

## **ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗРОСТАННЯ: УМОВИ Й МЕТОДИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ**

**Кулакевич Т.В. Особистісна зрілість як результат психологічного зростання: умови й методи її формування**

У статті теоретично проаналізовано особливості визначення поняття особистісного зростання у психологічній науці та встановлено, що особистісне зростання трактується як прагнення перебудувати чи змінити власне «Я» і власне ставлення до життя, зробити його зрілим, продуктивним.

Зростання особистості визначає зміни, які актуалізують здібності людини відчувати себе «справжньою» і бути відкритою тому, що відбувається як усередині неї, так і навколо, розуміти і приймати себе такою, як вона є, та водночас прагнути більшого.

Схарактеризовано критерії особистісної зрілості як результату психологічного зростання, уточнено умови й методи її формування. Зокрема, визначено, що значущими характеристиками особистісної зрілості, як результату психологічного зростання людини, є: самоприйняття, позитивна Я-концепція; відповідальність, інтернальний локус контролю; аутентичність; індивідуалізм, самодостатність; незалежність; Его-ідентичність; саморегуляція; інтелектуальність; креативність; прагнення до самоактуалізації; соціабельність, комунікабельність; трансценденція; моральність; психічне здоров'я, відсутність внутрішньоособистісних конфліктів.

Вищевказані положення дозволяють дійти висновку про те, що зміст і форми тренінгу особистісного зростання значною мірою залежать від віку та особистісної зрілості учасників (як результату їх психологічного зростання).

**Ключові слова:** особистісна зрілість, особистісний потенціал, психологічне зростання, професійна зрілість, структурні компоненти зрілості.

**Кулакевич Т.В. Личностная зрелость как результат психологического роста: условия и методы ее формирования**

В статье теоретически проанализировано особенности определения понятия личностного роста в психологической науке и установлено, что личностный рост трактуется как стремление перестроить или изменить собственное «Я» и собственно отношение к жизни, желание сделать его зрелым и продуктивным.

Рост личности определяет определяет перемены, которые актуализируют способности человека чувствовать себя «настоящим» и быть открытым тому, что происходит как внутри его, так и вокруг, понимать и принимать себя таким, каким он есть, и одновременно стремиться к большему.

Охарактеризованы критерии личностной зрелости как результата психологической зрелости, уточнены условия и методы ее формирования. В частности, определено, что значимыми характеристиками личностной зрелости, как результата психологического роста человека есть: принятие себя, позитивная Я-концепция, ответственность, интернальный локус контроля, аутентичность, индивидуализм, самодостаточность, независимость, Эго-идентичность, саморегуляция, интеллектуальность, креативность, стремление к самоактуализации, социабельность, коммуникабельность, моральность, психическое здоровье, отсутствие внутриличностных конфликтов.

Указанные положения позволяют сделать вывод о том, что содержание и формы тренинга личностного роста значительно зависят от возраста и личностной зрелости участников (как результата их психологического роста)

**Ключевые слова:** личностная зрелость, личностный потенциал, психологический рост, профессиональная зрелость, структурные компоненты зрелости.

**Kulakevich T.V. Personal maturity as a result of psychological growth: conditions and methods of its formation**

The article deals with the theoretical analysis of the “personal growth” notion definition peculiarities in psychology. It has been determined that the personal growth is interpreted as the aspiration to reconstruct or change one’s own “I” as well as one’s own approach to life, to make it rather mature and productive.

The “personality growth” defines changes that actualize the person's ability to perceive him/herself as being "real" and to become open to anything happening inside as well as outside, to understand and accept oneself as real, while striving for more.

The personal maturity criteria are characterized as a result of personal growth, the conditions and methods of its formation are specified. In particular, the significant characteristics of personal maturity are determined as the result of a personal growth and classified as the following: self-acceptance, positive self-concept; responsibility, internal control locus; authenticity, individualism, self-sufficiency; independence; Ego-identity; self-regulation; intellectuality; creativity; striving for self-actualization; sociability, communicability; transcendence; morality; mental health, lack of intrapersonal conflicts.

Aforementioned statements allow the conclusion that the contents and forms of the personal development training depend substantially on the participants’ age and personal maturity (as the result of their personal growth).

**Key words:** psychological maturity, personal potential, personal growth, professional maturity, structural components of maturity

**Постановка проблеми.** У сучасних соціальних умовах поведінка людини зазнала різких змін. Проте в цих змінах

існують як негативні (невизнання суспільних обов'язків, самовпевненість, агресивність, девіантність, відсутність ідеалів, втрата романтизму, зниження значущості загальнолюдських чеснот), так і позитивні здобутки (соціальна невимушеність, упевненість у собі, розкутість і можливість бути самою собою, прагнення до успіху, неординарності, творчості). Незважаючи на всі суперечливі тенденції особистісного становлення, головним є набуття якісно нового рівня особистісного зростання, коли завдяки засвоєнню нової соціальної позиції реально структурується свідоме ставлення до себе.

Потреба в самореалізації та розвитку власного «Я» означає прояв своїх здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та перегукується з потребою у визнанні та прийнятті як члена суспільства.

