

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



«Рекомендована до захисту»  
Протокол № 4/11 від 17.11.2023 р.  
завідувач кафедри  
Борозенцева Т.В.

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ  
ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**  
зі спеціальності 014.03 Середня освіта (Історія),  
додаткова спеціальність: 053 Психологія  
Освітня програма: Середня освіта (Історія). Психологія

**Виконавець:**  
здобувачка 602-а групи  
факультету соціальної  
та мовної комунікації  
Рибалка Поліна Сергіївна

**Науковий керівник:**  
к. психол. н., доцент  
Борозенцева Тетяна Валеріївна

Дніпро – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	
	7
1.1. Гуманістична теорія особистості.....	7
1.2. Когнітивна теорія особистості.....	10
1.3. Біхевіористська теорія особистості.....	13
1.4. Диспозиціональна теорія особистості.....	16
1.5. Молодість як етап формування зрілої особистості.....	25
Висновки до 1 розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	
	33
2.1. Опис психодіагностичного комплексу методик.....	33
2.2. Результати констатувальної частини дослідження.....	39
2.2.1. Представлення результатів дослідження самоефективності.....	39
2.2.2. Результати дослідження мотивації до успіху.....	40
2.2.3. Дослідження мотивації до професійної діяльності.....	42
2.2.4. Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю.....	44
Висновки до 2 розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ..	
	49
3.1. Особливості використання тренінгів для вдосконалення розвитку зрілої особистості.....	49
3.2. Психокорекційна програма розвитку рис зрілої особистості.....	52
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	84

## АНОТАЦІЯ

В роботі зроблено теоретичний аналіз підходів класичних психологічних теорій до опису властивостей зрілої особистості. Аналіз рис зрілої, стійкої до життєвих негараздів, особистості з точки зору науковців минулого століття, дозволив виокремити універсальні якості людини, які обумовлюють особистісну стійкість і зрілість в умовах надзвичайних соціальних викликів ХХІ століття.

Результати емпіричного дослідження рівня розвитку визначених якостей зрілої особистості на вибірці студентів показали необхідність проведення корекційних заходів з розвитку самоефективності, мотивації до успіху, посилення внутрішнього локусу контролю, що стало основою розробки відповідної тренінгової програми.

## ABSTRACT

Theoretical analysis of approaches from classical psychological theories towards describing the traits of mature personality has been conducted in the study. Analyzing the characteristics of mature, resilient personalities from the perspective of researchers of the past century has allowed identifying universal human qualities that determine personal resilience and maturity in the face of extraordinary social challenges of the 21st century.

The results of empirical research on the level of development of identified qualities of mature personality among a sample of students have indicated the necessity of conducting corrective measures aimed at enhancing self-effectiveness, motivation for success, and strengthening internal locus of control. This formed the basis for the development of a corresponding training program.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний світ – різноплановий та динамічний. В умовах суворої реальності людина зростає та розвивається як психологічно, так і соціально, щоб стати зрілою особистістю та гармонійно себе почувати у соціумі. Вивчення та дослідження впливу чинників, зокрема соціально-психологічних на розвиток та становлення зрілої гармонійної особистості були актуальними в науці та нині такими й залишаються.

Зріла особистість, за загальним визначенням, має гармонію зі своєю душею, комфортні взаємини із собою та суспільством, адаптується до умов сьогодення. Під впливом соціально-психологічних чинників формується зріла людина, яка адаптується до реалій сьогодення.

Вітчизняна та зарубіжна психологія має великий матеріал щодо дослідження питання особистості, які відображають різноманітні теорії особистості, ознаки та чинники впливу на особистість. Серед дослідників ми можемо виділити: В.Н. Дружинін, А.Н. Леонт'єв, Л. Хьєлл, Д. Зиглер, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Олпорт, Е. Фромм.

**Об'єкт дослідження:** феномен зрілої особистості.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники формування зрілої особистості.

**Мета дослідження:** дослідити підходи до визначення зрілої особистості з боку різних психологічних теорій в історичному контексті та проаналізувати рівень прояву характеристик зрілої особистості в сучасній молоді.

Відповідно до встановленої мети визначені наступні завдання:

1. Дати теоретичне обґрунтування соціально-психологічним чинникам формування зрілої особистості в історичному контексті
2. Визначити «портрет» ідеальної зрілої особистості відповідно до вимог сучасності.
3. В ході емпіричного дослідження встановити рівень прояву рис зрілої особистості в сучасній студентській молоді.

**Методи дослідження.** Для проведення емпіричної частини дослідження нами були обрані наступні тестові методики:

В ході емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників зрілої особистості нами були обрані наступні методики:

1. шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема,
2. діагностика мотивації до успіху (Т. Елерса),
3. мотивація професійної діяльності (методика К. Замфіра у модифікації А. Реана)
4. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева)

Для інтерпретації отриманих результатів використовувався кореляційний аналіз.

За результатами визначення рівню прояву характеристик зрілої особистості в сучасній молоді на вибірці студентів Горлівського інституту іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» ( 64 респондента) було розроблено психокорекційну програму у формі групових тренінгових занять.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає у визначенні рис зрілої особистості, які є актуальними для людини ХХІ століття. Запропонована тренінгова програма з розвитку цілеспрямованості, внутрішньої відповідальності за власний життєвий успіх стане в нагоді у виховній, психокорекційній та просвітницькій роботі з молоддю.

**Апробація результатів дослідження:**

- 1) Рибалка П. Визначення зрілої особистості класичними психологічними школами. Доповідь на секційному засіданні Міжнародної науково-практичної конференції «Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії», 9 листопада 2023 року, м. Дніпро.
- 2) Рибалка П. Визначення зрілої особистості класичними психологічними школами. *Література, психологія, педагогіка у ракурсах взаємодії:*

матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Дніпро, 9 листопада 2023 р.). Дніпро: ГІМ ДВНЗ «ДДПУ», 2023. С. 197–200.

### **Структура роботи й обсяг магістерської роботи.**

Робота має вступ, три розділи з висновками до кожного розділу, загальні висновки, список використаних джерел зі 101 найменувань, чотири додатки.

Загальний обсяг роботи 95 сторінок. Основний зміст дослідження викладено на 72 сторінках.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРІЇ ОСОБИСТОСТІ В ІСТОРИЧНОМУ КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Гуманістична теорія особистості

До сьогоднішнього дня існують теорії, які покликані описати особистість, а тим паче зрілу особистість. Теорія – це система взаємопов’язаних ідей, принципів, які намагаються пояснити певні спостереження над реальністю[87].

Теорія особистості – це ретельно досліджені висновки або гіпотези про те, як поведуться себе люди, що вони з себе уявляють. Наша задача – дослідити та вивести що з себе представляє зріла особистість[1].

Теорія особистості виконує функції пояснення та прогнозування. Її функція пояснення дає зрозуміти поведінку як певним способом організоване. Також теорія особистості забезпечує такий собі смисловий каркас або схему, що дозволяє спрощувати й інтерпретувати все, що нам відомо про відповідний клас подій[1].

Перейдемо безпосередньо до гуманістичної теорії. В ній виділяються два напрямки: клінічний та мотиваційний. Перший, клінічний, представлено в працях Карла Роджерса [4].

Головним джерелом розвитку особистості в гуманістичній теорії вважається самоактуалізація. Роджерс вважав, що метою життя є реалізація свого потенціалу, бути «повною функціонуючою особистістю», яка прагне до самовдосконалення, розкриття свого потенціалу та навиків[34]. В особистості існують дві природжені тенденції. Перша – самоактуалізуюча тенденція, яка містить у собі майбутні якості зрілої особистості. Друга – це організмичний відстежуючий процес – механізм контролю за розвитком особистості. Ці тенденції дають основу щодо виникнення особистісної конструкції «Я», яка містить у собі «ідеальне Я» та «реальне Я» [4].

Протягом свого життя людина постійно стикається з різними ситуаціями, що призводить нас до цілі – вдосконалювати себе. Це дозволяє розвиватись,

адаптуватися до різних ситуацій[1]. І саме такі аспекти ми можемо й додати до зрілої особистості, яка має схильність рухатися до пізнання самої себе, саморозвитку[1].

Засновником «мотиваційного» напрямку є американський дослідник Абрахам Маслоу. Він вважав, що головною характеристикою особистості – потяг до самоактуалізації (як і в К. Роджерса), самовираження, розкриття тенденцій до творчості та бажання приносити добро. Він стверджував, що людина від природи не жорстока, як це вважав З. Фрейд. Самоактуалізація властива зрілій особистості, саме цей аспект утворює потреби в любові, добрі, моральності, і саме ці риси ми можемо як раз і віднести до рис зрілої особистості[5].

Як вже було зазначено вище, Маслоу вважав, що головною особливістю особистості є її прагнення до самоактуалізації – повний вияв всіх її можливостей. Теорія самоактуалізації дає опис найбільш повну реалізацію своїх талантів, здібностей. Дослідник зазначав, що особливо важливо прагнути гармонії в нестійкому суспільстві, здатності долати несприятливі умови[6].

По А. Маслоу є п'ять рівнів потреб людині які виступають як блоки особистості в гуманістичній теорії. Цілісність особистості, або зріла особистість, прагне до стабільного психологічного контакту з друзями та родичами, розкриття своїх прихованих емоцій; вона чітко знає, хто вона така є, що вона хоче; а також максимально відкрита до нового досвіду та прекрасно розуміє яким є життя[1].

Отже, цілісність особистості, або зрілої, складається з таких компонентів:

1. Ефективне сприйняття реальності;
2. Орієнтація на вирішення проблем;
3. Схильність до самоактуалізації;
4. Щире бажання допомагати людству;
5. Високі моральні стандарти
6. Добре розуміє чого вона хоче та йде до своєї мети[6].

Звернемось до австрійського психолога Віктора Франкла. Він вважав, що рушійною силою розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя. Вчений трактував це таким чином, що прагнення до сенсу життя є природженим



мотиваційним рухом, що як раз й притаманно зрілій особистості. Відсутність сенсу життя призводить до неврозів. Вони виникають, коли людина бачить беззмістовність свого життя. Також, В. Франкл зазначав в рамках гуманістичної теорії, що у зрілій особистості присутнє усвідомлення своєї відповідальності за власну поведінку[18].

Отже, в рамках гуманістичної теорії, особистість – це внутрішній світ людського «Я» як результат самоактуалізації, а результат самоактуалізації – це співвідношення між «реальним Я» та «ідеальним Я»[18]А також можна зазначити те, що наступними рисами зрілої особистості є наявність сенсу життя та відповідальність за власну поведінку .

## 1.2. Когнітивна теорія особистості

Когнітивна теорія особистості схожа на гуманістичну, але має свої відмінності. Засновником даної теорії є американський психолог Джордж Келлі. На його думку, найголовнішим, що людина бажає знати в житті й до чого йде, - це аналіз минулого та майбутнього[56].

Науковець вважав, що людина – це дослідник, який контролю свою поведінку та передбачає можливості у майбутньому, ґрунтуючись на досвіді минулого. Терміни, які людина використовує для опису себе та своєї позиції, має назву особистісні конструкти. Що це таке? Це ідея або думка, яку людина використовує для передбачення своєї поведінки, а також для її пояснення. Можна навести наступні приклади, які люди використовують у повсякденному житті: «врівноважений-неврівноважений», «розумний-безглуздий» і т.д [1].

Як вже було вказано, Келлі приділяв велику увагу тому, як люди осозначають та інтерпретують свій досвід. Це призводить нас до думки, що будь-яка людина ділить гіпотезами як от вчений, з якими він може дізнатись, що може бути далі. Але вчений стверджував, що людина – вчена, яка формулює гіпотези та слідує за нею що буде далі. Таким чином, в основі теорії особистісних конструктів лежить передпосилка, що наука – квінтесенція тих способів та процедур, з допомогою яких людина може пропонувати свої ідеї про світ[1].

Зріла особистість – це та особистість, яка має систему організованих конструктів, у яких переробляється та інтерпретується у її власний досвід[1].

Головним джерелом розвитку особистості вважається середа та соціум. Особистісні конструкти людина не тільки пізнає світ, а й встановлює міжособистісні відносини [49].

Джордж Келлі відкрив та описав головні механізми функціонування особистісних конструктів, а також сформулював постулат та 11 наслідків. Постулат стверджує, що особистісні конструкти працюють на те, щоб забезпечити людині максимальне передбачення подій. А всі інші наслідки пояснюють вищезгаданий постулат[56].

Келлі вважав, що кожний конструкт має свою «дихотомію» (два полюси): «спортивний – неспортивний», «музичний – немузичний». Людина довільно обирає той полюс дихотомічного конструкта, який найкраще описує події, тобто той, який найбільше має прогностичні властивості. Але є деякі конструкти, які мають своє специфічне значення, в той час коли інші підходять для більш широкого використання. Наприклад, конструкт «розумний - дурний» не дуже підходить для опису природу, а вже конструкт «хороший – поганий» підійде на всі випадки[65].

Як вважає вчений, нормальні взаємовідносини міцні за умови, що люди мають спільні конструкти. Конструктна система не є статичний утворенням, вона постійно змінюється під впливом досвіду, тобто особистість розвивається протягом усього свого життя[1].

Люди різняться між собою за змістом і кількістю доступних їм конструктів, а також за складністю організації цих конструктів. Джордж Келлі виділяє наступні типи особистостей: когнітивно складна (особистість має багато конструктів) та когнітивно проста (присутня невелика кількість конструктів). Когнітивно складні особистості використовують складну та диференційовану систему конструктів. Вони чітко розрізняють себе й інших людей, помічають маленькі нюанси в поведінці інших, не ігнорують різноманітні суперечності, їхні соціальні прогнози більш надійні[56].

Когнітивно прості особистості мають невелику кількість конструктів та за допомогою них розглядають інших людей та навколишній світ. Ці люди мають усталені погляди та ігнорують інформацію, яка суперечить їх уявленням. Вони прості в спілкуванні, не помічають відмінностей між собою та їх соціальні прогнози неефективні[56].

Порівнюючи ці два типи, можна сказати, що когнітивно складна особистість відрізняється від когнітивно простої наступними характеристиками: має краще психічне здоров'я; краще справляється зі стресом; має високу самооцінку; більш адаптивна до ситуацій[62].

Існують спеціальні методи для оцінки особистісних конструктів. Найбільш відомий з них – це «тест репертуарної решітки». В чому його суть? Наприклад,

потрібно порівняти викладача, якого ви любите та вашу дружину (або чоловіка) та себе. Ви вважаєте, що у вас та у вашого викладача є така психологічна властивість – товариськість, а у вашої дружини (чоловіка) така властивість відсутня. Це свідчить про те, що вас є такий конструкт, як «товариськість – нетовариськість» і саме за таким способом ви будете порівнювати себе та інших людей, розвиваючи в собі систему організованих особистісних конструктів[1].

Келлі припускав, що усі особистісні конструкти біполярні та дихотомічні за своєю природою, тобто мислення особистості заключається в усвідомленні життєвого досвіду в термінах чорного та білого, а не у відтінках сірого. Точніше, переживаючи події, людина помічає, що якійсь події схожі один на одного й в той час відрізняються від один одного. Наприклад, якась людина може помітити, що певні люди тучні, а якійсь худі; хтось багатий, а хтось бідний. Саме це когнітивний процес спостереження схожості та різниць веде до формування особистісних конструктів. Таким чином, потрібні три елементи, які необхідні для формування особистісних конструктів: два елементи конструкта повинні бути схожими один на одного, а один елемент повинен відрізнятися від них[1].

У висновку можна сказати, що особистість – це система з певною кількістю особистісних конструктів, які надають можливість сприймати та аналізувати досвід людини та оточуючий світ. А якщо ми звернемося до зрілої особистості, то вона представляє з себе когнітивно складну особистість, якій притаманні наступні характеристики: добре справляється зі стресом, має високу самооцінку та більш адаптивна до ситуацій.

### 1.3. Біхевіористська теорія особистості

Біхевіористська теорія особистості має два напрямки – рефлекторний та соціальний. Рефлекторний напрямок опрацьовували такі відомі американські біхевіористи, як Дж. Уотсон та Б. Скіннер. Засновниками соціального напрямку є американські дослідники А. Бандура та Дж. Роттер. Головним джерелом розвитку особистості, згідно теорії, є середовище. Не беруться до уваги генетичні та психологічні чинники. Біхевіористи вважали, що можна сформулювати будь-який тип особистості – робочого або бандита. Уотсон вірив, що немає ніяких розбіжностей між виробленням емоційних реакцій у людини та слиновидільним рефлексом у собаки, вважаючи, що емоційні властивості особистості (страх, гнів, тривога, радість) – це результат умовних рефлексів. [50].

З точки зору Берреса Скіннера, особистість представляє собою той досвід, який вона набуває протягом усього свого життя. Особистість – це продукт, сформований здебільшого зовнішніми факторами. На розвиток людини впливає саме соціальне оточення, а не внутрішнє психологічне життя[83].

