемонструвати точку зору, яку вона вважає корисною для виконання поставлених завдань.

Слід зазначити, що ці три орієнтації не існують абсолютно самостійно, а поєднуються одна з одною. Тому в результаті діагностики правильніше говорити не про унікальну, а про домінуючу спрямованість особистості, що буде характеризувати рівень її зрілості у період дорослого віку.

Методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Д.А. Леонтєєва) є адаптацією методики «Мета життя» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо та Л. Махоліча. Метод був розроблений авторами на основі теорії пошуків змісту та логотерапії В. Франкла з метою емпіричного підтвердження деяких ідей теорії, особливо щодо екзистенціального вакууму та психоневрозу [71]. Суть цих уявлень полягає в тому, що нездатність людини знайти сенс свого життя (екзистенціальна фрустрація) і викликане цим відчуття втрати сенсу (екзистенціальний вакуум) є причиною особливого класу психічних захворювань – психоневрозів, що відрізняється від описаного раніше виду неврозу (Додаток Д).

Спочатку автори намагалися показати, що:

- метод точно вимірює ступінь «екзистенціального вакууму» за терміном В. Франкла;
- метод характерний для психопатів і він відрізняється від простої психопатології;
- метод визначається як переживання індивідом онтологічного сенсу життя.

На основі факторного аналізу варіанту цієї методики, адаптованого Д.А. Леонтєєвим, було створено методку (СЖО), яка, крім загальних показників сенсу життя, включає п'ять підшкал, що відображають чотири специфічні значущі життєві орієнтації (цілі в житті, процес життя та результативність життя) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-«Я» і локус контролю-життя).

У методиці СЖО життя вважається осмисленим, якщо є цілі, задоволення, яке приходить від їх досягнення, і впевненість у своїй здатності ставити цілі,

вибирати завдання та досягати результатів. Важливо з'ясувати зв'язок цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з сьогоднішнім, задоволення – з досягнутими результатами у минулому. Така ситуація дає кожному можливість вже зараз зробити якийсь вибір у вигляді дії чи бездіяльності. Цей вибір заснований на укорінілих установках про сенс життя, або відсутність щасливого життя. Сукупність фактичних виборів становить «минуле», яке є постійним лише у своїй інтерпретації. «Майбутнє» – це набір потенційних очікуваних результатів зусиль, зроблених у сьогоднішні. У зв'язку з цим майбутнє принципово відкрите, і різні варіанти очікуваного майбутнього мають різні спонукальні звернення [6].

Дослідивши основні шкали за даною методикою, було встановлено основні функції кожної з них:

1) Шкала «життєві цілі» характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність майбутніх цілей у житті суб'єкта, що дає життєву усвідомленість, спрямованість та часову перспективу.

2) Шкала «процес життя» або «інтерес та емоційна насиченість життям» визначаючи задоволеність своїм життям у даний момент, сприйняття свого життєвого шляху є цікавим, емоційно насиченим і змістовним. Зміст цієї шкали збігається з ідеєю про те, що єдиний сенс життя – бути живим.

3) Шкала «результативність життя» або «задоволеність самореалізацією» вимірює задоволеність життям, оцінку частин життя в минулому, а також те, наскільки продуктивними та значущими є частини життя в житті.

4) Шкала «локус контролю-«Я»» описує уявлення про себе як могутню особистість, яка має достатньо свободи вибору, щоб будувати своє життя відповідно до власних цілей та уявлень про його зміст, щоб контролювати події у власному житті.

5) Шкала «локус контролю-життя» або «управління життям» відображає віру в те, що людині надано контроль над власним життям, вона вільна приймати рішення та виконувати їх, життя людини знаходиться під свідомим контролем [67].

Таким чином, тест СЖО дозволяє оцінити «джерела» сенсу життя, які людина може мати в майбутньому (ціль), теперішньому (процес) або минулому (результат) або у всіх трьох складових життя.

З урахуванням зазначених шкал дослідження за відповідними методиками, можна виокремити основні компоненти констатації дослідження за якими надалі необхідно працювати (Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Узагальнені компоненти оцінки незрілості особистості

№ з/п	Критерій	Значення
1.	Усвідомленість власного життя	Набуте реальне значення життя для особистості, позитивні та негативні аспекти, на чому тримає фокус уваги особистість
2.	Спрямованість на себе	Власна диференціація бажань, потреб, мотивів у власному житті
3.	Життєва ціль	Ціль мотивує основну потребу, на шляху до якою стоїть самовизначеність особистості
4.	Локус «контроль-Я»	Дозволяє сформувати адекватність уявлень про себе
5.	Локус «контроль-життя»	Формування зрілого уявлення про майбутнє, реальні дії на шляху з урахуванням власних домагань
6.	Мотивація досягнення	Зовнішня мотивація є проявом внутрішніх стимулів, що спонукає людину до дії

Продовження таблиці 2.1.

7.	Відношення до свого «Я»	Дозволяє побудувати внутрішній «стрижень» особистості та адаптуватися до будь-яких навіть складних умов
8.	Життєва установка	Формує позитивне та негативне уявлення про світ, будує самооцінку особистості та дозволяє розкрити

		сутність запозичених установок у дитячому віці, а також коригувати їх значення та напрямок у дорослому періоді життя
9.	Здатність до психологічної близькості	Зріла особистість досить сильно відчуває власні кордони та межі припустимого, що допомагає їй швидше адаптуватися та вступити у певний рушійний процес взаємодії з іншими
10.	Самоактуалізація	Формує властивість самовираження, а не пристосування, а також базовий процес розвитку на шляху до самовдосконалення у дорослому віці
11.	Особистісна зрілість	Функціональний рівень підтримки конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності у період дорослого віку

Узагальнені критерії експериментальної частини дослідження, обумовлені особливостями інфантилізмових проявів у дорослому віці, насамперед, основним мотивом є страх до дії у дорослому віці. Головною ідеєю дослідження є виявити ознаки незрілості особистості в період дорослого віку, що блокує основні прояви самостійності у цей період, а саме: страх дії та відповідальності за власні дії, планування та розв'язку початих плануваль.

Виокремлені критерії дослідження зрілості особистості, обумовлені формуванням, певних патернів наслідувань поведінки або своєї, або здобутої на основні значимих осіб у минулому, що на момент «тут і зараз» блокують активацію до дії у дорослому періоді життя. З психологічної точки зору всебічність розвитку особистості не означає, що існує така велика різноманітність і глибоке розуміння всіх аспектів соціальної та природної реальності, з достатньо багатим діапазоном здібностей і навичок, як у людини. Широкий інтерес, здатність з необхідною увагою і інтересом ставитися до всього, що має значення для людей і суспільства. Саме тому цілісний розвиток передбачає внутрішні порушення, активне реагування на важливі явища суспільного життя, розуміння стосунків і внутрішнього життя.

2.2. Якісні та кількісні характеристики констатуючого експерименту

У констатувальному етапі дослідження взяли участь респонденти віком від 28 до 38 років (30 осіб) метою яких було дослідити особливості та можливості власного розвитку в період дорослого віку. Основна увага приділялася осмисленню власної цінності життя, що дозволяє активувати основні ознаки, риси та якості зрілої особистості у дорослому віці.

За допомогою методики Ю. Гільбуха вдалося дослідити рівень особистісної зрілості, що включає у себе такі критерій оцінки: мотивацію досягнень, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєві установки, здатність до психологічної близькості з іншою людиною.

Отримані результати проведені до корекційної роботи наступні: у більшості респондентів переважає задовільний рівень особистісної зрілості особистості (50 %), такий рівень свідчить про спрямованість до його значимих та важливих життєвих цілей, впевненість у своїх домаганнях, відповідний рівень задоволеності власних здібностей, відчуття власної відповідальності, необхідність у комунікації, колективізації, відповідний рівень емоційної врівноваженості, працездатність та розважливості у прийнятті важливих рішень, як в особистому так, і у професійному житті (Рис. 2.3.).

Високий рівень особистісної зрілості відзначили 12 % респондентів, які зазначають, що період дорослості відкриває нові можливості для життєдіяльності, під час яких вони самостійно спроможні будувати власні соціальні та психологічні зв'язки на шляху до самоактуалізації та бачать у собі потенційні якості, які навпаки допомагають за збагачують їх життя (комунікабельність, емоційна врівноваженість, сміливість і т.д.), які у майбутньому допоможуть на шляху до досягнення васного «акме» вершини власного розвитку (зрілості). Незадовільний рівень зрілості присутній у 38 % респондентів, що свідчить, про відповідну не сформованість власних домагань, таких як: впевненість у своїх можливостях, «вірному» виборі, терплячість та ін.

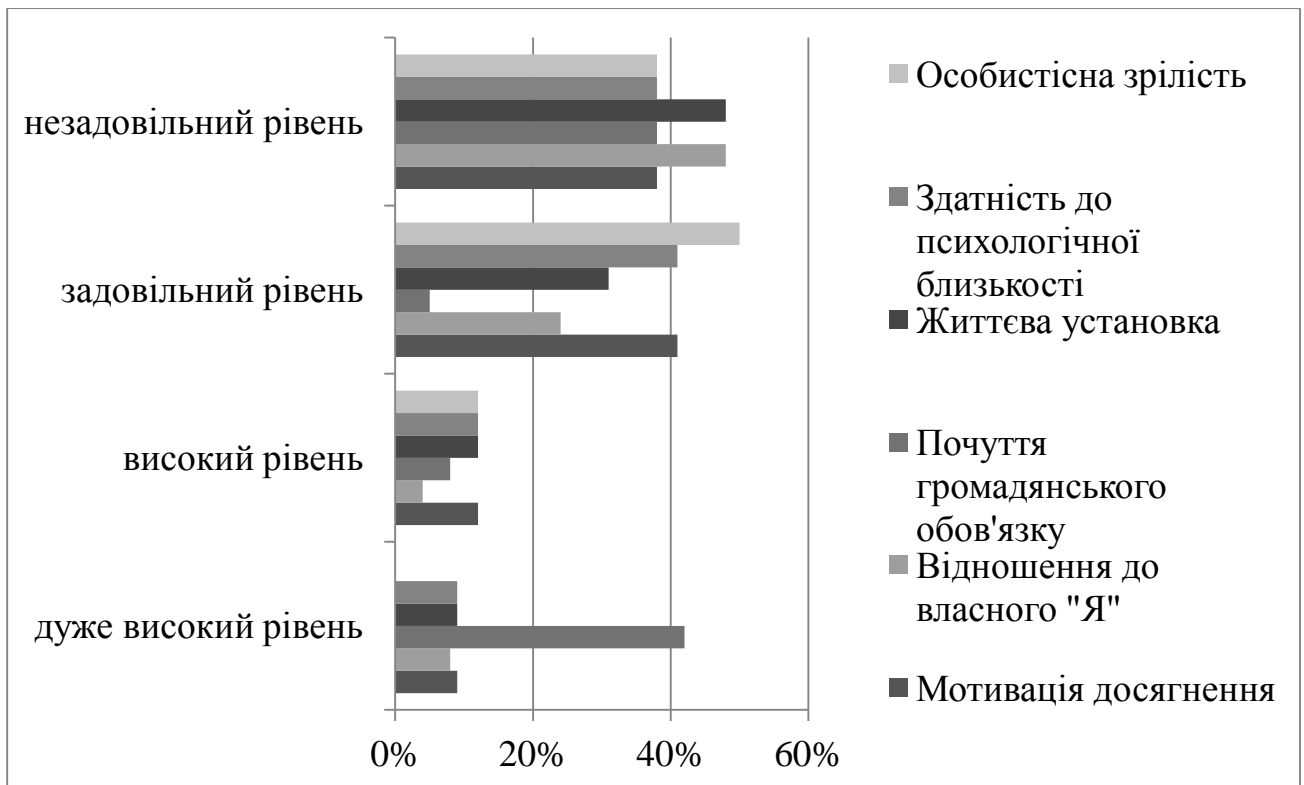


Рис. 2.3. Результати попереднього зрізу за методикою «Особистісна зрілість» (Ю.З. Гільбуха)

У таких людей переважає також: надмірна схильність до аналізування ситуацій життя, низький рівень соціальної відповідальності, зневажливе ставлення до власного життя, присутня віра у «зверх-удачу», високий рівень байдужості до власних успіхів, рівень задоволеності «тим що маю», низький рівень самоконтролю і т.д., що може заважати формуванню високого рівня особистісної зрілості (Додаток Ж).

Якщо розглянути кожний показник за різними шкалами, можна констатувати, що «мотивація досягнення» виражена найбільше на задовільному рівні у 41 % респондентів, що свідчить, про можливі високі амбіції чи домагання особистості, але таким людям не вдається довести свою справу до кінця і отримати так званий «смак насолоди» від реалізованих цілей та задач, які особистість ставить перед собою на шляху самовдосконалення.

Показник «відношення до власного Я» яскраво виражений на задовільному рівні, 48 % респондентів, зазначають що їм важко прийняти себе, особливо а фоні власних невдач та високого рівня самокритики, що не відповідає їх очікуванням, щодо «ідеального образу зрілої особистості».

48 % респондентів вказують на високий рівень власного громадянського обов'язку, адже вони відчують, що є частиною соціуму у якому перебувають та задоволені оточенням, яке навколо них. При цьому доволі не визначеним є незадовільний рівень показника «здатності до психологічної близькості» 41 % респондентів зазначають, що вдало будуть стосунки з іншими та готові взаємодіяти з іншими, приймати допомогу, делегувати обов'язки за необхідності, але роблять це доволі рідко при чому відчують певне невдоволення та іноді неспокій, що вони не контролюють або невзможі контролювати дії інших [50, с. 56-60].

Показник «життєві установки» знаходиться на незадовільному рівні у 41 % респондентів, адже люди чітко впевнені, що вплив на їх життя йде від минулого, при цьому вони не заперечують факт того, що запозичені ними установки та патерни поведінки у дорослому віці у багатьох випадках нагадують патерни поведінки значимих для них осіб у молодому віці, адже не до кінця диференціюють власні прагнення та формування самосвідомості. Сформовані життєві установки життя ведуть до боротьби зі стресом, позитивного подолання труднощів і відчуття повноти життя. Виходячи з вищевикладеного, можна виділити дві взаємопов'язані складові стійкості: здатність зберегти себе (стійкість) і початкове ставлення до життя, яке є цікавим і повноцінним, прагнення до активності та самореалізації та готовність до змін (духовна стійкість). Стійкість проявляється в успішній адаптації до умов навколишнього середовища та суб'єктивному самопочутті.

Сенс життя вважається найважливішою метою людини, найважливішим поняттям, яке істотно визначає її життєдіяльність і поведінку в різних ситуаціях. Така ситуація дає можливість кожному зробити власний вибір у формі дії чи бездіяльності. Цей вибір заснований на укорінілих уявленнях про сенс життя або

відсутність сенсу життя. Сума завершених, реалізованих виборів становить «минуле», яке є незмінним «майбутнім» – сумою потенційних, очікуваних результатів поточних зусиль, з якими воно принципово відкрито в очікуваному майбутньому. Різні варіанти мають різні мотивуючі привабливості.

Саме тому наступною методикою було обрано «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Д.А. Леонтьєва), що орієнтована до дослідження усвідомленості життя особистості. Відсутність або навпаки сенсу життя, теж засвідчує про відповідний рівень розвитку особистості (Рис. 2.4.).

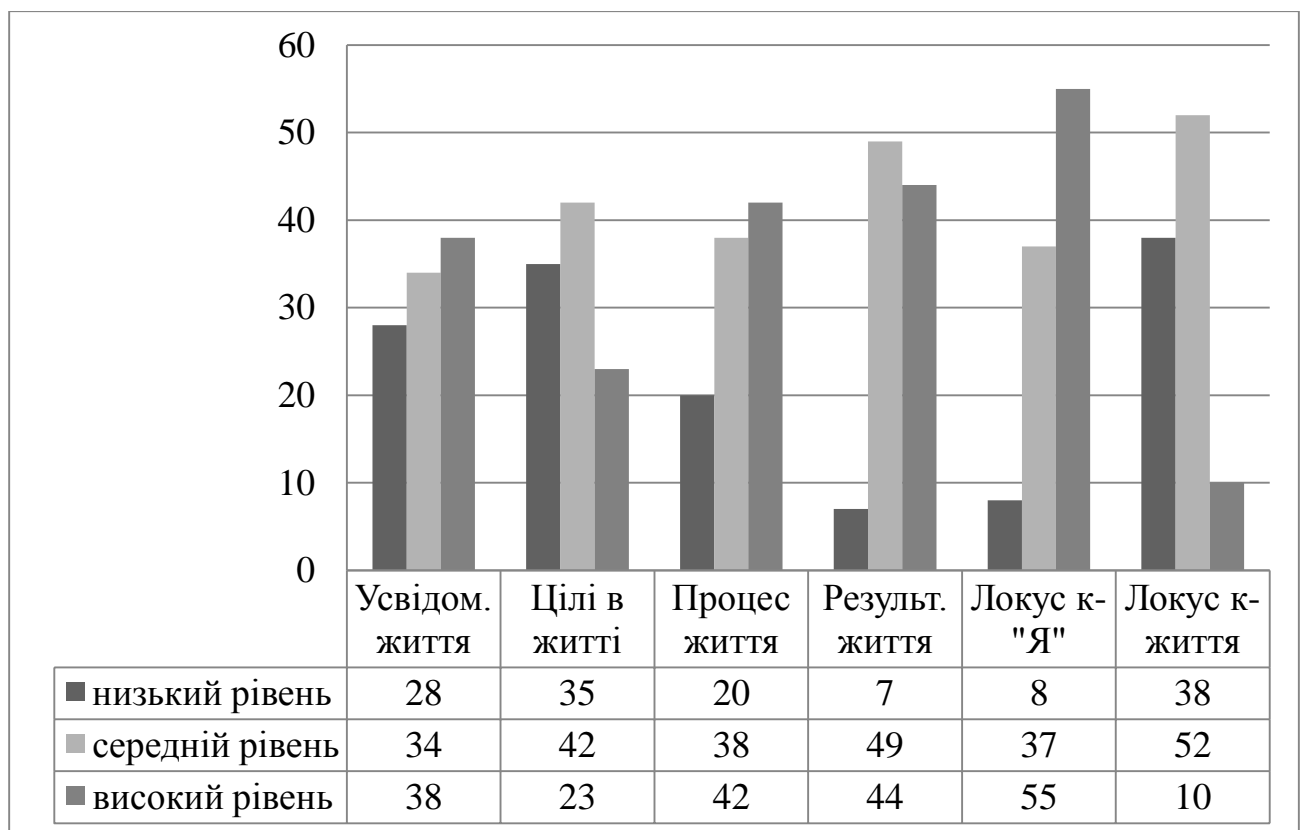


Рис. 2.4. Результати попереднього зрізу за методикою «Сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.А. Леонтьєва)

За методикою сенсожиттєвих орієнтацій було встановлено, що у 35 % респондентів низький рівень наявності цілей у житті, що говорить, про слабку здатність до чіткого формування власних цілей та низький рівень вмотивованості на шляху до її досягнення. Низький показник «процес життя» (20 %) та «результативність життя» (7 %) фіксує, що існує певна несформована здатність

до прийняття рішень у період дорослого віку та відсутній позитивний приклад втілення власних рішень у житті, а також низьку окресленість часової та життєвої перспектив. Осмисленим життя вважається при наявності цілей та задоволень, що особистість отримує, при досягненні поставлених бажань. 38 % респондентів переконані, що готові та можуть контролювати власне життя (орієнтація локус контроль-життя), вони вільні у прийнятті рішень та втілюють їх у житті, у таких людей переважають такі риси як: автономність, незалежність, бдебльшого такі люди мають високий рівень креативності, швидко реагують на різні критичні ситуації у житті.