**Аналіз результатів досліджень, присвячених розв'язанню означеної проблеми.** У сучасному світі особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та умовами середовища. Можна побачити, з одного боку, важливість включеності людини в життя соціуму, певної соціальної компетентності і спрямованості на соціальні норми, а з другого – необхідність орієнтації на власні інтереси та особистісне зростання. Результатом особистісного зростання є особистісна зрілість, що визначається Н. Дідик як динамічний феномен, який формується під впливом об'єктивних і суб'єктивних факторів. Важливим для розвитку особистісної зрілості в юнацькому віці є спеціально організовані умови навчання і виховання в загальноосвітньому закладі, у вищому навчальному закладі. Тому значущим є створення відповідного навчально-виховного середовища, яке б сприяло особистісному зростанню його вихованця [4, с. 223].

Реалізація основних потреб приводить до становлення якісно нової самосвідомості або «Я- концепції». Цілісна «Я-концепція»

– це сукупність усіх уявлень індивіда про себе, поєднання з їх оцінкою. У «Я-концепції» виділяють 3 складники:

- 1) «Я-образ» – уявлення індивіда про самого себе (когнітивний компонент);
- 2) самооцінка – емоційна оцінка цього уявлення (афективний компонент);
- 3) потенційна поведінкова реакція, тобто можливі дії, викликані «Я»-образом і самооцінкою (поведінковий компонент).

При досягненні ідеального образу з'являється потяг до самовиховання, що перетворює самопізнання у свідоме формування нових, бажаних елементів поведінки. Це створює передумови для подальшого особистісного зростання.

Процес особистісного зростання може бути як спонтанним, так і певною мірою керованим. Про керованість процесу особистісного зростання можна говорити в тому випадку, коли сам індивід усвідомлює його і ставить межу самовдосконалення, формування певних якостей, сторін, сфер особистості.

За свідченням Л. Долинської, у цьому процесі можна виділити два різновиди: вироблення нового в собі (сюди можна віднести і реалізацію ще не актуалізованих раніше здібностей) і корекція психологічних особливостей чи звичок, які склались раніше. Тобто під керованим особистісним зростанням можна розуміти самоперетворення як творчу діяльність особистості, спрямовану на творення самого себе відповідно зі своїми ідеальними задумами. Слід підкреслити, що робота особистості над собою здійснюється не в замкненому внутрішньому світі, а через її власне життя, діяльність, ставлення до людей [5, с. 356].

На початкових етапах цей процес повинен бути керованим педагогом у школі, викладачем у ВНЗ, які оцінюють обґрунтованість і реальність вибору мети діяльності молодій людині відповідно до об'єктивних вимог і, згідно зі своїми можливостями, ставлять процесуальні цілі підготовки учня, студента та його особистісного зростання, стимулюють інтерес та ініціативність, допомагають у становленні саморегуляції та

самоуправління, які є, за свідченням Л. Долинської, механізмами активізації процесу особистісного зростання [5, с. 357].

Самоуправління та саморегуляція – це цілеспрямовані зміни, мету яких ставить саме людина і які передбачають самостійне керування своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю і переживаннями. Самоуправління – це творчий процес, який передбачає створення нового розв’язання проблемної ситуації чи якихось суперечностей, постановку цілей, пошук нових рішень і засобів досягнення цілей [12, с. 523].

Психічне самоуправління означає усвідомленість впливів людини на власні психічні явища, виконувану діяльність, власну поведінку з метою підтримання чи змінення характеру їх функціонування. Процеси психічного самоуправління носять завжди свідомий і цілеспрямований, а значить – активний характер. Достатньо високий рівень саморегулювання поведінки проявляється в тонкості, диференційованості й адекватності всіх усвідомлюваних форм поведінки, вчинків, вербальних проявів і корелює з високим рівнем розвитку самосвідомості. «Найбільш складні форми саморегулювання виникають як заключний етап формування зрілої самоусвідомлюючої себе особистості» [7, с. 128].

На думку О. Реана, показником особистісної зрілості людини та умовою її досягнення є потреба в саморозвитку і самоактуалізації. Операційним аналогом особистісної зрілості І. Шемелюк називає самоактуалізацію. Л. Кобильник визначає самоактуалізацію у вузькому розумінні як вроджену тенденцію до безперервного розгортання свого необмеженого творчого потенціалу в навчально-професійній діяльності.

На думку Л. Потапчук, становлення особистісної зрілості відбувається в процесі активної діяльності. Дослідниця зауважує, що розвиток особистісної зрілості успішно відбувається за умови розуміння себе, усвідомлення власного місця у світі, роздумів про минуле, теперішнє і майбутнє, без

розвиненої рефлексії неможливе успішне формування особистісної зрілості.

Відповідно до цього варто згадати думку О. Любченко, що для особистісного зростання найзагальнішою є умова, що передбачає тенденцію особистості до зростання та потенціал такого зростання. Ця умова є необхідною для застосування трансформаційних методик, включає в себе актуалізацію потенціалу зростання особистості та не потребує коментарів.

