

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

НАКОНЕЧНА Наталія Вікторівна

Психодуховні ресурси особистісного розвитку студентів ЗВО під час професійної підготовки / Psycho-spiritual resources of personal development of students of higher educational institutions during professional training

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПС-41
Н.В. Наконечна

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Я.М. Бугерко

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **А.Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Проблема особистісного розвитку в сучасній психологічній науці	7
1.2. Критерії та показники особистісного розвитку студентів в процесі їх професійної підготовки	14
1.3. Ресурний підхід: індивідуальні, соціальні, психодуховні ресурси особистості	20
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОДУХОВНИХ РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	28
2.1. Організація та методи дослідження особистісного розвитку студентів ЗВО	28
2.2. Психологічний аналіз особистісних психодуховних ресурсів професійного становлення майбутніх психологів	32
Висновки до розділу 2	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку нашої держави зумовлений складними кризовими явищами в різних сферах життєдіяльності суспільства та особистості. Повномасштабна війна з РФ, яка триває вже другий рік, робить особливо актуальною підготовку висококваліфікованих психологів з глибокою теоретичною підготовкою, високим рівнем володіння практичними вміннями та навичками, широкою гуманітарною ерудицією, ґрунтовною духовно-ціннісною складовою особистості. Сьогодні багато складних проблем у сфері політики, освіти, медицини, соціальної сфери неможливо вирішити без участі фахівців-психологів. Відтак зростають вимоги до якості підготовки майбутніх спеціалістів у сфері психології.

В сучасній психологічній науці є значна кількість досліджень з проблематики професійного становлення майбутніх фахівців та їх особистісного зростання. Особистісний саморозвиток визначається як цілеспрямована внутрішня діяльність особистості, котра спрямована на позитивну зміну людиною власних як особистісних так і професійних якостей і властивостей. Її провідними процесами є самопізнання, самовизначення та самореалізація, свідоме управління власним розвитком, зокрема, що стосується вибору цілей, засобів та шляхів самовдосконалення. Зазначеною проблематикою займалися такі вчені як Г. О. Балл, А. А. Вербицький, А.Н. Гірняк, О. А. Ігнатюк, М. В. Канівець, В. А. Лозовий, В. Є. Михайличенко, П. Н. Осипов, А. Г. Романовський, А.А. Фурман, О.Є. Фурман та низка інших провідних українських вчених. Вони звертали увагу на системність, поліструктурність людської діяльності, в котрій відбувається саморозвиток особистості, та на наявність у її структурі специфічної діяльності, котра пов'язана із зміною власного Я.

Теоретичну та методологічну основу нашого дослідження склали: психологічні концепції професійного розвитку та аксіології (З.С.Карпенко, І.І. Сняданко, О.В. Завгородня, О.А. Краєва); основні положення про специфіку

професійної діяльності психолога (Н.В. Чепелева, Ю.О. Приходько, М.В. Савчин, З.С. Гавриш); концепція особистісно-професійного розвитку студентів (О.П. Саннікова, О.І. Боднарчук).

В останні роки все більшої вагомості набуває ресурсний підхід до вивчення процесів особистісного розвитку. Існують різні погляди на основні поняття, концепції, підходи стосовно вивчення ресурсів, технології їх актуалізації. У наукових розвідках розглядається вкрай різноманітні визначення ресурсів, їх видів, механізмів активізації і актуалізації. Попри це, питання психодуховних ресурсів залишається практично не розглянуте і не вивчене, а інформаційне поле заявленої проблематики яскраво демонструє вкрай обмежену кількість досліджень на цю тему.

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей психодуховних ресурсів студентів-психологів у процесі їх професіоналізації

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання:**

- 1) здійснити аналіз проблеми особистісного розвитку в юнацькому віці;
- 2) розглянути особливості формування і розвитку внутрішніх ресурсів особистості під час професійного навчання в ЗВО;
- 3) емпірично вивчити особливості актуалізації психодуховних ресурсів професійного становлення майбутніх психологів.

Об'єктом вивчення є особистісний розвиток майбутніх фахівців на етапі професійного становлення.