Аналіз будувався на життєстійкій установці особистості, яка може створити відчуття інтересу та збагачення власного життя. Ступінь готовності до дій високий, але в середньому не досягає рівня схильності до результативної поведінки. Різниця між респондентами чоловічої та жіночої статі не була статистично значущою, але чоловіки, як правило, були більш орієнтовані до дій, ніж жінки (Рис. 2.5.).

Однак існують значні індивідуальні відмінності, що констатує, різні компоненти сенсожиттєвої орієнтації є високими в ранньому дорослому віці, і що чоловіки більш емоційно стабільні та більш схильні до дій, ніж жінки. Досліджуючи різні компоненти стійкості, враховуючи обидва аспекти. З одного боку, стійкість забезпечує успішну адаптацію, самозбереження, стабільність сприятливих життєвих процесів. З іншого боку, стійкість є фундаментальною для прийняття життєвих викликів і пошуку нових способів адаптації до норовго періоду у житті (дорослого віку) [34].

Показники за шкалами «ціль життя» (41 %) та «результативність життя» (49 %) знаходяться на середньому рівні відповідно значень отриманих від респондентів, що свідчить про взаємозалежну тенденцію, щодо вдалого формування власних цілей у житті та відповідно поставленої мети вірно направлених дій назаплановане майбутнє в дії, що призведе до очікуваних результатів.

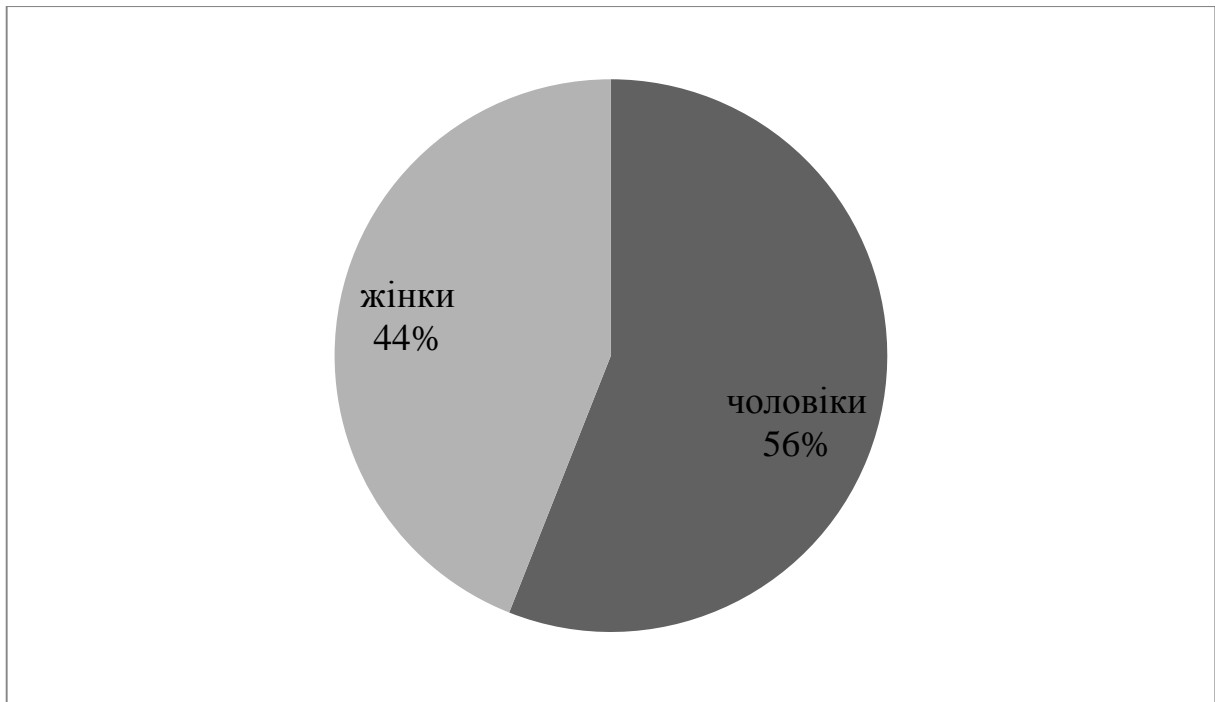


Рис. 2.5. Розподіл критерію усвідомленості життя (як мотиву дії) за статтю

За шкалою «локус контролю-«Я» зафіксована високі показники у 55 % респондентів, що свідчить про можливі нав'язані правила та норми взаємодії у родині чи в соціумі, відповідно яких людина будує нові, такі люди здебільшого контролюють свою поведінку у суспільстві таких людей називають «зручними» або ж навпаки інша крайність, коли люди відстоюючи власні інтереси вступаю у грубу взаємодію з іншими людьми, тим самим відштовхуючи від себе інших.

Наступна методика «Діагностика спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер) дозволила дослідити життєву позицію спрямованості людини (Рис. 2.6.). Відповідно отриманих даних обґрунтованим є показник спрямованість на себе (45 %) та спрямованість на взаємодію (36 %) це є цілком правдивим, адже в період дорослого віку особистість прагне до досконалості, усвідомлюючи ці необхідність, а тому працює над власними рисами та якостями, такми як: автономність, відповідальність, толерантність і т.д.

Особистості з направленістю на себе характеризується прагненням до самореалізації, реалізації особистих цілей і прагнень. Таких людей часто називають егоїстами, тому що вони, здається, менше піклуються про інших, а

більше про себе, будують конструктивні плани в своїй голові та здійснюють їх осмислено. Людина дуже зосереджена на собі, своїх інтересах. Успішна у навчанні чи роботі – це як спосіб самовираження та самоствердження.

Для людей з спрямованістю на взаємодію (комунікативна спрямованість) характерна більша потреба в спілкуванні і схваленні оточуючих. Її так хвилює те, що думають інші, що іноді вона не в змозі будувати власні плани та реалізувати свої особисті амбіції та мрії.

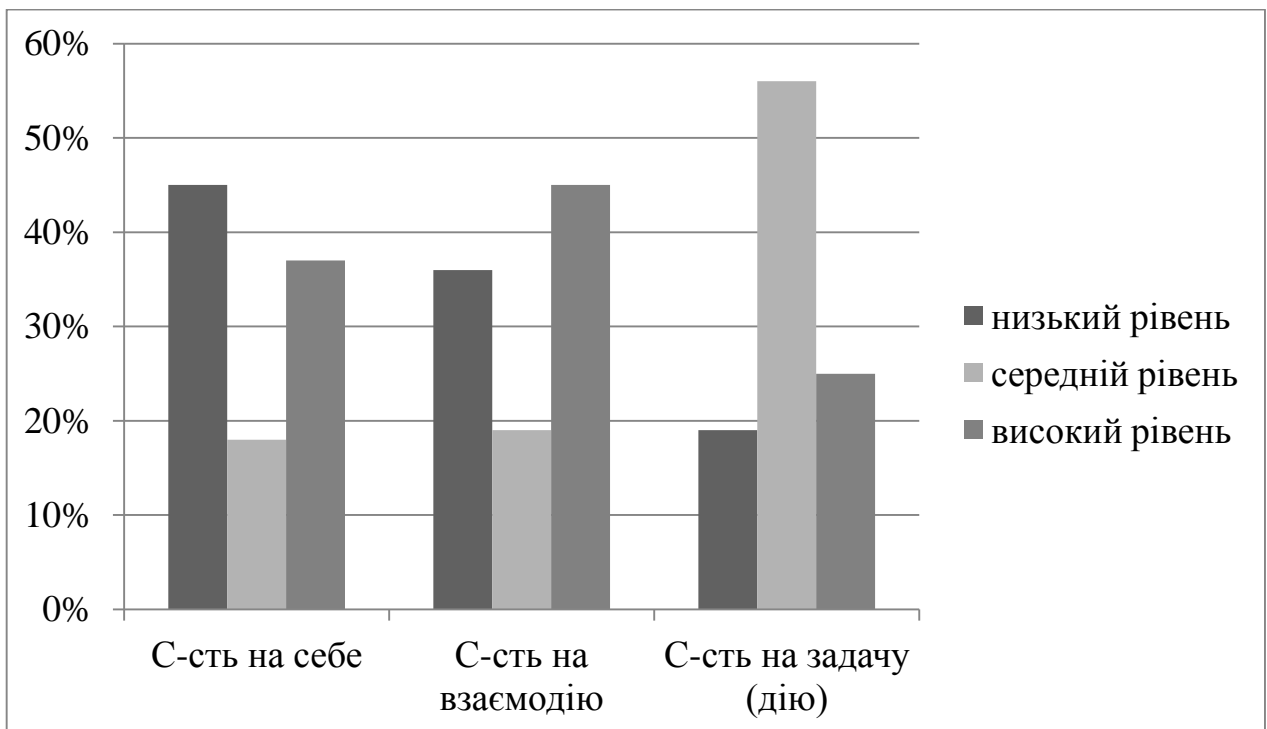


Рис. 2.6. Результати попереднього зрізу за методикою «Діагностика спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер)

Перед будь-якими діями людина подумки або вголос узгоджує свої дії з суспільною думкою. Виходити за межі соціально прийнятної або нормальної для неї незручно, оскільки вона зазвичай не висловлює себе, якщо це суперечить загальноприйнятним поглядам.

Спрямованість на задачу (дію) виражена на низькому рівні 19 %, що свідчить про відсутність мети, прагнень та присутній рівень тривожності щодо змін, а також страх, невпевненість, сумніви та невдоволенням станом речей. Для

таких особистостей вектором спрямованості є сама діяльність (процес та її результат) – джерело всього життєвого сенсу, натхнення, власної значущості. Однак ці люди іноді нехтують моральною стороною речей заради досягнення своїх цілей. Вони часто керуються такими принципами, як «для досягнення мети всі засоби хороші», «мета не використовує засоби», «переможець завжди правий». Таких людей відрізняє комерційне ставлення до всього, що їх оточує. Як правило, ця людина вільна і завжди грає за своїми правилами.

За результатами методики «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу) більшість респондентів (43 %) прагнуть задовільнити потребу у самоактуалізації, що є вищим рангом у піраміді потреб, з них 33 % респондентів прагнуть до задоволення потреб у самоствердженні. Потреба у безпеці (16 %) характерна для людей, які відчують загрозу для власного життя, лише 8 % респондентів зазначають, що потребують бути приналежними до суспільства (Рис. 2.7.).

Основним мотивом данього періоду дорослості є трудова діяльність, основним завданням якого є особистісне становлення та створення родини. З урахуванням результатів більшість респондентів, хочуть самореалізуватися, але на скільки значимо усе індивідуально і залежить від кожного окремо. А. Маслоу, говорив, що такі люди здебільшого схильні до яскравого та чіткого сприйняття світу, орієнтовані на вирішення проблем та відкриті. Потреба у самоствердженні пов'язана з прагненням особистості отримати позитивну оцінку про себе, а також увагою зі сторони інших. Вона свідчить про визнання та самоповагу з боку оточення, 33 % респондентів прагнуть до реалізації цієї потреби, тому можна стверджувати, що у цих людей виявляються якості, які є характерними для зрілих особистостей. Соціальна потреба 8 % вказує на рівень сконцентрованості респондентів на соціумі, відчутті приналежності, саме тому можна висунути гіпотезу, щодо наявності таких якостей як: колективізм, гуманізм та ін.

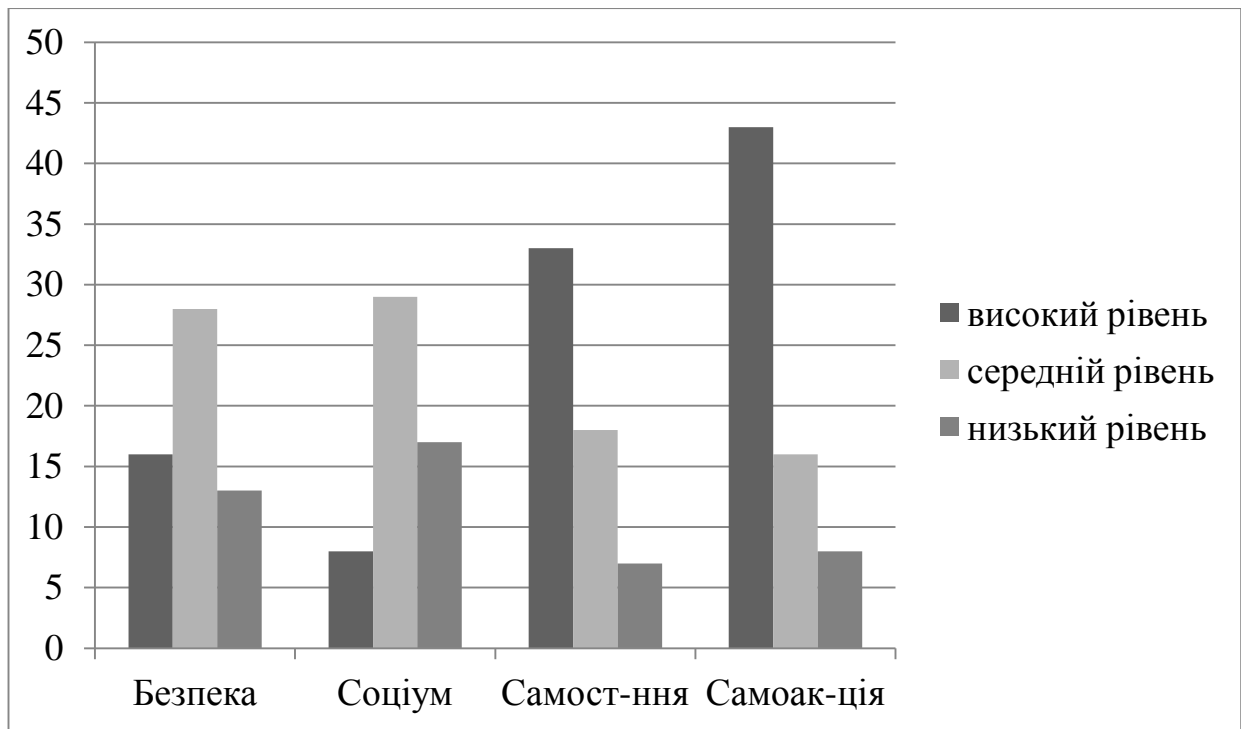


Рис. 2.7. Результати попереднього зрізу за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

Домагання людей періоду дорослості до успіху, реалізоване в особистому та професійному житті, сприяє формуванню в них певних реакцій, моделей поведінки типу «особистісної зрілості», потреби в самореалізації щодо власного стійкого сприйняття успіху. Особистісний ріст і особистісний потенціал – це поняття, якими можна описати прагнення зрілої людини до сенсу життя. Часто це процес, близький або еквівалентний особистої само актуалізації [77, с. 67-74].

На думку дослідників А. Бодалева та М. Рибникова, «пік розвитку» в дорослому віці, пік зрілості, феномен акме – це початковий стан, до якого кожна людина досягає по-різному, але на певному етапі це не його досягнення мають значення, а скоріше бажання, амбіції на досягнення [96].

Розвиток кожного елемента особистісної зрілості відбувається нерівномірно і має свої особливості. У період дорослого віку відзначаються такі риси, як впевненість у собі, особистісна відповідальність, соціальна компетентність, емоційна врівноваженість, сміливість, розсудливість та ін.

Ступінь їх сформованості може бути передумовою особистісного зростання, сприяючи на особистісну зрілість та власний рівень розвитку. Крім позитивних рис зрілої особистості у дорослому віці виділяються позитивне ставлення до життя, віра в удачу, не байдужість до успіху, спокій, задоволення будь-якою ситуацією, низький самоконтроль. Поведінка, дратівливість, боязкість, самовпевненість, запальність, це свідчить про багатогранність особистості, процесуальний характер її становлення та формування рівня зрілості.

У період дорослого віку простежуються риси зрілої особистості, спрямовані на реалізацію потенціалу в діяльності, тобто прагнення активізувати всі здібності, навички, зусилля для ефективної працездатності. Тому дорослим необхідно зосередитися на вдосконаленні системи соціально значущих характеристик, зокрема професії, світогляду та моральної зрілості. Зрілість сама по собі є багатшаровим, багаторівневим атрибутом особистості з динамічними структурними елементами, характерними для кожного вікового етапу [13].

Сама зрілість, як властивість особистості, визначає засоби реалізації і самореалізації, організовує життєвий шлях, напрямок і стратегію діяльності особистості, регулює складну систему взаємовідносин особистості. Зрілість – це ознака всебічно розвиненої особистості, сформованість системи, яка не зводиться до ознак, властивостей і характеристик її структурних компонентів.

Отже, особистісна зрілість залежить від розвитку особистісних якостей, достатнього рівня знань, уявлень і переконань, достатнього рівня домагань, діапазону мотивації, ціннісних орієнтацій, спрямованих на активний розвиток.