За свідченням І. Сингаївської, у психологічній літературі виділяють деякі складові частини психологічної компетентності, які сприяють особистісному зростанню:

- позитивне сприйняття навколишньої дійсності, управління власним психічним станом, настроєм;
- подолання стереотипів негативного самоприйняття;
- підвищення самооцінки, впевненості в собі, власних силах і можливостях;
- уміння викликати симпатію в навколишніх, встановлювати позитивні міжособистісні стосунки;
- аналіз власних бажань, прагнень, потреб, домагань; орієнтація на реальні життєві цілі, яких можна досягти.

У праці Н. Дідик [4, с. 223] зазначено основні характеристики феномену особистісної зрілості як результату особистісного зростання:

### **1. Самоприйняття, позитивна Я-концепція.**

Самоприйняття передбачає безоціночне позитивне ставлення до себе, незважаючи на свої вади. Г. Олпорт вказував, що зріла людина демонструє самоприйняття. Оскільки вона має позитивне уявлення про себе, то здатна терпляче ставитися до власних недоліків, внутрішньо не озлоблюючись [15, с. 288]. Про прийняття себе як характеристику людей, яка самоактуалізується говорив і А. Маслоу. Він вказував, що такі люди приймають себе такими, якими вони є. Вони не

надкритичні до власних недоліків, не мають надмірного почуття провини, тривоги чи сорому [15, с. 515].

Саморозуміння, позитивне самоставлення виступають внутрішньою детермінантою, що сприяє конструктивним змінам у розвитку особистості юнака. Оскільки позитивну Я-концепцію утворюють самоповага і адекватна позитивна оцінка, прийняття себе і відкритість, орієнтація на партнерство і асертивність, то позитивна Я-концепція сприяє особистісному розвитку людини.

К. Роджерс висловив думку, що чим більшою мірою людина приймає себе, тим вища вірогідність того, що вона приймає інших [10, с. 230]. Це твердження дозволило Н. Пов'якель дійти висновку, що Я-концепція особистості виступає результативним елементом самосвідомості і показником сформованості особистісної позиції.

На те, що позитивна Я-концепція є важливою характеристикою зрілості людини як результату її особистісного зростання, вказує й І. Андрійчук, яка експериментально довела, що гармонізація Я-концепції особистості тісно пов'язана з реалізацією на практиці принципів особистісно зорієнтованого навчання і гуманістичного підходу.

Відповідно до цього психолого-педагогічна модель формування позитивної Я-концепції особистості передбачає активізацію процесів самопізнання, самоаналізу, особистісного саморозвитку та формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції.

**2. Відповідальність, інтернальність.** Відповідальність – визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків. Формування відповідальності пов'язане з розвитком автономності особистості, свободою ухвалення нею рішень стосовно себе. Т. Титаренко вважає, що зріла особистість уміє йти проти течії, за будь-яких життєвих обставин залишається незалежною. Особистісне зростання є активним процесом становлення, у якому людина бере на себе відповідальність за власне життя, за власний життєвий шлях [13, с. 293].



Відповідальність за формування актуальних питань і їхнє вираження зрілі люди покладають на себе, що передбачає інтернальний локус контролю. На думку Дж. Роттера, люди з інтернальним локусом контролю вірять, що їх перемоги і поразки визначаються власними діями і здібностями.

За словами К. Роджерса, інтернальний локус контролю передбачає, що індивід усе частіше починає відчувати, що локус оцінки перебуває всередині нього [10, с. 231].

Зріла особистість розвиває власну інтернальність: вона бере на себе відповідальність за власне минуле, сьогодення та майбутнє. За словами Р. Кочюнаса, особиста відповідальність допомагає конструктивно сприймати критику, що служить корисним зворотним зв'язком і підвищує ефективність діяльності особистості [6, с. 110].

Лише при визнанні себе автором, суб'єктом власної діяльності людина зможе її самостійно проаналізувати та вдосконалити. Тому, за свідченням Н. Дідик, відповідальність та інтернальність є досить важливими для особистісного зростання людини.

**3. Саморегуляція.** Саморегуляція передбачає систему психічного самовпливу з метою свідомого керівництва особистістю своїми психічними станами відповідно до вимог ситуації і доцільності [8, с. 112].

М. Боришевський зауважує, що вирішальне значення у становленні розвитку особистості має наявність саморегуляції – завдяки їй ця система забезпечує оптимальний рівень взаємодії як між власними підструктурами, так і незалежну взаємодію із зовнішніми впливами, що є закономірною потребою підтримки та активізації психологічних механізмів.

М. Боришевський психологічними механізмами саморегуляції поведінки вважає самооцінку, домагання, образ Я та ін., що відіграють важливу роль у формуванні особистісної зрілості людини. На думку К. Абульханової-Славської, за допомогою саморегуляції відбувається особистісне зростання особистості, становлення її як суб'єкта діяльності.

Як вказує Н.М. Дідик, регулятивна підструктура забезпечує толерантність до фрустрацій, високу працездатність і саморегуляцію особистості, відсутність схильності до збудження та швидкого виснаження. Отже, саморегуляція виступає як система дій, яка є засобом самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації й самореалізації особистості, а отже – засобом особистісного зростання людини.