Предмет дослідження - психодуховні ресурси як складна динамічна система індивідуально-особистісних властивостей людини.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою *теоретичних методів* – аналізу, синтезу, абстрагування, систематизації, порівняння наукових даних із аналізованої проблематики та *емпіричних методів* – спостереження, опитування, бесід, тестування. До *діагностичного* комплексу ввійшли: методика «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір в модифікації А. О. Реана, методика «Система життєвих смислів» В.Ю. Котлякова, діагностична методика А. В. Карпова - В. В.

Пономарьової «Визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності», опитувальник «Духовний потенціал особистості» Е. О. Помиткіна та тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи та О. Ю. Рязанцевої.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що у роботі *вперше* виділено поняття психодуховних ресурсів особистості та виокремлено чотири складові їх реалізації в процесі професійного становлення майбутніх фахівців-психологів: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-смисловий, рефлексивно-діяльнісний та духовно-екзистенційний, *поглиблено* знання про особливості актуалізації психологічних ресурсів особистості на етапі професіоналізації.

Практичне значення одержаних результатів зумовлюється тим, що підібрано комплекс діагностичних методик, котрі дозволяють визначити чотири ключових аспекти психодуховних ресурсів особистості. Даний діагностичний комплекс може бути використаний у психодіагностичній, консультативній та психокорекційній роботі психологічних служб закладів вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, теоретичні висновки та емпіричні узагальнення висвітлювалися на міжнародній науково-практичній конференції «Психологічний супровід особистості в умовах сучасних викликів постмодерного суспільства: теоретичні засади та прикладні аспекти» (25 листопада 2022 р., Дніпро-Слов'янськ) та Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії» (28-29 квітня 2023 р., Тернопіль). За результатами дослідження опубліковано тези: «До проблеми вивчення психологічних механізмів професійного самовизначення студентів ЗВО» та «Духовність як важливий чинник формування громадянської позиції сучасного українськогостудентства».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 55 наукових праць українських і зарубіжних авторів та додатків.

РОЗДІЛ I

НАУКОВИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Проблема особистісного розвитку в сучасній психологічній науці

Проблема особистісного розвитку багатоаспектна та актуальна для низки гуманітарних дисциплін - різноманітних напрямків психологічних, педагогічних, соціологічних, філософських досліджень. Це пов'язано з тим, що зазначена проблема стосується фундаментальних питань становлення особистості та самореалізації її в різних сферах професійної діяльності. Теоретичний аналіз психологічної літератури показав відсутність єдиних загальних принципів і підходів до розуміння розвитку та саморозвитку особистості, визначення критеріїв і показників її зрілості, зростання, самореалізації [1; 7; 11; 29]. В низці психологічних досліджень процес особистісного розвитку розглядається як самостійне визначення стратегії життя людиною, як її шлях до особистісної зрілості, як «індивідуальний спосіб посилення особистістю власної соціальної продуктивності на основі напруги та цілеспрямованого розвитку своїх здібностей у ході суб'єкт-суб'єктних відносин». В інших дослідженнях основний акцент уваги спрямований на те, що при саморозвитку зміни в особистісній сфері спричинені не так зовнішніми факторами, як залежать від цілеспрямованого самовпливу особистості на себе, відтак змінюються її мотиваційна, інтелектуальна та емоційно-вольова сфери та, щонайважливіше – відбуваються зміни у самісних процесах: самовизначенні, самопізнанні, самореалізації, самовдосконаленні, самопобудові себе [22 - 26].

Значний пласт досліджень стосується розгляду саморозвитку особистості як процесу, що здійснюється свідомо і планомірно, визначається її внутрішніми цінностями і життєвими цілями. При такому погляді особистісний саморозвиток вивчається як такий вид діяльності особистості, котрий спрямований на

позитивну зміну людиною власних як особистісних так і професійних якостей і властивостей, а провідними процесами є самопізнання, самовизначення та самореалізація. Власне така цілеспрямована внутрішня діяльність особистості сприяє постійним безперервним самозмінам, свідомому управлінню власним розвитком, зокрема, що стосується вибору цілей, засобів та шляхів самовдосконалення [2; 9; 39].

