

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

з теми: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps2-B21z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
Штефаняк **Олександра**
Олександрівна

Керівник:
Куриця Денис Іванович,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Онуфрієва Ліана Анатоліївна,
доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	7
1.1. Теоретико-методологічний огляд вивчення особистісної зрілості сучасними науковцями	7
1.2. Особистісна зрілість та особливості її формування у майбутніх психологів	13
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	25
2.1. Організація та етапи проведення дослідження	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	31
Висновки до другого розділу	43
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Досягнення особистісної зрілості виступає одним із ключових екзистенційних завдань кожної людини як біосоціальної істоти, що живе в конкретній історико-цивілізаційній спільноті.

Для успішної самореалізації необхідно сформувати різноманітні компетентності, які через набуті знання, сформовані уміння та відрефлексовані навички сприятимуть свідомому психічному й соціальному розвитку.

Впродовж професійного становлення (зокрема у процесі професійно спрямованої освіти) та під час виконання своїх професійних функцій психолог має опанувати не лише загальнопрофесійні якості, а й спеціалізовані технології діяльності.

Очевидно, що сучасним студентам-психологам важливо як здобуття розгалуженої фахової інформаційної бази, так і набуття прикладних навичок, які згодом стануть основою їх професійної діяльності. Відтак акцент на інтелектуально-діяльнісному підході у підготовці майбутнього психолога займає вагоме місце у його професійному становленні. Багатовекторний розвиток особистості майбутнього психолога як компетентного фахівця, здатного ефективно допомагати іншим і самому собі, закладено не лише в професіограму, а й стає провідною ідеєю його професійної діяльності.

Особистісне зростання майбутнього психолога тісно пов'язане із самореалізацією, адже обрана професія передбачає активну, часто емоційно виснажливу взаємодію з людьми, які потребують допомоги. Оскільки психологічна діяльність належить до типу "людина-людина", ризики психоемоційного вигорання внаслідок розв'язання чужих проблем, можливих конфліктів і надмірного співпереживання чужому болю є досить високими.

Діяльнісний та професійний розвиток майбутнього психолога відбувається під впливом численних чинників. Саме тому він має оволодіти не лише техніками психозахисту та копінг-стратегіями, а й методами

самонавіювання, ауторелаксації та іншими засобами підтримання особистісної стійкості.

Послідовний і тривалий професійний розвиток студента як майбутнього фахівця значною мірою залежить від його здатності глибоко оволодіти психологічними знаннями та уміннями адаптуватися до вимог і норм соціального середовища. Отже, зріла особистісна самореалізація бере свій початок ще під час навчання в університеті.

Формування ерудованого та сучасного професіонала відбувається в аудиторії, де майбутній психолог отримує і теоретичні знання, і практичні навички, що сприятимуть його подальшому розвитку як у професійній, так і в інших сферах життя.

Питання організації та змісту різноманітної професійної підготовки психологів висвітлені у працях відомих українських науковців, таких як О. Бондаренко, Ж. Вірна, П. Горностай, Я. Гошовський, С. Максименко, Л. Онуфрієва, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Чепелєва, Н. Шевченко, О. Штепа, Т. Яценко та інших.

Більшість теоретичних концепцій об'єднує положення про те, що особистісне зростання майбутнього психолога є визначальним чинником для успішної професійної реалізації, досягнення професійного акме та гармонійного саморозвитку в різних сферах життя.

Відтак недостатня розробленість цієї проблематики та її важливість для сучасного українського освітнього середовища зумовлюють актуальність проведеного дослідження.

Метою нашого теоретико-емпіричного дослідження було всебічне дослідження найважливіших психологічних аспектів, шляхів, засобів і методів розвитку професійно важливих характеристик особистісної зрілості студентів-психологів.

Комплексне вивчення феномену особистісної зрілості передбачає аналіз усієї динаміки її становлення – від періоду студентства до етапу професійної діяльності як психолога-практика.

Об'єктом даного дослідження є психологічна зрілість особистості.

Предмет дослідження складають особливості процесу формування особистісної зрілості у студентів, що здобувають спеціальність психолога.

Основні завдання, поставлені в межах нашої роботи:

1. Виконати аналітичний огляд наукової літератури з метою виявлення теоретичних засад підходів до вивчення особистісної зрілості в межах сучасної психології.
2. Провести поглиблений аналіз особливостей розвитку психологічної зрілості у студентів-психологів та обґрунтувати важливість формування цієї якості для їхньої майбутньої професійної самореалізації.
3. Реалізувати емпіричне дослідження визначеної проблематики на вибірці студентів, застосувавши валідні та надійні психодіагностичні методики.

Методами дослідження виступали спостереження, бесіда, «Тест-опитувальник особистісної зрілості» (розроблений Ю. Гільбухом), «Опитувальник особистісної зрілості» (створений О. Штепою), а також «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонда).

База дослідження. Базу дослідження склав Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи. Проведення дослідження охоплювало період із листопада 2024 року до березня 2025 року. Основною вибіркою стали 43 студенти, які навчаються на другому (25 осіб) та четвертому (18 осіб) курсах за спеціальністю «Психологія».

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових уявлень щодо особливостей формування особистісної зрілості у студентів факультету психології в сучасних умовах.

Практичне значення отриманих результатів визначається можливістю їх застосування в освітньому процесі університету, а також для

індивідуальної роботи з майбутніми психологами з метою оптимізації їхнього особистісного розвитку.

Апробація та впровадження результатів. Результати проведеного дослідження доповідалися здобувачем та отримали схвалення на таких міжнародних конференціях: на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора А.І. Шинкарюка (29 жовтня 2024 р., м. Кам'янець-Подільський), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців» (Кам'янець-Подільський, 19 листопада 2024 р.), на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 18 лютого 2025 р.), на XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 23 квітня 2025 р.) та знайшли своє відображення у публікації автора.

Публікація.

Штефаняк О.О. Психологічні засади формування особистісної зрілості у майбутніх психологів. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин*: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2025 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. 236 с. Укр., англ., пол. / С. 183–186.

URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9172>

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (57 джерел).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1 Теоретико-методологічний огляд вивчення особистісної зрілості сучасними науковцями

На сьогодні серед дослідників усе ширше використовується термін «професіогенез» для позначення особистісних змін, які виникають у процесі освоєння та реалізації професійної діяльності, і визначаються її характером. Професіогенез розглядається як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця, який розпочинається з моменту вибору майбутньої професії і завершується після припинення активної трудової діяльності (Католик, 2013; Кісарчук, 2006; Климчук, 2015; Максименко, 2016; Мартинюк, 2004; Онуфрієва, 2020; Пророк, 2001; Савчин, 2016; Семиденко, 2001; Сердюк, 2021; Сошина, 2013; Титаренко, 2003; Шевченко, 2005; Шемелюк, 2000; Gilad, Baumeister, & Wong, 2014; Wasserman T., & Wasserman L., 2020).

Хоча у сучасній психологічній науці досліджуються різні актуальні напрями, важливою залишається тематика особистості, а саме – проблематика особистісної зрілості, що є показником успішної реалізації людини у суспільстві.

У межах викладу основ соціальної психології В. Москаленко пропонує аналітичний підхід до розуміння життєвого соціогенезу людини, включаючи філогенез і історіогенез, акцентуючи увагу на важливості цивілізаційно-культурного погляду на розвиток особистості. При цьому особистість розглядається як така, що здатна досягти успіху і соціальної зрілості відповідно до рівня розвитку певної спільноти (Москаленко, 2008).

Формування особистісної зрілості передбачає врахування впливу різних інститутів соціалізації, серед яких родина, школа, університет, а також

особистісної активності самої людини – її здатності до саморозвитку, самодетермінації, самостійного планування майбутнього і самореалізації.

Фактично процес соціалізації виконує роль основного механізму оволодіння діяльністю, завдяки якому особистість здійснює свою самореалізацію і досягає зрілості у різних сферах життя – професійній, сімейній, соціальній, культурній, духовній тощо (Дідик, 2009).

У широкому контексті практичної психології та соціальної роботи В.Г. Панок розробив і апробував концептуальні підходи до різнобічного та якісного формування особистості практичного психолога – спеціаліста, покликаного сприяти індивідуальному й соціальному психологічному благополуччю великих спільнот.

У роботах представлено український досвід упровадження концептуальних засад у цій сфері, що є співмірним із передовими зарубіжними практиками та враховує особливості вітчизняного соціального контексту (Зимовін, & Заїка, 2014; Кравчина, 2023). Водночас окреслено основні технології широкого застосування прикладних аспектів психологічної допомоги та комплексного супроводу осіб на всеукраїнському рівні (Панок, 2000).

У дослідженні Н.В. Пророк проаналізовано професійно важливі якості, риси та показники ефективного практичного психолога. Підкреслено необхідність інтеграції численних особистісних характеристик, які забезпечують як досягнення фахових результатів, так і набуття рівня акме-реалізації, тобто досягнення індивідуальних вершин особистісної зрілості (Пророк, 2001). Запропоновано своєрідну професіограму психолога високої кваліфікації, що містить перелік основних ціннісно-функціональних компонентів його діяльності (Пророк, 2001).

Вагомі методологічні основи закладено у дослідженні Ж.П. Вірної, де розглянуто фундаментальні принципи мотиваційно-сміслової регуляції під час процесу професіоналізації майбутніх психологів (Вірна, 2004).

Підкреслено, що вже на ранніх етапах професійного самовизначення та адаптації майбутні психологи мають оволодівати ключовими компетенціями, що сприятиме запобіганню дезадаптаційним тенденціям та забезпечить формування основ для подальшої професійної успішності.