2.3. Змістовні та процесуальні аспекти програми корекції особистісної незрілості

Відповідно до окреслених критеріїв щодо особистісної незрілості, було виявлено необхідність програми корекційних заходів, спрямованих на формування позитивного рівня особистісної зрілості та розвитку якостей, які перебувають на стадії формування у період дорослого віку.

Після теоретичного аналізу питань незрілості особистості та готовності до дій виділяємо структуру мотивації до саморозвитку особистості, яка представлена як сукупність мотивацій до самозміни з метою підвищення рівня саморозвитку особистості. Соціальна компетентність для усвідомлення власної життєвої самоцінності. Оскільки було виділено компоненти, які впливають на розвиток самовдосконалення, корекційний план програми включатиме ціннісний, емоційний, цільовий, діяльнісний, когнітивний, вольовий рівні.

Зміни ціннісного рівня мають передбачати розуміння вищих світоустроїв, розширення світогляду, сприйняття та осмислення головних істин життя, власної мети та ролі особистої участі у вдосконаленні світу. Світоглядний мотив виявляється в розумінні істинного пізнання дійсності.

Зміна емоційного рівня буде пов'язана з розумінням власних емоцій і переживань, здатністю контролювати власну діяльність, здатністю розпізнавати стан інших, проявом інтересу до співрозмовника, повагою до нього, неосудним ставленням, толерантністю до людей та їхнього внутрішнього світу, їх поведінка тощо.

Цільовий рівень зміни є основним показником переходу від задуму до реалізації власних дій. Дія – процес актуалізації діяльності людини, спрямований на досягнення навмисно поставленої мети. Самі цілі визначаються або їхніми безпосередніми інтересами та потребами, або потребами суспільства, держави чи чогось конкретного [80].

Діяльнісний рівень відповідає операційній фазі діяльності. Як основна діяльність особистості, що відіграє важливу роль у житті людини. Діяльність – це діяльність, яка закладає фундамент і основу для розвитку і формування особистості.

Когнітивний рівень передбачає розвиток інтелектуальної та мисленнєвої діяльності, спрямованість на накопичення нових знань з метою досягнення успіху в діяльності, вдосконалення власних здібностей, розвитку особистості.

Розумові здібності є основою інтелектуальної діяльності, але вони не відображаються безпосередньо в інтелектуальній діяльності, а відображаються

через структуру мотивації особистості. Дослідники вважають, що інтелектуальну активність слід розглядати як атрибут цілісної особистості, яка є органічною єдністю когнітивних факторів і мотиваційних факторів. Зміна на вольовому рівні передбачає здатність навчитися застосовувати копінг-стратегії на різних рівнях поведінки та діяльності: професійному, соціальному, сімейному, комунікативному тощо. Якість сильної волі дозволяє людині долати зовнішні та внутрішні перешкоди та ставати дієвою, ініціативною, самостійною та наполегливою [36].

Було виявлено необхідність у створенні таких блоків програми корекції: ціннісний; емоційно-вольовий; діяльнісний, який включає ціле утворення та когнітивний. Вважаємо за доцільне проведення мотиваційно-розвивальної програми у формі тренінгу, оскільки комунікація, міжособистісна взаємодія дозволить оптимізуватися процес змінювання, оскільки в груповому форматі зміни відбуваються найкраще (Рис. 2.8.).

Програму корекції було подано у вигляді тренінгових-зустрічей, оскільки спілкування та людська взаємодія оптимізують процес змін, адже зміни найкраще відбуваються в груповій взаємодії. Програма передбачає: знайомство учасників один з одним та самим собою, особистісний розвиток, позитивне ставлення до життя, подолання психологічних синдромів, зміна ставлення до звичних явищ, набуття нових моделей поведінки, розвиток особистісних та соціально важливих якостей (Додаток 3).

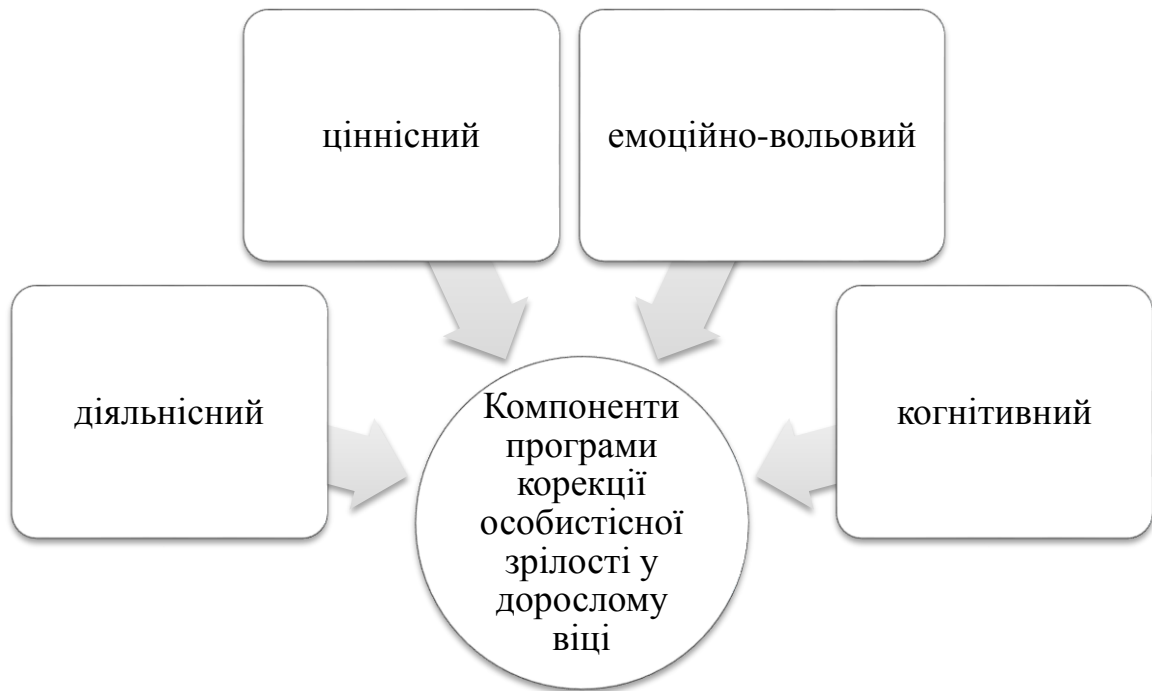


Рис. 2.8. Основні компоненти програми корекції особистісної зрілості у дорослому віці

Завдання корекційної програми: виявити мотивацію до змін; стимулювати особистісний потенціал; підкреслити особистісну значущість, нестандартність і цінність; визначити шляхи та способи самореалізації; розвинути творчий підхід для повного самовираження. Було проведено 8 зустрічей тривалістю приблизно до 3 годин, об'єднаних основною метою дослідження, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці (такі зустрічі доцільно проводити з інтервальністю 1 раз на тиждень).

Програма практичної частини програми корекції розвитку рівня особистісної зрілості включає такі теми: самоствавлення, самопізнання, характеристика власного «Я», прийняття власного сенсу життя; виявлення причин змін власного ресурсу розвитку та плани активації до дії.

Для блоків програми особистісної зрілості у дорослому віці було представлено вплив на розвиток з точки зору індивідів, що представляють динамічні системи, у стані постійних змін і розвитку. У такому процесі становлення особистості поступово все більшого значення набуває її внутрішня

рушійна сила, що дозволяє людині все більш самостійно визначати завдання та напрями власного розвитку [42].

У традиційній практиці проведення психокорекційної програми існують конкретні правила та фази реалізації, включаючи фази взаєморозуміння та мети спілкування, а також перехід до вивчення тематичних блоків і проблемних ситуацій, аналіз групової взаємодії та висновків. Основні заходи та форми психологічної роботи, що входять до програм мотивації та розвитку подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Тематичний план корекційної програми
щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці**

№	Назва зустрічі	Мета
Блок I. Самопізнання		
Мета: самопізнання, розкриття глибинних переживань, усвідомлення власних переваг та недоліків, підвищення впевненості в собі та самооцінці, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості		
1.	Знайомство «Хто Я?»	Знайомство один з одним та ознайомлення учасників програми з її цілями та формами роботи на групових зустрічах
2.	Я – ідеальний/а або Який я насправді?	Глибинне пізнання власної особистості, усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів, аналіз особливостей само прийняття, розвиток навичок само прийняття, підвищення самооцінки
Блок II. Я – справжній/я		

Мета: формування усвідомленого ставлення до процесу пізнання власного «Я»; зняття психологічних бар'єрів; зняття психоемоційної напруги; усвідомлення

Продовження таблиці 2.2.

3.	Самоприйняття	Об'єднати учасників в активній формі взаємодії; подолання стереотипів міжособистісного сприймання; актуалізація позитивного мислення серед учасників
4.	Моя життєва філософія	Дослідити власну реалістичну концепцію самовдосконалення
Блок III. Що для мене важливо?		
<p>Мета: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошук та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії, що формує сенсожиттєві орієнтації</p>		
5.	Мої глибинні переживання	Сформулювати власний сенс, усвідомити пропріативне прагнення; зосередити увагу на само розумінні
6.	Мета = віра у себе	Підвищення особистісної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації
Блок IV. Я – ефективна особистість!		
<p>Мета: підвищення особистісної ефективності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання основних конструктів особистісної зрілості та налагодження конструктивних зв'язків з оточуючими</p>		
7.	Чи треба встигати все?	Формування навичок самодисциплінованості, планування, раціональне освоєння часу, розкриття

		блоку «страх діяти», усвідомлення своїх власних «стопів» (блоків)
8.	Саморефлексія. Завершення	Свій відгук щодо власних змін та змін у групі. Отримання даних про наявні зміни рівня особистісної зрілості під дією корекційної програми

Кожен блок корекційної програми відповідає ключовій меті на шляху формування високого рівня зрілості особистості, що включає роботу виокремлених компонентів зрілої особистості у методико-теоретичному аналізі, а також даним отриманим у ході констатувального етапу дослідження.

Перший блок «Самопізнання» орієнтований на особистісне дослідження власних стимулів та мотивів активації проявів та патернів поведінки у дорослому віці. Пізнання такого виду дозволяє підкреслити для особистості, як позитивні так і негативні установки, бажання та реальні дії на шляху до самоактуалізації у період дорослого віку, що формує певний рівень особистісної зрілості, через призму власних домагань. Основний мотив усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів, які особистість використовує у дорослому віці. Через практичні справи відбувається зміна фокусу уваги на більш доступні та реалістичні цілі у цей період віку, а також зміна полюсу значень негативних установок чи власної самокритики, на позитно підкріплені вмотивовані домагання та спонукання до властивих результативних дій.

Другий блок «Я – справжній/я» дозволяє дослідити прояви власної взаємодії з іншими, можливість потенційної реалізації власних дій у соціумі, а також «кліше» у поведінці спрямованій на досягнення власних цілей. Робота у цьому блоці відкриває нове бачення помилок та труднощі у їх вирішенні, а також розвиває соціальну обізнаність і комунікативні навички, а також допомагає реалізувати нові можливості аналізу та оптимізації людських стосунків у всіх сферах життя.

У третьому блоці «Що для мене важливо?» головним меседжем є розуміння та стимулювання власних прагнень та стимулів на шляху до

формування особистісної зрілості у дорослому віці. Практичне застосування навичок пошуку власного ресурсу, який є ефективним стимулом до дії та усунені бар'єрів і страхів на шляху до свого самовдосконалення особистості. У даному блоці також використовуються вправи на усвідомлення механізму прокрастинації, визначенні плюсів та мінусів даного феномену в власному житті, як одному з елементів власних дій на шляху до бажаного результату.

Четвертий блок «Я – ефективна особистість!» є завершальним етапом, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці. Орієнтир цього блоку відпрацювання основних конструктів особистісної зрілості та налагодження конструктивних зв'язків у зовнішньому світі особистості. Вправи з даного блоку дозволяють усвідомити та пропрацювати блоки страху дії, які перешкоджають позитивному формуванню уявлень про особистість загалом, а також усвідомлення власних «стопів», які перешкоджають розпочати певні дії направлені у сторону позитивного результату, що знижує рівень самоцінності та вмотивованості особистості на шляху її особистісного зростання у період дорослого віку.

Також для більш конкретного та детального дослідження формування низького рівня зрілості особистості було проведено бесіду (Додаток 3) з респондентами, які готові були поділитися власним прикладом та досвідом у груповій роботі.

Дана бесіда була побудована хронологічними питаннями, щодо потенційного формування базових компонентів зрілої особистості: власних потреб, самореалізації, сенсу життя і т.д. За допомогою бесіди існує можливість детального вивчення феномену «інфантилізму» у дорослому віці, а також основних механізмів за допомогою яких людина будує зв'язки за своїми власними межами.

Отже, у концептуальній основі корекційної програми основною метою є підвищення рівня самоцінності особистості; сформованість навичок становлення та домагання мети у форматі активації до дії спрямованої на результат; усвідомлення власних цінностей та потреба, а також особистісних цілей;

оволодіння техніками самомотивації, саморегуляції; готовності до самостійного вдосконалення та саморозвитку особистості [57]. У результаті самоактуалізована людина більш-менш свідомо чи підсвідомо вловлює і досягає віяння часу, народні особливості сприйняття і розуміння цінності життя.

2.4. Результати корекційно-відновлювальної роботи

Згідно мети дослідження, теоретичного обґрунтувати та емпірично дослідження особливостей розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку, було розроблено та апробовано психокорекційну програму, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці, саме тому доцільно провести повторне діагностування після проведеної корекційної роботи.

За методикою «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Д.А. Леонтьєва), яка була орієнтовна на дослідження позитивних уявлень особистості про власний сенс життя та вмотивованість власним життям, щодо вдалої реалізації власного потенціалу на шляху до самоактуалізації, що свідчить про високі показники рівня зрілої особистості. Результати після проведеної корекційної програми отримали наступні (Рис. 2.9.):

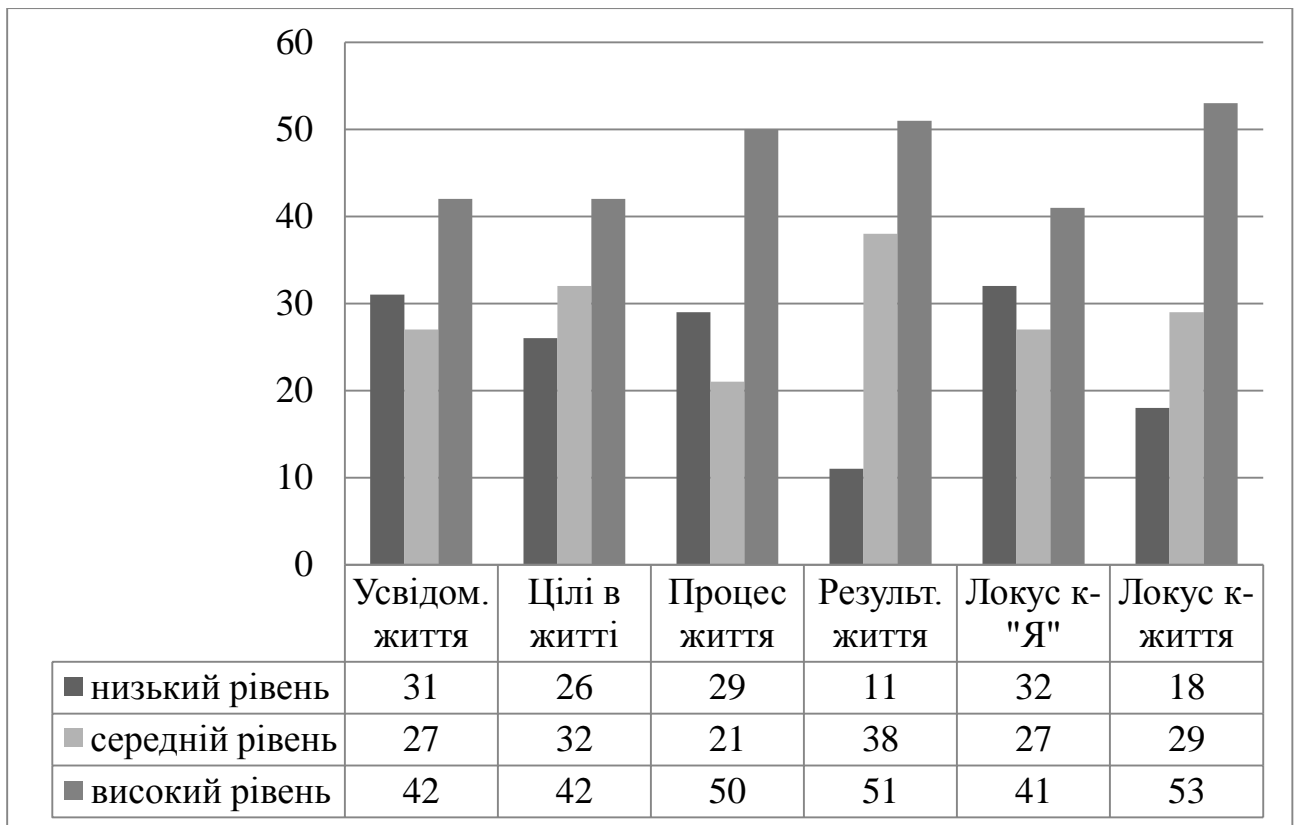


Рис. 2.9. Результати повторного зрізу за методикою «Сенсожиттєвих орієнтацій» (Д.А. Леонтьєва)

– показник усвідомленості життя збільшився на 5 % від попереднього зрізу, що свідчить про більше поглиблення респондентів, щодо дослідження власного сенсу життя, головної місії та усвідомлення власне цінності життя, достовірність отриманих даних було перевірено за допомогою t-критерію Стьюдента для оцінки розбіжності даних до та після корекції, результат $t_{\text{емп.}} = 2,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ в значенні $p \leq 0,001$, що свідчить про зону невизначеності отриманих результатів, такі дані можна пояснити, часовим виміром, адже процес усвідомлення власного життя є довготривалим і включає інші компоненти, які формують загальне уявлення про світ для особистості.