Якщо ми звернемося до другого напрямку, соціального, то там ми вже побачимо, що важливу роль в розвитку особистості грає скільки не зовнішні фактори, стільки внутрішні[81].

Джуліан Роттер відкидав концепцію класичного біхевіоризму, відповідно до якої поведінку особистості формують зовнішні чинники та вважав, що основним чинником, який формує характер людини, є її очікування щодо майбутнього. Вчений вірив, що наші знання, минула історія та очікування являються ключем до прогнозування поведінки й він стверджував, що поведінку людини можна передбачити, якщо дослідити її взаємини з оточенням[1].

Вчений виділяє два основних блока особистості – суб'єктивна значимість (це структура, яка оцінює майбутнє підкріплення) та доступність (це така, яка зв'язана з очікуванням майбутнього на основі попереднього досвіду). Ці блоки не працюють самостійно, вони утворюють так званий спільний блок, який має дві назви: поведінковий потенціал, або блок когнітивної мотивації[83].

У єдинстві суб'єктивної значимості й доступності проявляються цілосні якості особистості. За Роттером, існують два види особистості: екстернали та інтерналі. Екстернали – це ті люди, які не можуть володіти ситуацією та сподіваються, що вона сама по собі вирішиться. Такі особистості не мають чіткого зв'язку між собою та своєю поведінкою, їх так званий «локус контролю» слабкий. Інший тип особистості, інтерналі, - це люди, які управляють ситуацією та мають змогу тримати все під контролем. Вони чітко бачать зв'язок між собою та своєю поведінкою, їх «локус контролю» внутрішній[1].

У біхевіористській теорії виділяють три основних концептуальних блоки особистості. Основний блок – це самоефективність, яка є таким собі мозковим конструктом – «можу – не можу». Альберт Бандура визначав цю структура як віру, переконання або очікування від майбутнього. Це блок посиляє на успішність здійснення певної поведінки, або на успішність засвоєння певних нових соціальних навичок. Якщо людина ставить перед собою «Можу», то вона приступає до виконання певних дій. Але якщо людина говорить сама собі «Не можу», - вона відмовляється від виконання дії, або навіть її засвоєння. Проілюструємо це наступним прикладом. Уявіть, що людина хоче вивчити польську мову. Якщо людина вирішила це зробити, вона сама собі сказала «Можу», то тоді вона це неодмінно зробить, вивчить цю мову. Але якщо особистість виносить вердикт: «Не можу», то тоді вона відмовляється від виконання дій. Отже, якщо ви вирішили зробити щось, то ви точно це зробити й ніяка сила вас не зупинить, але якщо ви вірите, що не зможете щось зробити, або чогось досягти, то нічого вас не змусить це зробити й ніяких дій від вас не буде[1].

На думку А. Бандури, існує чотири блоки основних умов, які провокують формування у людини впевненості в тому, зможе чи не зможе вона щось зробити:

1. Минулий досвід (знання або/та навички); тобто, якщо особистість змогла це зроби у минулому, то вона зробить це у теперішньому;
2. Самоінструкція – «Я можу це зробити!»;

3. Підвищений емоційний настрій (кохання, музика тощо);
4. (Найголовніша умова) спостереження, копіювання моделі поведінки інших людей (перегляд кінофільмів, читання книг, спостереження за реальним життям тощо) - «Якщо інші можуть, я теж зможу!».

Отже, біхевіористська теорія має дві напрямки – рефлекторний та соціальний. Рефлекторний напрямок активно досліджували такі дослідники, як Дж. Уотсон та Б. Скіннер. Засновниками соціального напрямку є американські вчені А. Бандура та Дж. Роттер. За думкою вчених, головним аспектом біхевіористської теорії є середа. Ї вона може вплинути на формування особистості. Особистість є продуктом зовнішнього світу, за Берресом Скіннером. Вчені, які досліджували рефлекторний напрямок, підкреслювали те, що саме особистість формується під впливом зовнішніх факторів. Навпаки вважали дослідники, які працювали з соціальним напрямком. Вони зазначали, що важливу роль в розвитку людини грають внутрішні фактори. Джуліан Роттер не підтримував класичний біхевіоризм, він позначив, що наша поведінка залежить від нашого минулого, нашої історії та наших знань. Роттер виділяв два види особистості: екстернали та інтернали. Екстернали не можуть контролювати певну ситуацію через відсутність зв'язку між їхньою поведінкою та ними самими. Другий вид, інтернали, контролюють ситуацію та мають цей зв'язок із своєю поведінкою. Наступний дослідник, Альберт Бандура, виділяв три основних концептуальних блоки особистості. Основний блок – це самоефективність, яка позначає дію «можу-не можу». Дослідник вважав, якщо людина чітко поставила перед собою «можу», то вона це неодмінно зробить, але якщо вона бачить щось як «не можу», то тоді її нічого не змусить це зробити. За Бандурою, впевненість особистості зробити чи не зробити щось провокують наступні пункти: минулий досвід; самоінструкція; підвищений емоційний настрій; спостереження, копіювання моделі поведінки інших людей.

#### 1.4. Диспозиціональна теорія особистості

Диспозиціональна теорія особистості має три основних напрям: «жорсткий», «м'який» та проміжний, тобто формально-динамічний[1].

Посилаючись на цю теорію, головним ресурсом розвитку особистості є фактори генно-середового взаємодії. Одні напрями підкреслюють вплив генетики, а й інші зі сторони середовища. «Жорсткий» напрям намагається встановити взаємодію між певними жорсткими біологічними структурами людини, а саме нервовою системою, мозком, а з іншої сторони – з особистісними якостями людини, певними якостями. Є твердження, що самі найбільш жорсткі біологічні структури людини, які пов'язані із особистісними якостями людини залежать від спільних генетичних факторів[35].

Німецький психолог Ернст Кречмер виявив, що особистість людини, або іншими словами - характер, залежить від статури. Науковець описав три типи статури та відвів до кожної три типи характеру:

1. Астенік – худий чоловік середнього або високого зросту з вузькими плечима, тонкими руками, довгою й вузькою грудною клітиною, животом позбавленим жиру[89]. Ця людина спокійна, реалістична, стримана, але важко пристосовується до нових обставин. Коли стикається із душевними розладами, може різко вибухати через емоції[84].

2. Пікнік – люди із середнім ростом та щільною статурою. Їх грудна клітина широка й переходить у масивний, схильний до ожиріння живіт[84]. Ця людина характеризується доброзичливістю, товариськістю. Її емоції коливаються від смуту до веселощів, любить приймати спонтанні рішення[85].

3. Лептосоматик – високий та худий. Такому типу притаманні високий зріст, тендітна статура, витягнуте обличчя та пласка грудна клітина. Щодо емоцій, то людина проявляє себе холодним та замкнутою особистістю. Вона уперта, важко пристосовується до реалій[85].



Також Кречмер виразив своє бачення щодо залежності між статурою та психікою і в здорових людей. Він показав, що у людей з певною будовою статури виникають такі психологічні властивості, які подібні до характерних для відповідних психічних захворювань, але в менш вираженій формі. Приведемо приклад: людина із лептосоматичною будовою тіла може мати властивості, які нагадують поведінку шизофреніка. Пікнік може виявляти те, що характерно для повелінки людини, яка має маніакально-депресивний психоз. Атлетика характеризують психічні риси, які притаманні людям, що хворі на епілепсію[1].

Також Е. Кречмер розрізняв декілька типів особистоті, які схильні до різних емоційних реакцій. Це шизотиміки та циклотиміки.

Шизотиміки (походить від терміну «шизофренія») мають або лептосоматичну, або астенічну статуру. Виявляють схильність до шизофренії при розладах психіки. Ці люди замкнуті, схильні до коливань емоцій, уперті, малопіддатливі до зміни поглядів тощо. Тяжко звикають до оточення.

Циклотиміки (походить від терміну «циркулярний психоз», або «маніакально-депресивний психоз») протилежний до першого типу, шизотиміків. Здебільшого мають пікнічну статуру. Мають схильність до маніакально-депресивного психозу при розладах психіки. Їхні емоції коливаються від печалі до радості, реалістичні в поглядах. На відміну від шизотиміків легко контактують із оточенням[84].

Англійській вчений Ганс Айзенк вивів свою теорію особистості, яку вважають найбільш твердою. Тобто, вона найкраще пояснює, чому кожна людина має свою неповторну особистість. Сам вчений скептично ставився до використання психотерапії та психоаналізу в клінічних випадках. Він захистив поведінкову терапію тому, що вважав її найкращою в лікуванні психічних розладів. Г. Айзенк вважав, що на риси людини впливає генетика[1].

Але він не виключав інших типів впливів та навколишню середу, ситуаційний вплив, як от сімейні взаємодії у дитинстві. Дослідник вважав, що кожна людина народжується з певною структурою на церебральному рівні і це

викликає розбіжності в плані психофізіологічної активності. А це в свою чергу змушує людину розвивати відмінності в психологічному механізмі, визначаючи певний тип особливості[85].

У моделі Айзенка представлені три фундаментальні властивості або особистості: інтроверсія-екстраверсія, нейротизм (емоційний дисбаланс)-емоційний баланс та психотизм[83].

Інтроверсія-екстраверсія – це перша властивість, яку людина хотіло б розвинути. Екстраверти характерні тим, що вони імпульсивні, життєздатні, мають оптимізм та чіткість дотепності. А ось інтроверти спокійні, пасивні, нелюдські, песимістичні та спокійні. На думку дослідника, відмінність між екстравертами та інтровертами полягає в тому, що в них різні рівні кортикального збудження[1].

Друга властивість – нейротизм (емоційний дисбаланс)-емоційний баланс. Вона пов'язана з високою дратівливістю та збудливістю. Невротики (люди з підвищеним значенням нейротизму) легко піддаються паніці, збудливі, в той час, коли емоційно-стабільні люди врівноважені та спокійні.

Та третя властивість – психотизм. Він об'єднує властивості людини, яка відображує байдужість, зокрема й до інших людей. Також не приймають соціальні норми[83].

Результати дослідження надали можливість Айзенку створити ієрархічну модель особистості, в якій її поведінку можна описати чотирма рівнями. Рівні йдуть від найнижчого до найвищого:

1. Перший рівень – це відповіді, які можна спостерігати лише один раз й які можуть бути нехарактерним для людини (наприклад, досвід рутинного життя);
2. Другий рівень – звичайні відповіді, які часто трапляються в подібному контексті (наприклад, якщо на певний тест відповідають у другий раз, тоді будуть подані аналогічні відповіді);

3. Третій рівень – звичні вчинки, які упорядковуються за рисами особистості (наприклад, імпульсивність, бадьорість, комунікабельність тощо);

4. Четвертий рівень – вважається найбільш обширним та має ті фундаментальні властивості, які були згадані авторкою раніше: інтроверсія-екстраверсія, нейротизм (емоційний дисбаланс)-емоційний баланс, психотизм[82].

У диспозиціональній теорії є «м'який» напрямок, який характеризує, що особистісні відмінності залежать від біологічних властивостей людського організму. Однак, від яких саме не показується, так як вони не входять до дослідницьких задач. Серед дослідників цього напрямку найбільш відомим є Гордон Олпорт. Він є засновником теорії рис тощо[79]. Дослідник вважав особистість відкритою системою, її розвиток відбувається від взаємодії з іншими людьми. Він стверджував, що людина перш за все соціальна істота, а не біологічна, й саме цьому не може розвиватися без контактів із суспільством. Особистість – це динамічна організація мотиваційних систем, звичок, установок, індивідуальних рис, які визначають його неповторність. Людина повинна увесь свій час розвиватись, встановлювати нові стосунки та поліпшувати їх. А отже, постійний розвиток є невід'ємною частиною та основною формою існування кожної людини[1].

Можна сказати, що в системі Олпорта самі риси характеру характеризуються «рисами», або визначальними характеристиками. В 1966 році Олпорт опублікував статтю, яка називається «Ще раз про риси особистості», в якій він сумував данні, які вони можуть дати відповідь на питання: «Що таке риса особистості?». В цій статті він запропонував вісім основних критеріїв:

1. Риса особистості – це не тільки номінальне визначення. Риса особистості – це не вигадка; вона є дуже реальною та важливою частиною життя будь-якої людини й кожна людина має в собі ці узагальнені прагнення до дії.
2. Риса особистості є більш узагальненою якістю, ніж звичка. Риса особистості обумовлюють переважно незмінні й загальні особливості

нашої поведінки. Звички, будучи стійкими, відносяться до більш специфічних тенденцій, й тому вони менш узагальненні відносно ситуацій, які запускають їх у дію, й відносно до поведінкових реакцій, обумовлених ними.

3. Риса особистості є рушійним, або принаймні, визначальним елементом поведінки. Як вже раніше відмічалось, риси не сплять в надії пробудження від дій ззовні, Скоріше вони самі пробуджають людей до такої поведінки, в якій данні риси особистості найбільше повно розкриваються.
4. Існування рис особистості можна встановити емпірично. Незважаючи на те, що риси особистості неможна спостерігати безпосередньо, Олпорт вказував на можливість підтвердження їх існування. Доказ цього може бути отриманий зі спостерігань за людською поведінкою протягом великого часу, вивчення історій хвороб або біографій, а також із допомогою статистичних методів, які визначають ступінь схожості окремих реакцій на ті ж самі або схожі стимули.
5. Риса особистості відносно незалежна від інших рис. Щоб зрозуміти цю тезу, можна привести приклад Олпорта стосовно прикладу дослідження, в якому такі якості, як почуття гумору та проникливість, найвищою мірою корелювали один з одним. Хоч це і різні риси, але все таки зв'язок між ними є. Результати кореляційного аналізу не дають можливості робити висновки про причинні зв'язки, але ми можемо припустити: якщо у людини дуже добре розвинена проникливість, то більш за все він може відмічати абсурдні аспекти людського життя, що і веде до розвитку почуття гумору.
6. Риса особистості не є синонімом до соціальної або моральної оцінки. Незважаючи на те, що багато рис піддаються конвенціональному соціальному оцінюванню, вони все ж таки представляють істинні особливості індивідуума.
7. Рису можна розглядувати або в контексті особистості, у котрій вони визначена, або ж по її поширенню в соціумі. Наприклад, в нас є риса –

сором'язливість. Як і іншу рису, її можна розглядувати в контексті унікальності, так й універсальності. В першому випадку ми її будемо вивчати методом впливу на життя певної особистості, в іншому випадку ми її будемо досліджувати «універсально».

8. Те, що вчинки або навіть звички не узгоджуються з рисою особистості, це не є доказом відсутності даної риси[1].

Г. Олпорт завжди бачив різницю між зрілою людиною та незрілою. Поведінка зрілих суб'єктів завжди функціонально автономна та мотивована. А як щодо поведінки незрілих особистостей, то вони в них керується процесами, які відбуваються не усвідомлено, зазвичай які беруть початок ще з дитинства. Як наслідок, дослідник змалював шість рис психологічно зрілої особистості:

1. *Зріла людина має широкі кордони свого «Я».* Тобто, зрілі індивідууми можуть подивитися на себе «зі сторони». Вони активно беруть участь у трудових, сімейних, соціальних справах, відносинах, вони мають хобі, цікавлять політичними та релігійними питаннями. Схожі види діяльності вимагають активної участі істинного еґо людини та її справжньої захопленості. Г. Олпорт вважав, що любов до себе – це важливий фактор в житті кожної людини, але він не обов'язковий повинен бути найголовнішим у людини.

2. *Зріла особистість здатна до теплих, сердечних соціальних відносин.* Існують два види теплих міжособистісних відносин, які підходять до нашої категорії: дружня інтимність та співчуття. Перший тип теплих відносин проявляється у здатності людини виражати глибоку любов по відношенню до своєї сім'ї та близьких друзів, які не губляться у прірві еґоїзму та ревнощів. Співчуття зрілої особистості, другий тип теплих відносин, проявляється у здібностях людини бути терплячою до різниць між собою та іншими, вона може демонструвати шану до інших людей, приймати позиції інших тощо.

3. *Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід.* Люди, які психічно здорові, бачать світ який він є насправді, а не такий, який вони б хотіли бачити. Вони мають здорове відчуття реальності: не бачать речі спаплюженими, не змінюють факти на свій лад. Більше того, зріла особистість має кваліфікацію та

пізнання у своїй сфері діяльності. Такі зрілі люди задвигають на задній фон особисте життя до тих пір, поки не виконують важливу справу. Їй хочеться додати, що вони бачать ситуації та людей такими, які вони є. Вони можуть мати діло з реальністю та не бояться мати справу із ефективним досягненням поставлених цілей.