У дослідженні наведено результати емпіричного аналізу проблематики, при цьому інтерпретаційні висновки базуються на широких вибірках українських студентів. Зазначено, що ефективне здобуття якісної професійної освіти психологами можливе за умови правильного вибору мотиваційних стратегій і тактик, а також глибокого розуміння сутності психологічної професії як гуманної, емпатійної діяльності з надання системної професійної допомоги (Вірна, 2004).

Важливий перелік особистісних і професійних характеристик, необхідних для досягнення особистісної зрілості, представлено у словнику-довіднику «Психологія особистості» під редакцією П.П. Горностая і Т.М. Титаренко (Горноста́й, & Титаренко, 2001). У цьому джерелі запропоновано багатовимірне бачення особистості, зокрема психолога, як полідіяльнісної людини, здатної акумулювати різні потенціали й ефективно реалізовувати їх у професійній і приватній сферах серед близького оточення та колег. Видання також містить багато інших цінних наукових матеріалів для розвитку особистісної ерудиції, що є важливим елементом опанування сучасних психотехнік формування загальної особистісної зрілості (Горноста́й, & Титаренко, 2001).

У широкому контексті практичної психології та соціальної роботи В.Г. Панок запропонував концептуальні підходи, які були розроблені й апробовані для багатовимірного та якісного формування особистості практикуючого психолога – фахівця, що має сприяти підтримці індивідуального та соціального психологічного благополуччя великих груп людей.

У роботах представлено вітчизняний досвід реалізації концептуальних засад у цій сфері, який є співставним із передовим міжнародним досвідом і

водночас враховує специфічні особливості українського соціуму (Зимовін, & Заїка, 2014; Кравчина, 2023). Також окреслено базові технології широкого використання прикладних аспектів надання психологічної допомоги та комплексного супроводу осіб у межах всеукраїнської практики (Панок, 2000).

У науковій праці Н.В. Пророк здійснено аналіз професійно значущих якостей, рис і характеристик, які мають бути притаманні практичному психологу. Авторка наголошує на інтеграції широкого спектра особистісних параметрів, необхідних для успішного виконання професійної діяльності та досягнення рівня акме-реалізації – здобуття особистісно унікальних вершин зрілості (Пророк, 2001).

Запропоновано своєрідну професіограму психолога вищої кваліфікації, яка містить систематизований перелік ціннісно-функціональних складових його діяльності (Пророк, 2001).

Вагомі методологічні підвалини закладено у дослідженні Ж.П. Вірної, де розглянуто основні принципи мотиваційно-сміслової регуляції у процесі професійної освіти психолога (Вірна, 2004).

Наголошено, що ще на ранніх етапах професійного вибору й адаптації майбутні психологи мають оволодівати базовими компетенціями, що допоможе запобігти дезадаптаційним процесам і сформувати міцний фундамент для якісної професійної діяльності в майбутньому.

В емпіричній частині дослідження наведено дані, отримані на великих вибірках українських студентів. Підкреслюється, що здобуття якісної психологічної освіти майбутніми фахівцями можливе за умов правильного вибору мотиваційних стратегій і тактик, а також глибокого розуміння сутності професії психолога як гуманної та емпатійної діяльності з надання системної допомоги людям (Вірна, 2004).

Окремий перелік особистісних і професійних характеристик, важливих для досягнення особистісної зрілості, наведено у словнику-довіднику

«Психологія особистості» під редакцією П.П. Горностая та Т.М. Титаренко (Горностай, & Титаренко, 2001).

У цьому виданні запропоновано цілісне багатовимірне уявлення про особистість, зокрема психолога, як полідіяльнісну особу, спроможну накопичувати різні вектори потенціалу та реалізовувати їх у приватному та професійному житті серед близьких і колег. Видання містить також інші цінні матеріали, що сприяють розвитку особистісної ерудиції як одного з ключових способів опанування сучасних психотехнік для формування загальної особистісної зрілості (Горностай, & Титаренко, 2001).

Овсянецька Л.П. порушує важливе питання щодо необхідності розширення бази знань про психологічні критерії зрілої особистості. Наголошується на тому, що знання основних складових особистісної зрілості, врахування різноманітних детермінант і використання сучасних психотехнологій для аналізу та розвитку людської психіки є ключовими факторами для вирішення цієї проблеми (Овсянецька, 2001).

Протягом усіх етапів онтогенезу і соціогенезу людина накопичує знання, уміння й навички, які згодом забезпечують її особистісний успіх у сфері спілкування, сімейних відносин, дружби, організації відпочинку, професійної творчої реалізації та інших сферах життя (Онуфрієва, 2013).

Рєпнова Т.П. висвітлює феномен афективно-емоційної зрілості в контексті криз розвитку особистості, підкреслюючи, що здатність долати виклики, загрози, конфлікти й кризові ситуації значною мірою визначає можливості людини для самореалізації. Особистісна зрілість, на її думку, передбачає наявність системи цінностей і вміння регулювати власні емоційні реакції та впливати на емоційний стан інших (Рєпнова, 2004).

Дослідниця наголошує, що хоч вікові та соціальні кризи можуть негативно впливати на розвиток особистості, їх подолання сприяє подальшому зростанню, загартовує характер і підвищує здатність ефективно навчатися, працювати та творити (Рязанцева, 2012).

Особливо складними є підліткова криза та криза юності, адже вони супроводжуються пошуком власного «Я» та формуванням особистісної, соціальної, сімейної і професійної ідентичності. Особливої уваги заслуговує також криза середини життя, оскільки вона демонструє рівень зрілості людини або, навпаки, може виявити серйозні проблеми, пов'язані з дизонтогенетичними порушеннями чи асоціальною поведінкою (Рєпнова, 2004).

Л.А. Онуфрієва провела глибоке дослідження психологічних чинників, що впливають на активний та поступальний розвиток професійної самосвідомості особистості. На прикладі створення психолого-педагогічних технологій стимулювання особистісної зрілості майбутніх фахівців соціономічних професій вона проаналізувала як основні закономірності, так і специфіку цього складного процесу самореалізації людини в соціальному та індивідуальному вимірах (Онуфрієва, 2013).

Відповідно до тверджень І.Я. Шемелюка, у науковому аналізі феномену людини варто брати до уваги короткий індекс самоактуалізації, оскільки він разом із розвиненою шкалою ясності та визначеності власної «Я-концепції» є важливим індикатором і показником особистісної зрілості та цілісного самоототожнення (Шемелюк, 2000).

Акцентується увага на тому, що пізнання власного «Я», розвиток умінь і досвіду саморегуляції процесів самооцінювання, самоприйняття та самоосмислення суттєво сприяють формуванню індивідуального стилю особистісної зрілості. Життєвий шлях особистості, зокрема, оцінюється через досягнення й успіхи, здатність долати труднощі та вирішувати конфліктні ситуації (Шемелюк, 2000).

На думку дослідників Schoofs L., Hornung S. та Glaser J., соціальна підтримка має вагомий перспективний вплив на процес самоактуалізації особистості. Це найбільш помітно проявляється у професійній сфері через взаємини з колегами, керівництвом, а також у ставленні до себе (Schoofs, Hornung, & Glaser, 2022).

Особливу роль у задоволенні основних психологічних потреб відіграє здатність організувати власне життя так, щоб діяльність у різних сферах – від професійної до сімейно-побутової – була комфортною й результативною (Schoofs, Hornung, & Glaser, 2022).

Таким чином, питання особистісної зрілості як індикатора повноцінного і якісного життя людини в межах конкретної країни залишається актуальним і продовжує активно вивчатися в різних напрямках наук, що досліджують людину.

1.2. Особистісна зрілість та особливості її формування у майбутніх психологів

Окремим аспектом дослідження є вивчення особистісної зрілості та специфіки її становлення у студентів-психологів і практикуючих фахівців.

Одним із найбільш вагомих досліджень у вітчизняній психологічній науці, що всебічно розглядає цю тематику, є дисертаційна робота Шевченко Н.Ф., присвячена особливостям розвитку професійної свідомості та формування професійної ідентичності практичних психологів у системі вищої університетської освіти України.

У дослідженні розкрито глибокі методологічні основи та наведено результати емпіричного аналізу процесу професійного самосвідомлення серед студентів різних освітніх профілів.

Підкреслюється, що всі ці кроки спрямовані на професійне вдосконалення і, зрештою, на досягнення особистісної зрілості (Шевченко, 2005).

На думку Титаренко Т.М., життєві домагання особистості слід обов'язково враховувати, особливо через призму її досвіду, цінностей та уподобань. Професійне становлення практичного психолога має тривати впродовж усього життя, оскільки постійне самовдосконалення є базовою характеристикою його професійного портрета (Титаренко, 2003).

Досягнення особистісної зрілості розглядається як вершина акмеопроцесу людини. Дослідниця пропонує орієнтуватися на різні психологічні підходи – вчинковий, гуманістичний, генетичний тощо – які допомагають долати труднощі на шляху самореалізації в різних сферах, від особистісної до професійної (Титаренко, 2003).

Семиденко В.А. зосереджується на теоретичних і методичних засадах, що детермінують складний процес професійного самовиховання студентів університету. Наголошується, що разом із самоствердженням, самоаналізом і самопідсиленням цей процес сприяє розвитку загальної самосвідомості особистості (Семиденко, 2001).

Оволодіння навичками виховання власних психоструктурних якостей означає поступове набуття зрілості, підтвердження себе в навчальній діяльності, а згодом і успішну професійну реалізацію.

Особливо важливо використовувати знання психологічних теорій, оскільки вони сприяють швидшому усвідомленню як позитивних, так і негативних сторін власного «Я», а також відкривають шляхи та методи самовдосконалення (Семиденко, 2001).