– суттєвих змін зазнав високий рівень за шкалою «ціль у житті» 42 %, респонденти зазначають, що вони більше відкриті до нового і не мають страху діяти у реалізації власних бажань, які сприятимуть власному самовираженню результати t-критерію Стьюдента знаходяться з зоні значимості, адже отримане

емпіричне значення $t_{\text{емп.}} = 5,3$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ в значенні $p \leq 0,05$, що підтверджує значимість проведеного роботи.

– показник локус контроль-«Я» зменшився на 14 %, що свідчить про потенційну тенденцію, зміщення фокусу уваги власних переживань стосовно не виправданих дій, щодо самореалізації у житті та достатньо вмотивовані дії на направленість локусу контролю-життя, що доводить оцінка розбіжності даних t -критерію Стьюдента до та після корекції локусу контролю-«Я» – $t_{\text{емп.}} = 2,8$ в значенні $p \leq 0,05$ та для локусу контролю-життя $t_{\text{емп.}} = 11,4$ в значенні $p \leq 0,05$ отримані показники знаходяться у зоні визначеності, а тому результати є достовірні.

– з аналізом респондентів власного процесу життя (50 %) та результативності життя (51 %) помітно пряму залежність даних показників, що збільшились майже на одному рівні, про що свідчать отримані показники $t_{\text{емп.}} = 3,2$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ в значенні $p \leq 0,05$ для показника «процес життя»; $t_{\text{емп.}} = 5,6$ в значенні $p \leq 0,05$ для показника «результативність життя», така залежність пояснюється тим, що об'єктивно оцінюючи усі плюси та мінуси власного життя, тільки тоді особистість усвідомлює результат власних дій, бачить реальні домагання і закладені зусилля на результат, і тільки тоді насолода результату є продуктом самовдосконалення, що формує рівень власної зрілості особистості [71].

За результатами повторного зрізу за методикою «Діагностики спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер) було оцінено сформовані мотиви взаємодії та нові орієнтації спрямування особистості. Результати отримали наступні (Рис. 2.10.):

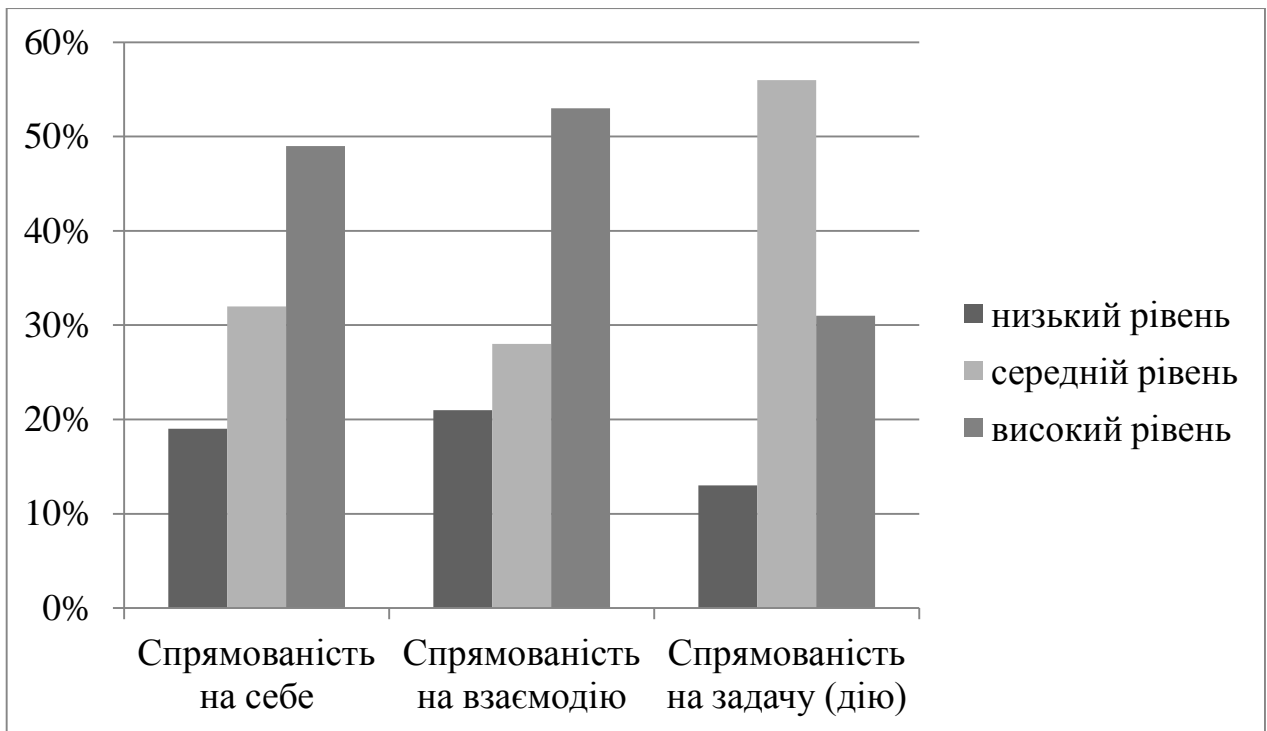


Рис. 2.10. Результати повторного зрізу за методикою «Діагностика спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер)

– спрямованість респондентів «на себе» зросла на 12 %, що свідчить про нові закладені аспекти у формуванні адекватної самоцінності та самооцінки особистості, які мотивують нові мотиви та домагання особистості у дорослому житті, виключаючи застарілі негативні установки та бар'єри, які стояли на шляху до реальних дій у напрямку власного «акме», математично-статистичні дані підтверджують значимість проведеної корекційної роботи спрямованої на оптимізацію рівня особистісної зрілості особистості, оскільки $t_{\text{емп.}} = 3,0$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ в значенні $p \leq 0,05$, що підтверджує ефективність проведеної роботи.

– спрямованість на задачу (дію) збільшилась на 6 %, адже респонденти розпочали свій шлях та побудували вмотивований план дій, щодо реалізації власних бажань, що свідчить про реальні амбіції, щодо реалізації власного життя та потенційні рішучі дії направлені на майбутнє. Математично-статистичні дані отримані до та після корекції вказують на зону невизначеності, адже $t_{\text{емп.}} = 2,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ в значенні $p \leq 0,05$, що може бути результатом, більшого фокусу

уваги направлено на себе і провокувати, механізми заміщення та тенденцію, щодо зміни власного способу життя та високу саморефлексію, на даному етапі роботи на шляху до самоактуалізації.

– спрямованість на взаємодію збільшилась на 8 %, що свідчить про більшу контактність з око респондентів, вони вже знають свої власні сили та усвідомлюють їх, розуміють, що ім. під силу, а що ні, мають сформовану готовність до делегування деяких обов'язків, що раніше для них здавалося доволі сильним випробовуванням. При цьому $t_{\text{емп.}} = 4,3$ в значенні $p \leq 0,05$ що підтверджує значимість отриманих результатів.

Отже, за результатами проведеної повторної діагностики за критерієм спрямованості особистості, є помітними деякі зрушення, відповідно спрямованості на себе та на задачу (дію). Відповідно цього цілком вірогідно, було поставлено відповідні цілі у корекційній роботі, що дало позитивну тенденцію зрушень рівнів задоволеності власних потреб, що зумовило детальне подальше вивчення за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу), яку було використано для дослідження внутрішньої мотивації та визначення власних потреб, що відповідають усім канонам існування у суспільстві.

За результатами актуальності потреб у житті особистості отримали наступне (Рис. 2.11.):

– за показником «потреба в безпеці» є тенденція до зниження на 4 % від попередніх даних, що свідчить про відсутність страху зі сторони, а саме страху осуду, страху принижень та готовність брати на себе відповідальність за власні дії, не взаємодіючи з іншими з позиції «Дитини» при цьому існує вірогідність, щодо відстороненості на деякий час від звичної взаємодії з іншими для рефлексійних процесів особистості, адже у ході корекції респонденти отримали новий багаж знань та чітке усвідомлення про себе для цього потрібен деякий час для «побути на самоті». Математичні дані свідчать про позитивність проведення корекційної роботи, адже $t_{\text{емп.}} = 4,9$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ в значенні $p \leq 0,001$, що підтверджує значущість змін.

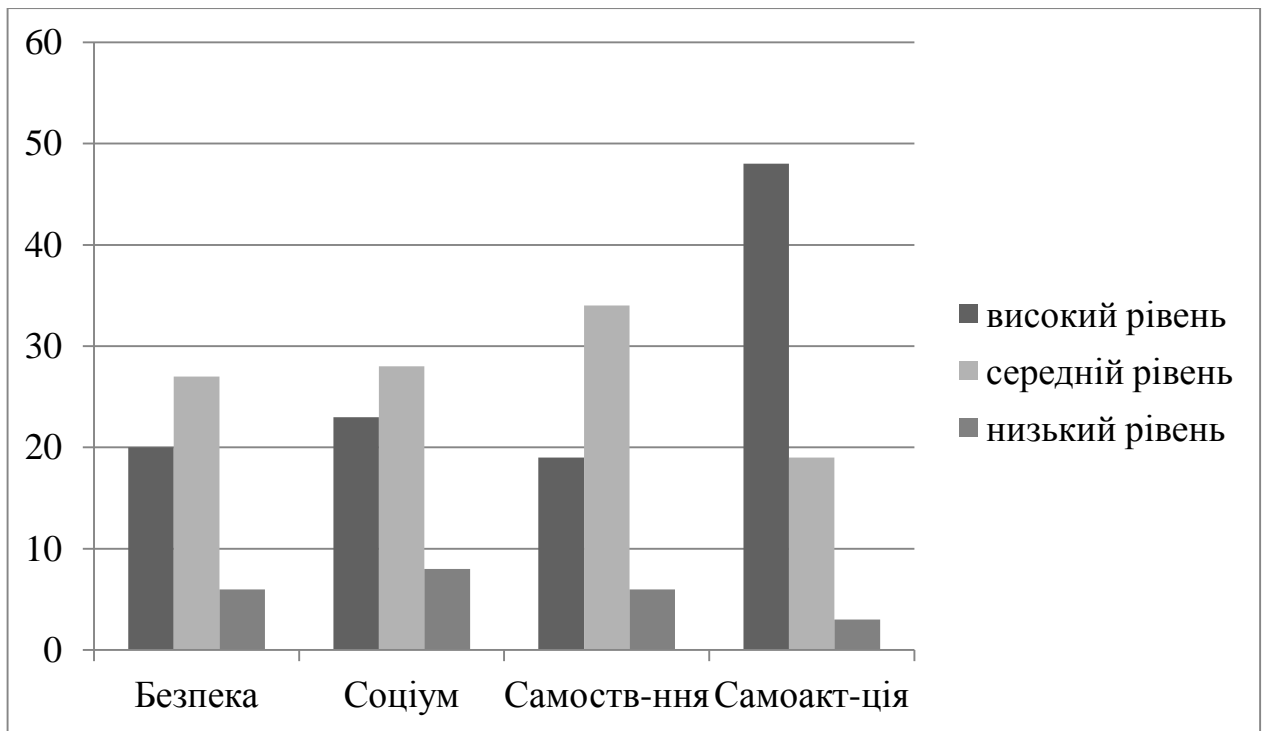


Рис. 2.11. Результати повторного зрізу за методикою «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

– «соціальна потреба» збільшилась на 18 % від попередніх даних, що свідчить про активну взаємодію у групі під час корекційної роботи, тісні зв'язки з групою та відчуття приналежності до групи, що відіграє ключову роль у суспільстві при формуванні зрілості особистості, адже особистість зростає і формується в соціумі, а чим здоровіший клімат у цьому соціумі, тим швидше проходять адаптаційні процеси, сформованіші та впевненіші дії, місце де людина може бути визнана та почута, завжди вштовпує її до конструктивних дій та вмотивовує її досягати бажаних результатів, що формує високу самооцінку та самоцінність у особистості в період дорослого віку, а також підтримує її внутрішні опори та ресурси.

– показник «потреби у самоствердженні» знизився на 14 %, адже вмотивовані та самодостатні люди рідше за все прагнуть самостверджуватись, це відбувається не заплановано, у легкості дій та прийнятті рішень, але цей показник знаходиться у межах норми, що свідчить про моменти рефлексії перед

прийняттям важливих рішень для респондентів, тобто люди орієнтовані на здобуття власного бажаного результату, без великих «втрат» – у пошуки єдиної вірної істини для себе.

При розрахунках встановили $t_{\text{емп.}} = 1,9$ при $t_{\text{крит.}} = 2,05$ в значенні $p \leq 0,05$ не є значими, адже знаходить у зоні невизначеності – саме тому можемо стверджувати, що така оцінка більш характерна для значного молодого віку людей, а саме процесу самоствердження, для якого характерні внутрішні протиріччя, невизначеність рівня власних домагань, підвищена сором'язливість та одночасно можливість агресивних проявів та схильності приймати крайні позиції і точки зору, щодо їх зрілої позиції в суспільстві [50, с. 50-56].

– потреба в самоактуалізації зросла на 5 %, адже на шляху формування високих показників зрілої особистості можна стверджувати, що корекція сформувала нові патерни взаємодії зі світом, усунула перешкоджаюч бар'єри на шляху до самовдосконалення респондентів та закріпила позитивні моменти у їх самоставлен до власної «Я-концепції». $t_{\text{емп.}} = 3,0$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ в значенні $p \leq 0,001$, що підтверджує значущість змін у формуванні даного показника.

Отже, повторні результати за даною методикою, дозволили встановити основні орієнтири в житті респондентів, які керуються основними потребами у житті, насамперед, потреба в самоактуалізації, як цілісного компонента зрілості, адже джерелом потреби в самоактуалізації та відчутті ідентичності є довгий шлях трансформації особистості.

Наступна методика «Особистісна зрілість» (Ю. Гільбуха) є орієнтованим методом дослідження рівня зрілості особистості, що дозволяє чітко відслідкувати основні тенденції при формуванні зрілості у період дорослого віку. Результати після проведення корекційної роботи наступні (Рис. 2.12.):

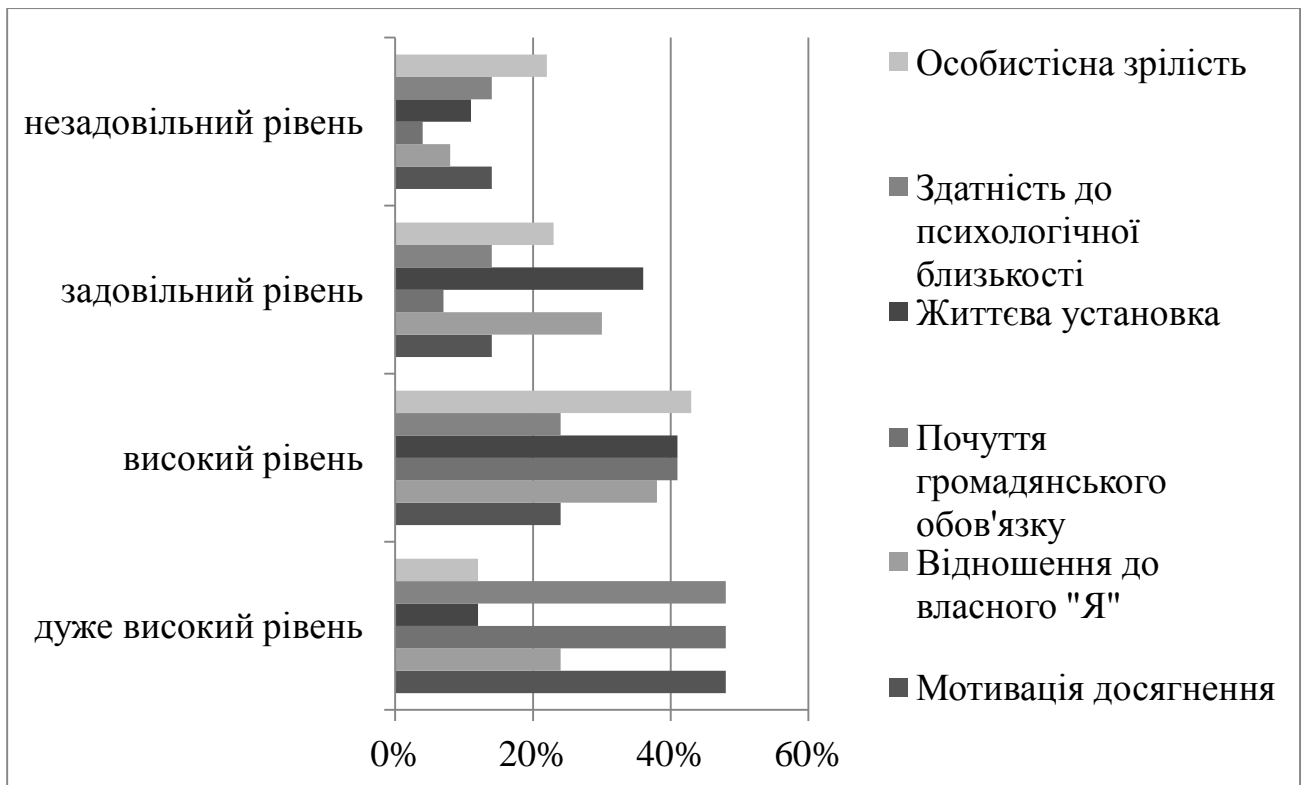


Рис. 2.12. Результати повторного зрізу за методикою «Особистісна зрілість» (Ю.З. Гільбуха)

– високий рівень мотивації досягнення збільшився на 39 % у загальній кількості респондентів, що свідчить про оптимізацію до реалізації основних потреб у житті особистості на шляху досягнення успіхів і уникненні невдач, основний мотив позитивне підкріплення набутого досвіду без концентрації на невдачах з боку не реалізованих бажань особистості, які негативно впливають на самоцінність особистості про побудові її точок опору у житті.

Мотивація як продукт діяльності, у ході виконання певних дій особистість реалізовує себе відповідно кожного вдало завершеного акту, що позитивно впливатиме на її самооцінку, та штовхатиме до нових вершин «акме», при чому основна мотивація людини полягатиме у досягненні самоактуалізації, хоч і несвідомо.