*4. Зріла людина демонструє емоційну незанепокоєність та самоприйняття.*

Зрілі люди мають позитивне мислення щодо самих себе, й таким чином, можуть відноситися терпляче до тих явлень, які розчаровують або дратують, та адекватно сприймати свої недоліки. Зрілі особистості можуть дуже добре справлятися із різними проявами емоцій (гнів, провина, поганий настрій) й це не заважає іншим людям. Якщо вони мають складний день, то вони не будуть гаркати на свої колеги або друзів. І навіть ділячись своїми емоціями, зрілі люди думають як це може вплинути на їх співрозмовника.

*5. Зріла людина демонструє здатність до самопізнання та почуття гумору.*

Зрілі люди чітко бачать свої слабкі сторони та свої сильні сторони, вони не зупиняються на шляху пізнання себе, свого внутрішнього світу. А важливим складником самопізнання є гумор, який не дає виникнути пустодзвонству та самозвеличенню. Гумор допомагає прийняти абсурдні аспекти своїх та чужих життєвих ситуацій. Зріла особистість здатна посміятися над собою, пожартувати над собою в хорошому контексті.

*6. Зріла людина має свою цільну життєву філософію.* Зрілі люди можуть бачити цілісну картину завдяки ясному, систематичному та послідовному виокремленню важливого в їх житті. Олпорт вважав, що людині потрібна система цінностей, яка відображає їх головну ціль, що зробить життя значимим. У різних людей буде присутня своя система цінностей, біля яких буде будуватись їх життя. Вони можуть обрати соціальне благополуччя, шлях до істини або щось інше – найкращої філософії не існує. Точка зору дослідника полягає в тому, що зріла особистість має глибоко сталий набір певних цінностей, які служать їй опорою в житті. Тобто, ця об'єднуюча філософія життя дає значимість та сенс усьому в житті зрілої особистості[1].

Отже, диспозиціональна теорія особистості має три напрямки: « жорсткий», «м'який» та проміжний. Представники «жорсткого» напрямку вважали, що розвиток особистості полягає у її зв'язку між певними біологічними структурами та якостями особистості.

Німецький дослідник Ернст Кречмер вважав, що особистість людини, або її характер, залежить від статури. Він виділяв три типи статури та відвів до них три типи характеру: астенік, пікнік та лептосоматик. Також, психолог описував, що між статурою людини та її психічним здоров'ям є зв'язок, але в менш вираженій формі. Також, Е. Кречмер вивів декілька типів особистості: циклотиміки та шизотиміки.

Англійський вчений Ганс Айнзек вивів свою теорію особистості, яка вважається найбільш твердою. Він показав, що на особистість найбільше має вплив генетика й в той час він скептично ставився до психотерапії та психоаналізу в клінічній психології. Дослідник вивів три фундаментальні властивості: екстраверсія-інтроверсія, нейротизм (емоційний дисбаланс)-емоційний баланс та психотизм. За результатами дослідження Г. Айнзек розробив чотириохривневу ієрархічну модель особистості, де її поведінка йде від найнижчого до найвищого рівня.

Сутність теорії Айнзека в тому, що елементи особистості можуть бути розташовані ієрархічно. В його схемі присутні певні супер риси, або типи, такі як екстраверсія, яка має вплив на поведінку. Ті супер риси, в свою чергу, вчений бачить або як поверхневі відображення основного типу, або як специфічні якості, які властиві цьому типу. І нарешті, риси складаються з численних звичних реакцій, які, в свою чергу, формуються з численних специфічних реакцій. Наприклад, ми зустрічаємо людину, який, судячи зі спостережень, демонструє специфічну реакцію: посміхається та тягне руку при зустрічі з іншою людиною. Якщо ми бачимо, що він так робить кожного разу, як когось зустрічає, то ми можемо припустити, що така поведінка є його звичною реакцією вітати іншу людину. Ця звична реакція може бути пов'язана із іншою звичною реакцією, такими як бажання розмовляти з іншими, відвідування вечірок й т.д. Ця група звичних реакцій формує рису товарищкості. На рівні рис товарищкість корелює зі схильністю реагувати у

ключи жвавого, активного й впевненої поведінки. В сукупності ці риси складають супер рису, або тип, який Айнзек називає екстраверсією[1].

Надалі в диспозиціональній теорії є «м'який» напрямок, за яким вважається, що особистісні властивості залежать від біологічних властивостей людини. Найвідоміший дослідник цього напрямку – Гордон Олпорт. Дослідний вважав, що особистість-це відкрита система, яка розвивається спілкуючись з іншими. Люди на повинна увесь час розвиватися й цей її розвиток є основним елементом існування кожної особистості загалом.

Вчений чітко бачив різницю між зрілою та незрілою особистістю. Він запропонував чіткі ознаки зрілої особистості: зріла людина має широкі кордони свого «Я»; зріла особистість здатна до теплих, сердечних соціальних відносин; зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід; зріла людина демонструє емоційну незанепокоєність та самоприйняття; зріла людина демонструє здатність до самопізнання та почуття гумору; зріла людина має свою цільну життєву філософію [77].



## 1.5. Молодість як етап формування зрілої особистості

Згідно з теорією розвитку особистості Еріка Еріксона, людина розвивається усе її життя. Її розвиток поділяється на певні етапи, які змінюються внаслідок вирішення певних обставин. Авторка пропонує розглянути як саме вчений описував етап розвитку – молодість.

За Еріком Еріксоном, молодість – це шостий етап розвитку особистості. У віці 20-25 років людина фактично починає свій старт у доросле життя. Вона отримує професію, в неї починається вже самостійне життя, а також можливі ранні шлюби на цьому етапі[66].

Людина під час своєї молодості починає ділитися більш інтимно собою з іншими. Таким чином вона досліджує міжособистісні стосунки, що можуть призвести до довготривалих відносин з іншою людиною. Залученість у любовні відносини означає проходження особистістю всіх попередніх стадій розвитку до цього моменту, а саме:

1. Без стійкого почуття довіри людина не зможе довіряти й іншим;
2. Впевненість у себе дуже важлива, щоб без відчуття страху зближатися з іншими людьми;
3. Замкнутій у собі особі буде доволі важко дозволити емоційну близькість з ким-небудь;
4. Без любові до праці особистість буде мати доволі пасивні відносини зі своїм партнером, а нерозуміння свого призначення призведе до внутрішнього конфлікту[64].

За Еріком Еріксоном, позитивним вирішенням проблем на етапу молодості є любов. Вчений приводить основні принципи цієї стадії розвитку, такі як: еротична, романтична, сексуальна складова. Близькість та любов дають можливість молодій людині вірити іншій людині, бути вірним у відносинах, йти на компроміс та деколи йти на жертви заради свого партнера. Такий тип любові характеризується взаємною повагою партнерів, турботою, відповідальністю за свою другу половинку. Але якщо людина прагне уникнути близькості, то це через острах перестати бути

незалежною особистістю. Це загрожує появою самоізоляції, а також невміння будувати довірчі та гармонійні відносини може призвести до відчуття самотності, ізоляції та соціального пустоти.

Якщо процес розвитку особистості у період молодості йде оптимальним шляхом, то в людині закріплюються риси зрілої особистості, яка може бути стійкою в кризових умовах життя.

Кризові умови життя - це такі умови, які характеризуються різкою зміною життєвих обставин, що вимагають від людини адаптації до нових умов та докладання значних зусиль для їх подолання[68].

Кризові умови життя – це ті періоди, коли ми стикаємося з непередбачуваними обставинами, що можуть викликати стрес, тривогу та невпевненість[63]. Ці умови можуть бути пов'язані зі здоров'ям, фінансами, відносинами, роботою або будь-якою іншою сферою життя.

Однак, кризові умови життя можуть бути перетворені на можливості для особистого зростання та розвитку. Навіть у найскладніших ситуаціях, ми можемо знайти способи, які допоможуть нам пройти через кризу та стати сильнішими.

Кризові умови життя можуть бути викликані різними факторами, такими як: війни, революції, терористичні акти, економічна криза, економічна криза (втрата роботи, зниження доходів, погіршення якості життя), природні катаклізми, соціальні конфлікти, тощо[93].

Кризові умови життя можуть мати значний вплив на особистість молодої людини. Вони можуть викликати такі негативні наслідки, як:

- Психологічні проблеми: стрес, тривога, депресія, панічні атаки.
- Соціальні проблеми: порушення соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, втрата роботи, погіршення матеріального становища.
- Фізичні проблеми: погіршення здоров'я, травми, захворювання.

Своєрідним психологічним «імунітетом» для того щоб адаптуватись до нових умов життя є високій ступінь розвитку психологічної зрілості особистості, тобто наявність таких рис:

- Життєва стійкість: здатність людини долати труднощі та досягати успіхів.
- Впевненість у собі: впевненість у своїх силах і здатності долати труднощі.
- Оптимізм: позитивне ставлення до життя, навіть у складних ситуаціях.

Кризові умови життя можуть стати для людини джерелом особистісного зростання і розвитку. Вони можуть допомогти людині стати більш сильною, впевненою в собі і здатною долати труднощі[5].

Кризові умови життя можуть призвести до таких змін, як:

- Зменшення ролі зовнішніх мотивів: у кризових умовах життя молоді люди більшою мірою орієнтуються на внутрішні мотиви діяльності, такі як інтерес до професії, прагнення до самореалізації, бажання допомагати людям.
- Розвиток стійкості до невизначеності: у кризових умовах життя молоді люди змушені адаптуватися до нових умов, що вимагає від них розвитку стійкості до невизначеності.

Аналіз молодості як важливого періоду формування зрілості особистості дозволив нам узагальнити якості, які є актуальними для сучасної молоді.

На наш погляд, ознаками зрілої особистості є здатність нести відповідальність за свої вчинки; здатність до самоусвідомлення та самопізнання.

Зріла особистість вміє визначати мету власної діяльності, організувати та здійснювати її; долати неочікувані перешкоди на шляху досягнення бажаного результату.

Чим більше людина активна, мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в цій діяльності певних позитивних результатів, корисних суспільству, тим вища її здатність до емоційної стабільності, стресостійкості.

## ВИСНОВКИ до 1 розділу

У психологічній науці існують багато теорій, які покликані описати не тільки особистість загалом, а й ще зрілу особистість. Теорія особистості – це ретельно досліджені висновки або гіпотези про те, як поведуться себе люди, що вони з себе уявляють. Кожна теорія дає своє бачення, свої риси зрілої особистості.

Гуманістична теорія має два напрямки: клінічний та мотиваційний. Перший напрямок досліджував Карл Роджерс. Він вважав, що метою життя людини є реалізація її потенціалу, прагнути до самовдосконалення, розкриття себе, своїх навиків. Існує декілька тенденцій в особистості: самоактуалізуюча, яка представляє майбутні риси зрілої людини та організмичний відстежуючий процес, який покликаний контролювати розвиток особистості. Ці тенденції у сукупності дають основу щодо виникнення особистісної конструкції «Я». Людина постійно потрапляє у нові ситуації, які змушують вдосконалювати себе.

Засновником другого напрямку, мотиваційного, є Абрахам Маслоу. Він вважав, що головною рисою особистості є потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття потягу до творчості та бажання робити добро. Дослідник вірив, що від природи людина не жорстока й що самоактуалізація властива зрілій особистості, що утворює потреби в любові, добрі, моральності тощо. Надалі Абрахам Маслоу вивів п'ять рівнів потреб людини, що виступають як блоки особистості. Зріла особистість прагне до стабільного психологічного контакту з близькими людьми, вона знає хто вона, чого хоче, а також відкрита до нового досвіду. Цілісність зрілої особистості складається з наступних компонентів: ефективно сприйняття реальності; орієнтація на вирішення проблем; схильність до самоактуалізації; щире бажання допомагати; високі моральні стандарти; розуміння своїх бажань та прагнення мети. Саме за такими аспектами А. Маслоу розумів зрілу особистість.

Наступний представник гуманістичної теорії – Віктор Франкл. За ним рушійна сила зрілої особистості – це пошук Логосу, сенсу життя тобто. Прагнення до сенсу життя є природженим компонентом зрілої особистості. Відсутність цього

призводить до неврозу. Також за В. Франклом зрілій особистості притаманна присутність усвідомлення своєї відповідальності за власну поведінку.

Друга теорія – когнітивна теорія особистості. Вона схожа на гуманістичну теорію, але має свої аспекти. Засновник даної теорії, Джордж Келлі, вважав, що прагнення людини пізнати життя та дізнатися свій шлях - це аналіз майбутнього та минулого. Людина – це дослідник, який спираючись на досвід минулого може прогнозувати майбутнє. Опис людини себе та своїх позицій має назву особистісні конструкти. За дослідником, зріла особистість має систему організованих конструктивів, які переробляються та інтерпретуються у її власний досвід. Також, головним джерелом розвитку особистості є середовище та соціум. За особистісними конструктами людина пізнає світ. Дж. Келлі описав механізм функціонування особистісних конструктивів та сформулював постулат та 11 наслідків. Цей постулат стверджує, що основна функція цих особистісних конструктивів в забезпеченні людині максимальне передбачення подій. Також, дослідник зазначив, що люди мають нормальні взаємовідносини за умови спільних конструктивів. Люди різняться за змістом й кількістю доступних конструктивів, а також за складністю організації. Осць Келлі якраз виділяє наступні типи особистостей: когнітивно складна та когнітивно проста. Й існують спеціальні методи оцінки особистісних конструктивів. Найбільш популярний – «тест репертуарної решітки». Досліднику він дає певні конструкти, за якими він буде порівнювати себе з іншими людьми та розвивати певні особистісні конструкти.

Наступна теорія – це біхевіористська теорія. Вона містить в собі два напрямки: рефлексивний та соціальний. Рефлексивний напрямок досліджували такі вчені, як Дж. Уотсон та Б. Скіннер. Засновники соціального напрямку – А. Бандура та Дж. Роттер. Біхевіористи вважали, що основним джерелом розвитку особистості є середовище, а не генетичні та психологічні чинники. Тобто, під впливом середовища може сформуватися, наприклад, бандит або ж робочий. Дослідник Дж. Уотсон вважав, емоційні особистості людини з'являються під впливом умовних рефлексів. Інший вчений, Б. Скіннер, вважав, що особистість – це інтерпретація свого досвіду, який вона набула протягом свого життя й що особистість – це продукт сформований

більш зовнішніми факторами. Тобто, на неї більше впливає її оточення, ніж психологічні чинники. Саме представники рефлексивного напрямку вважали, що у формуванні зрілої особистості грають роль зовнішні фактори. А на противагу їм дослідники соціального напрямку, А. Бандура та Дж. Роттер, вірили, що особистість формується під впливом внутрішніх аспектів. Дж. Роттер відкидав концепцію класичного біхевіоризму та вважав, що основним чинником формування зрілої людини є її очікування щодо майбутнього. Тобто, знання людини, її минула історія та очікування є аксіомою щодо прогнозування поведінки й поведінку якраз можна передбачити в залежності від взаємини людини з її оточенням. Роттер виокремив два блоки: суб'єктивна значимість та доступність. Вони не працюють окремо а тільки разом, що дає як результат утворення одного спільного блоку, який називається поведінковий потенціал, або іншими словами, блок когнітивної мотивації. Також, за Роттером є два види особистості: екстернали та інтерналі. Інший дослідник, А. Бандура, відносив блок самоефективності в біхевіоризмі до успішності здійснення певної поведінки, або до успішності засвоєння певних знань та навичок. Додамо, що А. Бандура вважав, що існує чотири блоки основних умов, які впливають на впевненість людини в тому зможу вона щось зробити або ні: минулий досвід; самоінструкція; підвищений емоційний стан; спостереження, копіювання моделі поведінки інших людей.

Наступна теорія – диспозиціональна. Вона має три основні напрямки: «жорсткий», «м'який» та проміжний, або формально-динамічний. За цією теорією головним ресурсом для розвитку особистості є фактори генно-середової взаємодії. «Жорсткий» напрямок намагається встановити зв'язок між певними жорсткими біологічними структурами людини, а саме нервовою системою, мозком та з іншого боку з особистісними якостями людини. Німецький дослідник Е. Кречмер дослідив, що характер людини залежить від статури. Він описав три типи статури та відповідно кожному типу доєднав три типи характеру: астеник, пікнік та лептосоматик. Також дослідник вбачав зв'язок між статурою та психікою й у здорових людей. Він довів, що у людей з певною будовою статури виникають певні психологічні властивості, які відповідні до певних психологічних захворювань, але

в менш вираженій формі. На додачу до вищесказаного, дослідник розрізняв декілька типів особистості, які схильні до різних емоційних реакцій: шизотиміки та циклотиміки. Наступний представник диспозиціональної теорії особистості – Г. Айнзек. Його власна теорія особистості є найбільш твердою в контексті диспозиціональної теорії. Вчений вважав, що на риси характеру людини впливає генетика, але він не виключав таких факторів впливу, як от навколишня середовище, сімейні взаємини у дитинстві тощо. Модель Г. Айнзека представляє три фундаментальні властивості: інтроверсія-екстраверсія, нейротизм (емоційний дисбаланс)-емоційний баланс та психотизм. За результатами дослідження психолог створив ієрархічну модель особистості, де її поведінку описав чотирма рівнями. Такими чином представлений «жорсткий» напрямок. Другий напрямок, «м'який», в якому особистісні властивості залежать від біологічних властивостей людського організму. Найбільш відомим представником цього напрямку є Г. Олпорт. Він вважав, що особистість – це відкрита система, де її розвиток відбувається у процесі взаємодії з іншими людьми. Дослідники вірили, що особистість не може існувати без розвитку й повинна увесь час вдосконалювати себе. Він завжди вбачав різницю між зрілою особистістю та незрілою й змалював певні критерії, які представляють зрілу особистість.