Одним із найбільш вагомих у дослідженні саморозвитку особистості є *аксіологічний напрямок*, котрий найбільшою мірою ґрунтується на вивченні значущих цінностей та їх диференціації. З погляду аксіології саморозвиток аналізується як цінність, котра формується на усвідомленні потреб у саморозумінні, самовизначенні та самоактуалізації. Саме це й забезпечує людині в подальшому успішність вирішення різнопланових завдань як професійного, так і особистісного плану. Провідними поняттями аксіологічного підходу є поняття «цінність», «ціннісні орієнтації», «моральні ідеали». Саме цінності, як важливий моральний принцип виховання, сприяють формуванню етичних відносин, професійного та особистісного саморозвитку [13; 20; 35]. Відтак, аксіологічний підхід дозволяє вивчити провідні ціннісні орієнтації у структурі саморозвитку особистості, котрі виражають свідоме ставлення людини до соціальної дійсності, визначають її мотивацію та впливають на професійну діяльність особистості.

Таким чином, можна констатувати, що особистісний розвиток - це багатоаспектне явище, котре характеризує процеси пізнання, перетворення, розвитку та самовдосконалення себе особистістю. Його розглядають як цілеспрямовану різноаспектну самозміну особистості, під час якої відбувається максимальне морально-етичне та діяльнісно-практичне самозбагачення та саморозкриття; постійне самозростання, спрямоване на успішну самоактуалізацію своїх внутрішніх ресурсів та самореалізацію себе у суспільно-громадському житті [33].

Українська дослідниця В.Є. Михайличенко розглядає особистісний саморозвиток як психологічний механізм «людинотворення», коли відбувається формування цілісної узгодженої системи через подолання базового протиріччя

між наявним та необхідним рівнями психосоціальної зрілості людини. Саме це протиріччя (його подолання) є рушійною силою особистісного розвитку людини, коли завдяки самопізнанню, самоосмисленню актуалізується ціннісне самовизначення, що, своєю чергою, слугує ефективному цілепокладанню, надає енергію самодіям в ході будь-якої діяльності, створює смисловий простір само творення.

Різні аспекти процесу особистісного саморозвитку та самовиховання розглянуті у працях Г. О. Балла, Я.М. Бугерко, А. А. Вербицького, А.Н. Гірняка, О. А. Ігнатюк, М. В. Канівця, В. А. Лозового, В. Є. Михайличенко, П. Н. Осипова, А. Г. Романовського, А.А. Фурмана, О.Є. Фурман та інших вчених. Вони звертали увагу на системність, поліструктурність людської діяльності, в котрій відбувається саморозвиток особистості, та на наявність у її структурі специфічної діяльності, котра пов'язана із зміною власного Я [38; 47].

Варто зазначити, що спочатку саморозвитку будь-якої системи передують *зовнішні спричинення*, і лише коли визначальне значення в процесах розвитку переходить до *внутрішніх спричинень*, цей процес постає як саморозвиток. А тому формування особистості як цілісної саморозвивальної системи можливе лише у єдності всіх її складових, таких як інтелект, почуття, воля тощо., що відбувається на певному етапі її розвитку. При цьому необхідним є достатньо високий рівень розвитку самосвідомості як єдність самісних процесів: самопізнання, самооцінки, самоконтролю, саморегуляції, самоформування та самовдосконалення. Поштовхом до особистісного саморозвитку є виникнення ситуації, за якої особистість, поставивши перед собою певну мету, виявляє свою неготовність (більшою чи меншою мірою) до її здійснення. Таким чином вона опиняється на шляху необхідності вирішувати неузгодженість між дійсним та бажаним, а відтак, діяти та вдосконалюватися. Постійне долавання цієї неузгодженості, людина якщо прагне досягнути наміченого, змушена постійно домагатися цього бажаного рівня новими зусиллями саморозвитку.