– високий показник відношення до свого «Я» збільшився на 16 %, що свідчить про об'єктивну оцінку зі сторони респондентів, направлених на самих

себе, а також адекватну оцінку власних якостей можливостей і місця серед інших людей у різних сферах життя. Математично-статистичні дані фіксують значимість отриманих результатів за цією шкалою ». $t_{\text{емп.}} = 6,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ в значенні $p \leq 0,001$, отже результат є достовірним.

– почуття громадянського обов'язку збільшився на 39 %, що підтверджує отримані результати за показником спрямованості на взаємодію, готовність особистості бути єдиним цілим у суспільстві, це означає, що особистість усвідомлює і переживає свою багатобічну залежність від суспільства, також це сприяє розвитку відповідальності і почуття обов'язку за власне життя у період дорослого віку. Результати підтверджують математично-статистичні дані $t_{\text{емп.}} = 4,6$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ в значенні $p \leq 0,001$, отже результат є достовірним.

– показник «життєва установка» збільшився на 3 %, зміни відбулися незначні, адже більшість респондентів зазначали, що дійсно відчували негативний вплив формування установок з дитинства та більш молодого віку, які істотно впливають на їх життя зараз. При цьому під час корекційної роботи були пропрацьовано елементи позитивного підкріплення та формування нового значення запозичених установок з дитинства [9]. Після проведення корекційної роботи і повторного аналізу емпіричних даних отримали $t_{\text{емп.}} = 6,8$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ в значенні $p \leq 0,001$, що підтверджує достовірність даних та ефективність проведеної корекційної роботи.

– здатність до психологічної близькості зросла на 12 %, про що свідчить і тенденція до збільшення показника спрямованості на взаємодію, адже кожен учасник у групі від час колекційної роботи, відчував певний рівень зближення та комфорту при спільній взаємодії, через що даний показник має такі значущі результати $t_{\text{емп.}} = 7,0$ при $t_{\text{крит.}} = 2,76$ в значенні $p \leq 0,001$, що доводить ефективність поведеної корекційної роботи.

– загальний показник особистісної зрілості після корекції має такі результати: дуже високий рівень виявлено у 12 % респондентів, високий у 43 %, задовільний у 23 % від загальної кількості респондентів, що свідчить про

позитивну тенденцію зрушення кожного рівня до більш значимого з тенденцію до збільшення. Респонденти зазначають, що відчули суттєві зміни у формуванні їх думок та мислення в цілому, відмітили відсутність страху перед задачами, які стояли в них на початку роботи, зараз вони відчувають легкість у прийнятті та помірності прийнятті рішень. Без психологічної зрілості неможливо побудувати гармонійні стосунки [46].

За результатами методики Ю.З. Гільбуха можна констатувати, що ефективність корекційної роботи на оптимізацію рівня особистісної зрілості є значимим та позитивним, адже показники майже за кожним критерієм особистісної зрілості збільшився у позитивну сторону або ж зменшився з відповідною тенденцією на подальшу перспективу на шляху становлення самоактуалізованої особистості.

Також, для перевірки запропонованих гіпотез було використано критерій узгодженості Пірсона або спростувати або підтвердити отримані дані після корекційної роботи, а саме:

- існує деяка вірогідність, що зі збільшенням показників «ціль життя» збільшується пропорційно і показник «спрямованості на себе», адже домагання у житті формуються виходячи з власних амбіцій та бажань, які до початку спрямованих дій аналізуються та оцінюються як ефективні або неефективні, відповідно розрахунків отримали наступне $r = -0,68$ при значенні $p \geq 0,01$ – гіпотеза підтверджується тобто результат є достовірним;

- при зниженні показників локусу контролю «Я» існує тенденція до зниження рівня розвитку мотивації досягнення особистості $r = -0,75$ при значенні $p \geq 0,01$ це свідчить, що над контроль особистості буде придушувати деякі її дії направлені на власні досягнення, або ж не призводитимуть на виході до позитивного результату;

- взаємозалежними є показники «потреба в самоствердженні» та «особистісної зрілості» $r = 0,63$ при значенні $p \geq 0,05$ відповідно отриманих результатів, гіпотезу підтверджено, маючи неадекватно сформовану самооцінку

особистість зосереджує свою увагу на стресогенних моментах свого життя, що гальмує її потенційний рух на шляху до самовдосконалення;

– рівень «життєвої установки» та «відношення до власного «Я» співзалежні, адже поведінка індивідів у суспільстві визначається і мотивується засобами розв'язання протиріч між середовищем і особистістю, механізмами, за допомогою яких реалізується суспільне життя, соціальними та індивідуальними умовами життєвих ситуацій, особливостями соціальної інфраструктури, звичаєвими традиціями, звичаями, традиціями, соціальними особливостями суспільства, цінностями, національно-психологічними особливостями учасників, індивідуальними властивостями особистості [6]. Метою взаємодії є не стільки розширення можливостей «Я», скільки досягнення гармонії з навколишнім середовищем. Свідома оцінка поведінки, прийняття (неприйняття), зміна, корекція соціуму передбачених стереотипами, цінності та норми. Саме тому виникає необхідність підтвердити це математично-статистичним аналізом $r = -0,68$ при значенні $p \geq 0,05$;

– здатність до психологічної близькості тісно пов'язана з потребою в безпеці особистості адже $r = 0,73$ при значенні $p \geq 0,01$, адже зріла особистість вступає в активні глибокі стосунки з іншими, при цьому зрілі люди не бояться інтимності, відкритості, глибини стосунків, можуть вільно виражати свої почуття, як позитивні, так і негативні, і спілкуватися з іншими. Він оцінює інших людей (їхні погляди, почуття, риси характеру) без осуду чи навішування ярликів;

– спрямованість на задачу пов'язана з механізмами побудови самоактуалізації особистості адже головна мета перед будь-якою дією, вдале уміння визначати чітку постановку цілей і власних домагань, прорахунок реальних можливих варіантів виходу з ситуацій позитивні чи негативні реакції за критерієм Пірсона отримали такі дані $r = -0,61$ при значенні $p \geq 0,05$, що підтверджує достовірність висунутої гіпотези.

Отже, узагальнюючи основні компоненти емпіричного дослідження можна констатувати, що рівень особистісної зрілості у період дорослого віку після проведення корекційної роботи значно покращився (Рис. 2.13.).



Рис. 2.13. Динаміка зміни компонентів після корекційної роботи

За вихідними даними прослідковується, відповідна тенденція до зниження та підвищення деяких компонентів зрілої особистості, але при цьому вони усі є достатньо сформованими, аби свідчити про достатній рівень особистісної зрілості респондентів, які приймали участь у дослідженні.

Отже, формування особистості залежить від ряду соціальних умов (економічних, політичних, правових і моральних), умов освіти і виховання, соціальної діяльності індивіда протягом усього його життя. Посилення взаємозв'язку різних атрибутів і характеристик, накопичення потенціалу нового розвитку, цілісність і інтегрованість вікової психічної організації є показниками зрілої особистості.

Психологічний і соціальний розвиток особистості не прив'язаний до певного періоду часу. Вони існують на всіх етапах життя людини, тому можна

сказати, що розвиток особистості є безперервним процесом. Але більшість психологічних досліджень дорослості показали, що дорослість характеризується нерівномірним, діахронічним характером [77, с. 67-71]. Розвиток певних ознак не обов'язково призводить до розвитку інших ознак. Зрілість є найтривалішим періодом у житті більшості людей. Межа зрілості, хоч і невелика, все ж понад чверть століття. Верхня межа зрілості залежить від особистості людини і може бути зрушена до старшого віку. Зріла людина прагне зайняти важливе становище в суспільстві. Життєва траєкторія людини від юності, дорослості, зрілості до старості – це цілісний процес, невід'ємними складовими якого є самовизначення та саморозвиток.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку ґрунтувалося на вивченні основних проблем особистісної незрілості. Методологічне забезпечення склали чотири діагностичні методики, які спрямовані на дослідження різних аспектів та проявів психологічної зрілості особистості в період дорослого віку.

У вибірку дослідження потрапили люди віком від 28 до 38 років, яких було віднесено до категорії раннього періоду дорослого віку (рання дорослість). Вони відчували ознаки та прояви незрілої поведінки у власному житті, а саме виділяли особливості страху дій у дорослому віці, використовуючи інфантильні патерни взаємодії з іншими.

За допомогою визначених методів було класифіковано основні критерії дослідження особистісної незрілості особистості в період дорослого віку, а саме: усвідомленість власного життя, спрямованість на себе, життєва ціль, локус «контроль-Я», локус «контроль-життя», мотивація досягнення, відношення до свого «Я», життєва установка, здатність до психологічної близькості, самоактуалізація та загальний рівень визначеності особистісної зрілості.

Попередній зріз даних до корекційної роботи показав низьку направленість на себе (45 %), занижені показники усвідомленості власного життя (28 %), потребу у самоактуалізації (43 %), низьку мотивацію досягнення (14 %), вплив залежності життєвої установки на життя «тут і зараз» (11 %) та відсутність сформованих цілей у житті (35 %).

Відповідно отриманих даних попереднього зрізу було запропоновано впровадити та апробувати програму корекції, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці. Дана програма складалася з чотирьох основних блоків, які були орієнтовані на краще самопізнання, реалізацію, уявлення про себе, пошук варіативних пропозицій на шляху до дій та вирішенні «непосильних задач» у житті респондентів, а також усунення внутрішніх блоків та страхів при формуванні цілей у житті на шляху до самовдосконалення у дорослому віці.

Після проведення корекційної роботи показники особистісної зрілості змінилися з позитивною тенденцією дуже високий рівень було виявлено у 12 % респондентів, високий у 43 % та задовільний у 23 %. А також перевірено математично-статистичними розрахунками за кореляційним аналізом К. Пірсона, та t-критерієм Стьюдента. Було виявлено тісні зв'язки між: цілями життя та спрямованістю на себе; мотивацію досягнень та локусу контролю-Я; рівня особистісної зрілості та бажання до самоствердження; відношення до власного «Я» та формування життєвих установок; потреби у безпеці та здатності до психологічної близькості та між процесом самоактуалізації і спрямуванням особистості на задачу (дію), помітна тенденція до відкритості новим ідеям, нового соціального досвіду, готовності помилятися та боротися зі страхом невдачі. Результати підтверджують ефективність поведеної корекційної програми, щодо оптимізації особистісної зрілості у період дорослого віку.

ВИСНОВКИ

З еволюційної точки зору, ознакою зрілості є визнання в групі психосоціальних рис і якостей індивіда. Якщо оцінка досить висока, схвалення соціальної групи може не тільки компенсувати, але й виправдати провал у сфері міжособистісних стосунків в очах особистості. Відсутність такого визнання є однією з причин психологічного дискомфорту людини, незадоволеності життям, роботою тощо.

Зрілість особистості та її вершини розвитку вказують на те, наскільки людина є свідомим громадянином, фахівцем, професіоналом у відповідні групі і які фактори та умови можуть цьому сприяти чи, навпаки, перешкоджати. Людина як особистість є самостійною особистістю, але водночас належить до різних груп і значною мірою залежить від них.

Відповідно до зазначених завдань дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначили основні напрямки вивчення поняття зрілої особистості, яке спрямоване на автентичність особистості, тобто прагнення людини до самотворення через здатність до дії; визначення рівня особистісної зрілості, тобто соціально-культурного рівня та прояв психосоціальних здібностей людини. Визначено основні характеристики зрілої особистості, які згруповано у декілька груп: прийняття себе та інших; здатність до рефлексії та самопізнання; саморозвиток і самоактуалізація; власна самоцінність; здатність до психологічної близькості; мотивація досягнення; відповідальність за власні рішення; навички та домагання та ін.

2) Визначено основні психологічні підходи до вивчення вікових особливостей психічного розвитку періоду дорослості як процесу безперервного зростання у якому дорослий розвиток характеризується як основа для вирішення проблем попередніх періодів. Існує безліч модифікацій дослідження вікових особливостей періоду дорослості, але виокремивши найголовніші етапи формування особистості в період всього життя встановили: період ранньої дорослості (від 20 до 40 років) – відзначається досягненням особистісної

ідентичності та початком продуктивної діяльності; період середньої дорослості (від 40 до 60 років) вважається часом повного розквіту особистості (сімейні стосунки та професійна діяльність залишаються основними аспектами життя); період пізньої дорослості (від 60 років) – характеризується відновними процесами, спрямованими на уповільнення старіння, формування мотивації діяльності тощо.

3) Розкрили сутність причин розвитку та наслідків особистісної незрілості в період дорослого віку та встановили, що особистісно незріла людина – це людина, яка, незважаючи на те, що вона доросла, все ще має дитячі емоційні реакції, поведінку та особливості мислення. Через «нездорові» стосунки з батьками у людей з такою особистістю розвивається невпевненість у собі, яка формується з раннього дитинства, і нездатність брати відповідальність за свої вчинки.

У суспільстві таку людину називають «інфантильною» через дитячу поведінку та поведінкові реакції, які проявляються у дорослому віці. Але це більше пов'язано з соціальною взаємодією з оточенням, феноменом, відомим у психології як «соціальний інфантилізм» – відмова молодих людей у прийнятті нових обов'язків, пов'язаних з процесом дорослішання. Інфантильна людина не може цілком осмислено і відповідально підійти до тієї чи іншої проблеми.

Особистості, що виявляють соціальний інфантилізм, найбільш сприйнятливі до впливу оточуючих, які нав'язують свої погляди (часто неправильні погляди, що суперечать загальноприйнятим нормам і правилам, а також загальним прагненням особистості), що, у свою чергу, перешкоджає адекватному формуванню самоцінності особистості та знижує її вмотивованість до дій, провокує виникнення низької самооцінки та страху невдачу життя.

4) Практично дослідили розвиток особистісної незрілості в період дорослого віку, вибірку дослідження склали 30 осіб раннього періоду дорослості (від 28 до 38 років). Результати, отримані перед корекційною роботою, були наступними: більшість респондентів задоволені рівнем особистісної зрілості особистості (50%), що свідчить про орієнтацію на його важливі та значимі

життєві цілі, впевненість у своїх прагненнях, відповідний рівень задоволеності своїми здібностями, «мотивація досягнення» виражена найбільше на задовільному рівні у 41 % респондентів, що свідчить, про можливі високі амбіції чи домагання особистості. Показник «відношення до власного Я» яскраво виражений на задовільному рівні, 48 % респондентів, 48 % респондентів вказують на високий рівень власного громадянського обов'язку, показник «життєві установки» знаходився на незадовільному рівні у 41 % респондентів, низькі показники до корекційної роботи було виявлено за шкалами процес життя» (20 %) та «результативність життя» (7 %). Також було встановлено, що чоловіки (56 %) більше усвідомлюють цілі свого життя, ніж жінки (44 %).

До корекції спрямованість на задачу (дію) виражена на низькому рівні 19 %, що свідчить про відсутність мети, прагнень та присутній рівень тривожності щодо змін у житті. Більшість респондентів (43 %) прагнули задовольнити потребу у самоактуалізації, що є вищим рангом у піраміді потреб, з них 33 % респондентів прагнули до задоволення потреб у самоствердженні. Потреба у безпеці (16 %) характерна для людей, які відчувають загрозу для власного життя, лише 8 % респондентів зазначали, що потребують бути приналежними до соціуму.

5) Розробили та апробували психокорекційну програму, щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці, дана програма включала чотири основні блоки у концептуальній основі метою яких є підвищення рівня самоцінності особистості; сформованість навичок становлення та домагання мети у форматі активації до дії спрямованої на результат; усвідомлення власних цінностей та потреба, а також особистісних цілей; оволодіння техніками самомотивації, саморегуляції; готовності до самостійного вдосконалення та саморозвитку особистості.

Результати проведеної корекційної програми наступні: показник усвідомленості життя збільшився на 5 % ($p \leq 0,001$); змін зазнав високий рівень за шкалою «ціль у житті» 42 % ($p \leq 0,05$); показник локус контроль-«Я» зменшився на 14 % ($p \leq 0,05$); спрямованість респондентів «на себе» зросла на

12 % ($p \leq 0,05$); спрямованість на задачу (дію) збільшилась на 6 % ($p \leq 0,05$); спрямованість на взаємодію збільшилась на 8 % ($p \leq 0,05$); за показником «потреба в безпеці» є тенденція до зниження на 4 % ($p \leq 0,001$); «соціальна потреба» збільшилась на 18 % ($p \leq 0,001$); показник «потреби у самоствердженні» знизився на 14 % ($p \leq 0,05$); потреба в самоактуалізації зросла на 5 % ($p \leq 0,001$); високий рівень мотивації досягнення збільшився на 39 % ($p \leq 0,05$); високий показник відношення до свого «Я» збільшився на 16 % ($p \leq 0,001$); почуття громадянського обов'язку збільшився на 39 % ($p \leq 0,001$); показник «життєва установка» збільшився на 3 % ($p \leq 0,001$); здатність до психологічної близькості зросла на 12 % ($p \leq 0,001$). Загальний показник особистісної зрілості після корекції має такі результати: дуже високий рівень виявлено у 12 % респондентів, високий у 43 %, задовільний у 23 % від загальної кількості респондентів.

Також після проведення корекційної роботи було перевірено гіпотези, що взаємозв'язку та узгодженості за такими парами шкал як: «ціль життя» – «спрямованість на себе» ($r = -0,18$ при $p \geq 0,01$); «локус контроль «Я» – «мотивація досягнення» ($r = -0,15$ при $p \geq 0,01$); «потреба в самоствердженні» – «особистісна зрілість» ($r = 0,03$ при $p \geq 0,05$); «життєвої установки» – «відношення до власного «Я»» ($r = -0,38$ при $p \geq 0,05$); «здатність до психологічної близькості» – «потреба в безпеці» ($r = 0,03$ при $p \geq 0,01$); «спрямованість на задачу (дію)» – «потреба в самоактуалізації» ($r = -0,21$ при $p \geq 0,05$), підтверджує ефективність поведеної корекційної програми, щодо оптимізації особистісної зрілості у період дорослого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Albrecht K. Social intelligence: The New science of success Albrecht. Jossey-Bass: Business Book Review. 2018. URL: <https://www.karlalbrecht.com/downloads/SocialIntelligence-BBR.pdf>.32 (дата звернення 15.12.2022).
2. Antonovski A. Rozviklanię taemnici zdrowia. Warszawa. 2018. S. 32.
3. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. Principles of Psychology Today. Trait Theories. Random House. Ney York, 2018. P. 381–382.
4. Bredberry T. Emotional Intelligence. San Diego,CA: TalentSmart Inc. 2019. 256 с.
5. Goleman D. Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence. Boston. Harvard Business School Press. 2021. 336 s.
6. Greenberger E., Steinberg L. When teenagerswork. The psychological and social costs of adolescent employment. N.Y. Basic Books. 2016.
7. Handbook for developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and strategies. 2019. 450 s.
8. 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.
9. Kohlberg L. Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development. N.Y.: Harper & Row. 2018.
10. Levinson D. Tht seasons of a man’s life. New York. Knopf. 2018.
11. Loevinger J. Stages of personality development // *Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs.* San Diego: Academic Press. 2018.
12. Marcia J. Identity in adolescence // *Handbook of adolescence psychology / ed. By J. Adelson.* NY: Wiley. 2018.
13. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2019.