Спираючись на теоретичний аналіз аспектів зрілої особистості за роботами психологів ХХ сторіччя, ми виокремили певні пункти та узагальнили якості, які є актуальними для молоді сьогодні, у ХХІ столітті, в часи соціально-економічної невизначеності, які переживає наша країна.

На наш погляд, ознаками зрілої особистості є здатність нести відповідальність за свої вчинки; здатність до самоусвідомлення та самопізнання.

Зріла особистість вміє визначати мету власної діяльності, організувати та здійснювати її; долати неочікувані перешкоди на шляху досягнення бажаного результату.

Чим більше людина активна, мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в цій діяльності певних позитивних результатів, корисних суспільству, тим вища її здатність до емоційної стабільності, стресостійкості.

Важливою рисою зрілої особистості є те, що людина бере на себе відповідальність за власні успіхи і невдачі. Такі люди вважають, що більшість важливих подій у їх житті є результатом їх власних дій, вони не очікують обставин, підтримки, не виправдовують результати діяльності везінням або невезінням, вони адекватно оцінюють ситуацію і власні сили і впевнено створюють своє майбутнє.

Дані висновки дозволили нам підібрати комплекс методик, які ми використали, щоб дослідити рівень розвитку виокремлених рис зрілої особистості у сучасній студентській молоді. Про це піде мова в наступному розділі.



## РОЗДІЛ 2

### РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Опис психодіагностичного комплексу методик

В ході емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників зрілої особистості нами були обрані наступні методики:

1. шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема,
2. діагностика мотивації до успіху (Т. Елерса),
3. мотивація професійної діяльності (методика К. Замфіра у модифікації А. Реана)
4. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева),

**Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема** дозволяє визначити показник самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали. Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Отримані результати інтерпретуються таким чином: 36-40 балів – висока самоефективність; 30-35 балів – вища за середню; 25-29 балів – середня; 20-24 бали – нижча за середню; 19 і менше балів – низька.

**Діагностика мотивації до успіху (Т. Елерса)** визначає мотиваційну спрямованість особистості на досягнення успіху. Сама діагностика складається з

41 твердження, на які респонденту потрібно дати один із 2 запропонованих відповідей «так» або «ні». Тест відноситься до моношкальних методик й ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, які збігаються із «ключем».

При інтерпретації результатів використовують наступні рівні мотивації до успіху:

- Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

**Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфіра у модифікації А. Реана)** була обрана для дослідження мотивації професійної діяльності. В основу методики закладена концепція внутрішньої та зовнішньої мотивації. Методика складається зі списку мотивів професійної діяльності в реєстраційному бланку. Респонденту потрібно надати оцінку значущості мотивів для нього саме за п'ятибальною шкалою.

Методика досліджує мотиви професійної діяльності, серед яких:

1. Грошовий заробіток.
2. Прагнення просуватися на роботі (кар'єрний ріст).
3. Прагнення уникнути критики з боку інших.
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей з боку інших.
5. Потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших.
6. Задоволення від самого процесу і результату роботи.
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме у даній (освітній) діяльності.

При обробці отриманих даних підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) та зовнішньої негативної (ЗНМ) у відповідності до наступних ключів:

$$ВМ = (оцінка пункту 6 + оцінка пункту 7) / 2$$

$$ЗПМ = (оцінка п. 1 + оцінка п. 2 + оцінка п.5) / 3$$

$$\text{ЗНМ} = (\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п.4}) / 2$$

Показником значущості кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться у межах від 1 до 5 ( у тому числі можливо і дробове).

Інтерпретація: На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Він уявляє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ, ЗНМ. До найкращих, оптимальних мотиваційних комплексах слід відносити два типа сполучення:

$$\text{ВМ} > \text{ЗПМ} > \text{ЗНМ} \text{ та } \text{ВМ} = \text{ЗПМ} > \text{ЗНМ}.$$

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип  $\text{ЗНМ} > \text{ЗПМ} > \text{ВМ}$ .

Між цими комплексами заключні проміжні з точки зору їх ефективності інші мотиваційні комплекси.

Потрібно враховувати не тільки тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації превалює над іншим по ступеню значущості.

І перший, і другий мотиваційний комплекс відносяться до одного і того ж неоптимального типу:  $\text{ЗНМ} > \text{ЗПМ} > \text{ВМ}$

У першому випадку мотиваційний комплекс особистості є значно негативним, ніж у другому. У другому випадку в порівнянні з першим має місце зниження показника негативної мотивації та підвищення показників зовнішньої позитивної і внутрішньої мотивації.

Задоволеність професією тим вища, чим оптимальніший мотиваційний комплекс: значна перевага внутрішньої позитивної мотивації і низька – зовнішньої негативної.

Чим оптимальніший мотиваційний комплекс, чим більша активність, мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в цій діяльності певних позитивних результатів, тим нижча емоційна нестабільність. І навпаки, чим більша діяльність досліджуваного, яка обумовлена мотивами уникнення (що починають превалювати над мотивами, що пов'язані з цінністю самої діяльності, а також над зовнішньою позитивною мотивацією), тим вище рівень емоційної нестабільності [15].

**Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера** (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева),

Методика дозволяє порівняно швидко й ефективно оцінити сформований у респондента рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями (Додаток Б).

Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень. Респондент послідовно читає твердження та висловлює своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу оцінок від -3 (“повністю не згоден”) до +3 (“повністю згоден”). Бали заносяться респондентом у реєстраційний бланк. Отримані “сирі” бали за 7 шкалами переводяться в стени.

*Шкала загальної інтернальності (Ізаг).* Високий показник за цією шкалою відповідає інтернальності в різноманітних життєвих ситуаціях, тобто шкала Ізаг. – транситуативна для респондентів із високим рівнем суб'єктивного контролю; такі люди вважають, що більшість важливих подій у їх житті були результатом їх власних дій. Вони вважають себе відповідальними за те, що відбувається з ними, встановлюють зв'язок між власними якостями та проявленими зусиллями з результатами діяльності. Респонденти з низьким показником Ізаг. схильні приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішнім силам. Такі респонденти вважають, що результати діяльності та значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності.

*Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід).* Високий рівень Ід відповідає схильності респондента вважати досягнуті успіхи результатом власних якостей і проявленої активності. Такі люди впевнені в здатності досягати успіху на шляху до мети. Низький рівень Ід свідчить про відмову вважати досягнення наслідком власних дій. Такі респонденти пояснюють позитивні події результатом везіння чи допомоги інших людей.

*Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін).* Високий показник Ін виявляє внутрішній контроль над негативними подіями. Респонденти з високим рівнем Ін звинувачують себе в неприємних подіях власного життя. Низький показник шкали

свідчить про те, що респондент схильний приписувати відповідальність за такі події іншим людям чи вважати їх результатом невезіння.

*Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин (Ic).* Шкала містить пункти, пов'язані з подіями сімейного життя. Високий показник Ic говорить про почуття відповідальності респондента за значущі події, що відбуваються в сім'ї. При низькому значенні Ic респондент переносить відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї.

*Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Iv).* Високий показник Iv свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, у відносинах, які складаються в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький показник Iv вказує на те, що респондент схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі.

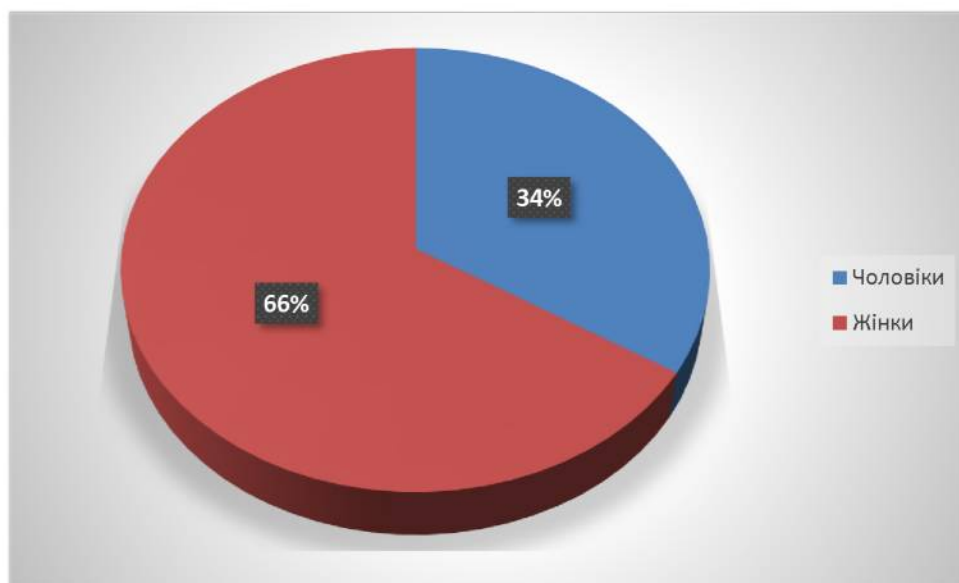
*Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Im).* Високий показник Im свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію і т. д. Низький Im, навпаки, вказує на те, що він не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування й схильний вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

*Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Izd.).* Високий показник за цією шкалою говорить про те, що респондент вважає себе відповідальним за стан свого здоров'я. Люди з низьким рівнем Izd. вважають стан здоров'я і хворобу результатом випадку, долі. Вони схильні вірити, що одужання відбудеться або спонтанно, або в результаті дій лікарів.

Відхилення більше ніж 5,5 стандартних відхилень свідчить про інтернальний тип контролю (РСК) у відповідних ситуаціях. Відхилення менше від норми (< 5,5 стандартних відхилень) свідчить про екстернальний тип РСК.

Дослідження проводилось на вибірці студентів Горлівського інституту іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» в продовж лютого – травня 2023 року.

Обсяг вибірки – 64 особи віком 20 – 35 років. У дослідженні приймали участь здобувачі вищої освіти 3, 4 і 5 курсів. Розподіл у вибірці за статтю зображено на рис. 2.1. : чоловіків – 34 %, жінок – 66 %



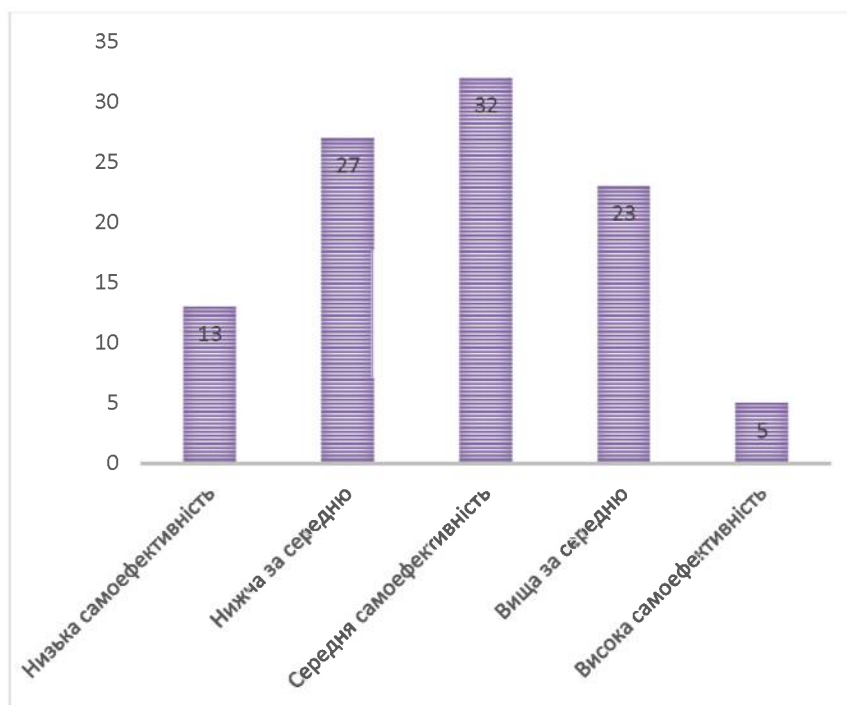
**Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю**

Тестування проводилось в он-лайн режимі: всі тестові питання були переведені в гугл-форму, підрахунки отриманих даних проводились за допомогою програми Excel.

## 2.2. Результати констатувальної частини дослідження

### 2.2.1 Представлення результатів дослідження самоефективності

За методикою «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема отримані наступні дані (див.рис. 2.2)



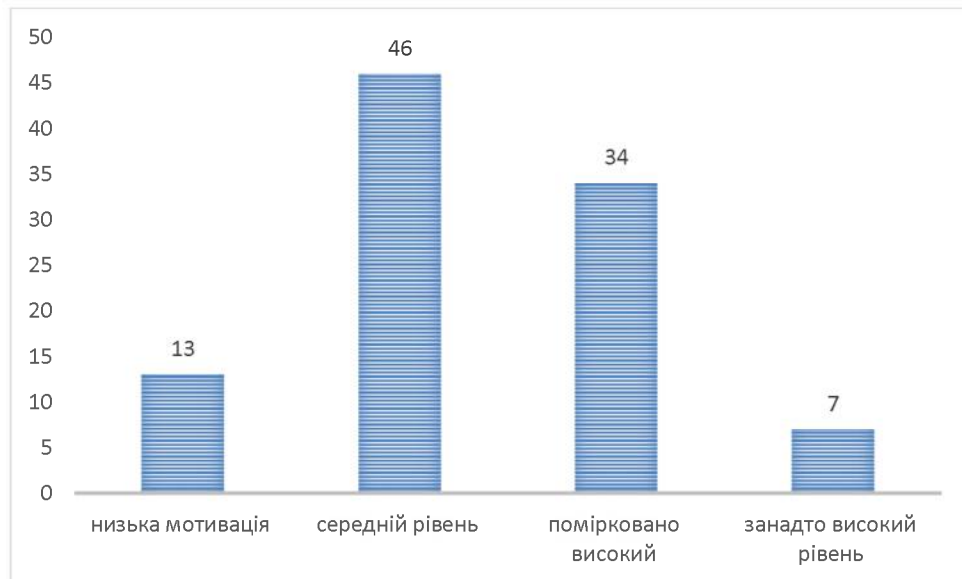
**Рис. 2.2. Розподіл за рівнем самоефективності (у %)**

Дані свідчать про те, що більша частина респондентів оцінюють власну ефективність діяльності на середньому та нижче середнього рівні (32 % , 27 % , 13 % відповідно). Такі люди не завжди знаходять шляхи для досягнення власної мети, коли їм щось зважає, часто розгублюються коли натрапляють на непередбачувані труднощі, часто не здатні тримати ситуацію під контролем.

Вищу за середню самоефективність мають 23 % респондентів, а високу - 5 %. Такі люди мають достатньо розвинуті здатності зрілої особистості: знають як поводитись в несподіваних ситуаціях, впевнені, що завжди знайдуть рішення навіть складних проблем, легко досягають своїх цілей, знаходять декілька варіантів вирішення проблеми, якщо вона виникає.