Теоретичний аналіз проблематики особистісного розвитку виявив ще такий важливий аспект, як виняткову значущість його як шляху *соціалізації*

людини. Результати досліджень засвідчують, що чим більш продуктивно проходить зазначений процес, тим в більшій мірі людина розуміє себе і оточуючу її навколишню дійсність, водночас, збільшується властивість адаптивності особистості та підвищується її активність. Завдяки цілеспрямованому розширенні суб'єктного досвіду діяльності та спілкування у людини вдосконалюється навичка встановлення сприятливих взаємовідносин з іншими людьми, їх поглиблене розуміння та організаційні вміння, групової взаємодії тощо. У зазначеному процесі чітко проявляється діалектичний зв'язок між саморозвитком та соціалізацією людини, оскільки успішна соціалізація активізує процес, водночас вона сама може і проявляється на підґрунті особистісного саморозвитку людини [34; 36].

Фундаментальну роль в дослідженні особистісного розвитку відіграли гуманістичні теорії А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла. В своїх працях вони підняли важливі питання призначення особистості, завоювання соціального визнання та підтримання внутрішнього статусу (самоповаги), пошук істини та життєвого сенсу, реалізації морально-етичних ідеалів добра і краси, забезпечення цілісності життєдіяльності та унікальності (індивідуальності) існування людини, оцінка своїх досягнень, уявленню про цінність власного «Я» та ін.

Важливим аспектом процесу особистісного розвитку є зв'язок його із загальними життєвими очікуваннями та установками людини. Аналіз наукової літератури показує, що життєві установки тісно пов'язані із *мотивацією*, яка, власне, є найбільш істотною у системі спонукань [32; 37]. Згідно досліджень Абрахама Маслоу, людині характерні основоположні *установки* чи *моделі поведінки*. Зокрема, вона може поводити себе реактивно, прагнути компенсувати дефіцитну ситуацію і в цьому випадку керуватися *потребами дефіциту*. Можливий і інший варіант, коли людина поводиться активно, прагне досягнути успіху в різних сферах життя (керується *потребами розвитку*). Терміном «дефіцит» А. Маслов позначає ті потреби людини, при незадоволенні яких в організмі створюються своєрідні «пустоти», котрі повинні бути заповнені задля

збереження психічного здоров'я людини, причому заповнені вони повинні бути не самим суб'єктом, а іншими людьми. Це, зокрема, стани рівноваги, гомеостазу, зняття напруги, самозахисту та інші мотивації (головна функція яких – самозбереження). Більшість людей, вважає відомий психолог, програмують свої вчинки та дії так, що звикають постійно прислухатися до своїх мотивів, пов'язаних з дефіцитом (рух за накатаною колією). Така людина просто реагує на стимули, заохочення, покарання, надзвичайні обставини, біль і страх, вимоги інших людей, на рутинні щоденні події.

Друга група мотивів – *буттєві* («мотивація Буття») спонукають людину підніматися над звичним, рутинним перебігом життя, наприклад, відстоювати справедливість, боротися за істину і т. п. Дотримання їх найчастіше викликає в людини дискомфорт у її взаєминах з оточенням, породжує стан напруги. Однак, саме за таких умов людина використовує всі свої здібності, її життя наповнене найбільш значущими моментами життя, високим змістом людського існування, а сама вона демонструє прояви зрілості, справжньої індивідуальності. За визначенням А. Маслоу, буттєвим цінностям відповідає буттєва свідомість, усвідомлення вищого сенсу життя, прагнення реалізувати свій потенціал і досягти максимально високих результатів. Рушійною силою розвитку особистості, на думку відомого психолога, є внутрішні протиріччя між постійно зростаючими потребами та можливостями їх задоволення. А. Маслоу розглядав розвиток не тільки як прогресуюче задоволення основних потреб аж до їх повного зникнення, але також і як специфічну форму *мотивації зростання*.

Варто зазначити, що в низці досліджень особистісний саморозвиток вважається критерієм *зрілості* людини. Так, В.Є. Михайличенко наголошує на наявності діалектичного взаємозв'язку процесів саморозвитку особистості та зростання її зрілості, вказуючи, що зріла особистість – це людина із морально духовно обґрунтованою системою життєвого самовизначення. Відтак, вона самоефективна і динамічна, у своїй поведінці та діяльності керується внутрішнім локусом контролю, усвідомлює відповідальність за свої думки, почуття та вчинки. Всі її особистісні характеристики є цілісними і системно перетвореними,

відповідно до синергетичного розуміння розвитку (за якого зміна однієї частини обумовлює зміну всієї цілісності).