14. Oyserman D. Self-Concept and Identity // *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2020. P. 499-517.
15. Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020. 931 s.
16. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie Elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2018. 468 s.
17. Psychologia: Podstawy psychologii. *Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne*. Sopot. 2019. 638 s.
18. Psychologia: Tom 1. Podstawy psychologii— Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Sopot. 2019. 638 s.
19. Psychologia: Tom 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk. 2018. 468 s.
20. Random House. Ney York. 2019. P. 381–382.
21. Rodgers C. R. Empatic: an unappreciatrd way of being. *The Counseling Psychology st.* 2017. Vol. 5. P. 2–10.
22. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychhtrapy*. 2018. Vol. 8. P. 71–79.
23. Twenty Active Training Programs / Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego. Pfeiffer&Company. 2017.
24. Twenty Active Training Programs/Eds. M. Silberman, V. Whiteling, San Diego, CA: Pfeiffer&Company. 2020.
25. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Мысль. 2016. 299 с.
26. Адлер А. Наука жить. Київ. Port-Royal. 2017. 286 с.
27. Алексеєнко Т.Ф. Умови позитивної соціалізації дитини у сім'ї. Діти – батьки – сім'я. 2018. Вип. 3. С. 4–9.
28. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Київ 2016. 576 с.

29. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї. Початкова школа. 2019. Вип. 2. С. 23–25.
30. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський: Медобори. 2018. 96 с.
31. Бразингтон Р. Порядок народження. *Велика психологічна енциклопедія* / под. ред. Р. Корсини, А. Ауэрбах. 2-е вид. 20016. С. 986–988.
32. Буніна Л.М. Врахування потреб людини як основа усвідомленого батьківства. *Діти – батьки – сім'я*. 2005. Вип. 3. С. 9–16.
33. Головаха Е. И. Психологическое время личности. Київ. Наук. Думка. 2016. 209 с.
34. Дружинін В. Н. Психологія: підручник для гуманітарних вузів. 2009. 656 с.
35. 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.
36. Карпинський К. В. Людина як об'єкт життя. 2002. 280 с.
37. Кириченко В. Прогнозування поведінки персоналу в період змін на підприємстві. URL: www.politicon.iatp.org.ua (дата звернення: 14.11.2022).
38. Кісарчук З.Г. Методологія і методи практичної психології // *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. Вип. 3. С.29–34.
39. Кіхтюк О.В. Цінність феномену толерантності у формуванні особистості. *Психологічні перспективи*. Луцьк. РВВ «Вежа» Волін. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. С. 136–145.
40. Клайн П. Довідковий посібник по конструюванню особових тестів. *Проблеми конструювання личностных опросников*. Київ. 2016. Вип. 3. С.29–34.
41. Кушерець В.І. Знання як стратегічний ресурс суспільних трансформацій. Київ. Знання України. 2019. 248 с.
42. Лановой В. Е. Метод «напишіть розповідь»: діагностика, терапія та прогноз. Київ. 2019. 198 с.

43. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. 2016. Вип. 3. С. 77-85.
44. 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.
45. Лисенкова І.П., Шевчук Я.Ю. Особливості впливу групової психотерапії на формування зрілої особистості студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 138-142.
46. Лукасевич О.А. Методичні аспекти дослідження особистісної зрілості. URL: www.confcontact.com/2008oktInet_tezi/pe_lukash.htm (дата звернення: 11.11.2022).
47. Максименко С.Д. Метод дослідження особистості // Практична психологія та соціальна робота. 2016. Вип. 7. С. 1–8.
48. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі. Т. 2. *Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект*. 335 с.
49. Максимова В.Н. Зрілість як акмеологічний критерій розвитку людини. *Світ психології*. 2020. С. 239–245.
50. Мелман К., Бержес Дж. Тіло в неврології та психоаналізі. Париж: Ерес, 2005.
51. Нечаева О.С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків. *Обдарована дитина*. 2020. № 9. С. 25–30.
52. Ніколенко Д.Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості : навчальний посібник. Київ. 2020. 43 с.
53. 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.
54. Особистісні кризи студентського віку: зб. наук. ст. / за ред. Т. М. Титаренко. Луцьк. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. 2017. 112 с.

55. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика // *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. Вип. 6–7. С. 3–6.
56. Пономаренко Л. И. Тренінг розвитку рефлексії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. Вип. 3. С. 8–17.
57. Портнова А.Г., Холодцева Е.Л. Вплив особистісної та трудової зрілості спеціаліста на досягненні рівня професіоналізму. 2017. Вип. 6–7. С. 3–6.
58. Потапчук Л.В. Активізація старшокласників у професійному самовизначенні / зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (9). Київ. 2020. С. 212–217.
59. Потапчук Л.В. Особистісне самовизначення старшокласників / зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 1 (8). Київ. 2020. С. 126–130.
60. Потапчук Л.В. Професійне самовизначення як вчинок / зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3 (6). Київ. 2019. С. 102–108.
61. Потапчук Л.В. Психологічна зрілість – основа професійного становлення старшокласників. *Острог*. 2020. Вип. 1. С. 66–70.
62. 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.
63. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в різних умовах соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології / зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за ред С.Д.Максименка. Т. 2. Ч. 6. Київ. 2020. С. 37–41.
64. Потіряхин А. М. Психологія управління. Основи міжособистісного спілкування. Київ. ВІРА-Р. 2019. 384 с.
65. *Практична психодіагностика. Методики та тести*. Видавництво Дім «БАХРАХ». 2018. 672 с.
66. *Практична психологія / под ред. М. К. Тутушкіной. Дидактика плюс*. 2019. 368 с.
67. *Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко*. Київ. 2018. 320 с.

68. 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.
69. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становление людини. Прогрес. 2017. С. 234–247.
70. Роджерс Н. Шлях до цілістності: человекоцентрированная терапия на основі експресивних мистецтв. № 3. С.5–17.
71. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології 20 століття. Київ. Либідь. 2018. 992 с.
72. Роменець В.А. Історія психології ХІХ – початку ХХ століття. Київ. Вища школа. 2018. 614 с.
73. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття „життєва компетентність”. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*. наук.-мет. зб. Київ: Контекст. 2016. С. 109–110.
74. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ. Міленіум. 2018. 84 с.
75. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4. С. 128-145.
76. Трейсі Б. Точка фокусу. Київ. 2018. 224 с.
77. Тверський А. Вибір, цінності та рамки. 2000. 840 с.
78. Терстон Л. Вектори розуму. 1935. 266 с.
79. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. 1998. 672 с.
80. Х'єлл Л. Теорії особистості. 2018. 607 с.
81. Хамітов Н. Гармаш Л., Крилова С. Історія філософії. Проблема людини та її меж. Київ. 2016. 271 с.
82. Хьелл Л. Теорії особистості. 1997. 608 с.
83. Чепелева Н.В. Проблеми психологічної герменевтики. Київ. Міленіум. 2016. 276 с.

84. Черников А. В. Системна сімейна терапія: інтегративна модель діагностики. М. Клас. 2017. 208 с.
85. Чудновский В. Э. Психологія и суспільство. Про деякі «больові точки» становлення особистості. *Психологічний журнал*. 2016. № 3. С.5–17.
86. Шев М. Компетентність та згода на лікування у дітей та підлітків. *Обзор сучасної психіатрії*. 2016. Вип. 3 (11). С. 12–20.
87. Шевченко Н.Ю. Права дитини – права батьків. Діти – батьки – сім'я. 2016. Вип. 5. С. 11–17.
88. 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.
89. Штайнер К. Сценарії життя людей. Школа Ерика Берна. 2018. 411 с.
90. Штепа О. С. Продуктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів шляхом навчання саморозуміння. *Проблеми гуманітарних наук: Наук. зап. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. Дрогобич: НВЦ «Каменярь»*. 2018. Вип. 9. С. 130–139.
91. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості. *Практ. психологія та соц. робота*. 2016. Вип. 2. С. 26–35.
92. Штепа О. С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання. *Практ. психологія та соц. робота*. 2017. Вип. 3. С. 53–57.
93. Штепа О. С. Формування особистісної зрілості у підлітковому і юнацькому віці. *Соц. психологія*. 2016. Вип. 1(15). С. 129–146.
94. Штепа О.С. Феномен особистісної зрілості // *Соц. психологія*. 2017. Вип. 1. С. 62–77.
95. Шульц Д. П., Шульц С. Э. Історія сучасної психології. Євразія. 2018. 528 с.
96. 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.

97. Щотка О.П. Вікова психологія дорослої людини. Ніжин. НДПУ. 2021. 239 с.

98. Юнг К.Г. Психологічні типи. 2019. 766 с.

99. Якобсон П. М. Психологічний журнал. 2018. Вип. 4. С. 142–147.

100. Якубова Ю.М., Антонова-Турченко О.Г. та ін. Проблемні сім'ї: діти і батьки. *Студцентр*. Київ. 2018. 138 с.

101. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: навчальний посібник. Київ. 2019. 382 с.

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 пропонуваніх 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;
- є) 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;
- є) 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 покаржитися 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 покаржитися на свої невдачі;
- д) свої невдачі намагаюся подати як успіх;
- є) 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;
- є) 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;
- є) 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;
- є) 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;
- є) 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»;
- є) 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 провіряти;
- 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) будує 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;
- є) 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;
- г) докладаю усіх можливих зусиль для її вирішення перед тим, як звернутись до когось за допомогою;
- д) після деяких вагань звертаюся за допомогою до друзів;
- є) 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;
- г) вони не потрібні для мого щастя;
- д) ціную тих, котрі, як і я, цікавляться переважно матеріальними речами;
- є) 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;
- г) не брати почуте близько до серця, тому що згодом усе владнається;
- д) розсердившись, вступити в суперечку;
- є) 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;
- є) 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;
- є) 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;
- є) 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;
- є) 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 євипадковістю, 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 зіштовхнешся 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 консультиватися з ними при кожній можливості;

- г) ніколи не бажаю їх відвідувати, тому що вони шахраї;
- г) мають дивну інтуїцію, що дає їм змогу правильно пророкувати 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 інтерпритація

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) – незадоволений.

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.

Методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

Методика «Піраміда Маслоу» дозволяє зрозуміти, які потреби на даний момент є для вас найважливішими. Передбачається, що вони найменш задоволені. Потреба – це фізіологічний та психологічний недолік чогось. Потреби є мотивом до дії. Широку популярність здобула теорія ієрархії потреб А. Маслоу. Відповідно до цієї теорії потреби людини розвиваються від фізіологічних до духовних, і людина має спочатку задовольнити потреби першого порядку для того, щоб виникли потреби вищого рівня.

Ієрархія потреб Маслоу включає такі компоненти:

- Фізіологічні (голод, спрага, сон і т.д.);
- Потреба безпеки (захист від болю, гніву, страху тощо.);
- Потреба соціальна (кохання, сім'я, друзі, спілкування);
- Потреба самоствердження (самовагу, престиж, кар'єра, успіх);
- Потреба самоактуалізації (реалізації здібностей, самовираженні, осмисленні тощо).

Інструкції.

Дайте відповідь на 20 тверджень, вказуючи ступінь найбільш близький Вам – все це стосується вашої власної думки, бачення і точки зору. Виберіть букву і позначте її в бланку навпроти кожного твердження:

- a. абсолютно правильно і точно – З
- b. більшою мірою правильно і точно – М
- c. частково правильно і точно – Р
- d. деякою мірою правильно і точно – S
- e. абсолютно не правильно – N

Тестовий матеріал

1. Спокійна робота – найголовніше для мене.
2. Я волію працювати незалежно, самостійно.

3. Висока зарплата – найкраще свідчення цінності людини в компанії.
4. Пошук того, що зробить мене щасливим - найважливіше в житті.
5. Мої друзі значать для мене більше, ніж будь-що ще.
6. Безпека роботи – не найважливіший фактор для мене.
7. Більшість людей думають, що вони краще, ніж є насправді.
8. Я хочу мати роботу, яка дозволяла б мені навчитися чогось нового і розвивати мої навички.
9. Регулярний дохід, на який я можу розраховувати, є вирішальним для мене.
10. Краще уникати дуже близьких відносин з колегами по роботі.
11. Моя самооцінка найбільш важлива для мене, ніж думка іншого.
12. Гонитва за мрією – це марна трата часу.
13. Гарна робота повинна включати хороший план виходу на пенсію.
14. Віддаю перевагу роботі, яка передбачає спілкування з іншими людьми – клієнтами та колегами.
15. Я злюсь, коли хтось присвоює собі роботу, зроблену мною.
16. Йти все далі, встановлювати власні ліміти – ось те, що мною рухає.
17. Найважливіший аспект роботи в компанії – хороший план страхівки здоров'я.
18. Для мене дуже важливо бути частиною згуртованої групи.
19. Мої досягнення дають мені право поважати себе.
20. Я почуваюся краще, коли роблю те, що вмію, аніж коли намагаюся виконувати щось нове.

Заключення

Потреба безпеки: бажання забезпечити собі майбутнє, зміцнити своє становище, уникати неприємностей.

Потреба соціальна: бажання мати теплі стосунки з людьми, мати добрих співрозмовників, бути зрозумілими іншими.

Потреба у повазі з боку: бажання досягти визнання та поваги, підвищувати рівень майстерності та компетентності, забезпечити собі становище, вплив.

Потреба самореалізації: бажання розвивати свої сили та здібності, прагнути нового і незвіданого, займатися справою, що вимагає повної віддачі.

Таблиця Б.1.

Стандартні норми

Рівень	Потреба в безпеці	Соціальна потреба (любов, сім'я, друзі)	Потреба у самоствердженні (кар'єра, престиж, успіх)	Потреба в самоактуалізації
Дуже високий	24-25	23-25	23-25	25
Високий	21-23	20-22	20-22	23-24
Середній	16-20	15-19	16-19	18-22
Низький	13-15	12-14	13-15	15-21
Дуже низький	5-12	5-11	5-12	5-14

Маслоу вважає, що причин чому людей, що самоактуалізуються, трохи кілька:

- несприятливі соціальні умови, що блокують задоволення фізіологічних і духовних потреб;
- незнання людиною свого потенціалу, сумнів у своїх здібностях, страх успіху, який заважає людині прагнути самовдосконалення;
- надмірний вплив потреб у безпеці, які блокують прагнення людини до зростання, самовдосконалення, зміни, оскільки це може супроводжуватися ризиком, помилками, тривогою.

«Діагностики спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер)

Методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса (Методика Смекала-Кучера; орієнтаційна анкета Басса) дозволяє виявити до чого людина дійсно прагне, що для нього є найважливішим, цінним і, при необхідності, підкоригувати свою поведінку. Методика розроблена чеськими психологами В. Смекалов і М. Кучером. В основі методики Смекала-Кучера лежить дещо змінена орієнтовна анкета Б. Басса.

Інструкція

Стимульний лист складається з 30 пунктів. На кожен пункт анкети ви можете дати три відповіді, позначені літерами А, В, С. З відповідей на кожен пункт виберіть той, який найкраще виражає вашу точку зору, який для вас найбільш цінний або найбільше відповідає правді. Букву вашої відповіді напишіть в «Листі відповідей» проти номера питання в стовпчику «Найбільше». Потім з відповідей на це ж питання виберіть найменш прийнятний варіант. Відповідну букву напишіть проти номера питання, але в рубриці «Найменше». Для кожного питання використовуйте тільки дві літери, що залишився відповідь не записуйте ніде. Над питаннями не думайте занадто довго: перший вибір зазвичай буває найточнішим. Час від часу перевіряйте, чи правильно ви записуєте відповіді, в ті чи стовпці, чи скрізь проставлені букви.

Тестовий матеріал (питання)***1. Найбільше задоволення я отримую від:***

- А. Схвалення моєї роботи;
- В. Свідомості того, що робота зроблена добре;
- С. Свідомість того, що мене оточують друзі.

2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то я хотів би бути:

- А. Тренером, який розробляє тактику гри;
- В. Відомим гравцем;

С. Обраним капітаном команди.

3. По-моєму, кращим педагогом є той, хто:

А. Виявляє інтерес до учнів і до кожного має індивідуальний підхід;

В. Викликає інтерес до предмета, так що учні із задоволенням поглиблюють свої знання в цьому предметі;

С. Створює в колективі таку атмосферу, при якій ніхто не боїться висловити свою думку.

4. Мені подобається, коли люди:

А. Радіють виконану роботу;

В. Із задоволенням працюють в колективі;

С. Прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. Я хотів би, щоб мої друзі:

А. Були чуйні і допомагали людям, коли для цього представляються можливості;

В. Були вірні й віддані мені;

С. Були розумними і цікавими людьми.

6. Кращими друзями я вважаю тих:

А. З ким складаються хороші взаємини;

В. На кого завжди можна покластися;

С. Хто може багато чого досягти в житті.

7. Найбільше я не люблю:

А. Коли у мене щось не виходить;

В. Коли псуються відносини з товаришами;

С. Коли мене критикують.

8. По-моєму, найгірше, коли педагог:

А. Не приховує, що деякі учні йому несимпатичні, насміхається і жартує над ними;

В. Викликає дух суперництва в колективі;

С. Недостатньо добре знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені найбільше подобалося:

- A. Проводити час з друзями;
- B. Відчуття виконаних справ;
- C. Коли мене за що-небудь хвалили.