На думку Антонової Н.О. та Рибачук Л.І., сформована психологічна зрілість є базовою основою мотиваційної та самореалізаційної готовності молодій людині студентського віку до здійснення професійної діяльності на посаді психолога.

Проходження всіх етапів академічної соціалізації сприяє адаптації до вимог професії, особливо у сфері виконання функціональних обов'язків фахівця, який допомагає іншим (Антонова, & Рибачук, 2010).

У цьому контексті наголошується, що студенти повинні набувати різноманітні компетентності, необхідні для оволодіння знаннями і навичками в таких важливих галузях, як психодіагностика, психоконсультація, психопрофілактика та інші напрямки, значущі для розвитку вітчизняного соціуму (Антонова, & Рибачук, 2010).

Досить глибокий аналіз даної проблематики представлено у роботі Барчій М. та Воронової О., де висвітлено окремі актуальні підходи до вивчення соціальної та особистісно-професійної зрілості на надзвичайно важливому етапі онтогенезу – у студентській юності (Барчій, & Воронова, 2019).

У дослідженні підкреслено основні складові процесу досягнення зрілості як тривалого і безперервного процесу, що розпочинається під час навчання в університеті і продовжується у подальшій професійній діяльності.

Особливу увагу приділено самоосвіті, яка допомагає компенсувати ті важливі елементи професійного становлення, які не завжди охоплюються формальними навчальними дисциплінами. Дослідниці наголошують, що професіоналізація, розпочата ще під час навчання, є фундаментом для подальшого успішного самовдосконалення та реалізації особистісного потенціалу (Барчій, & Воронова, 2019).

Вознюк А.В. звертає увагу на те, що якісний і повноцінний розвиток фахівця у сфері психологічної науки та практики базується на засвоєнні студентами тих знань і умінь, які наповнюють так звану базову «професійну скарбницю» особистісної компетентності психолога-практика (Вознюк, 2021).

Відзначається, що саме синтез різних компетентностей створює підґрунтя для накопичення професійного досвіду, оволодіння важливими прийомами, методами і засобами діяльності у сфері психологічної допомоги. Особливо наголошується на необхідності поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю, що дозволяє досягати високого рівня професіоналізму.

Уміння ефективно допомагати іншим у розв'язанні психологічних труднощів визначається однією з основних компетенцій майбутнього психолога. Такий підхід розглядається як запорука формування професійної зрілості та успішної самореалізації (Вознюк, 2021).

У деяких роботах Н.М. Дідик підкреслюється, що особистісна зрілість є однією з основних складових як професійного, так і особистісно-професійного акме психолога-практика (Дідик, 2010).

Екзистенційна присутність, за її твердженням, передбачає здатність не тільки опанувати певну професію, зокрема професію психолога, але й успішно реалізувати себе у просторі й часі професійної діяльності, працюючи з людьми, які потребують допомоги та підтримки (Дідик, 2010).

Дослідниця також детально аналізує професійно значущі характеристики, які є маркерами особистісної зрілості студентів-психологів. Вона окреслює основні функціональні показники, важливі для професійної самореалізації психолога, і визначає шляхи їхнього набуття під час університетського навчання, особливо в процесі проходження різноманітних практик із використанням валідного діагностичного інструментарію та відповідних методик.

Звертається увага на необхідність обов'язкового дотримання теоретичних принципів, що обґрунтовують складний і тривалий процес професіоналізації студентів-психологів (Дідик, 2013).

В іншому дослідженні Н.М. Дідик здійснила широке теоретичне обґрунтування авторської моделі професійно значущих характеристик, яка узагальнює семантико-функціональну структуру особистісної зрілості студентів – майбутніх психологів.

Аналіз базується на використанні різних методологічних підходів, переважно вітчизняного походження, які були перевірені досвідом українських освітніх і психологічних шкіл та концепцій (Дідик, 2009; 2010; 2013).

С.М. Забаровська зазначає, що в умовах практичної психології, соціальної допомоги й підтримки надзвичайно корисною є програма інтенсивного тренінгу розвитку психоемоційної компетентності для студентів-психологів. Такий тренінг дозволяє майбутнім фахівцям у своїй

практиці ефективно застосовувати набуті знання й уміння (Забаровська, 2013).

Т.А. Каткова та О.О. Прокоф'єва акцентують увагу на особливостях формування професійно-особистісної зрілості студентів-психологів, підкреслюючи важливість практичних навичок і емпіричних підходів, яких вони набувають під час виробничої практики.

Дослідниці підкреслюють, що прикладні аспекти фахової підготовки є ключовими, оскільки вивчення психічного світу людини передбачає саме дослідницько-емпіричний підхід (Каткова, & Прокоф'єва, 2005).

О.В. Кучер у своїх працях висвітлює цілісну систему психологічних заходів, спрямованих на повноцінний розвиток особистісної зрілості майбутніх психологів. Вона акцентує на важливості всіх складових професійної підготовки: від опанування теоретичних знань основ психології до практичної емпіричної діяльності на експериментальних базах із різномірними вибірками досліджуваних (Кучер, 2023).

Безперечно, тільки поєднання теоретичних і емпіричних підходів, на думку автора, здатне забезпечити успішну реалізацію особистості в професійній сфері, а також сприяти загальному саморозвитку і самореалізації (Кучер, 2023).

На думку Кучманич І.М. та Лисогора А.В., особливу роль у загальноособистісному розвитку відіграють елементи професійної освіти та її вдосконалення, оскільки саме вони є початковою умовою для досягнення особистісної зрілості, що має особливе значення у тривалому й складному процесі професійної підготовки студентів-психологів (Кучманич, & Лисогор, 2017).

Процес становлення особистісної зрілості є поступовим і відбувається через засвоєння інтелектуально-когнітивної бази знань, спрямованої на постійну самореалізацію, досягнення певного акме та самоактуалізації (Кучманич, & Лисогор, 2017).

Лавріненко В.А. провів емпіричне дослідження основних показників самоактуалізації студентів-психологів, зазначивши, що особистісна зрілість та самоактуалізація тісно пов'язані між собою, адже обидва процеси відображають життєвий шлях людини у всіх сферах її діяльності – професійній, комунікативній, сімейній та інших. Автор виділяє низку індикаторів, що відображають актуальні самоактуалізаційні тенденції сучасного українського студентства (Лавріненко, 2023).

І.А. Мартинюк запропонувала дієву тренінгову програму розвитку професійних якостей сучасного психолога, що є особливо важливими для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. У програмі розкрито основні блоки тренінгу, спрямовані на формування емпатії, комунікабельності та інших характеристик, які сприяють розвитку як дітей, так і педагогів (Мартинюк, 2004).

Застосування тренінгових навичок під час особистісного розвитку безперечно сприяє самовдосконаленню, формує толерантність у стосунках з іншими людьми та навчає гнучко й нестандартно вирішувати кризові, конфліктні чи агресивні ситуації (Мартинюк, 2004).

Потопа К.Л. та Каліщук С.М. представляють авторську психолого-педагогічну технологію розвитку ціннісно-рольового компоненту в складній психоструктурі функціонального професійного становлення й розвитку особистості майбутнього психолога (Потопа, & Каліщук, 2011).

У своїй монографії вони здійснюють глибокий аналіз проблеми в контексті різноманітних концептуальних підходів, особливо аксіологічного напрямку, що акцентує увагу на системі ціннісних орієнтацій людини щодо власного професійного й особистого шляху (Потопа, & Каліщук, 2011).

Фалько Н.М., аналізуючи актуальні проблеми психології навчання, генетичної, медичної та соціальної психології, підкреслює важливість фахової спрямованості та зосередженості майбутніх практичних психологів як на процесі навчання, так і на майбутній професійній діяльності.

Дослідник наголошує, що досягти професійного успіху можна лише завдяки поєднанню теоретичних знань, методологічної підготовки та практичних навичок у сфері надання психологічної допомоги й проведення психодіагностичних обстежень (Фалько, 2007).

У низці досліджень Штепи О.С. розглядаються різноманітні шляхи, методи й засоби досягнення особистісної зрілості. Дослідниця інтерпретує цю тематику через призму поліекзистенційної філософії особистості, де особливе значення надається розумінню екзистенційних закономірностей і парадоксів людського буття.

На її думку, саме усвідомлення складних аспектів екзистенції дозволяє оцінювати життєві успіхи й невдачі, а також виявляти справжній стан буття як синтез подій, явищ та дій. Особистісна зрілість, відповідно, передбачає здатність до самовідповідальності, креативності, рішучості й наполегливості у досягненні як близьких, так і віддалених життєвих цілей (Штепа, 2002; 2003; 2004; 2006).

Штепа О. підкреслює, що виражена особистісна зрілість має розглядатися як ключова ознака, необхідна риса і акмеологічна інваріанта психолога.

Досягнення акме в професії є однією з важливих вершин у житті людини, поряд з іншими успіхами у різних сферах комунікації та діяльності (Штепа, 2003; 2008; 2018; 2024).

На думку Штепи О.С., справжня зрілість особистості полягає в досягненні пропріуму – цілісного уявлення про себе, яке формується на основі особистісних рис, здобутків та досвіду, накопичених упродовж життєвого шляху (Штепа, 2003; 2008; 2018; 2024).

Уявлення, прагнення, почуття внутрішньої гармонії та єдності із соціальним середовищем виступають важливими маркерами особистісної зрілості.

Пропріум має відображати цілісність індивіда як унікальної біосоціальної істоти, яка реалізує свою індивідуальність у цивілізаційному

просторі та часі, дотримуючись певних норм і законів або відходячи від них (Штепа, 2003; 2008; 2018; 2024).

Виходячи з узагальнених положень досліджень Штепи О.С., особливу увагу слід приділяти формуванню особистісної зрілості ще на ранніх етапах онтогенезу, особливо у підлітковому та юнацькому віці.