### 2.2.2. Результати дослідження мотивації до успіху

За методикою Елерса «Діагностика мотивації до успіху» отримані наступні емпіричні дані (рисунок 2.3)



**Рис. 2.3 Розподіл значень у вибірці за методикою Елерса (у %)**

За отриманими даними:

- 13 % респондентів мають низький рівень мотивації до успіху. Це означає, що такі люди не відстоюють свою правоту, не вважають, що їх робота в спільній діяльності не дає великих результатів в порівнянні з іншими, заздрають людям, що незавантажені роботою; багато за що я беруться, але не доводять до кінця.
- 46 % середній рівень мотивації до успіху проявляється в людей, які часто драгуються, коли помічають, що не можуть на всі 100% виконати завдання, коли виникає проблемна ситуація, вони найчастіше приймають рішення одним з останніх, схильні по відношенню бути менш строгим, ніж по відношенню до інших.
- 34% респондентів мають помірковано високий рівень мотивації до успіху. Такім людям притаманна здатність зосереджуватись на діяльності, відповідально ставитись до себе і до інших; вони є достатньо амбіційними і честолюбними, не відкладають те, що можуть зробити зараз, часто



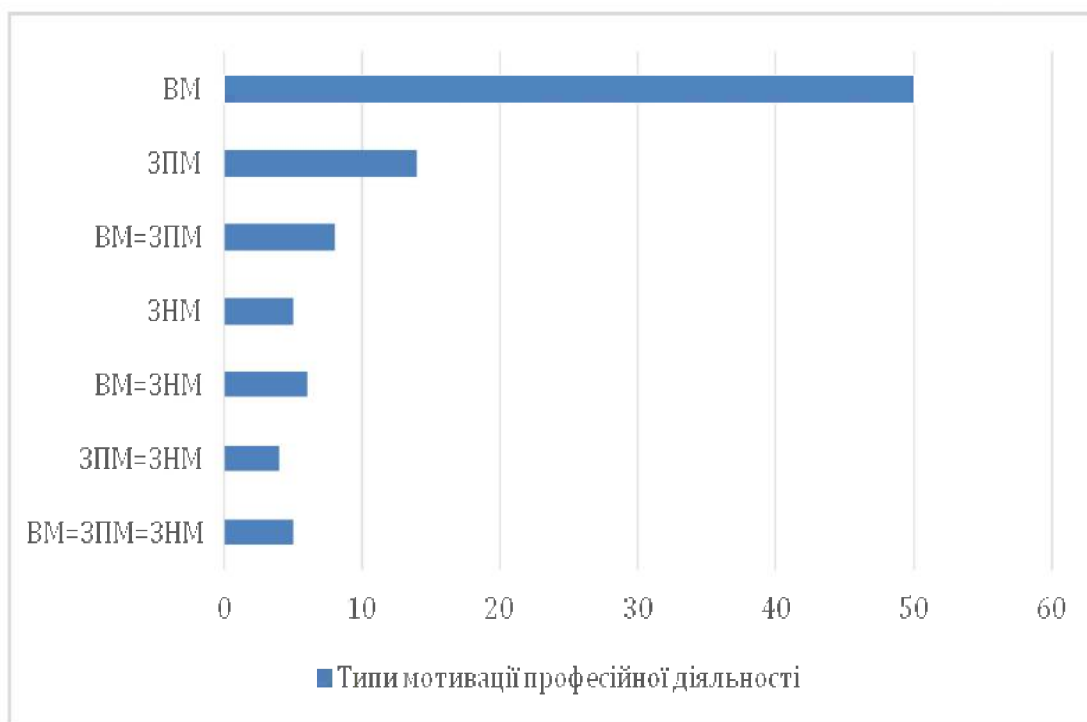
беруться за відповідальну роботу вважають, що перешкоди роблять їх рішення більш твердими. Саме таких людей можна вважати як особистісно зрілих, здатних до відповідальної, свідомої діяльності.

- 7 % респондентів мають занадто високій рівень мотивації до успіху. Як правило, такі люди вважають, що в будь-яких ситуаціях можна покладатися тільки на самого себе, в їх житті мало речей більш важливих, ніж гроші, в таких людей легко викликати честолюбство.

Ми вважаємо, що людям із низьким та середнім рівнем мотивації до успіху не вистачає цілеспрямованості, наполегливості, внутрішній стійкості. Тому більшу частину вибірки (в сукупності 59 %) не можна віднести до людей, що мають особистісну зрілість.

### 2.2.3. Дослідження мотивації до професійної діяльності

За методикою К. Замфіра у модифікації А. Реана нами отримали наступні результати (рис. 2.2.4)



**Рис 2.4. Види професійної мотивації (%)**

Результати свідчать про те, що основна частина мають переважно внутрішню мотивацію - 50 %, зовнішню позитивну мотивацію – 20 %, та однаково виражену внутрішню та зовнішню позитивну мотивацію (ВМ=ЗПМ) - 10%. Це, на нашу думку відповідає рисам зрілої особистості, яка вмотивована власною професійною діяльністю та відчуває себе «на своєму місці»

Але у вибірці є частка респондентів, в яких достатньо посилена зовнішньо негативна мотивація. Неконструктивні мотиваційні комплекси розподілились наступним чином:

- ВМ = ЗПМ = ЗНМ - 5,0%
- ВМ = ЗНМ - 6%
- ЗПМ = ЗНМ (4%)
- ЗНМ (5%).

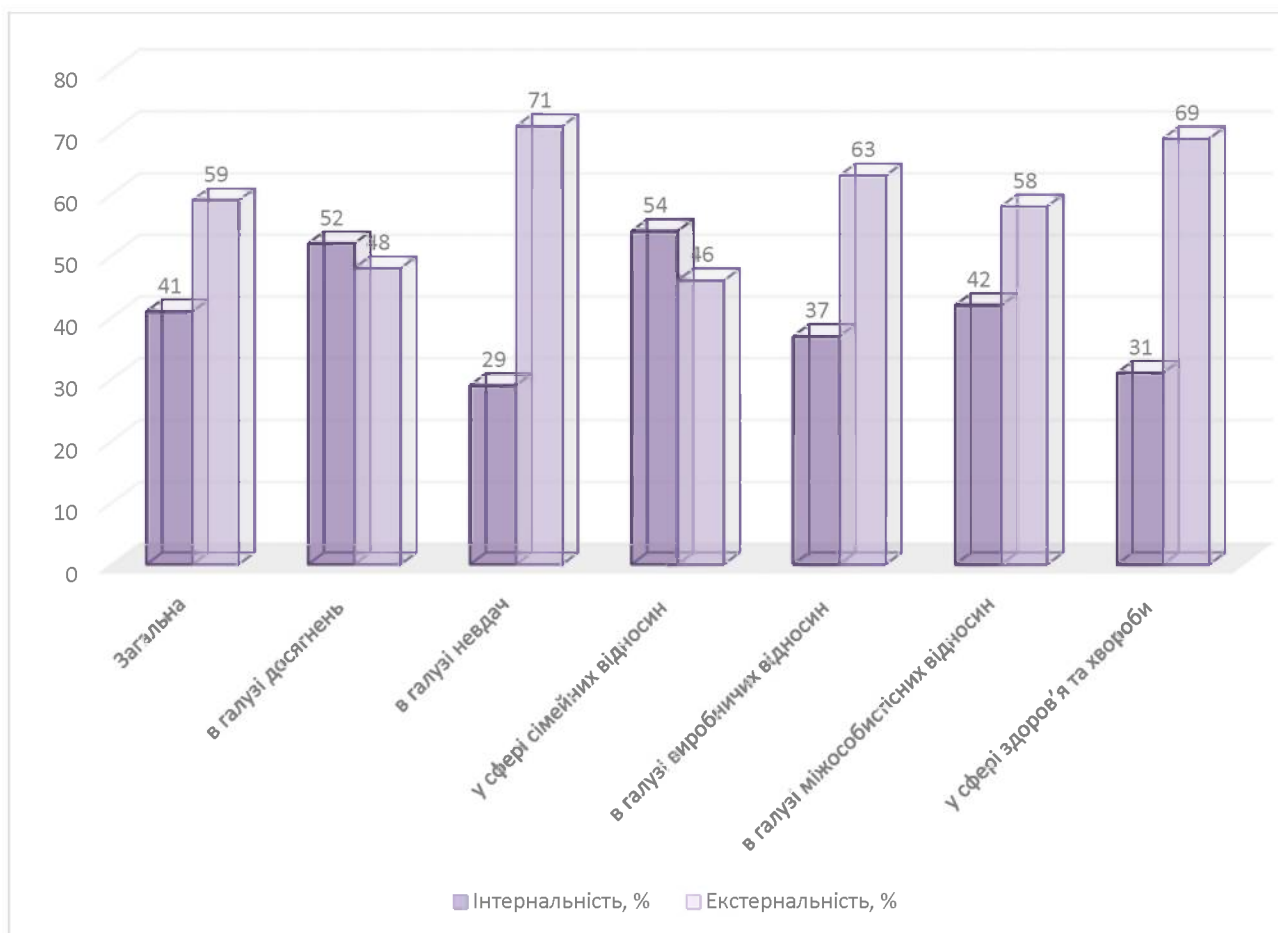
Означеній частині людей (в сумі 20 %) може бути запропонована психокорекційна робота з розвитку внутрішньої мотивації до діяльності.

#### 2.2.4. Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю

Емпіричні дані, отримані за методикою дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева), відображені на рис. 2.5.

Результати свідчать про те, що більшій частині респондентів у вибірці притаманний екстернальний вид суб'єктивного контролю – «загальна екстернальність» проявлена у 59 % осіб. Також переважає у вибірці екстернальність «у галузі невдач» – 71 %, «у галузі виробничих відносин» – 63 %, у міжособистісних відносинах – (58 %) та в сфері відношення до власного здоров'я – 69 %.

Можна зробити висновок, що більшість респондентів вважають, що значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності. Вони схильні приписувати відповідальність за свої невдачі іншим людям, приписують більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі. Такі люди не вважають себе здатними активно формувати своє коло спілкування й схильний бачити якість своїх відносин результатом дії партнерів. Люди з вираженим екстернальним локусом контролю більш піддаються зовнішньому психоемоційному впливу, уникають відповідальності.



**Рис 2.5. Розподіл за рівнями суб'єктивного контролю (%)**

На нашу думку, зрілу особистість можна характеризувати наявністю внутрішнього локусу контролю. Як ми бачимо на малюнку 2.5, прояви інтернальності у вибірці переважають за напрямками «галузь досягнень» - 52 % та у сфері сімейних відносин - 54 %.

Однак загальні показники типу локусу контролю свідчать про те що у вибірці більше людей з зовнішнім локусом контролю (59 %) проти 41 % респондентів із внутрішнім локусом контролю.

Для перевірки валідності та узгодженості отриманих даних нами було використано кореляційний аналіз, в результаті якого встановлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками:

- Самоефективність і мотивація до успіху:  $r = 0,356$  ( $p < 0,01$ )
- Інтернальність та самоефективність:  $r = 0,254$  ( $p < 0,05$ )
- Інтернальність і мотивація до успіху:  $r = 0,397$  ( $p < 0,01$ )

Дані кореляційного аналізу свідчать про те, що результати дослідження за обраними методиками взаємозалежні та доповнюють одна одну і мають статистично значущу достовірність.

Констатувальна частина дослідження виявила частину респондентів у вибірці, яким бракує достатнього рівня особистісної зрілості:

- 40 % оцінюють власну самоефективність на рівні нижче середнього або низькому
- 59 % мають низьку та середню мотивацію до успіху
- 20 % студентів мають негативну зовнішню професійну мотивацію;
- 59% вибірці мають зовнішній локус контролю;

Отримані дані стали основою розробки змісту психокорекційної програми з розвитку якостей зрілої особистості.

## ВИСНОВКИ до 2 розділу

Дослідження проводилось на вибірці студентів Горлівського інституту іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» в продовж лютого – травня 2023 року.

Обсяг вибірці – 64 особи віком 20 – 35 років. У дослідженні приймали участь здобувачі вищої освіти 3, 4 і 5 курсів.

В ході емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників зрілої особистості нами були обрані наступні методики:

1. шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема,
2. діагностика мотивації до успіху (Т. Елерса),
3. мотивація професійної діяльності (методика К. Замфіра у модифікації А. Реана)
4. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева),

Для перевірки валідності та узгодженості отриманих даних нами було використано кореляційний аналіз, в результаті якого встановлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками:

- Самоефективність і мотивація до успіху:  $r = 0,356$  ( $p < 0,01$ )
- Інтернальність та самоефективність:  $r = 0,254$  ( $p < 0,05$ )
- Інтернальність і мотивація до успіху:  $r = 0,397$  ( $p < 0,01$ )

Дані кореляційного аналізу свідчать про те, що результати дослідження за обраними методиками взаємозалежні та доповнюють одна одну і мають статистично значущу достовірність.

Констатувальна частина дослідження виявила частину респондентів у вибірці, яким бракує достатнього рівня особистісної зрілості:

- 40 % вибірці оцінюють власну самоефективність на рівні нижче середнього або низькому. Такі люди не завжди знаходять шляхи для досягнення власної мети, коли їм щось зважає, часто розгублюються, коли

натрапляють на непередбачувані труднощі, часто не здатні тримати ситуацію під контролем.

- 59 % мають низьку та середню мотивацію до успіху. Таким людям не вистачає цілеспрямованості, наполегливості, внутрішній стійкості.
- 20 % студентів мають негативну зовнішню професійну мотивацію;
- 59% вибірці мають зовнішній локус контролю; вважають, що значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності. Вони схильні приписувати відповідальність за свої невдачі іншим людям, приписують більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі. Такі люди не вважають себе здатними активно формувати своє коло спілкування й схильний бачити якість своїх відносин результатом дії партнерів. Люди з вираженим екстернальним локусом контролю більш піддаються зовнішньому психоемоційному впливу, уникають відповідальності

Отримані дані стали основою розробки змісту психокорекційної програми з розвитку якостей зрілої особистості.



## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Особливості використання тренінгів для вдосконалення розвитку зрілої особистості

В психології представлено багато способів та шляхів щодо усунення певних проблем та покращення особистісного зростання зокрема. Серед них можна виділити такий спосіб як тренінг та охарактеризувати особливості використання тренінгів та безпосередньо окреслити мету застосування тренінгів в психології.

Тренінг (від англійського слова «**to train**») – це активний спосіб отримання нової інформації, теоретичних знань людиною із залученням практичної діяльності щодо її закріплення та відпрацювання. Тренінги не мають суто одну класифікацію, вони поділяються за метою використання, задачами, контингентом, кількістю учасників, тривалістю, технічним забезпеченням, типом керівництва зокрема[45].

Історія виникнення тренінгів сягає корінням у XIX століття. На той час вони виникають у медицині як спосіб проведення психотерапевтичної роботи. Вже у XX столітті тренінг набуває поширення в професійній освіті як форма навчання, а в практичній психології – як технологія розвитку особистості, причому ефективна[68].

На теперішній час не існує єдиного визначення тренінгу. Певні дослідники розглядають тренінгові технології як ефективний спосіб вдосконалення психічного здоров'я особистості. Також, вчені вважають, що тренінг є одним з методів психологічного консультування. Інші дослідники припускають, що тренінг – це форма спеціально організованого навчання, що базується на активних методах групової роботи[68].

Мета тренінгу полягає у тому, щоб інформувати учасників та допомогти їм набути нових професійних навичок та умінь; створення атмосфери підтримки щодо опанування нових технологій у певній сфері зайнятості; домогтися зменшення

чогось небажаного (наприклад, проявів поведінки); підвищити здатність учасників до позитивного ставлення до себе та до життя тощо[35].

Найчастіше тренінги поділяються на особистісні (психокорекційні) та бізнес-тренінги (інша назва – методичні)[44].

Психокорекційний тренінг застосовується із метою зміни психічної зміни людини з кінцевою метою вдосконалення самосвідомості людини або групи, її або їх поведінки. Подібні тренінги можуть бути використані для підлітків та їх батьків, для абітурієнтів, для вразливих груп населення тощо[45].

Бізнес-тренінги (або методичний) – це спосіб навчання певної групи людей для виконання певного виду роботи. Ці тренінги проводяться для вчителів, персоналу компаній, фірм та установ тощо[65].

Ці два види тренінгів не остаточні. Список може бути ще розширений наступними видами:

- соціально-психологічний тренінг – спрямований на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, на уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми зокрема;
- тренінг особистісного зростання – використовується при проведенні занять на самовдосконалення, вирішення внутрішніх конфліктів тощо;
- тематичний або соціально-просвітницький тренінг – спрямований на розгляд конкретної теми, зміст якої необхідно засвоїти, а також набути певних умінь та навичок;
- психотерапевтичний тренінг – спрямований на виправлення хворобливих аспектів особистісного розвитку (невротичний розлад, декомпенсація тощо)[34].

Отже, тренінг – це активний спосіб отримання нової інформації, теоретичних знань людиною із залученням практичної діяльності щодо її закріплення та відпрацювання. Тренінг починає з'являтися у XIX столітті як спосіб проведення психотерапевтичної роботи. Надалі, вже в XX столітті він набуває активної ролі в професійній освіті й в практичній психології стає ефективною технологією розвитку

особистості. Тренінги мають різні класифікацію. Вони бувають: особистісними та психокорекційними. Вони є найпоширенішими видами тренінгу в практичній психології. Водночас, їх класифікація не обмежуються тільки двома видами, що були приведені вище. Також існують соціально-психологічні тренінги; тренінги особистісного зростання; тематичні або соціально-просвітницькі тренінги; психотерапевтичний тренінг тощо.

### 3.2. Психокорекційна програма розвитку рис зрілої особистості

Спираючись на наші результати емпіричного дослідження рис зрілої особистості, були виявленні показники незрілої особистості у студентів ГПМ й тому результати дослідження потребують необхідності створення корекційно-розвивальної програми, яка покликана на розвиток особистісного зростання.