**4. Інтелектуальність.** Зріла особистість – це людина, інтегрована в суспільство, яка є повноцінним суб'єктом діяльності та спілкування, виокремлюється сформованим інтелектом. Про важливість продуктивного логічного мислення говорив Е. Фром. Ньюлінгер описав інтелектуального самоактуалізатора (людина, яка віддає перевагу здобуттю знань і вмінь), який прагне досягти самоактуалізації через дозвілля.

**5. Креативність.** Креативність – здібність індивіда породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко розв'язувати проблемні ситуації [8, с. 208].

За словами О. Штепи, креативність – здатність до загостреного сприймання дисгармонії, створення чогось нового, чого раніше не було, творча спрямованість [16, с. 28]. Креативність обумовлює процес самоактуалізації.

Безумовно, креативні здібності мають велике значення для людини, яка навчається і працює з несподіваними, невизначеними для неї ситуаціями, для розв'язання яких потрібно застосовувати творчість, винахідливість, інтуїцію.

**6. Соціабельність, комунікабельність.** Г. Олпорт рисою зрілої особистості вважав теплі, щирі соціальні стосунки [15, с. 288]. За словами О. Реана, константне «ядро» Я-концепції особистості, яка повноцінно функціонує має також схильність до встановлення хороших міжособистісних стосунків [9]. До одного з п'яти складників особистісної зрілості Ю. Гільбух [2] відносить здатність до психологічної близькості з іншою людиною, що включає такі особистісні властивості, як доброзичливість, емпатія, вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми. Е. Еріксон також вважав, що

головним для формування зрілості є вміння встановлювати близькі стосунки з іншими людьми [17, с. 231].

Представник індивідуальної психології А. Адлер утіленням зрілості вважав соціально-корисний тип особистості, для якого характерні високий ступінь соціального інтересу і високий рівень активності, істинне піклування про інших, зацікавленість у спілкуванні з ними [15, с. 173].

**7. Самостійність.** Самостійність – узагальнена властивість особистості, що проявляється в ініціативності, критичності, адекватній самооцінці і почутті власної відповідальності за свою діяльність і поведінку [8, с. 236].

С. Рубінштейн [11] зауважує, що особистісно зріла людина самостійна, несе відповідальність за життя. Самостійність суб'єкта включає здібність свідомо ставити завдання, визначати напрям власної діяльності, що вимагає внутрішньої роботи, самостійного мислення.

**8. Індивідуалізм.** Особистісно зрілою людиною представники екзистенціалізму (С. К'єркегор, А. Камю, Хайдеггер, Ж.-П. Сартр) вважають індивідуаліста (на відміну від конформіста), який живе інтелектуальним життям, що допомагає йому адекватно сприймати і впливати на власне соціальне довкілля, володіє тонким смаком, почуттям любові, інтимності, є ідеалістом, а не матеріалістом, не дозволяє онтологічній тривозі заважати ухваленню виважених рішень, повністю задовольняє власні біологічні, соціальні та психологічні потреби [8, с. 219].

Як указує Н. Дідик, індивідуалізм відображається в бажанні людини розкрити власну індивідуальність, самодостатність – у прагненні побути на самоті, проаналізувати власну поведінку, що стимулює її особистісне зростання.

**9. Аутентичність.** Аутентична особистість – поняття, що використовується в гештальттерапії для визначення здорового, справжнього, реального функціонування особистості. Для опису аутентичної особистості використовується поняття відповідальності, усвідомлюваності, інтеграції. Перлз описує аутентичну особистість як самодостатню й особистісно

автономну, відповідальну і вільну, усвідомлену і спонтанну. Аутентична особистість занурена в процес життєдіяльності, а не живе минулим чи очікуванням майбутнього [8, с. 17].

Представники екзистенціалізму (С. К'єркегор, А. Камю, Хайдеггер, Ж.П. Сартр) особистісно зрілою людиною вважають аутентичну людину, яка відповідає справжній внутрішній природі людини [8].

**10. Моральність.** Представник гуманістичної етики Е. Фром обов'язковою рисою особистості вважає моральність. Вони вказують, що людина здатна пізнати добро і діяти згідно з природою і силами власних можливостей.

«Моральна неспроможність» у розумінні гуманістичної етики пов'язується з неможливістю набути зрілості. О. Реан [9] («ведення етичного способу життя»), А. Маслоу («міцні етичні стандарти») та ін. вважають моральність складовою характеристикою особистісної зрілості. О. Штепа [16] включає моральний аспект у визначення особистісної зрілості: особистісна зрілість характеризується феноменом самодетермінації і в кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору моральних цінностей як пріоритетних. Учена змістом особистісної зрілості вважає відповідальну побудову людиною власного життя згідно із загальними моральними принципами та особистою місією [16, с. 30].