Саме в цей період закладаються основи майбутньої професійної, сімейної, культурної, дозвілєвої та іншої реалізованості особистості через осмислене засвоєння знань, умінь і навичок, що у подальшому трансформуються у своєрідну «матеріалізовану» зрілість (Штепа, 2003; 2008; 2018; 2024).

Яценко Т.С. вказує, що особливості розвитку особистісної зрілості, наявність асоціальних чи адиктивних тенденцій, а також інших форм девіантної поведінки можливо і доцільно коригувати шляхом застосування психологічних механізмів групової психокорекції (Яценко, 2000).

Наголошується, що у процесі соціально-психологічного тренінгу учасники Т-груп набувають умінь саморегуляції, удосконалюють свої поведінкові та комунікативні навички, тобто опановують прагматичні й практичні стилі поведінки, орієнтовані на просоціальну активність і індивідуальну ефективність у соціальному середовищі (Яценко, 2000).

Одним із ключових компонентів особистісної зрілості психолога виступає емпатія, оскільки потреба у піклуванні, співчутті та турботі про інших людей є однією з визначальних рис цієї гуманної професії.

Емпатійна здатність дозволяє глибше проникнути у внутрішній світ іншої людини, краще зрозуміти суть її проблеми та першопричини кризових станів чи змін у поведінці.

Крім того, вміння конструктивно вирішувати різноманітні життєві ситуації та долати труднощі є важливою рисою особистісної зрілості студента на шляху до повної та змістовної самореалізації у людинозорієнтованій професії психолога.

Негативними якостями, що притаманні недостатньо кваліфікованому психологу, вважаються такі риси, як пасивність, ригідність, авторитарність, байдужість, схильність до адиктивної та девіантної поведінки, прагнення до особистої вигоди через експлуатацію клієнта та його проблем для розв'язання власних психологічних комплексів. Також серед небажаних характеристик відзначаються нетерпеливість, підвищена тривожність, невротизація, фрустрованість та агресивність. Очевидно, що для майбутніх психологів такий перелік має слугувати активним застереженням і протипоказанням до роботи в цій сфері.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що особистісна зрілість є комплексним і багатовимірним утворенням, характерною рисою людини як індивідуальності та як майбутнього кваліфікованого фахівця.

Особистісна зрілість сприяє усвідомленому засвоєнню й прийняттю здобувачем освіти базових конструктивних характеристик, формуванню цілого спектра професійно значущих якостей і цінностей.

Вона також відображає прагнення молодшої людини до якісної самореалізації у процесі професійної підготовки, що є підґрунтям для результативної діяльності в подальшому професіогенезі.

Особистісна зрілість майбутнього психолога включає не тільки набір опанованих компетентностей, але й досягнення позитивних результатів саморозвитку під час навчання в університеті. Широке залучення знань, умінь та навичок стає опорою для оволодіння широким спектром соціокультурних, когнітивно-емоційних, поведінково-регулятивних та інших функцій і норм.

Саме у творчій і гуманній партнерській взаємодії викладачів та студентів закладається можливість досягнення фахово-освітнього консенсусу, який надалі може перерости у повноцінну професійну самореалізацію молодого спеціаліста.

У навчально-виховному процесі університету закладаються засади опанування теоретичних і практичних знань та умінь, необхідних для

ефективної самоактуалізації через виконання професійних функцій психолога-практика, зокрема у сфері надання різнопланової допомоги людям, які постраждали від війни чи інших викликів і кризових ситуацій.

Такі основоположні принципи, без сумніву, виступають ключовими детермінантами професійного становлення особистості молодого психолога, який прагне пройти шлях від первинної адаптації до досягнення професійного акме й стати справжнім фахівцем у складній, але надзвичайно важливій сфері діяльності.

Для ефективного досягнення особистісної зрілості студентам-психологам необхідно глибоко опанувати теоретико-методологічні засади своєї професії, зокрема добре орієнтуватися у різних концепціях і теоріях життєвого шляху людини. Це дозволяє їм своєрідно «накладати» здобуті знання на власний життєвий досвід і усвідомлювати, що саме постійне суб'єктивне самовдосконалення є справжньою запорукою успіху як у навчанні, так і в подальшій професійній діяльності.

Невпинний розвиток професійно значущих якостей та характеристик стає шляхом до набуття норм особистісної зрілості майбутніми психологами. Звичайно, цей процес потребує створення відповідних сприятливих умов як під час навчання, так і в ході професійної реалізації.

Оптимальним шляхом гармонізації впливу зовнішніх розвивальних чинників із внутрішнім саморозвитком є постійне прагнення досягнути певного рівня професійного акме, тобто вершини самореалізації.

Особистісно зріла людина – це передусім індивід, який постійно прагне самовдосконалення та самоактуалізації, виявляючи активний «саморух» (за Г. Костюком), цілісне прийняття себе, безперервний прогресивний розвиток і результативну фахову самореалізацію, що цінується іншими людьми.

Протягом навчання в університеті студент опановує всі ключові етапи професійного становлення: адаптацію, зростання, вдосконалення, інтеграцію, професійне становлення та часткову реалізацію через практики, тренінги, науково-практичні семінари.

Ці етапи стають важливими для особистісного самоствердження у подальшій професійній діяльності.

Безперервне прагнення до багатовекторного освітньо-фахового самовдосконалення виступає основою оптимізації процесу досягнення особистісної зрілості студентом-психологом.

Поєднання об'єктивних і суб'єктивних детермінант визначає цей складний процес, тому надзвичайно важливим є засвоєння системи професійних цінностей і набуття навичок, які безпосередньо корелюють із майбутньою професійною діяльністю.

Відбувається не тільки накопичення знань та умінь, але й якісне перетворення внутрішнього психологічного світу особистості, що стимулює її інтенсивне зростання як фахівця, здатного до творчої та результативної самореалізації в складній і важливій сфері психології.

Висновки до першого розділу

Одним із провідних чинників успішного професійного становлення спеціаліста є формування індивідуального стилю діяльності.

Індивідуальний стиль діяльності виступає особливим способом реалізації професійних завдань, який враховує особистісні якості суб'єкта і має характерні риси: стійкість, обумовленість особистісними властивостями та спрямованість на ефективне пристосування до об'єктивних вимог середовища.

Цей стиль діяльності є своєрідною індивідуалізованою системою психологічних засобів, до яких людина звертається свідомо або інтуїтивно для досягнення максимальної гармонії між власними типологічними особливостями та умовами зовнішньої діяльності.

Основне завдання індивідуального стилю полягає в тому, щоб забезпечити оптимальну адаптацію до наявних вимог і умов, що, своєю чергою, сприяє досягненню необхідних результатів у професійній сфері.

Розробка та використання оптимального індивідуального стилю діяльності сприяє ефективній взаємодії спеціаліста з колегами, керівниками та підлеглими, дозволяючи раціонально використовувати свої можливості та засоби в конкретних професійних умовах.

Такий стиль дає змогу досягати високих результатів при мінімальних витратах часу та енергії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація та етапи проведення дослідження

У межах емпіричного дослідження, відповідно до поставлених завдань, було використано комплекс сучасних теоретичних та емпіричних методик, що відзначаються високим рівнем валідності та надійності. Для визначення рівнів особистісної зрілості студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія», було обрано такі методи:

1. **Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) розроблений О.С. Штепою.** Його застосування дозволяє встановити рівень сформованості особистісної зрілості, що стало основою для створення психомоделі якісної та результативної психоконсультативної практики серед клієнтів, які звертаються по допомогу. Опитувальник концентрує увагу на ключових характеристиках пропріуму, які притаманні зрілій особистості:

- **Синергічність** – здатність до цілісного та багатогранного сприйняття інших людей і навколишнього середовища.
- **Автономність** – уміння довіряти власним судженням і керуватися ними, формуючи стійку систему цінностей.
- **Контактність** – комунікабельність і здатність швидко та якісно встановлювати глибокі соціальні зв'язки.
- **Самоприйняття** – позитивне ставлення до себе, включно з прийняттям власних недоліків.
- **Креативність** – здатність генерувати нові ідеї, помічати дисгармонії й творити нестандартні рішення.
- **Децентрація** – уміння бачити ситуацію з різних точок зору та глибоко розуміти погляди інших людей.

- **Толерантність** – виважене й неупереджене ставлення до різних думок, поглядів і обставин.
- **Відповідальність** – усвідомлення авторства власних дій, слів і прийняття відповідальності за їх наслідки.
- **Глибинність переживань** – здатність до глибокого особистого переживання сенсорного досвіду та гармонійної взаємодії з біологічним і соціальним середовищем, спрямованість на акмеологічні досягнення.
- **Життєва філософія** – цілісне розуміння свого існування як біосоціальної істоти, пошук сенсу і змісту власного життя у соціокультурному контексті.

На основі аналізу результатів було виділено три рівні особистісної зрілості:

- **Високий рівень** – наявність не менше ніж 80% характеристик пропріуму, серед яких обов'язково або повністю, або частково представлені такі якості як «Децентрація», «Толерантність», «Глибинність переживань», «Відповідальність», «Життєва філософія».
- **Достатній рівень** – сформованість 40–70% характеристик пропріуму, серед яких функціонально проявляються такі риси, як «Життєва філософія», «Толерантність», «Відповідальність», «Децентрація», «Глибинність переживань».
- **Критичний рівень** – фіксується наявність не більше 30% зазначених характеристик, незалежно від того, чи реалізуються вони в поведінці.

Сума балів за опитувальником обчислюється з урахуванням показника за шкалою «Життєва філософія», який додається до загального результату.