При організації занять з корекції та особистісного розвитку були використані різні форми, методи та прийоми.

Час заняття розрахований на 60 хвилин. Заняття можна проводити як в індивідуальному порядку, так і з групою молодих людей. Курс програми представлений у вигляді тренінгу особистісного розвитку, який є ефективним засобом щодо розвитку та вдосконаленню рис зрілої особистості. Корекційно-розвивальна програма складається з 11 занять, за необхідністю курс може бути розширений.

Завдання корекційно-розвивальної програми особистісного розвитку:

1. Гармонізація особистості;
2. Подолання внутрішніх перешкод;
3. Розвиток та вдосконалення рис зрілої особистості;
4. Розширення кордонів самопізнання.

Кожне заняття складається з трьох частин: привітання; основна частина; заключна частина (рефлексія).

#### **Заняття 1 «Знайомство. Привітання»**

Вправа «Драже»

**Мета:** привітати один одного та познайомитись

Тренер пригощає учасників цукерками «драже».

Завданням є :

1)порівняти себе з чимось/кимось саме з вашої спеціальності2) розповідь фактів про себе , коли ваша діяльність вас окриляла ,в залежності скільки драже є у вас)

Обговорення:

- Що було незвичним при виконанні вправи?
- Що нового ви змогли дізнатись?
- Чи складно було відкривати себе для навколишніх? Якщо складно, тоді чому?

Це є чудовою можливістю для професійної діагностики. Для закріплення значущої інформації можна ввести правило повторення попереднього. Перш ніж висловити інформацію про себе — повтори те, що сказав про себе сусід. Це дещо знижує неминуче первинне напруження й дозволяє сформувати атмосферу довіри.

**Вправа «Правила групи»** Учасники тренінгу приймають заздалегідь підготовлені правила та додають свої.

Правила роботи в групі	
Правило	Тлумачення
Цінування часу	За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всім учасникам потрібно бути уважними, не відволікати-ся від теми обговорення, прагнути дотримуватися регла-менту, говорити згідно з темою та без відволікань, вислов-лювати свою думку коротко й чітко.
Ввічливість	Сприяє створенню позитивної атмосфери взаємної поваги, також сприяє збереженню часу. Учасники, поважаючи се-бе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду
Позитивність	Учасникам завжди краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні про-яви - це непродуктивно. заважає досягненню мети

	тренін-гу.
Говорити від свого імені	Вислови на зразок "Всі так думають" не несуть конкретної інформації, найчастіше не відповідають дійсності, як правило, потребують багато часу для підтвердження чи спростування. Тому їх застосування на тренінгу вважається помилкою. Слід користуватися "Я – висловлюваннями" ("Я вважаю", "Я так думаю", "На мій погляд" тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).
Правило додавання	Нові вислови, думки додаються до тих, що були оприлюднені раніше, але не заперечують, не спростовують, не нівелюють їх. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, національності, релігійних переконань, зовнішності, віку тощо).
Конфіденційність	Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишити в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.
Правило піднятої руки	Сигнал про наявність повідомлення учасник подає лише мовчки, піднімаючи руку вгору.

Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, яких правил нам потрібно дотримуватись, щоб наш тренінг пройшов успішно?

-Які з цих правил ми можемо узяти за основу у спілкуванні?

Вправа-енерджайзер «Поміняйтеся місцями ті, хто...»

**Мета:** активізація учасників групи

Зміст вправи: Група розсідається по колу. Учасникам пояснюється, що зараз буде проводитися гра, з допомогою якої ви зможете краще пізнати один одного. Називається особистісна якість або описується ситуація і учасники, по відношенню до яких відноситься даний вислів, міняються місцями. Наприклад: «Той, у кого є брат, поміняйтеся місцями». Темп гри повинен зростати. Варіанти висловлювань:

- ті, хто сьогодні вранці з'їв смачний сніданок – поміняйтеся місцями;
- хто народився весною - поміняйтеся місцями,  
хто народився зимою - поміняйтеся місцями
- хто любить котів - поміняйтеся місцями
- у кого нема сестри - поміняйтеся місцями
- хто п'є каву з цукром - поміняйтеся місцями
- у кого є захоплення-хобі - поміняйтеся місцями - і назвіть його;
- хто любить компліменти - поміняйтеся місцями»;
- хто дуже любить свою роботу - поміняйтеся місцями
- хто вважає що помилився з вибором професії - поміняйтеся місцями
- хто вважає, що гра триває досить довго - поміняйтеся місцями.

Рефлексія. Тренер запитує учасників процесу, таким чином всі підводять підсумки першого заняття:

1. Що нового ви сьогодні дізналися?

Що складним для виконання для вас було під заняття?

## **Заняття 2 «Психологічне коло образів»**

Вправа «Шлях до себе» (асоціативний ряд, робота в групах)

**Мета:** знайти найкоротший, навіть банальний у деякій мірі шлях до власного «Я» за допомогою фраз - асоціацій до словосполучення «шлях до себе», які б починалися на задану букву у ряді. Проговорити свою асоціацію, записати спільну для групи.

Групи презентують напрацьоване.

Обговорення:

Чи часто асоціації учасників групи співпадали чи зовсім різні шляхи до себе?

Аналіз спільного – відмінного для колективу.

Рефлексія. Щоб бути в гармонії з собою, варто виконувати власні бажання, задовольняти дрібні потреби... Для групи – важливо зрозуміти, що у нас багато спільного, навіть шляхи до себе схожі.

Вправа «Мій баланс»

**Мета:** зазначити, що учасники цінують найбільше у своєму житті

Інструкція:

1. Зазначте 12 пунктів того, що ви найбільше цінуєте у своєму житті.
2. Розкладіть їх на відповідні сфери балансної моделі.

Обговорення:

- Що ви можете сказати про своє життя?
- Яка із сфер перевантажена, яка відчуває дефіцит?
- Як це впливає на ваше життя?
- Що ви хотіли б змінити?

Рефлексія

В ідеальній балансній моделі наша життєва енергія (100%) гармонійно розподіляється по 4 сферам (по 25% на кожну). В реальному житті доводиться стикатися з дисбалансом. При виникненні проблем одні «тікають» у хворобу (тіло), інші з головою занурюються у роботу (діяльність), треті замикаються у самому собі (контакти), четверті «занурюються» у фантазії» (фантазія).



### **Заняття 3 «Емоційне виснаження чи емоційне вигорання? Пізнання інших»**

Експрес-тест «Синдром емоційного вигорання чи емоційне виснаження?»

**Мета:** виявити, чи присутній синдром емоційного вигорання або емоційного виснаження у учасників.

Для синдрому емоційного виснаження характерні до 10 перелічених пунктів; для вигорання – 15 і більше:

- невдоволення собою, небажання працювати;
- відчуття спустошення та втоми від роботи;
- відсутність задоволення від роботи;
- нехтування своїми обов'язками та формальне їх виконання;
- неможливість закінчити роботу вчасно;
- сприйняття себе як некомпетентного та неуспішного у професії;
- відсутність нових ідей;
- зниження ентузіазму;
- втрата здатності співчувати;
- посилення соматичних хвороб;
- безсоння або поганий сон;
- потреба у стимуляторах (кава, алкоголь, тютюн);
- зниження апетиту або переїдання;
- неможливість зосередитися;
- швидкий темп мовлення;
- втома; почуття провини.
- невпевненість, дратівливість;
- негативна самооцінка;

Рефлексія. Тренер та група перевіряють експрес – тест та обговорюють результати.

#### **Заняття 4. Формування відчуття внутрішньої стійкості**

Вправа «Я в променях сонця» 15 хвилин

**Мета:** формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

При обговоренні вправи учасникам групи необхідно відповісти на запитання: «Чому виконувалась дана вправа?», «Що дало виконання цієї вправи?». Тренер звертає увагу на те, що особистісні якості є основою формування професійно значущих якостей практичного психолога.

Вправа «Мій дракон, мої недоліки». – 25 хвилин

**Мета:** вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними. Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось.

Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючі можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 25 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

### **Заняття 5. Визначення рис особистості**

Тест « Психологічне коло образів»

**Мета:** визначити риси своєї особистості.

Тест пропонує визначити риси своєї особистості відповідно до образу тварин.

Деякі племена Північної Америки і досі вірять, що людина народжується з рисами, притаманними тваринам. Оберіть із запропонованих картинок образ тієї тварини, який вам найбільше імпонує ( Буйвол, Олень, Орел, Ведмідь).

Інтерпретація результатів.

Вправа «Шлях до себе» (асоціативний ряд, робота в групах)

### **Заняття 6. Розвиток впевненості в собі**

Вправа «Налаштуйся на успіх»

**Мета:** розвивати впевненість в собі, в своїх силах.

Психологічна сутність вправи: завдяки усвідомленню досягнутого успіху ви відчуваєте в собі більше сил, більше цілеспрямованості, більше почуття власної гідності й усі ці почуття роблять внесок у відчуття більшої впевненості в собі.

Коли Вас охоплює стан не впевненості в собі, своїх силах, корисно дати собі установку і уявити слідує:

«Уявіть себе на березі моря. Ви бачите, як хвилі з шерехом набігають на піщаний берег. Великі, сильні хвилі з бурунами білої піни. Ви відчуваєте силу і розкутість морських хвиль. Вдихаєте свіже повітря... і відчуваєте, що і Вас наповнює сила і могутність. Разом з цим з'являється неясне відчуття радості. Ви знаєте, що успіх – поряд. Успіх – Ваш. Вам доведеться багато працювати, долати складнощі. І все одно – Вам радісно йти шляхом успіху. Ви обов'язково досягнете його. Відчуйте ще раз дихання успіху – Вашого успіху. Відчуйте знов почуття радості, впевненості і сили. Ви прекрасно почуваетесь та здатні на все».

Вправа «Пишемо послання»; «Я ціную в тобі...».

**Мета:** Підвищення самовпевненості, підкріплення позитиву від оточуючих. Активізація позитивних сторін власної особистості через оцінку та ставлення інших, одержати позитивне підкріплення від значимого оточення.

Процедура: Учасники на аркушах паперу пишуть один одному «послання», що являють собою продовження фраз: «Я ціную в тобі...», «Мені подобається, як ти...». Послання можуть бути анонімними, вони перелаються адресату через ведучого і мають бути написані всім учасникам групи, керуючись принципом чесності та відвертості. Перед початком вправи дається установка помітити щось позитивне, цінні риси навіть в тих людях, які не дуже подобаються.

По закінченні – обговорення та рефлексія.

## **Заняття 7. Розвиток самоусвідомлення та самосприйняття**

### **Мета:**

- сприяти розвитку самоусвідомлення та самосприйняття особистості;
- корекція негативних проявів поведінки в підлітковому віці.

**Обладнання:** плакати, стікери, аркуші А-4, маркери, кольорові олівці, кошик очікувань.

### **Вправа «Я ніби..».**

Всі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжити речення «Я ніби..» (наприклад: «морська істота», «одинокий подорожуючий», «меч на фоні голубого неба»...)

### **Обговорення**

-Чи було для вас складно придумувати метафору про свою якість? Чому?

## **Заняття 8. Розвиток самоусвідомлення та самосприйняття**

### **Вправа «Індійські імена»**

Тренер повідомляє, що ви знаєте в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто визначали суттєву рису( життєву позицію) людини. Наприклад: давали імена «Сильний вітер», «Лютневий мороз», «Швидка річка», «Ясний вогонь», «Сильний грім», «Палюча блискавка» тощо.

Подивіться один на одного. Як вам здається, які імена можна придумати для учасників нашої групи?

Обговорення:

-Чи подобається Вам, як Вас назвали в групах?

### **Вправа «Інформаційне повідомлення»**

Самопізнання — це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей і тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант:, в стійку рису характеру.

Девіз “пізнай самого себе” був накреслений на арці Дельфійського храму в V ст. до нашої ери в Греції. Він означав: пізнай волю богів у своїй долі, підкорись їй. Давньогрецькі мислителі часів Платона трактували цей девіз зовсім по-іншому: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку. Основне правило самопізнання— шукати в собі істинне “Я”. Все в собі пізнати неможливо, вірніше, важко. Кожна людина має пізнати психологію власної особистості, мати уявлення про психологічні механізми і закономірності образу власного “Я”, своєї пам'яті, уявлення, волі, здібностей, індивідуальності — всього того, що як кінцевий результат якого-небудь складного і важливого процесу вона підмічає в самій собі. Ці шляхи, як вважає психолог А. В. Петровський, багатократно переплітаючись, приведуть кожного, хто по них пройде, до пізнання себе. Самопізнання - це вивчення психічних властивостей, процесів і станів своєї особистості, в тому числі її спрямованості (мета, мотиви, інтереси, ідеали, переконання), характеру, темпераменту, здібностей, пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, уявлення, мислення), вольових емоційних

процесів, а також психофізіологічного стану організму і особистих якостей.

Людина діє і діючи вона змушена пізнавати себе так само як вона пізнає своє оточення. Таким чином, в її суб'єктивній реальності присутня інформація не тільки про об'єктивну реальність, яка її оточує, а й про саму себе.

Аналізуючи результати своєї діяльності, власну поведінку, рівень фізичного і психічного здоров'я, особа пізнає свої якості. Самооцінка визначається світоглядом, ідеалами, рівнем інтелектуального розвитку особи. Отже компонентами самопізнання є: «мої уявлення про мене», мої уявлення про світ, суб'єктивна реальність.

## **Заняття 9. Розвиток самосприйняття**

Вправа «Моє Я»

**Мета:** усвідомлення важливості прийняття свого «Я»

Час: 10 хвилин

Ресурси: Аркуші А4, кольорові олівці, маркери.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується зобразити своє «Я» у вигляді дерева з різними гілочками та глибоким корінням. Одна з верхніх гілочок – зовнішнє «Я», інші гілочки - «Я у школі», «Я в сім'ї», «Я в колі друзів» тощо. Далі тренер просить зобразити коріння, вписуючи на ньому свої позитивні та негативні риси. Малюнки вивішують на видному місці.

Питання для обговорення: Що ви відчули, малюючи дерево? Що вам було найважче зобразити?

Вправа «Рольова гімнастика»

**Мета:** усвідомлення важливості прийняття свого «Я».

Час: 10 хв

Ресурси: аркуші із завданнями

Хід вправи: кожен учасник отримує аркуш із завданням. Потрібно вимовити слово «Я» так, як написано у завданні.

Питання для обговорення: Які почуття ви переживали під час виконання вправи?



## **Заняття 10. Розвиток позитивного самооцінювання**

Вправа «Бінго»

**Мета:** сприяти позитивному самооцінюванню унікальності кожної людини.

Час: 10 хвилин

Ресурси: Аркуш А4, ручка

Хід вправи: кожному учаснику дати аркуш паперу формату А4, необхідно без ножиць, тільки за допомогою рук вирізати фігуру Бінго – силует людини. Далі кожен на Бінго пише: на голові – свою мрію, на правій руці – улюблене місце відпочинку, на лівій руці – улюблений музичний стиль, на правій нозі – хобі, на лівій нозі – улюблену страву. А наступному етапі учасники встають зі своїх місць, підходять один до одного і намагаються знайти і записати на відповідних частинах тіла Бінго імена тих, з ким у них співпали одна чи декілька позицій. Потім учасники повертаються в коло.

Питання для обговорення: Чи є такі учасники, в яких однакові всі позиції? У кого збіглася тільки одна позиція? У кого збіглося кілька позицій? Чи є учасники, в яких усі позиції різні? Які висновки можна зробити, аналізуючи цю вправу?

Слово тренера: усі ми різні, інколи наші мрії і бажання збігаються, а іноді – ні, і це чудово, бо ми можемо щось для себе запозичити один в одного.

Вправа «Чарівний ярмарок»

**Мета :** сприяти позитивному самосприйняттю та адекватній самооцінці.

Час: 7 хвилин

Ресурси: Аркуші А4, маркери.

Хід вправи: учасники повинні уявити собі ярмарок, на якому продають і обмінюються незвичайним товаром – людськими рисами характеру. На одному аркуші кожен пише слово «Придбаю», а нижче риси, які хотів би купити. Цей аркуш треба тримати в руці, щоб всі інші бачили текст. На маленьких аркушах кожен записує по одній рисі характеру, яку хотів би продати чи обміняти на ярмарку. Необхідна умова, риси не можна віддавати нічого не отримавши в замін. Гра припиняється тоді, коли тренер оголошує : «Ярмарок закривається, торги закінчуються».

## **Заняття 11. Розвиток впевненості у собі та психологічне розвантаження**

Вправа «Мої чудові якості»

**Мета:** відпрацювання навичок позитивного мислення.

Очікування: висока творчо-позитивна активність.

Пропонується чесно відповісти на запитання:

Я пишаюся собою, коли я...

Я симпатична людина, тому що ...