**11. Его-ідентичність.** За Е. Еріксоном, ідентичність – це передусім показник зрілої (дорослої) особистості. Поняття ідентичності означає відчуття адекватності та стабільного володіння особою власним Я, незалежно від змін Я і ситуації. Ідентичність – це тотожність людини самій собі [17, с. 12]. О. Штепа також вважає, що особистісна зрілість – це психологічне новоутворення зрілого періоду життя людини у вигляді онтологічного ядра особистості, важливого для Его-ідентичності [16, с. 31].

**12. Самоактуалізація, самореалізація.** Самоактуалізація – найбільш повна і вільна реалізація особистістю своїх можливостей [8, с. 108]. Самоактуалізація особистості – це не

лише здійснення себе в діяльності, але й становлення і зростання через діяльність. Самоактуалізація передбачає максимальне самовираження, тобто реалізацію прихованих здібностей і потенційних можливостей [8, с. 207]. Це поняття вивчали К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс та ін. За словами К. Абульханової-Славської, самореалізація, самовдосконалення, самоорганізація є параметрами суб'єктності зрілої особистості. К. Юнг вважав, що розвиток кожної людини в напрямку до повної реалізації «Я» унікальний і включає індивідуацію, результатом якої є самореалізація як кінцева стадія особистісного розвитку [8; 15]. Саме через процеси індивідуації та самореалізації досягається особистісна зрілість. Самоактуалізація є обов'язковою умовою і наслідком особистісного зростання індивіда. Реалізація своїх потенційних можливостей забезпечує йому виконання своєї життєдіяльності на якіснішому рівні.

**13. Трансценденція,** діяльність як сенс життя. Трансценденція спрямовує людину до пошуку власного сенсу буття. На думку А. Маслоу, трансценденція, вихід за власні межі і спонтанне переживання наближення до свого справжнього ества, відбувається завдяки піковим переживанням в особистісному зростанні [8, с. 207].

О. Реан також висловив думку, що для побудови психології особистісної зрілості саморозвиток і самоактуалізацію потрібно розглядати у зв'язку з феноменом самотрансценденції як виходом людини за межі свого Я, її спрямованістю на інших людей, на справу, на щось інше, ніж вона сама [9, с. 88].

**14. Психічне здоров'я.** Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, яке характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності [8, с. 216].

Про найбільше ототожнення психічного здоров'я та особистісної зрілості висловився Г. Олпорт, який зрілу особистість назвав «здоровою». Відповідно, він виділив риси

здорової (зрілої) особистості: широкі межі Я, самоприйняття й емоційна незаклопотаність, здатність до самопізнання і почуття гумору, реалістичне сприйняття і досвід, схильність до теплих соціальних стосунків, єдина життєва філософія [15, с. 288].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розвиток особистості є безмежним процесом, що відбувається впродовж усього життя людини. Розвиток особистісної зрілості людини можливий при створенні певних умов під час її навчання. Оптимальним буде поєднання розвивальних зовнішніх факторів із внутрішнім її прагненням до особистісного зростання. Займаючи активну позицію щодо особистісного самовдосконалення, людина зможе оптимізувати процес розвитку власної особистісної зрілості. Створення лише відповідних умов без суб'єктної позиції особистості принесе мінімальний результат. Над розвитком особистісної зрілості мають працювати фахівці різного профілю: психолог психологічної служби навчального закладу, вчителі-викладачі навчальних дисциплін, самі учні та студенти.

Н. Дідик вважає, що при підготовці молоді до життя повинна застосовуватися модель навчання, що стимулювала б у суб'єктів учіння потребу в особистісному зростанні. Тому завдання педагогів навчального закладу полягає в тому, щоб застосовувати при викладанні навчальних дисциплін відповідні дидактичні засоби, які б сприяли розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості учнів. Цей напрям роботи повинен проводитися при вивченні всіх навчальних предметів, насамперед психологічного спрямування, де розвиток особистісної зрілості буде пріоритетним напрямом підготовки і використання відповідних дидактичних методів, найефективнішим і найдоцільнішим.

Ефективними психолого-педагогічними засобами для розвитку значущих характеристик особистісного зростання дитини є активні методи навчання, виділені О. Хроменко: метод аналізу конкретних ситуацій, моделювання майбутнього

професійного процесу, метод «круглого столу», ділові ігри, метод самостійного формулювання психологічних понять.

Метод аналізу конкретних ситуацій сприяє формуванню вміння виконувати різні за складністю психологічні завдання, уміння науково обгрунтованого аналізу і дослідження психологічних ситуацій.

Метод моделювання майбутньої діяльності є відтворенням реальних навчальних ситуацій у спрощеному вигляді і дозволяє перетворювати і синтезувати знання, отримані при вивченні відповідних теоретичних предметів перед їх практичним застосуванням.

В основі методу «круглого столу» лежить принцип колективного обговорення проблем і конфліктних ситуацій, що виникають.

Ділова гра пов'язана з моделюванням ситуацій майбутньої діяльності, функціонуванням у них, з корекцією в подальшому завдань для досягнення цілей підготовки.

Метод самостійного формулювання психологічних понять полягає у формулюванні учнями основних понять психології (наприклад, визначення понять «особистість», «особистісна зрілість», «професійно значущі характеристики» та ін.).