Таким чином, важливим завданням сучасної психологічної науки є ґрунтовне вивчення закономірностей та механізмів діяльності внутрішнього світу особистості задля ефективного використання всіх можливостей її саморозвитку та самовдосконалення. Своєю чергою, це потребує методологічно точного визначення самого поняття особистості. Найбільш повним є визначення українських професорів А.А. Фурмана та А.В. Фурмана : «Особистість – це канонічна форму буттєвої присутності людини у світі й останнього у її психодуховному засвіті і водночас це спосіб достеменного суб'єктно наповненого її життєзреалізування, у якому головною цінністю є вчинкові діяння, вчинення, завдяки яким вона об'єктивує свою творчу сутність, виявляє неповторну людську природу, реалізує покликання, врешті-решт переживає всю гаму ставлень до світу й осягає – розумом, почуттями, інтуїцією – можливості відкрити для себе смисл буття і сенс життя» [40, с.7].

Процесуально сторона саморозвитку особистості містить:

- 1) зміни у мотиваційній сфері людини, в першу чергу присвоєння загальнолюдських цінностей;
- 2) зростання вміння спочатку на когнітивному рівні планувати, а потім реально здійснювати ті дії і вчинки, які відповідають духу засвоєних цінностей;
- 3) збільшення здатності мобілізувати себе задля здолаття об'єктивних труднощів;
- 4) ріст об'єктивності оцінювання своїх сильних та слабких сторін, міри готовності до здійснення задуманих цілей.

Варто зазначити, що у внутрішньому світі людини постійно відбуваються процеси формування, перебудови та переформатування ціннісних орієнтацій, наявних образів, в котрих інтегруються, узагальнюються та систематизуються всі наявні враження, індивідуальні переживання, оцінки поведінки та вчинків. Всі ці зміни передбачають розвиток внутрішнього світу людини, певні якісні перебудови та взаємозв'язки психічних процесів, особистісних характеристик,

набуття нових властивостей особистості. Водночас, необхідно відмітити, що цей процес розгортається в різному темпі і супроводжується нерівномірним розвитком структурних елементів, коли розвиток одних є умовою зміни для вищого рівня інших. Для того, щоб ефективно відбувалися процеси самовдосконалення особистості, необхідна організація певних умов: по-перше, усвідомлення людиною мети, завдань, можливостей свого розвитку та саморозвитку; по-друге, участь особистості в самостійній та творчій діяльності, наявність певного досвіду успіху та тренінг досягнень; по-третє, адекватні стиль і методи зовнішніх дій: умов навчання та стилю життєдіяльності [6; 10;19; 49].

Таким чином, особистісний розвиток людини проявляється у досягненні нею нових, якісно вищих рівнів продуктивності функціонування внутрішніх психічних процесів як кожного зокрема, так і в їх взаємодії, результатом чого є успішне вирішення все більш складних задач. Такий саморозвиток має два взаємопов'язані аспекти: спрямованість назовні та всередину особистості. Саме внутрішня позиція стає умовою, через яку, за С. Л. Рубінштейном, заломлюються зовнішні дії, виникає чітке бачення цілей та шляхів їх здійснення, а відповідна мотивація людини супроводжується адекватним самоконтролем та саморегулюванням.

Однак найбільш важливим є розвиток ціннісно-сислової сфери свідомості особистості. Саме він забезпечує по-перше, становлення суб'єктності особистості; по-друге, забезпечує внутрішні зміни в її цінностях, мотивах, установках, потребах, інтересах, особистісних смислах, позиціях, сприяє формуванню позитивної Я-концепції; по-третє, узгоджує інтегративні зв'язки між мотиваційно-ціннісною, емоційно-вольовою та діяльнісно-поведінковою сферами особистості, завдяки чому особистість стає цілісною, інтегральною.