2. Тест-опитувальник особистісної зрілості (за Ю.З. Гільбухом)

Метою використання цієї методики є здійснення комплексної психодіагностики рівня особистісної зрілості. Тест розрахований на осіб віком від 15 років і старших.

Особистісна зрілість формується в процесі вікового та соціального дорослішання і є складним, тривалим результатом розвитку. Ця характеристика суттєво залежить від вікової стадії людини та охоплює як психофізіологічні особливості конкретного індивіда, так і загальний склад особистісних рис.

Особистісна зрілість також відображає засвоєння духовних і моральних цінностей, традицій, норм, а також комунікативно-перцептивних принципів і технологій міжособистісного спілкування, що визначають просоціальну або асоціальну поведінку в групах однолітків та ширшому соціумі.

Відзначено, що з віком – у міру дорослішання дитини, підлітка, юнака чи юнки – зазвичай підвищується і якість сформованості так званого «соціального портрету», який віддзеркалює рівень особистісної зрілості.

Однак важливо підкреслити, що зрілість особистості не є винятковим наслідком лише вікового розвитку. Значний вплив на цей процес справляє загальний соціальний контекст, а також конкретні умови мікро- та макросоціального середовища, які визначають траєкторію особистісного становлення.

Таким чином, у певних випадках діти можуть демонструвати ознаки високого рівня особистісної зрілості, тоді як деякі дорослі або навіть літні люди можуть залишатися на рівні недостатньої соціальної та особистісної зрілості. Це виявляється у їхніх діях, судженнях та вчинках, які часто мають риси інфантильності в контексті важливих міжособистісних взаємодій.

На основі загальновизнаних підходів можна виділити п'ять основних напрямів, які розкривають і конкретизують суть особистісної зрілості:

- 1. Мотивація до особистісних досягнень.** Йдеться про загальну спрямованість і активність людини, орієнтовану на важливі екзистенційні цілі, цінності та прагнення досягти максимальної

самореалізації й самоактуалізації. Сюди також належать такі риси, як самостійність, ініціативність, прагнення до лідерства, бажання домінувати, а також орієнтація на досягнення значних результатів у професійній, академічній, культурній та інших сферах активності.

2. **Ставлення до власного «Я» («Я»-концепція).** Цей аспект оцінює особистість за сукупністю характерологічних параметрів, що вказують на ступінь її зрілості. Серед таких рис: упевненість у власних можливостях, задоволеність особистими здобутками, позитивне сприйняття власних інтелектуальних, характерологічних і темпераментних особливостей. Охоплюється також здатність до адекватної самооцінки, вимогливість до себе, скромність, взаємоповага та емпатія до інших. Такі якості несумісні з комплексом неповноцінності, надмірною самокритикою, схильністю до самовихваляння чи показної марнославної поведінки.
3. **Почуття громадянського обов'язку.** Цей компонент передбачає сформовану громадянську позицію, патріотизм, зацікавленість суспільно-політичними подіями, високе почуття професійної відповідальності, потребу у відкритому спілкуванні та прагнення до розділення групових цінностей у спільноті.
4. **Життєві установки.** До цього напрямку належать такі риси, як розуміння умовності та відносності неістотних цінностей, надання переваги осмисленим інтелектуальним реакціям перед емоційними імпульсами, врівноваженість, обдуманість, розсудливість замість імпульсивності та безсистемних рішень.
5. **Спроможність встановлювати психологічну близькість з іншими.** Йдеться про такі характеристики, як уважність, чуйність, доброзичливість, висока здатність до емпатії й співпереживання, вміння активно слухати та розуміти інших, а також прагнення до духовно-культурної єдності з людьми в межах певної спільноти.

3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом і Р. Даймондом)

Ця популярна й науково визнана методика є ефективним особистісним опитувальником, який активно застосовується для глибокого й комплексного дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації людини, а також пов'язаних із цим процесом важливих рис і характеристик особистості.

Методика призначена для аналізу здатності людини пристосовуватися й ефективно функціонувати у різноманітних умовах співпраці та взаємодії в соціальному середовищі через мережу міжособистісних контактів.

Згідно з основними науковими підходами, соціально-психологічна адаптація залежить від уміння оперативно орієнтуватися в різноманітних, часто складних соціальних обставинах, а також адекватно оцінювати власні особистісні особливості й афективно-емоційні стани інших учасників взаємодії.

Соціально-психологічна адаптивність включає вміння обирати відповідні стратегії поведінки у процесі різноспрямованої міжособистісної взаємодії – як партнерської, так і опозиційної. Успішна адаптація передбачає узгодження власних цілей та аксіологічних установок із результатами життєвої активності та професійної діяльності.

Разом із тим, стан особистісної чи соціальної неадаптивності (або дезадаптації) не завжди має виключно негативний вплив. Іноді він може відігравати позитивну роль, сприяючи розвитку особистості або соціальної групи. Саме суперечності між намірами та досягнутими результатами часто виступають рушійною силою психологічної динаміки та соціального прогресу, що сприяє якісній реалізації діяльності та її подальшому успішному розвитку.

У межах цієї методики весь стимульний матеріал представлений у вигляді 101 твердження, сформульованого від третьої особи однини, без використання займенників у формулюваннях. Такий підхід був спеціально обраний авторами для мінімізації впливу так званого «прямого

ототожнення», яке виникає тоді, коли досліджувані автоматично співвідносять твердження з власною особистістю. Це рішення допомагає знизити ризик надання відповідей, орієнтованих на соціальну бажаність.

Для фіксації відповідей передбачена семибальна шкала, що передбачає досить тонку диференціацію оцінок. Водночас може виникнути складність у виборі між близькими за змістом варіантами відповідей, наприклад, між 2 ("сумніваюся, що це стосується мене") та 3 ("не впевнений, чи можу застосувати це до себе").

Розробники методики виділили шість основних інтегральних показників:

- Адаптація;
- Прийняття інших;
- Інтернальність;
- Самоприйняття;
- Емоційна комфортність;
- Прагнення до домінування.

Кожен із цих показників обчислюється за індивідуальною формулою. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до нормативних значень, що подаються окремо для двох груп:

1. Підлітки;
2. Дорослі.

Для реєстрації своєї відповіді досліджуваний має обрати один із семи варіантів оцінок, пронумерованих від «0» до «6».

Формули для розрахунку інтегральних показників:

1. Адаптація: $A = (a / (a + b)) \times 100\%$;
2. Самоприйняття: $S = (a / (a + b)) \times 100\%$;
3. Прийняття інших: $L = (1,2a / (1,2a + b)) \times 100\%$;
4. Емоційна комфортність: $E = (a / (a + b)) \times 100\%$;
5. Інтернальність: $I = (a / (a + 1,4b)) \times 100\%$;
6. Прагнення до домінування: $D = (2a / (2a + b)) \times 100\%$.

Зона невизначеності для кожної шкали зазначається в дужках для підлітків і без дужок для дорослих. Результати, що опиняються нижче зони невизначеності, інтерпретуються як дуже низькі, а ті, що перевищують верхню межу зони, як високі.

Оцінювання здійснюється за 13 первинними та 6 інтегральними показниками. Для кожної первинної шкали передбачене розмежування результатів на три рівні: низький, середній та високий. Інтегральні індекси відображають процентне співвідношення протилежних тенденцій, таких як адаптивність і неадаптивність.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, зокрема факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи. У дослідженні взяли участь 43 студенти, серед яких 25 осіб навчалися на другому курсі, а 18 – на четвертому курсі спеціальності «Психологія».

Було здійснено емпіричне вивчення рівня особистісної зрілості студентів із використанням авторської методики, розробленої Штепою О.С.

Основні параметри пропріуму особистості визначалися відповідно до інструкцій, які запропоновані та науково обґрунтовані автором методики.

Кількісний і якісний аналіз здійснювався за двома основними напрямками: перший стосувався виявлення характеристик, які є маркерами зрілої особистості, а другий – аналізу ступеня реалізації цих характеристик у поведінці досліджуваних.

При цьому враховувалося, що властивості, представлені в діапазоні 5–7 стенів, розглядаються як латентні (приховані), тоді як властивості, що отримали оцінку 8–10 стенів, вважаються такими, що активно проявляються.

Високим рівнем особистісної зрілості вважалося досягнення не менше 80% передбачених характеристик, за умови реалізації щонайменше половини властивостей, серед яких ключовими виступали «відповідальність»,

«децентралізація», «глибина досвіду», «філософія життя» та «толерантність». Необхідний рівень охоплював 40–70% рис пропріуму, тоді як критичний (низький) рівень характеризувався наявністю 30% рис і менше, незалежно від того, реалізовані вони чи ні.

Результати дослідження були представлені у кількісному та процентному співвідношенні. Серед студентів другого курсу спостерігався низький рівень розвитку особистісних якостей: «філософія життя» реалізована у 26,3% учасників; «толерантність» та «децентралізація» проявлялися у 15,7% опитаних; «самосприйняття» та «глибина досвіду» – у 10,5% кожна. Водночас такі характеристики, як «автономність» і «синергія», серед другокурсників взагалі не виявлялися як реалізовані.

Таблиця 2.2.1

Наявні риси та реалізовані риси (студенти 2-го курсу)

№ з/п	Риси пропріуму	<u>Наявні риси</u> Кількість Студентів (у %)		<u>Риси, що реалізуються</u> Кількість студентів (у %)	
1	Відповідальність	13	68, 4	-	-
2	Децентрація	14	73, 7	3	15, 7
3	Глибинність переживань	16	84, 2	2	10, 5
4	Життєва філософія	15	75	5	26, 3
5	Толерантність	13	68	3	5, 7
6	Автономність	10	52, 6	-	-
7	Контактність	12	63, 2	1	5, 3
8	Самоприйняття	11	57, 9	2	10, 5
9	Креативність	12	63, 2	1	5, 3
10	Синергічність	1	5. 39	-	-

Кількісна обробка та аналіз зібраних емпіричних даних дозволяють зробити низку змістових узагальнень:

1. Серед студентів другого курсу високий рівень особистісної зрілості простежується лише за такими характеристиками, як «глибина досвіду» (84,2%) та «філософія життя» (75%).
2. Необхідний рівень особистісної зрілості зафіксовано щодо всіх досліджуваних якостей, за винятком «синергії».
3. Критично низький рівень особистісної зрілості серед респондентів виявлений у зв'язку із якістю «синергія», що має показник 5,3%.