До активних методів навчання Р. Грановська зараховує такі методи, як конкретних ситуацій, інциденту, тренування чутливості, мозкова атака, ділові ігри, занурення. Метод конкретних ситуацій розвиває здібність до аналізу професійних ситуацій та уміння формулювати завдання самостійно [3, с. 466].

Метод інциденту спрямований на подолання вікової та особистісної інерційності і вироблення адекватних способів поведінки в напружених стресових ситуаціях [3, с. 469].

Метод тренування чутливості формує в людини вміння керувати стилем власної поведінки за рахунок усвідомлення того, як вона сприймається навколишніми, які дії провокують їх симпатію або антипатію, розвиває такі особисті якості, як

чутливість, сприйнятливність до психічного стану навколишніх, їх установок і прагнень [3, с. 474].

Метод мозкової атаки (мозковий штурм) – це групове розв’язання творчої проблеми, що забезпечується за допомогою особливих прийомів і спрямована на активізацію творчої думки, де використовуються засоби: низька критичність і самокритичність людини, що підвищує її впевненість у собі і в механізмах творчого акту [3, с. 479].

Метод ділової гри використовує події майбутньої практичної діяльності, демонструє учасникам можливості довгострокових стратегій і їх вплив на ефективність діяльності [3, с. 486].

Метод занурення – активний метод навчання з елементами релаксації, навіювання і гри [3, с. 492].

На думку Р. Грановської, особливістю всієї групи активних методів, по-перше, є те, що навчання проводиться в ситуаціях, максимально наближених до реальних, дозволяючи матеріал, що підлягає засвоєнню, увести в мету діяльності, а не в засоби; по-друге, здійснюється не лише повідомлення знань, але і навчання вміннь практичного використання, що вимагає формування певних психологічних якостей фахівців; по-третє, організується формування нової, якісно іншої установки на навчання в емоційно насиченому процесі колективної творчої праці [3, с. 507].

За свідченням Н. Дідик, ефективними в процесі підвищення особистісного розвитку є акмеологічні технології особистісного зростання. До них належать – засоби, спрямовані на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток властивостей і якостей, що сприяють досягненню високого рівня особистісного розвитку. Головним методом акмеологічних технологій є внутрішньоздійснюваний акмеологічний вплив, який має сприяти розкриттю творчого потенціалу особистості.

Також на думку Н. Дідик, ефективним є акмеологічне проектування, що застосовується для визначення стратегії життя, особистісного вдосконалення учнів, студентів.



Інформативним для акмеологічного проектування є попереднє визначення смисложиттєвих орієнтацій під час психолого-акмеологічної діагностики людини (наприклад, тест СЖО Д. Леонтьєва).

Центральне місце серед акмеологічних методів посідає акмеологічний аналіз, на основі якого виявляють акмеологічні умови та фактори, будуються прогнози та вибираються шляхи і способи розвитку особистості. Акмеологічний аналіз включає в себе пошук закономірностей, механізмів, умов і факторів, які сприяють досягненню поставленої мети особистісного зростання, або навпаки – перешкоджають цьому. Його проводять на основі порівняльного аналізу. Порівнянню підлягають такі показники: особистісні якості, які найважливіші для успішної життєдіяльності, а також ступінь їх вираженості; мотиви навчальної та навчально-професійної діяльності та досягнень; життєві еталони й орієнтири.

За висловом Л. Потапчук, для активізації розвитку компонентів особистісного розвитку юнаків найефективнішими є індивідуальні форми роботи: консультування, бесіди з урахуванням індивідуальних особливостей особистості, елементи навчальної психодіагностики.

Н. Дідик називає такі індивідуальні форми роботи психолога з учнями, студентами для їх особистісного зростання: самостійний підбір відеофільмів з проблеми особистісного зростання, поглиблене вивчення теоретичних питань відповідної проблематики, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

До групових форм роботи з юнаками щодо їх особистісного зростання Н.М. Дідик відносить: тематичні семінари, майстер-класи з особистісного зростання, психолого-педагогічний аналіз відеофільмів, читання творів художньої літератури, наукові гуртки («На шляху до особистісного зростання»), психологічні майстерні, проблемно-тематичні групи, практикуми з основ особистісного зростання проблемно-пошукової спрямованості, коли учні, студенти в навчальних

умовах відтворюють проблемні ситуації і шукають їх розв'язання.

На думку І. Тимощук, ефективними для формування морально-етичної відповідальності є дискусійні столи і тематичні семінари, демонстрація кіно- і відеофільмів з наступним їх психолого-педагогічним і філолофсько-етичним обговоренням, аналіз і читання творів художньої літератури, бібліотерапія, відеотерапія, психодрама, терапія творчим самовиявленням і терапія мистецтвом, психологічні ігри, демонстрація, обговорення й аналіз індивідуальних і групових консультативних і психотерапевтичних сеансів щодо розв'язання психологічних проблем, які сприяли усвідомленню, формуванню і реалізації індивідуальної системи морально-етичних цінностей.