10. Я хотів би бути схожим на тих, хто:

- A. Домігся успіху в житті;
- B. По-справжньому захоплений своєю справою;
- C. Відрізняється дружелюбністю і доброзичливістю.

11. У першу чергу школа повинна:

- A. Навчити вирішувати завдання, які ставить життя;
- B. Розвивати насамперед індивідуальні здібності учня;
- C. Виховувати якості, що допомагають взаємодіяти з людьми.

12. Якби у мене було більше вільного часу, найохочіше я використав би його:

- A. Для спілкування з друзями;
- B. Для відпочинку і розваг;
- C. Для своїх улюблених справ і самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я добиваюся, коли:

- A. Працюю з людьми, які мені симпатичні;
- B. У мене цікава робота;
- C. Мої зусилля добре винагороджуються.

14. Я люблю коли:

- A. Інші люди мене цінують;
- B. Відчуваю задоволення від добре виконаної роботи;
- C. Приємно проводжу час з друзями.

15. Якби про мене вирішили написати в газеті, мені б хотілося щоб:

- A. Розповіли про який-небудь цікавій справі, пов'язаному з навчанням, роботою, спортом і т. П., В якому мені довелося брати участь;
- B. Написали про мою діяльність;
- C. Обов'язково розповіли про колектив, в якому я працюю.

16. Найкраще я вчуся, якщо викладач:

- A. Має до мене індивідуальний підхід;
- B. Чи зуміє викликати у мене інтерес до предмету;
- C. Чи влаштовує колективні обговорення досліджуваних проблем.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж

- A. Образа особистої гідності;
- B. Невдача при виконанні важливої справи;
- C. Втрата друзів.

18. Найбільше я ціную:

- A. Успіх;
- B. Можливості доброї спільної роботи;
- C. Здоровий практичний розум і кмітливість.

19. Я не люблю людей, які:

- A. Вважають себе гірше інших;
- B. Часто сваряться і конфліктують;
- C. Заперечують проти всього нового.

20. Приємно, коли:

- A. Працюєш над важливим для всіх справою;
- B. Маєш багато друзів;
- C. Викликаєш захоплення і всім подобаєшся.

21. По-моєму, в першу чергу керівник повинен бути:

- A. Доступним;
- B. Авторитетним;
- C. Вимогливим.

22. У вільний час я охоче прочитав би книги:

- A. Про те, як заводити друзів і підтримувати добрі стосунки з людьми;
- B. Про життя знаменитих і цікавих людей;
- C. Про останні досягнення науки і техніки.

23. Якби у мене були здібності до музики, я вважав за краще б бути:

- A. Диригентом;
- B. Композитором;

С. Солістом.

24. Мені б хотілося:

- А. Придумати цікавий конкурс;
- В. Перемогти в конкурсі;
- С. Організувати конкурс і керувати ним.

25. Для мене найважливіше знати:

- А. Що я хочу зробити;
- В. Як досягти мети;
- С. Як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб:

- А. Інші були задоволені ним;
- В. Перш за все виконати своє завдання;
- С. Його не потрібно було дорікати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час:

- А. В спілкуванні з друзями;
- В. Переглядаючи розважальні фільми;
- С. Займаючись своєю улюбленою справою.

28. За умови однакової фінансової успіху я б із задоволенням:

- А. Вигадав цікавий конкурс;
- В. Виграв би в конкурсі;
- С. Організував би конкурс і керував ним.

29. Для мене найважливіше знати:

- А. Що я хочу зробити;
- В. Як досягти мети;
- С. Як залучити інших до досягнення моєї мети.

30. Людина повинна вести себе так, щоб:

- А. Інші були задоволені ним;
- В. Виконати насамперед свою задачу;
- С. Не потрібно було докоряти йому за роботу.

Ключ до методики

Спрямованість								
на себе (НС)			на взаємодію (ВД)			на задачу (дію) (НЗ)		
1. А	11. В	21. С	1. С	11. С	21. А	1. В	11. А	21. В
2. В	12. В	22. С	2. С	12. А	22. А	2. А	12. С	22. В
3. А	13. С	23. В	3. С	13. А	23. С	3. В	13. В	23. А
4. А	14. С	24. С	4. В	14. А	24. А	4. С	14. В	24. В
5. В	15. А	25. В	5. А	15. С	25. А	5. С	15. В	25. С
6. С	16. В	26. В	6. А	16. С	26. А	6. В	16. А	26. С
7. А	17. А	27. А	7. С	17. С	27. В	7. В	17. В	27. С
8. С	18. А	28. В	8. В	18. С	28. С	8. А	18. В	28. А
9. С	19. А	29. А	9. А	19. В	29. С	9. В	19. С	29. В
10. С	20. С	30. С	10. В	20. В	30. А	10. А	20. А	30. В

Інтерпретація та пояснення до тесту

За допомогою методики Басса виявляються такі напрямки:

1. Спрямованість на себе – орієнтація на пряму винагороду безвідносно від змісту роботи, схильність до суперництва.
2. Спрямованість взаємодію – прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність.
3. Спрямованість на задачу (дію) – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення спільної мети.

Методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Д.А. Лєнтєєва)

Методика СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до змісту та логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідизацію низки уявлень з цієї теорії. На основі факторного аналізу адаптованої Д.А. Леонтєєвим версії цієї методики вітчизняними дослідниками (Леонтєєв, Калашніков, Калашнікова) був створений тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації (мети в насиченість життя і задоволеність самореалізацією) та два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я та локус контролю-життя).

Дана методика є 20 симетричних шкал-питань, що складаються з пари цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком. Показники тесту включають загальний показник свідомості життя (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

1. «Цілі у житті». Характеризує цілеспрямованість, наявність чи відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю свідомості, спрямованості та тимчасової перспективи.

2. «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя». Визначає задоволеність своїм життям у теперішньому, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого та наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням у тому, що єдиний сенс життя у тому, щоб жити.

3. «Результативність життя чи задоволеність самореалізацією». Вимірює задоволеність прожитої частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита її частин.

4. «Локус контролю – Я (Я – господар життя)». Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її зміст, контролювати події власного життя.

5. «Локус контролю - життя чи керованість життя». Відбиває переконаність у цьому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати в життя, переконаність у цьому, що життя людини підвладна свідомому контролю.

6. Тест СЖО дозволяє, таким чином, оцінити "джерело" сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Таблиця Д.1.

Тестовий матеріал

1. Зазвичай мені дуже нудно.	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3. У житті я не маю певних цілей та намірів	3	2	1	0	1	2	3	У житті я маю дуже ясні цілі та наміри
4. Моє життя видається мені вкрай безглуздим і безцільним	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя представляється мені цілком осмисленим і цілеспрямованим.
5. Щодня здається мені завжди новим та несхожим на інші	3	2	1	0	1	2	3	Щодня здається мені схожим на всі інші.
6. Коли я піду на пенсію, я займусь цікавими речами, якими завжди мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я намагатимусь не обтяжувати себе жодними турботами.

Продовження таблиці Д.1.

зайнятися									
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.	
8. Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3	2	1	0	1	2	3	Я здійснив багато з того, що мною було заплановано в житті.	
9. Моє життя порожнє і нецікаве.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнене цікавими справами	
10. Якби мені довелося підбивати сьогодні підсумок мого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3	2	1	0	1	2	3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумок мого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.	
11. Якби я міг вибирати, то я побудував би своє життя зовсім інакше.	3	2	1	0	1	2	3	Якби я міг вибирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз.	
12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння.	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості.	
13. Я людина дуже обов'язкова.	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова.	
14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням.	3	2	1	0	1	2	3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей	
15. Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	
16. У житті ще не знайшов свого покликання і ясних цілей.	3	2	1	0	1	2	3	У житті я знайшов своє покликання та ціль.	
17. Мої життєві погляди ще не визначились.	3	2	1	0	1	2	3	Мої життєві погляди цілком визначились.	

Продовження таблиці Д.1.

18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі у житті.	3	2	1	0	1	2	3	Я навряд чи здатний знайти покликання та цікаві цілі в житті.
19. Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підвладне мені і воно керується зовнішніми подіями.
20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення та задоволення	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності та переживання.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал та переведення сумарного бала в стандартні значення (відсотки). Для підрахунку балів необхідно перевести зазначені випробувані позиції на симетричній шкалі в оцінки за висхідною або низхідною асиметричною шкалою. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети у житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Таблиця Д.1.

Оцінка асиметричних шкал

Шкали	Чоловіки		Жінки	
	М	σ	М	σ
1 Ціль	32,90	5,92	29,38	6,24
2 Процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3 Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник УЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Діагностичні показники до та після корекційної роботи за обраним інструментарієм

Таблиця Ж.1.

Методика «Діагностики спрямованості особистості» (В. Смекалов, М. Кучер)

№ з/п	Стать	Направленість на себе		Направленість на взаємодію		Направленість на задачу	
		До	Після	До	Після	До	Після
1	1	20	50	20	49	20	21
2	2	21	50	20	49	21	49
3	2	20	49	20	49	49	67
4	1	49	50	49	50	21	49
5	2	21	67	50	67	49	67
6	1	20	67	20	21	21	49
7	2	50	67	50	50	21	49
8	1	49	50	20	49	20	49
9	2	67	67	50	67	49	49
10	2	20	67	20	49	20	20
11	2	50	49	49	50	50	21
12	2	20	20	20	49	49	49
13	1	67	49	50	67	50	67
14	2	21	50	49	20	21	21
15	2	20	49	20	21	50	21
16	2	50	67	67	50	49	49
17	2	67	49	50	67	21	21
18	1	20	67	20	20	50	67
19	2	50	21	50	50	21	49
20	2	67	49	50	67	50	21
21	2	50	67	50	67	21	49
22	1	50	49	50	50	50	21
23	2	20	50	20	21	49	49
24	2	67	49	67	67	49	67
25	1	20	67	20	49	21	49
26	2	20	67	20	49	21	21
27	2	67	49	50	50	49	49
28	1	50	49	50	67	49	49

29	1	67	49	50	67	21	49
30	1	20	67	20	49	50	67

*1 - чоловіки, 2 – жінки

Таблиця Ж.2.

Методика «Особистісна зрілість» (Ю.З. Гільбуха)

№	Стать	Особистісна зрілість		Мотивація досягнення		Відношення до свого "Я"		Почуття громадянського обов'язку		Життєва установка		Здатність до психологічної близькості	
		До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	1	25	74	24	33	42	54	12	18	27	36	16	21
2	2	25	75	7	23	20	41	7	4	11	18	7	14
3	2	50	74	7	23	20	29	12	6	11	26	7	9
4	1	25	49	7	33	20	41	4	11	11	18	7	14
5	2	25	25	15	23	20	29	7	18	11	36	7	21
6	1	25	75	7	33	20	54	12	11	27	18	16	9
7	2	50	74	7	23	20	29	12	11	11	26	7	14
8	1	25	74	7	23	42	41	12	18	11	18	7	21
9	2	25	75	7	33	20	41	12	11	11	36	10	14
10	2	25	74	15	14	20	54	4	18	19	18	7	9
11	2	50	74	7	23	20	29	12	6	11	26	7	14
12	2	25	74	7	33	20	41	4	18	11	36	7	21
13	1	25	75	24	23	42	54	7	11	11	18	10	14
14	2	25	74	7	14	20	29	12	6	19	26	7	21
15	2	25	49	7	33	20	41	4	18	11	36	7	9
16	2	50	74	7	14	20	29	7	6	11	18	10	21
17	2	25	75	7	23	20	41	4	18	19	26	7	14
18	1	25	49	7	33	42	41	4	11	11	18	7	14
19	2	50	74	7	33	20	20	12	11	11	36	7	21

20	2	25	74	7	14	20	54	4	18	11	18	7	7
21	2	25	25	15	33	30	20	4	11	19	26	7	21
22	1	25	49	7	7	20	41	4	18	11	18	7	21
23	2	25	49	7	33	20	20	4	11	11	26	7	7
24	2	25	49	7	7	20	54	12	18	11	11	7	21
25	1	25	74	7	33	30	20	4	18	11	26	7	7
26	2	25	74	7	7	20	41	4	18	11	26	7	21
27	2	25	74	7	33	20	54	4	18	11	11	7	7

Продовження таблиці Ж.2.

28	1	25	74	7	7	20	41	12	18	11	11	7	21
29	1	25	74	7	33	20	54	4	18	11	26	7	21
30	1	25	74	7	33	20	41	12	11	11	26	7	21

*1 - чоловіки, 2 – жінки

Таблиця Ж.3.

Методика «Піраміда Маслоу» (А. Маслоу)

№	Стать	Потреба в безпеці		Соціальна потреба		Потреба у самоствердженні		Потреба у самоактуалізації	
		До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	1	24	25	23	25	23	25	25	25
2	2	13	23	15	22	20	15	18	25
3	2	16	20	12	19	16	22	23	24
4	1	13	23	12	19	20	12	25	24
5	2	24	25	15	25	16	15	18	25
6	1	13	20	12	14	23	25	23	22
7	2	16	23	23	22	13	22	23	24
8	1	24	20	12	14	20	22	18	25
9	2	13	23	15	25	23	15	25	22
10	2	16	25	20	19	20	22	18	24
11	2	3	20	12	22	13	25	18	25
12	2	3	23	15	14	23	25	23	22
13	1	24	23	20	22	13	15	18	24

14	2	16	20	5	25	20	22	25	25
15	2	16	25	12	19	23	22	18	22
16	2	24	20	15	22	13	15	18	24
17	2	3	23	20	14	23	25	18	25
18	1	16	20	12	25	23	25	25	22
19	2	21	25	12	25	13	25	23	24
20	2	13	15	15	11	5	25	25	25
21	2	16	23	5	19	23	25	18	25
22	1	13	25	15	11	20	22	25	25
23	2	21	15	5	22	23	25	18	24
24	2	13	23	12	11	23	25	18	25
25	1	13	25	20	19	20	22	18	25
26	2	21	15	5	19	23	19	25	14

Продовження таблиці Ж.3.

27	2	13	23	5	19	20	22	25	25
28	1	13	12	12	19	23	19	5	22
29	1	16	23	5	19	23	22	25	25
30	1	13	20	15	22	23	22	25	25

*1 - чоловіки, 2 – жінки

Таблиця Ж.4

Методика «Сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) (Д.А. Леонтєва)

№	Стать	Усвідомленість в житті		Ціль в житті		Процес життя		Результативність в житті		Локус контроль- Я		Локус контроль- життя	
		До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
1	1	20	87	6	26	6	26	5	20	4	28	6	23
2	2	88	118	27	39	27	35	31	30	17	28	24	36
3	2	119	140	27	42	36	42	21	35	26	25	37	42
4	1	118	118	6	42	36	35	5	20	4	28	6	36
5	2	87	140	27	39	27	26	21	30	26	25	24	36
6	1	119	87	40	42	6	42	31	35	17	28	24	23
7	2	88	140	27	26	36	42	21	35	26	16	6	36
8	1	20	140	6	42	27	35	31	35	26	28	24	42
9	2	119	118	40	39	36	26	5	30	4	25	6	42
10	2	118	140	27	42	6	42	21	35	26	28	24	23

1 1	2	87	87	40	26	36	35	21	30	26	28	6	42
1 2	2	119	140	6	39	36	42	31	30	17	25	24	42
1 3	1	20	118	40	42	27	26	5	35	26	28	24	42
1 4	2	119	140	27	39	6	42	21	35	26	16	24	42
1 5	2	88	87	40	42	36	42	21	30	17	28	6	23
1 6	2	119	140	6	26	36	26	31	35	26	25	6	36
1 7	2	88	140	40	39	27	35	5	30	26	28	24	42
1 8	1	118	118	27	42	36	42	21	35	17	28	6	36
1 9	2	119	87	40	39	36	42	21	35	26	25	24	42
2 0	2	118	140	6	42	27	26	31	35	26	28	24	42
2 1	2	119	118	27	26	27	42	31	35	26	16	24	42
2 2	1	88	140	40	42	36	42	21	30	17	28	6	36
2 3	2	119	87	27	39	27	26	21	35	26	25	24	42
2 4	2	119	140	6	42	36	42	21	30	17	28	6	36
2 5	1	118	118	27	42	27	42	31	35	26	28	6	36

Продовження таблиці Ж.4.

26	2	119	87	6	39	27	26	21	35	17	25	24	42
27	2	119	140	6	42	36	42	31	30	26	16	24	42
28	1	119	87	27	42	27	42	31	30	17	28	6	42
29	1	118	118	6	39	36	26	21	35	17	16	24	42
30	1	88	87	40	39	27	26	31	30	17	28	6	42

**1 - чоловіки, 2 – жінки*

**Бесіда дослідження розвитку особистісної незрілості
у період дорослого віку**

1. Яке самопочуття у Вас зараз? Опишіть.
2. Чи відчуваєте Ви пригніченість? Як часно?
3. Як часто Ви відчуваєте, що Ваші дії не вірні?
4. Коли вперше Ви відчули, що недостатньо самореалізуєтесь?

Розкажіть ситуацію.

5. Що впливає на неможливість до самореалізації?
6. Чи подобається Вам ваша робота? Як її плюси та мінуси?
7. Який я працівник/ниця?
8. Чого мені не вистачає для реалізації бажаного?
9. Які життєві ситуації викликаю у мене глибокі передивання? Як часто?
10. Який ідеальний образ-Я для мене? Яке призначення у житті (моя місія)?
11. Яким я бачу власне майбутнє? Опишіть дії на шляху становлення.

Психокорекційна програма щодо оптимізації особистісної зрілості у дорослому віці

Блок I. Самопізнання

Мета: самопізнання, розкриття глибинних переживань, усвідомлення власних переваг та недоліків, підвищення впевненості в собі та самооцінці, розвиток самоповаги, прийняття власної особистості.

Зустріч 1 Знайомство «Хто Я?»

Мета: знайомство один з одним та ознайомлення учасників програми з її цілями та формами роботи на групових зустрічах.

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 самоспостереження. 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. 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 учасників групи?

Чи вони суперечливими?

Що об'єднує учасників тренінгу?

4. 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 думаете, 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.

5. 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 одностумців, 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 зробить процес внутрішньої роботи ефективнішим.

7. Рефлексія.

Медитація з елементами ароматерапії, під музичний супровід.