У студентів другого курсу всі визначені характеристики проявляються на низькому рівні: «філософія життя» – 26,3%, «толерантність» і «децентралізація» – по 15,7%, «самосприйняття» і «глибина досвіду» – по 10,5%.

Такі властивості, як «автономність» і «синергія», серед студентів другого курсу взагалі не проявилися як реалізовані.

Одне із завдань анкети, передбачене методикою, вимагало підготувати коротку анотацію до книги, що мала б відображати життєвий шлях респондента. Проте більшість відповідей виявилися дуже стислими, нечіткими, стандартними і не відображали індивідуальних особливостей. Більшість студентів не набрали балів за цей компонент життєвої історії.

У таблиці 2.2.2 наведено кількісні та відсоткові показники наявності та реалізації властивостей пропріуму у студентів четвертого курсу.

Таблиця 2.2.2

Наявні риси та реалізовані риси (студенти 4-го курсу)

№ з/п	Риси пропріуму	<u>Наявні риси</u> Кількість студентів (у %)		<u>Риси, що реалізуються</u> Кількість студентів (у %)	
1	Відповідальність	14	77, 8	2	11
2	Децентрація	15	83, 3	4	5,5
3	Глибинність переживань	16	88, 8	3	16,6
4	Життєва філософія	18	100	14	77, 8
5	Толерантність	14	77, 8	3	16,6
6	Автономність	16	88, 8	1	5,5
7	Контактність	17	94, 4	2	11
8	Самоприйняття	13	72, 2	3	16,6
9	Креативність	15	83, 3	1	5,5
10	Синергічність	11	61, 1	1	5,5

Сукупний аналіз отриманих емпіричних даних дозволяє зробити такі узагальнення:

1. У четвертокурсників зафіксовано високий рівень особистісної зрілості (при 80% позитивних відповідей) за такими параметрами, як «глибина досвіду» (88,8%), «життєва філософія» (100%), «децентралізація» (83,3%), «автономність» (88,8%), «контактність» (94%) та «креативність» (83,3%). Ці показники суттєво перевищують аналогічні дані студентів другого курсу, де високий рівень було зафіксовано лише за параметрами «філософія життя» та «глибина переживань». Крім того, кількісні значення окремих характеристик у четвертокурсників є вищими, ніж у другокурсників

(наприклад, «глибина досвіду» – 88,8% проти 84,2%, а «життєва філософія» – 100% проти 75%).

2. Необхідний рівень особистісної зрілості спостерігається у всіх наявних рисах четвертокурсників, тоді як у другокурсників, наприклад, риса «синергія» не досягла цього рівня.
3. Низький або критичний рівень зрілості серед четвертокурсників за досліджуваними показниками не був зафіксований. У другокурсників, навпаки, критичний рівень спостерігався за параметром «синергія».
4. Реалізація особистісних властивостей (не менше 50%) спостерігалася тільки у випадку характеристики «філософія життя». Інші параметри у четвертокурсників продемонстрували досить низький рівень реалізації. Також відзначено, що «автономність» і «синергія» у студентів другого курсу не проявлялися взагалі.

В одному із завдань анкети респондентам пропонувалося скласти коротку анотацію до вигаданої книги, що відображала б їхнє майбутнє життя. Відповіді четвертокурсників виявилися змістовнішими та креативнішими у порівнянні з відповідями другокурсників, хоча й не відзначалися великою різноманітністю.

Серед відповідей 35% студентів описали свої перспективи професійного розвитку та успішної самореалізації у кар'єрі, підкреслюючи значення отриманих під час навчання знань і вмінь, а також власні очікування від майбутнього працевлаштування.

Більшість опитаних акцентували увагу на особистісній та фінансовій самореалізації, з незначною увагою до професійної сфери.

Отримані результати, представлені у вигляді процентних співвідношень (див. рисунок 2.2.1), збігаються з даними, отриманими шляхом розрахунку середнього значення, моди та медіани, що наведені у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Порівняння середнього значення, моди та медіани рівня вираженості рис пропріуму (для студентів 2 та 4 курсів)

№ з/п	Риси пропріуму	Середнє значення, M_x		Мода, M_o		Медіана, M_e	
		2 - курс	4 - курс	2 - курс	4 - курс	2 - курс	4 - курс
1	Відповідальність	5, 2	5, 7	6	6	4, 8	5
2	Децентрація	5, 8	6,3	4	7	6	7, 5
3	Глибинність переживань	5, 5	6	5	6	5, 5	6,5
4	Життєва філософія	6,7	8,8	7	8	7	8,5
5	Толерантність	5, 3	5,8	5	6	5, 5	5,5
6	Автономність	4, 6	5,7	5	5	5	6,5
7	Контактність	4, 8	6	6	6	5, 5	6,5
8	Самоприйняття	5, 3	5,5	5	5	5, 0	4,5
9	Креативність	5, 3	5,6	6	6	5, 5	6
10	Синергічність	3, 4	5,1	3	5	4	7

За результатами, отриманими за методикою ОЗО, найвищий рівень реалізації серед характеристик пропріуму особистості продемонстрували такі якості, як «філософія життя» та «глибина досвіду».

Це вказує на те, що студенти віком 17–21 рік уже мають у своєму досвіді різноманітні переживання, серед яких особливо виділяються моменти найвищої радості та так звані «переживання плато», що сприяють трансформації їхнього світогляду. Молоді люди починають усвідомлювати свою власну реальність крізь призму пошуку життєвого сенсу.

Ключовими змістовними елементами життєвої філософії виступають індивідуальні життєві обставини, сформовані життєві принципи та власні переконання.

Порівняльні дані, здобуті за допомогою методики ОЗО, наведені на рисунку 2.2.1.

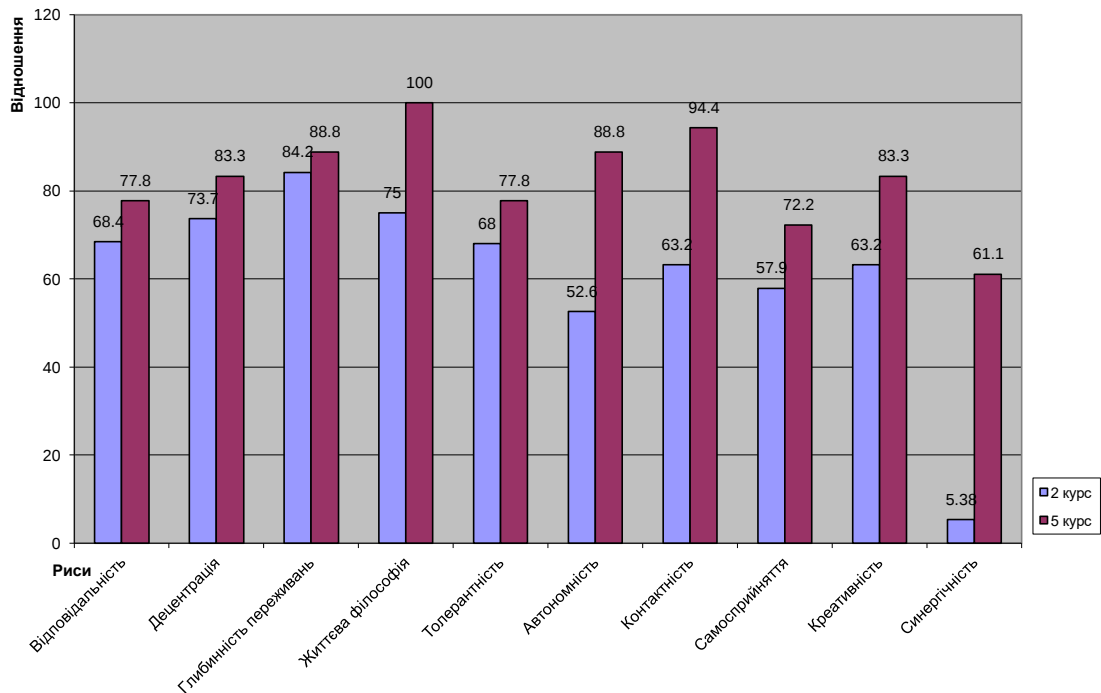


Рис. 2.2.1 Риси зрілої особистості студентів 2 та 4 курсів

У процесі навчання в університеті у студентів починають формуватися такі особистісні риси, як децентралізація, автономність, здатність до встановлення контактів і креативність. Ці характеристики є надзвичайно важливими для практичного психолога, оскільки без їх розвитку ефективна професійна діяльність є неможливою.

Як видно з аналізу, під час навчання майбутні психологи вчаться довіряти власним рішенням та діяти відповідно до них (автономія); розвивають уміння швидко і глибоко встановлювати контакт із людьми (контактність); навчаються розглядати події та явища з різних перспектив і

враховувати погляди інших людей (децентралізація); виявляють зростаючу здатність до творчого підходу (креативність).

Однак певні труднощі виникають у розвитку таких характеристик, як синергія та толерантність. Для виявлення причин цих труднощів доцільно провести додаткове дослідження і визначити шляхи стимулювання розвитку цих якостей у майбутніх психологів.