Особливого значення у психологічній літературі надається активним методам навчання під час особистісного зростання (О. Біла, Т. Білуха, Б. Іваненко, І. Сергієнко, Т. Яценко та ін.). У дослідженні Т. Білухи доведено, що лише за умови інтеграції традиційної системи навчання з вихованням та психокорекцією можлива самоактуалізація та особистісний розвиток майбутніх психологів-практиків.

Метод активного соціально-психологічного навчання був розроблений Т. Яценко [18; 19], яка розглядає його подібним до соціально-психологічного тренінгу, але зі своїми відмінностями [14, с. 691].

За свідченням О. Білої, активне соціально-психологічне навчання – це глибинний процес, наслідком якого є конструктивні зміни у психіці особистості. Суб'єкт набуває не лише нових знань про себе, а й формує здатність до аутопсихокорекції, довготривалої роботи над собою поза груповим процесом. Глибинна психокорекція є передумовою самореалізації і передбачає сильний рушійний мотив для особистісного зростання. Для психолога-практика такий мотив може полягати в оптимізації власного внутрішнього психологічного стану, реалізації у професійній діяльності,

набутті самоідентичності та самототожності. Сутність психокорекції в АСПН полягає в розширенні можливостей самореалізації та досягнення бажаних цілей, в упередженні деструктивної поведінки у спілкуванні з іншими людьми.

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

- спонтанна невимушена дискусія, у процесі якої майбутні психологи привчаються утримуватися від різких зауважень, порад, оцінних суджень;
- психогімнастичні вправи, що спрямовані на розслаблення, вивільняють емоційну сферу майбутнього психолога;
- рольова гра, що каталізує спонтанну творчу активність майбутніх психологів, дає можливість відстежувати особливості поведінки під час міжособистісної взаємодії і виконання певної соціальної ролі;
- психодраматична гра, що задається особистісною проблемою, яка пов'язана з неусвідомлюваною активністю;
- робота з психомалюнком відбувається з поодинокими тематичними малюнками різних учасників і з комплексом психомалюнків однієї особи;
- використання предметної моделі (іграшки), що сприяє каналізації глибинного змісту психіки через застосування об'єкта, який людина спочатку сприймає нейтрально [18, с. 91].

На думку Б. Іваненко, психокорекція в активному соціально-психологічному навчанні передбачає навчання самоаналізу та самокорекції. Поглиблення самоусвідомлення в процесі психокорекції зумовлює високий ступінь мотивації до самопізнання в майбутніх психологів і долання бар'єрів на шляху оволодіння професійними навичками.

О. Біла вважає, що одним із показників результативності психокорекційного процесу АСПН є перспективні особистісні зміни, які сприяють професійному зростанню. Дослідниця

зауважує, що у психокорекційному процесі АСПН людина досліджує причини власних особистісних деформацій та оптимізує професійно значущі особистісні якості.

**Висновки.** Важливим для особистісного зростання людини є застосування відповідних психолого-дидактичних засобів. Необхідно впроваджувати в навчально-виховний процес підготовки учнів і студентів активні методи навчання, проблемне навчання, створювати наукові гуртки, психологічні майстерні, проблемно-тематичні групи, проводити практикуми з основ особистісно-професійного зростання та ін. Важливими є індивідуальні форми роботи: самостійний добір і аналіз відеофільмів з проблеми особистісного зростання, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань та ін. Психологічними засобами розвитку значущих характеристик особистісної зрілості як результату особистісного зростання людини є арт-терапія, тренінги, консультування, анкетування, ведення щоденників, складання індивідуальних програм, акмеологічні технології тощо.

**Перспектива подальшого дослідження** полягає в створенні ефективної системи становлення особистості, виявлення умов і чинників оптимізації процесу повноцінного розвитку; детальному практичному вивченні та окресленні шляхів психологічної підтримки, супроводу, корекційно-терапевтичного впливу.

### **Література**

1. Булах І.С. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків / І.С. Булах // зб. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України: – “Проблеми сучасної психології”: – 2010. вип. 8. – С. 104–115.
2. Гильбух Ю.З. Тест-опросник личностной зрелости / Ю.З. Гильбух. – К.: НПЦ “Перспектива”, 1995. – 24 с.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – [4-е изд.]. – СПб.: Питер, 2002. – 560 с.

4. Дідик Н.М. Моделі розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки / Н.М. Дідик //“Проблеми сучасної психології”: збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; вип. 11. – 2011. – С. 223–237.
5. Долинська Л.В. Розвиток здатності до самоуправління як механізму особистісно-професійного становлення вчителя / Л.В. Долинська // Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. – Проблеми сучасної психології. – 2011. – [Вип. 12]. – С. 355-362.
6. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.
7. Павленко В.М. Етнопсихологія: [навчальний посібник] / В.М. Павленко, С.О. Таглін. – К.: Сфера, 2009. – 407 с.
8. Психология личности. Словарь-справочник / [П.П. Горностай, Т.М. Титаренко].– К.: Рута, 2001. – 294 с.
9. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 407 с.
10. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс; Е.И. Исенина. – М.: Прогресс, 2008. – 480 с.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2006. – 528 с.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие для студентов вузов / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 733 с.
13. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М.Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
14. Федорчук В.М. Тренінг – інструмент особистісного зростання особистості / В.М. Федорчук // Збірник наукових праць КПНУ ім. І.Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.