У мене є такі чудові якості, як...

Одна з найкращих речей, які я робив... у своєму житті, це...

*Обговорення*

Чи важко було відповідати на запитання? Чому?

**Висновок:** важливо донести до учасників, що ця вправа дає можливість закласти нову позитивну програму в підсвідомість, яка почне втілювати нові позитивні події в житті.

Тренер. Як ми до себе ставимося, так ставляться до нас інші. Коли ви прокидаєтеся вранці, яке перше запитання у вас виникає? (*Відповіді учасників.*) Щоб не виникало запитань з негативною емоційною установкою, треба закохатися в себе.

Вправа-рухавка «Австралійський дощ»

**Мета:** психологічне розвантаження учасників.

Інструкція. Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

В Австралії здійнявся вітер. (Ведучий потирає долоні.)

Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)

Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях.)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)

А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами.)

Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах.)

Дош стихає. (Плескання долонями по грудях.)

Краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)

Сонце! (Руки догори)

### ВИСНОВКИ до розділу 3

Тренінг – це активний спосіб отримання нової інформації, теоретичних знань людиною із залученням практичної діяльності щодо її закріплення та відпрацювання.

Нами обрано проведення психокорекційної програми у формі тренінгу особистісного зростання. Мета тренінгу полягає у тому, щоб допомогти їм набути нових навичок та умінь; створити атмосферу підтримки домогтися зменшення чогось небажаного, що зменшує самоефективність, підвищити здатність учасників до позитивного ставлення до себе та до життя.

Корекційно-розвивальна програма складається з 11 занять. Час заняття розрахований на 60 хвилин.

Завдання корекційно-розвивальної програми особистісного розвитку:

1. Гармонізація особистості;
2. Подолання внутрішніх перешкод;
3. Розвиток та вдосконалення рис зрілої особистості;
4. Розширення кордонів самопізнання.

Кожне заняття складається з трьох частин: привітання; основна частина; заключна частина (рефлексія).

Запропонована тренінгова програма з розвитку цілеспрямованості, внутрішньої відповідальності за власний життєвий успіх стане в нагоді у виховній, психокорекційній та просвітницькій роботі з молоддю.

## ВИСНОВКИ

Для досягнення мети дослідження – проаналізувати підходи до визначення зрілої особистості з боку різних психологічних теорій в історичному контексті та проаналізувати рівень прояву характеристик зрілої особистості в сучасній молоді – нами виконані наступні завдання:

1. Дано теоретичне обґрунтування соціально-психологічним чинникам формування зрілої особистості в історичному контексті
2. Визначено «портрет» ідеальної зрілої особистості відповідно до вимог сучасності.
3. В ході емпіричного дослідження встановлено рівень прояву рис зрілої особистості в сучасній студентській молоді.

У психологічній науці існують багато теорій, які покликані описати не тільки особистість загалом, а й ще зрілу особистість. Теорія особистості – це ретельно досліджені висновки або гіпотези про те, як поведуться себе люди, що вони з себе уявляють. Кожна теорія дає своє бачення, свої риси зрілої особистості.

Спираючись на теоретичний аналіз аспектів зрілої особистості за роботами психологів ХХ сторіччя, ми виокремили певні пункти та узагальнили якості, які є актуальними для молоді сьогодні, у ХХІ столітті, в часи соціально-економічної невизначеності, які переживає наша країна.

На наш погляд, ознаками зрілої особистості є здатність нести відповідальність за свої вчинки; здатність до самоусвідомлення та самопізнання.

Зріла особистість вміє визначати мету власної діяльності, організувати та здійснювати її; долати неочікувані перешкоди на шляху досягнення бажаного результату.

Чим більше людина активна, мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в цій діяльності певних позитивних результатів, корисних суспільству, тим вища її здатність до емоційної стабільності, стресостійкості.

Важливою рисою зрілої особистості є те, що людина бере на себе відповідальність за власні успіхи і невдачі. Такі люди вважають, що більшість

важливих подій у їх житті є результатом їх власних дій, вони не очікують обставин, підтримки, не виправдовують результати діяльності везінням або невезінням, вони адекватно оцінюють ситуацію і власні сили і впевнено створюють своє майбутнє.

Дані висновки дозволили нам підібрати комплекс методик, які ми використали, щоб дослідити рівень розвитку виокремлених рис зрілої особистості у сучасній студентській молоді. Дослідження проводилось на вибірці студентів Горлівського інституту іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» в продовж лютого – травня 2023 року.

Обсяг вибірці – 64 особи віком 20 – 35 років. У дослідженні приймали участь здобувачі вищої освіти 3, 4 і 5 курсів.

В ході емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників зрілої особистості нами були обрані наступні методики:

5. шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема,
6. діагностика мотивації до успіху (Т. Елерса),
7. мотивація професійної діяльності (методика К. Замфіра у модифікації А. Реана)
8. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева),

Для перевірки валідності та узгодженості отриманих даних нами було використано кореляційний аналіз, в результаті якого встановлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між показниками:

- Самоефективність і мотивація до успіху:  $r = 0,356$  ( $p < 0,01$ )
- Інтернальність та самоефективність:  $r = 0,254$  ( $p < 0,05$ )
- Інтернальність і мотивація до успіху:  $r = 0,397$  ( $p < 0,01$ )

Дані кореляційного аналізу свідчать про те, що результати дослідження за обраними методиками взаємозалежні та доповнюють одна одну і мають статистично значущу достовірність.

Констатувальна частина дослідження виявила частину респондентів у вибірці, яким бракує достатнього рівня особистісної зрілості:

- 40 % вибірці оцінюють власну самоефективність на рівні нижче середнього або низькому. Такі люди не завжди знаходять шляхи для досягнення власної мети, коли їм щось зважає, часто розгублюються, коли натрапляють на непередбачувані труднощі, часто не здатні тримати ситуацію під контролем.
- 59 % мають низьку та середню мотивацію до успіху. Таким людям не вистачає цілеспрямованості, наполегливості, внутрішній стійкості.
- 20 % студентів мають негативну зовнішню професійну мотивацію;
- 59% вибірці мають зовнішній локус контролю; вважають, що значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності. Вони схильні приписувати відповідальність за свої невдачі іншим людям, приписують більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, товаришам по роботі, везінню-невдачі. Такі люди не вважають себе здатними активно формувати своє коло спілкування й схильний бачити якість своїх відносин результатом дії партнерів. Люди з вираженим екстернальним локусом контролю більш піддаються зовнішньому психоемоційному впливу, уникають відповідальності

Отримані дані стали основою розробки змісту психокорекційної програми з розвитку якостей зрілої особистості.

Нами обрано проведення психокорекційної програми у формі тренінгу особистісного зростання. Мета тренінгу полягає у тому, щоб допомогти їх набути нових навичок та умінь; створити атмосферу підтримки домогтися зменшення чогось небажаного, що зменшує самоефективність, підвищити здатність учасників до позитивного ставлення до себе та до життя.

Корекційно-розвивальна програма складається з 11 занять. Час заняття розрахований на 60 хвилин.

Завдання корекційно-розвивальної програми особистісного розвитку:

5. Гармонізація особистості;
6. Подолання внутрішніх перешкод;
7. Розвиток та вдосконалення рис зрілої особистості;

## 8. Розширення кордонів самопізнання.

Кожне заняття складається з трьох частин: привітання; основна частина; заключна частина (рефлексія).

Практичне значення результатів дослідження полягає у визначенні рис зрілої особистості, які є актуальними для людини XXI століття. Запропонована тренінгова програма з розвитку цілеспрямованості, внутрішньої відповідальності за власний життєвий успіх стане в нагоді у виховній, психокорекційній та просвітницькій роботі з молоддю.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 8 стадій психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. URL: <https://psychologer.com.ua/8-stadiy-psykhosotsialnoho-rozvytku-za-erikom-eriksonom/> (дата звернення 10.11.2023).
2. Erik Erikson – Theory of Psychosocial Development. URL: [https://batch.libretexts.org/print/url=https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early\\_Childhood\\_Education/Book%3A\\_Child\\_Growth\\_and\\_Development\\_\(Paris\\_Ricardo\\_Rymond\\_and\\_Johnson\)/15%3A\\_Adolescence\\_-\\_Social\\_Emotional\\_Development/15.01%3A\\_Erik\\_Erikson\\_Theory\\_of\\_Psychosocial\\_Development.pdf](https://batch.libretexts.org/print/url=https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early_Childhood_Education/Book%3A_Child_Growth_and_Development_(Paris_Ricardo_Rymond_and_Johnson)/15%3A_Adolescence_-_Social_Emotional_Development/15.01%3A_Erik_Erikson_Theory_of_Psychosocial_Development.pdf) (дата звернення 11.11.2023).
3. L.Hjelle, D.Ziegler. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications 3th ed.: McGraw-Hill, 1992. 419 p.
4. А. Бандура і Дж. Роттер. URL: [http://www.ni.biz.ua/10/10\\_10/10\\_10785\\_a-bandura-i-dzh-rotter.html](http://www.ni.biz.ua/10/10_10/10_10785_a-bandura-i-dzh-rotter.html) (дата звернення 11.11.2023).
5. А. Маслоу. Гуманістична теорія особистості. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9766/#> (дата звернення 13.11.2023).
6. А. Маслоу. Гуманістична теорія особистості. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9766/> (дата звернення 23.10.2023).
7. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
8. Баранова С.В. Відповідальність особистості як складова особистісної зрілості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/83099942.pdf> (дата звернення 20.10.2023).
9. Баранова С.В. Концепція становлення особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. *Проблеми політичної психології*. 2017. № 5. С. 133–144.
10. Баранова С.В. Ситуація транзитивності як умова можливої деформації особистісної зрілості в умовах суспільних трансформацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 113–117

11. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (53). С. 16–22.
12. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. URL: [http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4613/1/Separate\\_%20approaches\\_%20to\\_%20study\\_%20personal\\_%20and\\_%20professional\\_%20maturity.pdf](http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4613/1/Separate_%20approaches_%20to_%20study_%20personal_%20and_%20professional_%20maturity.pdf) (дата звернення 01.10.2023).
13. Білозерська С.І. Особистісна зрілість як умова професійного зростання майбутнього педагога. Дрогобич, 2019. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5\\_2019/part\\_2/6.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/6.pdf) (дата звернення 03.11.2023).
14. Біхевіоризм. URL: <http://psih.pp.ua/02643> (дата звернення 11.12.2023).
15. Болтівець С. Молодь як об'єкт ювенологічних досліджень. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/4335/1/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%82%D1%96%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%A1..pdf> (дата звернення 12.09.2023).
16. Везенкова Г.І. Особистісна зрілість як детермінантна життєва домагань майбутніх учителів. Ізмаїл, 2009. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/9\\_2009/19.pdf.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/9_2009/19.pdf.pdf) (дата звернення 12.11.2023).
17. Вікова періодизація Еріксона: основні принципи теорії, етапи розвитку особистості та відгуки психологів. URL: <https://uaeu.top/zdorovia/vikova-periodizatsiya-eriksona-osnovni-printsipi-teoriji-etapi-rozvitku-osobistosti-ta-vidguki-psikhologiv.html> (дата звернення 11.11.2023).
18. Віктор Франкл. Гуманістична психологія. Екзистенційний підхід. Теорія особистості. URL: <http://weblib.pp.ua/viktor-frankl-gumanisticheskaya-psihologiya-15131.html> (дата звернення 13.11.2023).
19. Вінник Н. Дослідження особистісної зрілості студентів як умови успішної професійної самореалізації. URL:

- <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/509508.pdf> (дата звернення 01.10.2023).
20. Вісім стадій психосоціального розвитку Е. Еріксоном. URL: <https://vcf.vn.ua/visim-stadij-psixosocialnogo-rozvitku-e-eriksonom/#gsc.tab=0> (дата звернення 10.11.2023).
21. Галузяк В.М. Дослідження особистісної зрілості у зарубіжній психології та педагогіці. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/> (дата звернення 03.10.2023).
22. Грисенко Н.В. Усвідомлене ставлення до навчання як показник особистісної зрілості студентів. Дніпро, 2014. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2014/1/3.pdf> (дата звернення 02.11.2023).
23. Гуманістична психологія особистості. URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagogik\\_i/r214.htm](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogik_i/r214.htm) (дата звернення 13.11.2023).
24. Гуманістична психологія, її витоки і відмінні особливості. URL: <http://referat-ok.com.ua/work/gumanistichna-psihologija-ii-vitoki-i-vidminni-osoblivosti/> (дата звернення 20.10.2023).
25. Гуманістичний психоаналіз Е. Фромма. URL: [https://pidru4niki.com/12281128/psihologiya/gumanistichniy\\_psihoanaliz\\_fromma](https://pidru4niki.com/12281128/psihologiya/gumanistichniy_psihoanaliz_fromma) (дата звернення 13.11.2023).
26. Гуманістичні теорії особистості Маслоу і Роджерса. URL: [https://ua-referat.com/%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96\\_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97\\_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96\\_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83\\_%D1%96\\_%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0](https://ua-referat.com/%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83_%D1%96_%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0) (дата звернення 03.05.2023).

27. Дідик Н.М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. № 1 (3). С. 128–131.
28. Діспозиціональна теорія особистості. URL: <https://medic.studio/psihologiya-lichnosti/dispozitsionalna-teoriya-osobistosti-45839.html> (дата звернення 13.11.2023).
29. Дьоміна Г.А. Становлення особистісної зрілості молоді до подружнього життя як психологічна проблема у вітчизняній і зарубіжній психології. Київ, 2017. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12977/Domina%20G%2C%20%202017%2C%20%20Poland.pdf?sequence=1> (дата звернення 12.11.2023).
30. Епігенетична теорія особистості Еріка Еріксона. URL: [https://stud.com.ua/77865/psihologiya/epigenetichna\\_teoriya\\_osobistosti\\_erik\\_a\\_eriksona#google\\_vignette](https://stud.com.ua/77865/psihologiya/epigenetichna_teoriya_osobistosti_erik_a_eriksona#google_vignette) (дата звернення 10.11.2023).
31. Зріла особистість по А. Маслоу. URL: <https://pozytyv.in.ua/zhyttia/423-zrila-osobystist-po-a-maslou.html> (дата звернення 20.05.2023).
32. Зріла особистість. URL: <http://um.co.ua/2/2-13/2-134743.html> (дата звернення 20.04.2023).
33. Історичні передумови виникнення СПТ. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Ianovska/konspekt.pdf> (дата звернення 09.11.2023).
34. Класифікація теорій особистості. URL: [https://stud.com.ua/38624/psihologiya/klasifikatsiyi\\_teoriy\\_osobistosti](https://stud.com.ua/38624/psihologiya/klasifikatsiyi_teoriy_osobistosti) (дата звернення 03.10.2023).
35. Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

36. Компоненти теорії особистості. URL: <http://um.co.ua/7/7-3/7-39800.html> (дата звернення 03.10.2023).
37. Конституційні теорії темпераменту (типології Кречмера та Шелдона). URL: [https://scicenter.online/differentsialnaya-psihologiya-scicenter/konstitutsiyni-teoriji-temperamentu-tipologiji-126853.html#google\\_vignette](https://scicenter.online/differentsialnaya-psihologiya-scicenter/konstitutsiyni-teoriji-temperamentu-tipologiji-126853.html#google_vignette) (дата звернення 13.11.2023).
38. Конституційні теорії темпераменту. URL: <https://pidru4niki.com/12090810/psihologiya/konstitutsiyni-teoriyi-temperamentu> (дата звернення 13.11.2023).
39. Кордунова Н. Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в юнацькому віці. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/320> (дата звернення 13.11.2023).
40. Кучианич І., Лисогор А. Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. Миколаїв, 2017. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-19.pdf> (дата звернення 13.11.2023).
41. Левченко Я. Е. Поняття "особистість" у теоріях вітчизняних психологів і педагогів.. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_ped\\_2011\\_38\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2011_38_20) (дата звернення 20.10.2023).
42. Михайлюк Л.М. Розвиток особистості в гуманістичні психології А. Маслоу та К. Роджерса. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8545/1/18.pdf> (дата звернення 03.09.2023).
43. Москаленко О.В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/2305> (дата звернення 05.10.2023).
44. Москаленко О.В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. Київ, 2021. URL:

- [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48096/1/doslidzhennia\\_psykholohichn\\_oi\\_zrilsti\\_osobystosti.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/48096/1/doslidzhennia_psykholohichn_oi_zrilsti_osobystosti.pdf) (дата звернення 20.04.2023).
45. Навіщо людині проходити тренінги особистісного зростання для власного розвитку? URL: <https://mozilla-team.org.ua/navishho-lyudini-proxoditi-treningi-osobistisnogo-zrostannya-dlya-vlasnogo-rozvitku/> (дата звернення 11.11.2023).
46. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. Актуальні проблеми психології. 2001. Т. 1. Ч. 2. С. 105–110.
47. Освітня школа: школа біхевіоризму. URL: <https://osvita.ua/school/method/psychology/333/> (дата звернення 23.10.2023).
48. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура. URL: <http://www.studcon.org/osobystisna-zrilst-yak-dynamichna-osobystisna-struktura> (дата звернення 03.09.2023).
49. Особистість у логотерапії Віктора Франкла. URL: [https://pidru4niki.com/12090810/psihologiya/osobistist\\_logoterapiyi\\_viktora\\_frankla](https://pidru4niki.com/12090810/psihologiya/osobistist_logoterapiyi_viktora_frankla) (дата звернення 13.11.2023).
50. Особливості та процес становлення зрілої особистості. URL: [https://studwood.net/2552982/psihologiya/osoblivosti\\_protsestanovlennya\\_zriloji\\_osobistosti](https://studwood.net/2552982/psihologiya/osoblivosti_protsestanovlennya_zriloji_osobistosti) (дата звернення 03.09.2023).
51. Поведінкова теорія особистості. URL: [http://ni.biz.ua/3/3\\_8/3\\_87128\\_povedencheskaya-teoriya-lichnosti.html](http://ni.biz.ua/3/3_8/3_87128_povedencheskaya-teoriya-lichnosti.html) (дата звернення 13.11.2023).
52. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/508897.pdf> (дата звернення 12.09.2023).
53. Приходько Ю. О. Особистісна зрілість як проблема психологічної науки. URL:

- <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/16776/Prykhod%CA%B9ko.pdf?sequence=1> (дата звернення 12.11.2023).
54. Програма тренінгу особистісного зростання. URL: <https://applemint.com.ua/programa-treningu-osobistisnogo-zrostannya/> (дата звернення 10.11.2023).
55. Психологічна зрілість – шлях до щасливого та успішного життя. URL: <https://ladanytsia.com/psychologichna-zrilst-shljah-do-schaslyvogo-ta-uspishnogo-zhyttja/> (дата звернення 24.09.2023).
56. Психологічний тренінг. URL: [https://stud.com.ua/170257/psihologiya/psihologichniy\\_trening](https://stud.com.ua/170257/psihologiya/psihologichniy_trening) (дата звернення 13.11.2023).
57. Психологія: когнітивна сфера особистості. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/29191/> ( дата звернення 09.10.2023).
58. Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти: навч.-метод. посібник. Лондон, 2019. URL: <https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%9C.%D0%A1.%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0.pdf> (дата звернення 11.11.2023).
59. Рибалка В. В. Методологічні засади теоретичної та практичної психології: особистість, психологічна діяльність, духовність. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2018\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2018_1_3) (дата звернення 10.10.2023).
60. Розвиток самооцінки. URL: <https://care-in-action.org/en/news/rozvytok-samootsinky> (дата звернення 10.11.2023).

61. Садчікова О. Г. Теоретичні аспекти вивчення зрілої особистості. Слов'янськ, 2020. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/22.pdf> (дата звернення 12.11.2023).
62. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
63. Солодчук С.Є. Сучасні теорії особистості у вітчизняному науковому просторі. Київ, 2018. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/34.pdf> (дата звернення 20.10.2023).
64. Соціально-когнітивна теорія особистості (А. Бандура). URL: <https://dereksiz.org/e-l-nosenko-i-f-arshava-suchasni-napryami-zarubijnoyi-psiolog.html?page=9> (дата звернення 05.10.2023).
65. Специфіка взаємозв'язку особистісної зрілості з проактивними копінг-стратегіями у жінок різних вікових груп. Київ, 2021. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5\\_2021/4.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/4.pdf) (дата звернення 13.11.2023).
66. Стадії розвитку за Е. Еріксоном. URL: [https://stud.com.ua/91446/psihologiya/stadiyi\\_rozvitku\\_eriksonom#google\\_vignette](https://stud.com.ua/91446/psihologiya/stadiyi_rozvitku_eriksonom#google_vignette) (дата звернення 11.11.2023).
67. Стадії шляху особистості за Е. Еріксоном. URL: <http://um.co.ua/14/14-1/14-15601.html> (дата звернення 11.11.2023).
68. Страшко С.В. Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/09/Treninh-iak-orhanizatsiyna-forma-NVroboty\\_Strashko.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/09/Treninh-iak-orhanizatsiyna-forma-NVroboty_Strashko.pdf) (дата звернення 09.11.2023).
69. Теорії особистості. URL: <https://ukped.com/materialy/zahalna-pedahohika/3160-teorii-osobystosti.html> (дата звернення 20.10.2023).
70. Теорія Г. Олпорта. URL: [https://pidru4niki.com/1580011940482/psihologiya/teoriya\\_olporta#google\\_vignette](https://pidru4niki.com/1580011940482/psihologiya/teoriya_olporta#google_vignette) (дата звернення 13.11.2023)



71. Теорія особистісних конструктів (Дж. А. Келлі). URL: <https://allreferat.com.ua/uk/psuhologiya/referat/3453> (дата звернення 13.11.2023).
72. Теорія особистісних конструктів Джорджа Келлі. URL: [https://pidru4niki.com/12980108/psihologiya/teoriya\\_osobistisnih\\_konstruktiv\\_dzhordzha\\_kelli](https://pidru4niki.com/12980108/psihologiya/teoriya_osobistisnih_konstruktiv_dzhordzha_kelli) (дата звернення 13.11.2023).
73. Теорія особистості А. Маслоу – Основні принципи гуманістичної психології. URL: <https://zkol.org.ua/?p=11660> (дата звернення 13.11.2023).
74. Теорія особистості Айнзека. URL: [https://ua.sainte-anastasio.org/articles/psicologia/la-teora-de-personalidad-de-eysenck.html#google\\_vignette](https://ua.sainte-anastasio.org/articles/psicologia/la-teora-de-personalidad-de-eysenck.html#google_vignette) (дата звернення 13.11.2023).
75. Теорія особистості Айнзека: модель ПЕН. URL: [https://uk.yestherapyhelps.com/eysenck-s-theory-of-personality-the-pen-model-10947#google\\_vignette](https://uk.yestherapyhelps.com/eysenck-s-theory-of-personality-the-pen-model-10947#google_vignette) (дата звернення 13.11.2023).
76. Теорія особистості Альберта Бандури. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/teoria-de-la-personalidad-albert-bandura-999> (дата звернення 13.11.2023).
77. Теорія особистості Гордона Олпорта. URL: <https://ua.sainte-anastasio.org/articles/personalidad/la-teora-de-la-personalidad-de-gordon-allport.html> (дата звернення 11.11.2023).
78. Теорія особистості Гордона Олпорта. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/teoria-personalidad-gordon-allport-5850> (дата звернення 13.11.2023).
79. Теорія особистості Франкла. URL: [m.co.ua/8/8-12/8-123595.html](https://m.co.ua/8/8-12/8-123595.html) (дата звернення 13.11.2023).
80. Теорія рис особистості Олпорта. URL: <https://studfile.net/preview/5259411/page:44/> (дата звернення 13.11.2023).
81. Теорія Скіннера: зміст, основні тези, особливості. URL: <https://government.com.ua/navchannia/teoriya-skinnera-zmist-osnovni-tezi-osoblivosti.html> (дата звернення 13.11.2023).

82. Теорія соціального наuczіння Дж. Роттера. URL:  
[https://pidru4niki.com/12631113/psihologiya/teoriya\\_sotsialnogo\\_nauchinnya\\_rottera](https://pidru4niki.com/12631113/psihologiya/teoriya_sotsialnogo_nauchinnya_rottera) (дата звернення 13.11.2023).
83. Теорія типів особистості Ганса Айнзека. URL:  
[https://pidru4niki.com/20080215/psihologiya/teoriya\\_tipiv\\_osobistosti\\_gansa\\_ayzenka](https://pidru4niki.com/20080215/psihologiya/teoriya_tipiv_osobistosti_gansa_ayzenka) (дата звернення 13.11.2023).
84. Теорія типів особистості Ганса Айнзека. URL:  
<https://ukrbukva.net/page.8,11674-Teoriya-tipov-lichnosti-Gansa-Aiyzenka.html> (дата звернення 13.11.2023).
85. Теорія характеру Кречмера. URL:  
[http://psychologis.com.ua/teoriya\\_haraktera\\_krechmera.htm](http://psychologis.com.ua/teoriya_haraktera_krechmera.htm) (дата звернення 13.11.2023).
86. Типологія Кречмера. URL:  
[https://stud.com.ua/64363/menedzhment/tipologiya\\_krechmera](https://stud.com.ua/64363/menedzhment/tipologiya_krechmera) (дата звернення 13.11.2023).
87. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2002. 304 с. URL: <https://www.academia.edu> (дата звернення 13.11.2023).
88. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. К.: Каравела, 2013. 372 с.
89. Тренінг впевненості в собі: 7 потужних способів, як підвищити самооцінку. URL: <https://vcf.vn.ua/kartoteka-igor-ta-vprav-na-rozvitok-vpevnenosti-v-sobi-u-pidlitkiv/#gsc.tab=0> (дата звернення 09.11.2023).
90. Тренінг розвитку самооцінки та успіху в житті. URL:  
[https://allref.com.ua/uk/skachaty/trening\\_rozvitku\\_samoocinki\\_ta\\_uspihu\\_u\\_z\\_hitti?page=1](https://allref.com.ua/uk/skachaty/trening_rozvitku_samoocinki_ta_uspihu_u_z_hitti?page=1) (дата звернення 09.11.2023).
91. Тренінг розвитку самооцінки та успіху у життя. URL:  
[https://allref.com.ua/uk/skachaty/trening\\_rozvitku\\_samoocinki\\_ta\\_uspihu\\_u\\_z\\_hitti?page=1#google\\_vignette](https://allref.com.ua/uk/skachaty/trening_rozvitku_samoocinki_ta_uspihu_u_z_hitti?page=1#google_vignette) (дата звертання 11.11.2023).

92. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
93. Феноменологічна теорія Карла Роджерса. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/teoria-fenomenologica-carl-rogers-5931> (дата звернення 13.11.2023).
94. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. Юридична психологія. 2016. №2 (19). С. 20-31.
95. Хто така зріла особистість? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/khto-taka-zrila-osobystist/> (дата звернення 04.10.2023).
96. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8\\_2021/25.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/25.pdf) (дата звернення 01.09.2023).
97. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 232 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/employee/shtepa-olena-stanislavivna> (дата звернення 12.11.2023).
98. Що таке «особистісна зрілість»? URL: <https://www.qui.help/blog/chto-takoe-lichnostnaya-zrelost> (дата звернення 10.04.2023).
99. Що таке тренінг та яким він може бути? URL: <https://teach-hub.com/scho-take-treninh-ta-yakym-vin-mozhe-buty/> (дата звернення 09.11.2023).
100. Що таке тренінг? Основні положення щодо проведення тренінгів. URL: <https://www.education.ua/ru/blog/30235/> (дата звернення 09.11.2023).
101. Яцюк М.В. Особливості соціально-психологічної зрілості студентської молоді. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/578> (дата звернення 03.05.2023).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях. Інструкція: “Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком “+” відповідну клітину)”.

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю) \_\_\_\_\_ Дата  
 обстеження \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_ Посада (підрозділ) \_\_\_\_\_ Спеціальність  
 \_\_\_\_\_ Військове звання \_\_\_\_\_

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважат, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Обробка результатів «Шкала самоефективності» складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали. Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями. Інтерпретація результатів Отримані результати інтерпретуються таким чином: 36-40 балів – висока самоефективність; 30-35 балів – вища за середню; 25-29 балів – середня; 20-24 бали – нижча за середню; 19 і менше балів – низька.

## Додаток Б

### Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

*Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса*

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребуую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

*Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.*

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

*Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):*

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.



## Додаток В

### «Мотивація професійної діяльності» (автор Замфір)

Інструкція: Прочитайте перераховані нижче мотиви професійної діяльності та дайте оцінку їх значущості для Вас за п'ятибальною шкалою:

- дуже низький – 1 бал;
- низький – 2 бали;
- середній (невеликий, але й немалий) – 3 бали;
- високий – 4 бали;
- дуже високий – 5 балів.

Мотиви:

1. Грошовий заробіток.
2. Прагнення просуватися на роботі (кар'єрний ріст).
3. Прагнення уникнути критики з боку інших.
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей з боку інших.
5. Потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших.
6. Задоволення від самого процесу і результату роботи.
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме у даній (освітній) діяльності.

Обробка:

Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) та зовнішньої негативної (ЗНМ) у відповідності до наступних ключів:

$$\text{ВМ} = (\text{оцінка пункту 6} + \text{оцінка пункту 7}) / 2$$

$$\text{ЗПМ} = (\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п.5}) / 3$$

$$\text{ЗНМ} = (\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п.4}) / 2$$

Показником значущості кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться у межах від 1 до 5 ( у тому числі можливо і дробове).

Інтерпретація: На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Він уявляє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ, ЗНМ. До найкращих, оптимальних мотиваційних комплексах слід відносити два типи сполучення:

$ВМ > ЗПМ > ЗНМ$  та  $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$ .

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип  $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$ .

Між цими комплексами заключні проміжні з точки зору їх ефективності інші мотиваційні комплекси.

Потрібно враховувати не тільки тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації превалює над іншим по ступеню значущості.

І перший, і другий мотиваційний комплекс відносяться до одного і того ж неоптимального типу:  $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$

У першому випадку мотиваційний комплекс особистості є значно негативним, ніж у другому. У другому випадку в порівнянні з першим має місце зниження показника негативної мотивації та підвищення показників зовнішньої позитивної і внутрішньої мотивації.

Задоволеність професією тим вища, чим оптимальніший мотиваційний комплекс: значна перевага внутрішньої позитивної мотивації і низька – зовнішньої негативної.

Чим оптимальніший мотиваційний комплекс, чим більша активність, мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в цій діяльності певних позитивних результатів, тим нижча емоційна нестабільність. І навпаки, чим більша діяльність досліджуваного, яка обумовлена мотивами уникнення (що починають превалювати над мотивами, що пов'язані з цінністю самої діяльності, а також над зовнішньою позитивною мотивацією), тим вище рівень емоційної нестабільності

## Додаток Г

### Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована НДІ ім. В.М. Бехтерева)

Методика дозволяє порівняно швидко й ефективно оцінити сформований у респондента рівень суб'єктивного контролю над різними життєвими ситуаціями.

Методика містить 7 шкал у вигляді переліку з 44 тверджень. Респондент послідовно читає твердження та висловлює своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу оцінок від -3 (“повністю не згоден”) до +3 (“повністю згоден”). Бали заносяться респондентом у реєстраційний бланк.

Тестування може проводитися як індивідуально, так і в групі. В останньому випадку необхідно вжити заходів, що виключають вплив на відповіді інших учасників.

Інструкція: “Вам буде запропоновано 44 твердження. Уважно прочитайте кожне з них і зробіть позначку в реєстраційному бланку, в клітинці, з відповідним номером твердження. Виберіть варіант відповіді, який Вам найбільш підходить:

- 3 – не згоден повністю;
- 2 – не згоден частково;
- 1 – скоріше не згоден, ніж згоден;
- 0 – важко відповісти;
- +1 – скоріше згоден, ніж не згоден;
- +2 – згоден частково;
- +3 – згоден повністю.

Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Реєстраційний бланк П.І.Б. (повністю)

Дата обстеження

Вік

№ тверд- ження	Не згоден повністю	Не згоден частково	Скоріше не згоден, ніж згоден	Важко відпо- вісти	Скоріше згоден, ніж не згоден	Згоден частково	Згоден повністю
	-3	-2	-1	0	1	2	3
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							

Текст опитувальника

1. Просування по службі залежить більш за все від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватися одна до одної.

3. Хвороба – справа випадку: якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди стають самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки й добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не старалися налагодити сімейне життя, вони не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває належним чином оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Успіх у моїх діях обумовлений моїми власними зусиллями.
18. Я намагаюся не планувати далеко вперед, бо багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх знань і підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що та як робити.
- 131
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Врешті-решт за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я захочу, то зможу прихилити до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин,

що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.

29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

30. Важко зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.

31. Людина, яка не домоглася успіху в своїй роботі, швидше за все не проявила достатніх зусиль.

32. Частіше я можу добитися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.

33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні інші, ніж я сам.

34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за ним стежити та правильно одягати.

35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі собою.

36. Успіх є результатом наполегливої роботи та мало залежить від випадку або везіння.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди віддаю перевагу прийняти рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших або долю.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, не дивлячись на всі її старання.

41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найбільшому бажанні.

42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати себе, свої здібності, повинні звинувачувати в цьому тільки самих себе.

43. Багато моїх успіхів можливі тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті сталося від невміння або ліні та мало залежало від везіння чи невезіння.