Синергізм відображає цілісне бачення світу та людини, а також здатність усвідомлювати взаємозв'язок між суперечностями. Толерантність передбачає терпиме ставлення до різних точок зору та об'єктивність у сприйнятті людей і подій. Низький рівень розвитку цих якостей може бути зумовлений юним віком учасників дослідження, хоча порівняння показників студентів другого і четвертого курсів свідчить про позитивну динаміку.

Окрему увагу слід звернути на необхідність спрямування самовиховання на розвиток самосприйняття і відповідальності, оскільки приросту цих якостей не зафіксовано.

З огляду на інтерес до порівняння даних різних методик, було проведено додаткове дослідження із застосуванням особистісного тесту зрілості (опитувальника Ю.З. Гільбуха).

За допомогою цієї методики оцінювалися такі риси зрілої особистості, як мотивація досягнення, ставлення до власного «Я», відчуття громадянського обов'язку, життєві орієнтації та здатність до психологічної близькості з іншими людьми. У дослідженні брали участь 18 студентів четвертого курсу спеціальності «Психологія».

Результати наведені в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Представленість рис зрілої особистості у студентів 4-го курсу

(у %, за методикою Ю. Гільбуха)

№ з/п	Риси особистості	Дуже високий рівень	Високий рівень	Задовільний рівень	Незадовільний рівень
1	Мотивація досягнень	27, 8 %	27, 8 %	27, 8 %	16, 7 %
2	Я – концепція	22, 2 %	33, 3%	27, 8 %	16, 7 %
3	Почуття громадянського обов'язку	16, 7 %	33, 3%	38. 9%	22, 2 %
4	Життєва установка	22, 2 %	33, 3%	22, 2 %	22, 2 %
5	Здатність до психологічної близькості	27, 8 %	33, 3%	27, 8 %	11 %

Серед студентів четвертого курсу спеціальності «Психологія» найбільш яскраво вираженими рисами (на дуже високому рівні) є мотивація досягнення та здатність до встановлення психологічної близькості (по 27,8%).

Почуття громадянського обов'язку в більшості учасників дослідження знаходиться на найнижчому рівні, а також нечітко сформовані такі аспекти, як «Я-концепція» та життєві орієнтири (22,2%).

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що формування особистісних якостей, необхідних для роботи практичного психолога, відбувається переважно у напрямку розвитку мотивації до досягнень і здатності встановлювати контакт з іншими. Це свідчить про орієнтацію студентів на досягнення життєвих цілей, прагнення до самостійності та

досягнення високих результатів, а також готовність до співпереживання і встановлення глибоких особистісних зв'язків.

Разом із тим відзначається певна напруга у формуванні чіткої життєвої позиції та самоусвідомлення («Я-концепції»), що, ймовірно, пов'язано з соціальними чинниками, такими як становище в суспільстві та пошук професійної реалізації.

Для з'ясування причин таких особливостей необхідне проведення цілеспрямованої професійної підготовки на етапі дипломного навчання, що обґрунтовує її важливість.

Наступним методом дослідження стала методика діагностики соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом. У дослідженні брали участь 18 студентів четвертого курсу спеціальності «Психологія».

Особливість інтерпретації даної методики полягає в тому, що результати, які потрапляють до зони невизначеності, розглядаються як дуже низькі, тоді як показники, що перевищують межі цієї зони, інтерпретуються як високі.

Коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості обчислювався на основі суми позитивних тверджень (I+), обраних випробуваними на 5, 6 та 7 позиціях шкали, і негативних тверджень (I-), віднесених до 1, 2 та 3 позицій.

Оскільки шкала містить 37 позитивних і 37 негативних суджень, теоретичне оптимальне значення коефіцієнта складає 74 бали, а мінімальне – 0. Також визначалися інтегральні показники за шкалою брехні та загальний рівень адаптації.

Методика дозволила виявити розподіл інтегральних показників успішності адаптації особистості. Результати дослідження представлені у таблиці 2.2.6.

Аналізуючи отримані дані, можна зробити припущення, що рівень соціально-психологічної адаптації залежить від здатності особистості орієнтуватися в соціальному середовищі, точно розпізнавати характеристики

та емоційний стан інших людей, а також застосовувати адекватні стратегії взаємодії.

Під адаптивністю розуміють відповідність між особистісними цілями, цінностями та досягнутими результатами діяльності. Відповідно, високі інтегральні показники адаптованості можуть свідчити про високий рівень психологічної зрілості студентів.

Таблиця 2.2.6

*Соціально-психологічна адаптація студентів 4 курсу
(за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда)*

№ з/п	Показники адаптації	Високий рівень (у %)	В межах норми (у %)	Низький рівень (у %)
1	Адаптивність (А)	16, 7	55, 5	27, 8
2	Прийняття інших (L)	5, 5	77, 8	16, 7
3	Інтернальність (I)	16, 7	50, 0	33,3
4	Самосприйняття (S)	22, 2	61, 1	16, 7
5	Емоційна комфортність (Е)	11, 1	72, 2	16, 7
6	Прагнення до домінування (D)	27, 8	61, 1	11, 1

Варто зазначити, що понад половина учасників дослідження (55,5%) демонструють здатність до адаптації в межах нормативних показників, а 16,7% перевищують цей рівень, що разом становить 72,2% респондентів. Середній рівень сприйняття інших людей зафіксовано у 77,8% опитаних, а високий – у 5,5%, що в сумі дає 83,3%.

Порівнявши ці результати з даними, отриманими за методикою О. Штепи, де високий рівень контактності виявлено у 94,4% студентів, можна зробити висновок про відповідність результатів двох різних методичних підходів.

Таким чином, особистісні вміння ефективно комунікувати, приймати інших та виявляти толерантність до оточення виступають важливими професійними характеристиками психолога. Як видно, ці риси активно формуються у студентів протягом навчання у закладі вищої освіти і в процесі професійного становлення.

Більшість студентів виявили підвищену відкритість і щирість у визнанні труднощів у тестуванні, а також відсутність прагнення свідомо покращувати свій образ.

Середнє значення тесту адаптивності у сфері міжособистісних взаємодій свідчить про помірний рівень готовності до ефективної комунікації та взаємодії. Намір співпадає з діями, ідеї реалізуються на практиці, а мотивація до дії приносить конкретні результати.

Високі бали за тестами самооцінки вказують на позитивне ставлення до власної особистості, впевненість у собі та переконаність у своїй привабливості й цікавості для інших людей.

Разом із тим привертає увагу недостатньо високий рівень інтер'єрності: 50% респондентів мають середній рівень, а 33,3% – низький.

Подібні результати підкреслюють необхідність спрямування особистісного розвитку на посилення внутрішнього локусу контролю та зниження залежності від зовнішніх обставин, що ще раз наголошує на важливості випускної професійної підготовки майбутніх психологів.

Щодо домінування, середній бал за відповідною шкалою свідчить про наявність у студентів помірної тенденції до впливу на інших, відстоювання власної позиції, що може іноді супроводжуватися пасивністю або конформністю у ситуаціях зовнішнього тиску чи маніпуляцій.

Отже, застосування в нашому дослідженні комплексу методик дозволяє глибше оцінити рівень особистісної зрілості студентів-психологів, виявити домінуючі якості їхньої особистісної структури та окреслити напрями розвитку, необхідні для успішної та ефективної майбутньої професійної діяльності.

Висновки до другого розділу

Умотивованість як мотиваційний стан обґрунтовано шляхом емпіричного зіставлення з проявами динамічних і статичних психологічних станів. До групи динамічних станів віднесено такі характеристики, як психологічна ресурсність, психологічне благополуччя, життєстійкість, а також компоненти осмисленості життя, зокрема його процесуальність і результативність. До статичних станів зараховано екзистенційну здійсненність, психологічний капітал, а також такі аспекти осмисленості життя, як локус контролю Я та локус контролю життєвих подій.

На основі кластеризації умотивованості та показників динамічних і статичних станів було визначено, що умотивованість є динамічним мотиваційним станом у межах екзистенційного дискурсу.

Умотивованість розглянуто як динамічний мотиваційний стан, який активізується у зв'язку з конкретною життєвою задачею. Вона проявляється у здатності особистості в процесі діалогічної взаємодії співвідносити власні ресурси з викликами, що постають у життєвих обставинах, і переживається нею у формі натхнення.