Костюка АПН України. – Проблеми сучасної психології. – 2010. – [Вип. 9]. – С. 690-700.

15. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применения) / Л.Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2005. – 607 с.
16. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості / О.С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №2. – С. 26–35.
17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
18. Яценко Т.С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика / [Т.С. Яценко, Б.Б. Іваненко, С.М. Аврамченко та ін.].– К.: Вища школа, 2008. – 342 с.
19. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика / Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

### References

1. Bulakh I.S. Psykholohichni mekhanizmy osobystisnoho zrostannya pidlitkiv / I.S. Bulakh // zb. nauk. pr. KPNU im. I. Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka APN Ukrayiny: – “Problemy suchasnoyi psykholohiyi”: – 2010. vyp. 8. – S. 104– 115.
2. Hyl’bukh YU.Z. Test-oprosnyk lychnostnoy zrelosty / YU.Z. Hyl’bukh. – K.: NPTS “Perspektyva”, 1995. – 24 s.
3. Hranovskaya R.M. Élementy praktycheskoy psykholohyy / R.M. Hranovskaya. – [4-e yzd.]. – SPb.: Pyter, 2002. – 560 s.
4. Didyk N.M. Modeli rozvytku osobystisnoyi zrilosti maybutnikh psykholohiv u protsesi yikh profesiynoyi pidhotovky / N.M. Didyk // “Problemy suchasnoyi psykholohiyi”: zbirnyk naukovykh prats’ KPNU im. I. Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny; vyp. 11. – 2011. – S. 223–237.

5. Dolyns'ka L.V. Rozvytok zdatnosti do samoupravlinnya yak mekhanizmu osobystisno-profesiynoho stanovlennya vchytelya / L.V. Dolyns'ka // Zbirnyk naukovykh prats' K-PNU im. I.Ohiyenka, In-tu psykholohiyi im. H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny. – Problemy suchasnoyi psykholohiyi. – 2011. – [Vyp. 12]. – S. 355-362.
6. Kochyunas R. Osnovy psykholohycheskoho konsul'tyrovannya / R. Kochyunas. – M.: Akademycheskyy proekt, 1999. – 240 s.
7. Pavlenko V.M. Etnopsykholohiya: [navchal'nyy posibnyk] / V.M. Pavlenko, S.O. Tahlin. – K.: Sfera, 2009. – 407 s.
8. Psikhologiya lichnosti. Slovar'-spravochnik / [P.P. Gornostay, T.M. Titarenko]. – K.: Ruta, 2001. – 294 s.
9. Rean A.A. Psikhologiya lichnosti. Sotsializatsiya, povedeniye, obshcheniye / A.A. Rean. – M.: ACT; SPb.: Praym-YEVROZNAK, 2007. – 407 s.
10. Rodzhers K.R. Vzgl'yad na psikhoterapiyu. Stanovleniye cheloveka / K.R. Rodzhers; Ye.I. Isenina. – M.: Progress, 2008. – 480 s.
11. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psikhologii / S.L. Rubinshteyn. – SPb.: Piter, 2006. – 528 s.
12. Stolyarenko L.D. Osnovy psikhologii: uchebnoye posobiye dlya studentov vuzov / L.D. Stolyarenko. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2007. – 733 s.
13. Tytarenko T.M. Zhyttyevyy svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti / T.M. Tytarenko. – K.: Lybid', 2003. – 376 s.
14. Fedorchuk V.M. Treninh – instrument osobystisnoho zrostannya osobystosti / V.M. Fedorchuk // Zbirnyk naukovykh prats' KPNU im. I.Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka APN Ukrayiny. – Problemy suchasnoyi psykholohiyi. – 2010. – [Vyp. 9]. – S. 690-700.
15. Kh'ell L. Teoryy lychnosty (Osnovnye polozhenyya, yssledovanyya y pryomenyya) / L.Kh'ell, D. Zyhler. – SPb.: Pyter, 2005. – 607 s.

16. Shtepa O.S. Proprium zriloyi osobystosti / O.S. Shtepa // Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota. – 2004. – №2. – S. 26–35.
17. Érykson É. Ydentychnost': yunost' y kryzys / É. Érykson; A.V. Tolstykh. – M.: Prohress, 1996. – 344 s.
18. Yatsenko T.S. Kontseptual'ni zasady i metodyka hlybynnoyi psykhhokorektsiyi: pidhotovka psykholoha-praktyka / [T.S. Yatsenko, B.B. Ivanenko, S.M. Avramchenko ta in.].– K.: Vyshcha shkola, 2008. – 342 s.
19. Yatsenko T.S. Osnovy hlybynnoyi psykhhokorektsiyi: fenomenolohiya, teoriya i praktyka / T.S. Yatsenko. – K.: Vyshcha shk., 2006. – 382 s.