Інтегральний результат особистісного розвитку полягає у виникненні та прояві у людини якостей самоорганізованого суб'єкта спочатку навчальної, а потім і інших видів діяльності: усвідомленості, здатності до вибору, активності, самостійності, стійкості по відношенню до негативних впливів та ін.

1.2. Критерії та показники особистісного розвитку студентів в процесі їх професійної підготовки

Період студентства – особливий віковий етап, що проявляється в такій його особливості, як відсутність однозначно визначених часових рамок, котрі варіюються від 17 до 40 років. Це пов'язано із суб'єктивним сприйняттям розквіту сил людини. Ще одна важлива особливість пов'язана з тим, що періодизація життєвого шляху особистості, починаючи з юності, перестає збігатися з віковою та стає особистісною. Студентський вік традиційно вважається найбільш сприятливим періодом для формування індивідуальних особистісних якостей. Для виявлення рівня особистісного розвитку студента необхідно врахувати, що саме поняття особистість характеризується багатоплановістю та різним тлумаченням в таких науках як психологія, філософія, педагогіка, соціологія та інших.

В українській психології та педагогіці при аналізі саморозвитку особистості, виділяють такі найбільш загальні характеристики:

- чітка ієрархія цінностей, що відображає пріоритети загальнолюдських цінностей;
- розвиток потребово-мотиваційної сфери, яка ґрунтується на особистісній системі цінностей;
- стійка Я-концепція як результат самопізнання та самовизначення;
- стратегія життя, що співвідноситься із особистісними цінностями, домаганнями та індивідуальними устремлінням;
- соціальна відповідальність особистості, здатність до різноманітної діяльності;
- достатній рівень рефлексивності, висока вимогливість себе, свідома саморегуляція;
- розвинена комунікація як гарантія компетентності у спілкуванні.

На думку провідних психологів, саморозвиток особистості починається з підліткового віку, але саме студентський вік є найбільш сенситивним періодом для професійного та особистісного саморозвитку [18; 19; 21; 30]. Якщо у підлітковому віці предметом пізнання є, переважно, окремі властивості та особливості характеру, то у юнацькому ж віці змінюється загальний погляд на власну особистість, усвідомлюється її цілісність та унікальність, відбувається орієнтації на майбутнє, самопізнання та саморозвиток юнаків та дівчат. Відповідно, найважливішими новоутвореннями в юнацькому віці стає розвиток світоглядної картини світу, усвідомлення цілісного уявлення про себе, формування стійкої Я-концепції, формування життєвих планів, активне функціонування процесів особистісного та професійного самовизначення. Важливе значення має те, що у юнацькому віці особливого значення набувають процеси соціалізації, пов'язані із здійсненням вибору професії, системи цінностей тощо. Відтак, вивчення процесів особистісного саморозвитку в юнацькому віці набуває особливого значення, оскільки саме в цей час інтенсивно відбуваються процеси самопізнання та самовизначення молодої особи [5; 27; 38; 50].

Навчання у закладі вищої освіти збігається у віковому плані з другим періодом юності (перший період зрілості) та характеризується складністю становлення особистості. Характерною ознакою цього віку є інтенсифікація свідомих мотивів поведінки, зміцнення цілеспрямованості, самостійності, наполегливості, рішучості, саморегуляції, підвищення зацікавленості проблемами та дилемами морально-етичного плану. Водночас, у віці 17-19 років здатність особистості до свідомої саморегуляції своєї поведінки ще не розвинена повною мірою. І саме освіта об'єктивно містить потенціали активізації особистісного зростання наступників, а отже, вона покликана стати системою забезпечення психолого-педагогічного супроводу особистісного саморозвитку всіх учасників освітнього процесу. Ще один важливий аспект полягає в тому, що на етапі навчання у ЗВО відбувається формування професійно важливих якостей спеціаліста, починає складатися чітка структура професійних цінностей,

визначається спрямованість професійного саморозвитку, закладається вектор особистісного саморозвитку, його величина, напрямок, швидкість та сталість.