Підведення підсумків.

Зустріч 2

Я – ідеальний/а або Який я насправді?

Мета: глибинне пізнання власної особистості, усвідомлення особистісних бар'єрів та захисних механізмів, аналіз особливостей само прийняття, розвиток навичок само прийняття, підвищення самооцінки.

Наше заняття спрямоване на пізнання себе, свого характеру, свого «Я», бо всі ми різні між собою, у нас різні: зовнішність, характер, тип темпераменту, звички, інтереси тощо.

Людині може здаватися, що вона знає про себе все, але, як відомо, чим більше знаєш, тим краще усвідомлюєш, як багато ще не знаєш про себе. Вивчати і вдосконалювати себе людина може все своє життя.

Вправа «5 добрих слів».

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, підвищення самооцінки, самопізнання.

Кожному учаснику пропонується обвести на аркуші паперу свою долоню і підписати її. Потім необхідно передати свій аркуш сусідові праворуч, а самім отримати аркуш від сусіда ліворуч. В одному з пальців або на долоні написати привабливу, на ваш погляд, рису її власника. І так по колу, поки ваша долонька не повернеться до вас.

Рефлексія: Які почуття виникали, коли ви читали написи на своїй руці? Чи всі переваги, про які написали інші учасники, вам відомі? Чи завжди ми адекватно ставимося до себе, турбуємося про себе, жаліємо і хвалимо себе за досягнення?

Вправа «Моя система цінностей».

Мета: розкрити сутність системи цінностей, самоаналіз.

Найважливішим питанням у побудові будь-яких відносин є система цінностей, яка визначає життєдіяльність людини. Вона вказує куди спрямувати зусилля, що поставити на перше місце в певний момент часу, який шлях обрати на життєвому перехресті.

Які найбільш поширені цінності характерні для більшості людей?

- Чоловік, дружина;
- Діти;
- Рід (батьки, родичі, Батьківщина);
- Сама людина (Я);
- Робота (творча реалізація);
- Простір подружньої пари (дім, оселя);
- Друзі, знайомі;
- Домашні улюбленці;
- Захоплення (хоббі).

Вам необхідно розставити цінності в порядку важливості для вас – від 1 до 9.

Природна система цінностей:

1. Я (сама)
2. Я+Я
3. Дім (простір подружньої пари)
4. Діти
5. Батьки, родичі, рід, Батьківщина
6. Творчість, робота
7. Друзі
8. Хобі, захоплення
9. Тварини (домашні улюбленці).

Інформаційне повідомлення «Самопізнання».

Самопізнання – це дослідження, пізнання самого себе. Здатність до самопізнання властива лише людині і здійснюється за допомогою розуму. Складність самопізнання полягає в його орієнтованості на саму людину, на її внутрішній світ, багатий суб'єктивним, індивідуально-самобутнім.

Уявлення про себе формується під впливом ставлення до самого себе, і під впливом оцінювання нас іншими людьми під час співвіднесення мотивів, мети, результатів своїх учинків і дій із соціальними нормами, прийнятими у суспільстві. Самопізнання – найважливіша з умов, яка спонукає змінювати свій стан на краще.

Сприйняття людиною себе залежить від того, наскільки вона вірить у свої можливості, здібності, у саму себе. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, їх цінують, до них добре ставляться оточуючі. Вони майже завжди мислять

позитивно. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають добре і інших. Дійсно, людина поводить себе по-різному в різних ситуаціях, з різними людьми: вдома, на роботі, в колі друзів, просто на вулиці.

Потрібно визнати, що людина не завжди може вплинути на якісь події і змінити їх, але вона може змінити свої ставлення до цих подій. Пам'ятайте, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їх самореалізації, зростання, але може притягуватися й небажане, якщо думати постійно про погане, що з вами це неодмінно станеться.

Тому дуже важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних життєвих обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню.

Вправа «Я люблю себе».

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, вміння любити себе.

Ми можемо часто почуватися незадоволеними собою, можемо відчувати задоволення і позитивне сприйняття себе, яке ставлення до себе у вас переважає частіше? Дійсно, ми часто забуваємо хвалити себе, ставимось до себе дуже вимогливо і картаємо себе за провину. Тому дуже важливо цінувати себе, піклуватися про себе і просто любити.

Тому, я пропоную вам зараз голосно вимовити «Я люблю себе за те, що...» і продовжити речення.

Вправа «Ліцензія на щастя».

Психолог звертається до учасників тренінгу із пропозицією написати на виданих їм аркушах паперу те, що вони мають право робити, щоб почувати себе щасливими, що при цьому можуть відчувати, про що думати, як поводитися. Спочатку психолог пропонує написати ім'я учасника, дату, а потім виконувати роботу.

Після завершення роботи психолог просить учасників перевернути аркуші, на яких Вони писали. Там (заздалегідь) уже зроблений напис: «ЛІЦЕНЗІЯ НА ЩАСТЯ»

Таким чином, кожен учасник тренінгу отримує власну «ЛІЦЕНЗІЮ НА ЩАСТЯ».

Підбиття підсумків.

Мета: здійснити рефлексію діяльності.

Інструкція. Кожен з нас прагне дізнатися про себе більше. Але це зовсім не просто. Протягом життя ми пізнаємо себе. Сьогодні ми лише спробували дізнатися трішки більше про себе і інших. І мені здається, що це в нас вийшло чудово.

- Чи сподобалося вам тренінгове заняття?
- Що видалося особливо цікавим?
- Що Ви зараз відчуваєте?
- Що Ви дізналися нового про кожного з учасників?
- Що Ви дізналися нового про себе?

Вправа «Повернення до очікувань».

Мета: визначити, наскільки реалізувались очікування кожного учасника.

Інструкція. Учасникам групи пропонується на стікерах у формі «листочка» записати, на скільки реалізувались їхні очікування, та приклеїти на аркуші із зображенням зеленого дерева, якщо очікування реалізувались, то можна переклеїти «сердечко».

Блок II. Я – справжній/я

Мета: формування усвідомленого ставлення до процесу пізнання власного «Я»; зняття психологічних бар'єрів; зняття психоемоційної напруги; усвідомлення.

Зустріч 3 Самоприйняття

Мета: об'єднати учасників в активній формі взаємодії; подолання стереотипів міжособистісного сприймання; актуалізація позитивного мислення серед учасників.

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 вправу „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.

Зустріч 4 Моя життєва філософія

Мета: дослідити власну реалістичну концепцію самовдосконалення.

1. *Власне самовдосконалення*

Мета: вибрати реалістичну концепцію самовдосконалення.

Інструкція: до уваги учасників пропонується таблиця типів самовдосконалення (табл. К.1.). 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)

Таблиця К. 1.

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

Керуючись таблицею К. 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 по чергово 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 пишаєтесь?

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 однокласників. 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 солодошів- 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.

5. Рефлексія. Обговорення.

Блок III. Що для мене важливо?

Мета: розвиток цілеспрямованості, формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, пошук та використання ресурсів (зовнішніх та внутрішніх), підвищення життєвої енергії, що формує сенсожиттєві орієнтації.

Зустріч 5

Мої глибинні переживання

Мета: сформулювати власний сенс, усвідомити пропріативне прагнення; зосередити увагу на саморозумінні.

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 найдками. Мудрець постійно говорив з кимось, і минуло чимало часу, доки підійшла черга юнака.

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

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

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

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

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

– Ще раз піди і оглянь дива мого світу, – звелів Мудрець. – Не можна вірити людині, не знаючи дому, у якому вона живе.

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

– А де та олія, яку я тобі довірив? – запитав мудрець.

Глянувши на ложечку юнак побачив, що олії там не лишилося.

– Ну що ж, дам я тобі одну пораду, – прорік Наймудріший з мудреців. – Секрет Щастя полягає у тому, щоб побачити усі дива світу, не забувши про дві крапельки олії.

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

2. Аксіоми 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.

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

„Аксіома 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 вибирати 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.

Зустріч 6

Мета = віра у себе

Мета: підвищення особистісної мотивації, стимулювання до постійного саморозвитку та самовдосконалення, подолання прокрастинації.

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, головню, 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: наочиння 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 К.2.

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	наявність мотиву	хаос ієрархії мотивів соціальний тиск на особистість у виборі

Продовження таблиці К.2.

		пріоритетного напряму діяльності		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
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: сформувати 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.

Блок IV. Я – ефективна особистість!

Мета: підвищення особистісної ефективності, підвищення самооцінки та впевненості у собі, відпрацювання основних конструктів особистісної зрілості та налагодження конструктивних зв'язків з оточуючими.

Зустріч 7

Чи треба встигати все?

Мета: формування навичок самодисциплінованості, планування, раціональне освоєння часу, розкриття блоку «страх діяти», усвідомлення своїх власних «стопів» (блоків).

Спостерігаючи, як трава прориває панцир асфальту і пробивається до сонця, мимоволі дивуєшся силі життя, яка таїться в ній. Це прагнення жити в будь-якій ситуації, властиво всьому живому.

Живим істотам невластиво припиняти своє життя мимоволі. І лише вершина всіх земних творінь – людина – інколи здійснює вбивство самої себе. Чому і як це відбувається? Чому загальний закон виживання всього живого раптом перестає діяти, коли мова заходить про людину?

Людина єдина зі всіх живих істот, яка для продовження життя потребує не лише задоволення своїх потреб: у їжі, теплі, сні і продовженні роду. Людині, як істоті не лише тілесній, але і духовній, необхідні свідомість життя і існування ідеалів, до яких вона прагне.

І якщо трапляється крах цих ідеалів, то пропадає сенс, ради якого людина живе. Коли людина не знаходить в собі сил вийти з цієї кризи або перетерпіти її, розв'язка буває страшною — життя, позбавлене сенсу, може викликати у людини бажання припинити своє фізичне існування.

Думка закінчити життя самогубством з'являється тоді, коли людині здається, що їй дуже погано, а шляху поліпшити ситуацію вона не бачить. У наших предків в багатьох поколіннях було багато горя: розруха, голод, війна, але вони все витримали і подарували життя нам.

Життя – це дар. Часто люди в своїй гордині виголошують: «А навіщо мені цей дарунок – життя? Я його не просив!» Так, дійсно не просив. Дарунки взагалі робляться не за проханням, а від чистого серця. Інша справа, як ми сприймаємо цей дарунок і чи цінуємо його!

Вправа «Мое Я»

З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки. Поміркувати, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить?

Висновок: кожна людина є неповторною. Кожна людина-це особистість.

Особистість-це цілеспрямована людина з визначеною системою життєвих цінностей та поглядів, обраним життєвим шляхом та унікальним внутрішнім світом.

Вправа «Очікування»

Мета: визначити сподівання й очікування учасників від заняття .

На дошці-плакат із зображенням серця. На початку тренінгу учасники пишуть на своїх «чоловічках» очікування і прикріплюють біля серця, в кінці - переносять на серце.

Притча «Найважливіші речі»

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

– Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

– Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

– Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

– Цей глечик повний, чи не так?

– Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний? Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

– Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втрадиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

– Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення. Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

Міркування до обговорення притчі «Найважливіші речі»

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

Інформаційне повідомлення

Життєві цінності – це те, що люди вважають важливим для свого життя, про що вони мріють, до чого прагнуть

Вправа «Шкала цінностей»

Об'єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім'я, друзі, краса.

Усі групи отримують однакові набори. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості.

Цінності

1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках
2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)
3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)
4. Здоров'я (фізичне й психічне)

5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безліч розваг)
6. Цікава робота
7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)
8. Свобода й незалежність у вчинках і діях
9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)
10. Гарні й вірні друзі
11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку)
12. Щасливе сімейне життя
13. Творчість (можливість творчої діяльності)
14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)
15. Активне діяльне життя
16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)

До життєвих цінностей психологи відносять також цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.

Рішення приймається спільно. Така технологія допомагає впорядкувати дискусію і навчитися аргументувати свій вибір. Ця вправа допомагає створити ієрархію цінностей, висловити свою думку. Коли учасники виберуть 5 цінностей, попросити щоб ці цінності написали на листках, а потім по черзі групи презентують, вивішуючи на шкалі діаманта. Після завершення вправи варто попросити представників команд ознайомити клас із результатами командної роботи і розповісти про те, як проходила дискусія.

Слово тренера: На жаль, більшість людей усвідомлюють цінність здоров'я тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або коли воно вже значною мірою втрачене. Тоді хочеться його повернути. Тим часом здорова людина, як правило, рідко замислюється про своє здоров'я.

Вправа «Скріпка»

Мета: усвідомлення цінності здоров'я.

Учасникам роздають по одній скріпці, пропонуючи її розігнути і скласти в якусь фігурку. Потім просять скласти у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

– Отож, уявимо, що наше здоров'я – це скріпка. Ми робимо з ним все, що завгодно, при цьому не захищаючи себе. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скріпку у початкову форму.

Висновок. Здорова людина може й повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління й на негативний досвід хворих людей.

Важливою складовою здорового способу життя є не тільки відсутність хвороб, але й відчуття щастя, гармонії із собою й навколишнім світом, творчість, можливості власної реалізації.

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: вчити позитивно про себе думати, розвивати навички самоаналізу.

Завдання: учасникам пропонують намалювати сонце, в центрі якого написати своє ім'я чи намалювати свій портрет. Потім замість промінчиків їм слід написати свої найкращі якості, все хороше, що вони можуть про себе сказати. Намагайтесь, щоб промінів було якомога більше. Переконайтесь, що ви справді цілеспрямована, дієва людина. Учасники можуть зачитати відповіді.

Притча «Мов ті кульки, що трясуться»

Мета: навчити позитивно мислити.

Завдання: ознайомити з текстом притчі та провести дискусію за її змістом:

- «Якщо в ящик насипати дерев'яні та сталеві кульки одного розміру і почати їх трясти, то скоро дерев'яні шарики опиняться зверху, а сталеві — знизу, незалежно від того, як трясти. Кульки знають свій шлях. Кожна свій.»

Невже ми дурніші за них? Коли життя нас трясє, ми можемо ворухитися в ньому. Якщо знаємо, де вихід.

- «Ви їдете у переповненому автобусі і намагаєтесь просунутися до виходу. Якщо автобус хитнеться, чи загальмує, чи різко прискорить рух, ваші зусилля протиснутися до виходу будуть більш ефективними: цілеспрямовану людину струси, як успіх, так і неуспіх, рухають уперед до мети.»

Немає поганого без доброго. Чи успіх, чи неуспіх буває, знає лише той, з ким це трапилось.

Вправа «Мішок щастя».

Мета: формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Завдання: Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими. Обговорити по колу.

Вкинути стікери у мішечок «Мішок щастя»

Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його «Мішок щастя»

А зараз візьміть шматочок свого щастя і поділіться з іншими

Будьмо щасливими сьогодні! Не втомлюймося приносити щастя своїм близьким! Бо ж кожен день – єдиний та неповторний. Бо ж кожен з нас заслуговує на радість та посмішку!

Вправа «Визначення здійснення очікувань учасників»

Наше заняття добігає кінця. Сьогодні ми з вами шукали відповіді на запитання що є цінністю життя.

– Що корисного ви дізналися?

– Які завдання було важко виконати?

– Чи здійснилися ваші очікування?

Якщо ваші очікування й сподівання справдилися, то ваші фігурки перемістять на наше «Серце сподівань»

Вправа «Чаша»

Мета: завершити роботу на емоційному піднесенні.

Хід вправи

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж гумору, посипте добром, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок, відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху.

Зустріч 8**Саморефлексія. Завершення**

Мета: свій відгук щодо власних змін та змін у групі. Отримання даних про наявні зміни рівня особистісної зрілості під дією корекційної програми.

У короткому психологічному словнику поняття рефлексії дається так: рефлексія (від лат. reflexio -- звернення назад) - процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів.

Рефлексія – це не тільки саморозуміння, самопізнання. Вона включає такі процеси як розуміння й оцінка іншого. З допомогою рефлексії досягається співвіднесення своєї свідомості, цінностей, думок з цінностями, думками, відносинами інших людей, групи, суспільства, нарешті, з загальнолюдськими. Відрефлексувати щось-це значить це «пережити», «пропустити через свій внутрішній світ», «оцінити».

Вправа «Автопортрет»

Мета вправи: - формування вмінь розпізнавання незнайомої особистості, розвиток навичок опису інших людей за різними ознаками.

Уявіть собі, що на вас чекає зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб він дізнався вас. Опишіть себе. Знайдіть такі ознаки, які виділяють вас з натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; може бути вам притаманні звертають на себе увагу жести.

Робота відбувається в парах. В процесі виступу одного з партнерів, інший може задавати уточнюючі питання, для того, щоб "автопортрет" був більш повним. На обговорення в парах відводиться 15-20 хвилин.

Вправа «Три імені»

Мета вправи: розвиток саморефлексії; - формування установки на самопізнання.

Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по службі і близькі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, а може бути послужила причиною виникнення цього імені.

Вправа «Без маски»

Мета вправи: зняття емоційної та поведінкової скруті; формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Кожному учаснику дається картка з написаної фрази, що не має закінчення. Без усякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання повинно бути щирим. Якщо решта членів групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку. Приблизний зміст карток:

- 1) "Особливо мені подобається, коли люди, оточуючі мене..."
- 2) "Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ..."
- 3) "Іноді люди не розуміють мене, тому що я ..."
- 4) "Вірю, що я ..."
- 5) "Мені буває соромно, коли я ..."
- 6) "Особливо мене дратує, що я ..." і т. п."

Рефлексія

Мета: розвиток саморефлексії, підведення підсумку заняття.

Інструкція: сьогодні ми з вами підводимо підсумки. Розкажіть, що вам сподобалося під час проведення заняття? Що нового дізналися про себе?

Інструкція для тренера: іноді декому складно говорити, проте потрібно дати можливість висловитися всім дітям. Завдання тренера – утриматися від будь-яких коментарів, а задавати лише уточнюючі запитання.

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.

Медитація

Підбиття підсумків

Мета: психологічний вихід з рамок тренінгу.

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

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

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

Ритуал прощання

Інструкція: ми сьогодні гарно попрацювали. Давайте поаплодуємо собі. Інструкція для тренера: якщо діти аплодують тихо, наголосити, що працювали вони краще і заслуговують кращих аплодисментів. Повторити ритуал.