Розроблена шкала умотивованості продемонструвала належний рівень надійності та виявила кореляційні зв'язки з іншими мотиваційними показниками, що дозволило глибше розкрити феномен умотивованості в контексті мотивів, мотиваційних цінностей і загальної активності особистості.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретичних і емпіричних досліджень дозволило сформулювати такі основні положення:

1. Феноменологія зрілої особистості та особистісної зрілості стала об'єктом ретельного вивчення як у зарубіжній, так і в українській психологічній науці. Серед основних напрямів дослідження цієї проблематики варто виділити:
 - Розмежування понять «дорослість» і «зрілість», із акцентом на те, що дорослість не завжди означає зрілість, що свідчить про гетерохронність розвитку цих процесів.
 - Протиставлення характеристик зрілої особистості рисам ригідної, егоїстичної, девіантної, невротичної, депривованої чи інфантильної особистості.
 - Систематизація та обґрунтування основних функціональних і змістових характеристик зрілої особистості: самостворення, самопрезентація, самооб'єктивація, самодетермінація, саморозвиток, самофутурування, відповідальність за власне життя, повноцінне самоусвідомлення, самоприйняття, активна громадянська позиція, самомотивованість тощо.
 - Інтерпретація особистісної зрілості як активної реалізації сутності особистості через співвідношення її потенціалу, задатків і домагань із критеріями особистісного розвитку.
 - Підхід, що підкреслює значення життєвої самоактуалізації в різних сферах діяльності та передання позитивного досвіду наступним поколінням як аспект досягнення зрілості.
2. Відзначено різноманіття теоретичних підходів до розуміння феномена особистісної зрілості. У дослідженнях як вітчизняних, так і зарубіжних авторів виділяються ключові концепти, такі як:
 - «Сердечна людина» (Г. Сковорода, П. Юркевич),

- «самоефективна особистість» (А. Бандура),
- «зріла особистість» (Г. Оллпорт),
- «автентична особистість» (Ф. Перлз),
- «особистість плідного характеру» (Е. Фромм),
- «творчий тип митця-художника» (О. Ранк),
- «людина внутрішньої єдності» (Р. Ассаджолі),
- «особистість як рух до саморуху» (Г. Костюк),
- «повноцінно функціонуюча особистість» (К. Роджерс),
- «особистість, що розвивається» (С. Максименко),
- «активний суб'єкт життя» (А. Менегетті),
- «самоактуалізатор, трансцендент» (А. Маслоу),
- «креативна людина» (П. Вайнцвайг),
- «людина-актуалізатор» (Е. Шостром),
- «людина – суб'єктність» (В. Татенко),
- «когнітивна людина» (С. Холлідей, М. Чандлер),
- «розвинута особистість» (Л. Сев),
- «особистість у владно-підвладних відносинах» (А. Адлер),
- «людина як вчинок» (В. Роменець),
- «людина як Его, Супер-Его та Ід» (З. Фройд) та інші.
- Попри різноманіття концепцій, питання розуміння особистісної зрілості залишається відкритим для подальших теоретичних пошуків.

3. Теоретичний і емпіричний аналіз дозволив сформулювати модель зрілого, компетентного та ефективного психолога-професіонала, яка включає:

- автентичність як базову ознаку справжності й індивідуальності;
- високу особистісно-професійну готовність до автономності, креативності, самостійності, наполегливості, незалежності у процесі самовдосконалення;

- розвинені емоційно-вольові й когнітивні якості, серед яких високий інтелектуальний рівень, евристичність, внутрішня мотивація, психоемоційна стабільність, неконфліктність, афективна врівноваженість, здатність до саморегуляції та повного самоприйняття;
- високий рівень емпатії та гуманістичне ставлення до інших;
- сформовану ідентичність, що базується на реалістичній самооцінці та розвиненій Я-концепції;
- розвинений соціальний та емоційний інтелект, ефективні комунікативно-перцептивні навички, доброзичливе ставлення до оточення.

Подальші перспективи дослідження вбачаються у розробці спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на оптимізацію процесу формування особистісної та професійної зрілості майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н.О., Рибачук Л.І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2010. 7. 29-43.
2. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. 16-23.
3. Бондаренко І.І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2004. 19 с.
4. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. *Дисертація. ... докт. психол. наук*. Київ, 2004.
5. Вознюк А.В. Особливості розвитку особистісної компетентності практичних психологів. *Publishing House "Baltija Publishing"*, 2021.
6. Дідик Н.М. Особистісна зрілість як акме особистості психолога-професіонала. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 3. 2009. 112-122.
7. Дідик Н.М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології*. 7. 2010. 190-206.
8. Дідик Н.М. Теоретичне обґрунтування моделі професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. 2. 36-43.
9. Забаровська С.М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 9. 2013. 47-59.

10. Зимовін, О., Заїка, Є. (2014). Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. № 2. С. 90–97. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2014_2_9
11. Каткова Т.А., Прокоф'єва О.О. Розвиток професійно-особистісної зрілості майбутнього психолога в процесі виробничої практики. *Актуальні проблеми психології: зб.наук.пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, XI (20). 75-89.
12. Католик Г.В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога. Монографія . Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2013. 405 с.
13. Кісарчук З. Практикуючий психолог: моральні цінності і професійна парадигма Психологічна допомога сім'ї. К., 2006. С. 106-117.
14. Кравчина, Т.В. (2023). Рефлексивність як властивість суб'єкта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи : зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова. Київ : Видавничий дім «Гельветика». Вип. 94. С. 85–89. <http://enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/43522?show=full>
15. Кучер О.В. Система психологічних заходів щодо розвитку особистісної зрілості студентів-психологів. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 42 с.
16. Кучманич І.М., Лисогор А.В. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*, 2017, 1. 96-100.
17. Кісарчук З.Г. Актуальні питання професійної підготовки психологів-консультантів та психотерапевтів Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. *Матеріали Міжнародної наук. конференції*. К., 2002. Т. 4. С. 184-188.

18. Климчук, В.О. (2015). Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 290с.
19. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія Київ : ДП "Інформ.-аналіт. аг.", 2012. 200 с.
20. Лавріненко В.А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. Психологія і особистість : наук. журнал. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. Київ; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 1 (23). 97-108.
21. Максименко С.Д. (2016). Поняття особистості у психології. Психологія і особистість. № 1. С. 11-17. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_3
22. Мартинюк І.А. Тренінгова програма розвитку професійних якостей психолога, визначальних для роботи в початковій школі. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 2004. 56-59.
23. Москаленко В.В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
24. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості *Актуальні проблеми психології*. 1: *Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. 2. Київ: Інст. психології Г.С. Костюка НАПН України. 2001. 105 - 110.
25. Онуфрієва Л.А. Дослідження психологічних детермінант розвитку професійної самосвідомості та особистісної зрілості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського: збірник наукових праць*; за ред. СД Максименка, НО Євдокимової, 2013, 2. 227-233.
26. Онуфрієва Л.А. Розвиток професіоналізму майбутніх фахівців соціономічних професій: соціально-психологічний вимір: *монографія*. Київ: Видавець Бихун В.Ю., 2020. 320 с. ISBN 978-617-7699-08-7

27. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. 4, 5.
28. Пономаренко, Л.І. (2002). Тренінг розвитку рефлексивності у підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. №3. 8–17.
29. Савчин, М. (2016). Здатності особистості : монографія. Київ : ВЦ «Академія». 288с.
30. Терлецька, Л. (2005). Технологія самоаналізу. Київ : Главник. 96с.
31. Потопа К.Л., Каліщук С.М. Психолого-педагогічна технологія розвитку ціннісно-рольового компонента в структурі професійного становлення особистості майбутнього психолога: монографія. Запоріжжя. 2011. 280с
32. Пророк Н.В. Практичний психолог: професійно-важливі якості. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук.праць ін.-ту ім. Г. С. Костюка АПН України*; за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2001.Т. III. Ч.8. 190-194.
33. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник Текст; уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616с.
34. Психологія особистості: Словник довідник. За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
35. Рєпнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. 4. 42-46.
36. Рязанцева Е.Ю. Екзистенційні ресурси осіб, що переживають екзистенційну кризу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса. 2012. 22 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/677/1/%D0%A0%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%AE%D1%80%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>

37. Семиденко В.А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу. Хмельницький: ХДПІ, 2001. 255 с.
38. Семиченко В.А. Пріоритети професійної підготовки: діяльнісний чи особистісний підхід Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. Київ : ВІПОЛ, 2000. С. 176-203.
39. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно синергетичний підхід : *монографія*. Київ : Університет «Україна», 2012. 323 с.
40. Сошина Ю.М. Ціннісно-смилова сфера майбутніх практичних психологів як чинник їх професіоналізації. Професіоналізація майбутніх практичних психологів: теоретичний і методичний аспекти : колективна монографія. Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ “КНУ”, 2013. Т. 1. С. 132-151.
41. Титаренко Т.М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003, 4. 21-27.
42. Туркова Д.М. Психологічні чинники розвитку професійної емпатії майбутніх практичних психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2013. 18 с.
43. Фалько Н.М. Спрямованість на професійну діяльність майбутніх практичних психологів. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. Київ. – Ніжин: Вид. НДУ; ДС Міланік, 2007. 10. 2. 131-133.
44. Шевченко Н.Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти. *Дисертація. ... докт. психол. наук*. Київ., 2005.
45. Шемелюк І.Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності «Я концепції» як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. 6. 26

46. Штепа О.С. Життєва філософія особистості. *Проблеми заг. та пед. психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* За ред. С.Д. Максименка. Київ, 2002. 4, 5. 277–280
47. Штепа О. Особистісна зрілість як акмеологічна інваріанта психолога. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка. Серія Історія*, 2003, 11. 56-66.
48. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2004. 2. 26 - 35.
49. Штепа О.С. Формування особистісної зрілості у підлітковому і юнацькому віці. *Соціальна психологія.*1(15). 2006. 129–146.
50. Штепа О. Результати емпіричної апробації шкали «умотивованість». *Тези звітної наукової конференції філософського факультету* / Відп. за випуск Л. Рижак, Н. Жигайло. Львів. Вип. 21. 2024, С. 289–293. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/02/Tezy-konferentsii-2024_13.02.pdf
51. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології.* №39. 2018. С. 380–399. URL: http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2018/04/2018_39.pdf
52. Штепа, О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. *Монографія.* Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2008. 232 с.
53. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції. Навч. посібник. Київ: Либідь, 1996. 264 с.
54. Schoofs L., Hornung S., Glaser J. Prospective effects of social support on self-actualization at work – The mediating role of basic psychological need fulfillment. *Acta Psychologica.* 2022. Vol. 228. P. 1-9.
55. Gilad, Feldman, Roy F. Baumeister, Kin Fai Ellick Wong (2014). Free will is about choosing: The link between choice and the belief in free will. *Journal of*

Experimental Social Psychology, Vol. 55. PP. 239-245.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.07.012>

56. Wasserman, T., Wasserman, L. (2020). Motivation: State, Trait, or Both. In: Motivation, Effort, and the Neural Network Model. Neural Network Model: Applications and Implications. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-58724-6_8