Одним із ключових факторів, які активно впливають на поведінку людини, є специфіка обраної нею професії. Власне, відповідна професія є своєрідним «фактичним виразником» певних моделей поведінки, а вже соціокультурне середовище сприяє закріпленню визначених особистісних якостей. Таким чином, соціокультурний простір навчального закладу має особливо важливе значення на особистісний саморозвиток у студентському віці. Відповідно, важливим завданням соціокультурного простору закладу вищої освіти є розвиток професійних мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій студентів, оскільки це забезпечує їх професійне та особистісне становлення та саморозвиток.

За означенням з психологічного тлумачного словника сучасних термінів, критерій – це ознака, на підставі якого формується оцінка предмета, явища чи процесу; показник – рівень, який характеризує аспект функціонування системи, що дозволяє судити про її стан та розвиток. В зарубіжній та українській психології критеріями особистісного розвитку розглядають великий спектр ознак, які можна згрупувати наступним чином: 1) відповідальність, терпимість, саморозвиток та позитивне мислення; 2) широкі межі власного Я, здатність до теплих соціальних стосунків, самоприйняття, реалістичне сприйняття власного досвіду, здатність до самопізнання, почуття гумору, наявність певної життєвої філософії (С.С. Hall, G. Lindsey); 3) мудрість; м'якість та поблажливість, самосвідомість (Б. Лівехуд); 4) усвідомленість, здатність до рефлексії, адаптація до соціуму, виконання конкретних дій залежно від віку, характеристика кризи, поява особистісних новоутворень тощо. Критерії зрілості у форматі індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності розглядалися у працях Б.Г. Ананьєва.

Глибокий аналіз зазначена проблема має в наукових доробках український вчених А.Н.Гірняка, А.В.Фурмана, О.Є.Фурман, представників наукової школи Анатолія Фурмана [3; 8; 40-47].

Загалом, особистісний розвиток студента розуміється як особливе суперечливе становлення психологічної цілісності, складний процес безперервного самовдосконалення, що допомагає долати студенту внутрішньоособистісні кризи та сприяє формуванню психосоціальних новоутворень вищого порядку. Значна кількість досліджень розглядає особистісний розвиток студента як, в першу чергу, духовно-моральний розвій ключових характеристик його особистості. Саме від рівня особистісного (морального) розвитку студента залежить його успішна адаптація і навчально-професійна діяльність на старших курсах в організації вищої освіти.

Аналіз науково-психологічних досліджень зазначеного питання та пілотні проведення діагностики студентів дозволив відібрати такі критерії особистісного розвитку студента: а) мотиваційно-цільовий, б) когнітивний, в) діяльнісний та г) рефлексивний. У середині кожного критерію можна представити відповідні показники особистісного розвитку. Так, у *мотиваційно-цільовий критерій* включені такі показники як відкритість новому досвіду (прийняття новизни), мотивація досягнення (прагнення до успіху та уникнення невдачі), орієнтація на духовно-моральні цінності).

Відкритість до нового досвіду, іншими словами, прийняття новизни – це одна із загальних і відносно незалежних рис особистості (модель особистості «Велика п'ятірка», розроблена на засадах досліджень Г. Айзенка, Р. Кеттела та Г. Олпорта).

Мотивація досягнення (розроблена Х. Хекхаузенем) і прагнення *уникнути невдачі* (Д. Макклелланд) це дві тенденції потреби досягнення («need for achievement»), яку Г. Мюррей ввів у ранг основних потреб особистості. На думку Х. Хекхаузена, мотивація досягнення – це прагнення людини збільшити або зберегти на достатньо високому рівні здібності до всіх видів діяльності, стосовно яких можна застосувати критерії успішності, Водночас автор зазначає, що виконання може призвести як до успіху, так і до невдачі. Результати досліджень показують, що люди, які мотивовані на успіх, виявляють значно

більшу наполегливість у досягненні цілей, ніж люди, котрі керуються мотивами уникання невдач, та мають нереалістичний рівень домагань [37, с.65].

Базовими термінальними та інструментальними цінностями людини є *моральні цінності* (до них відносять продуктивне життя, особисту свободу та незалежність, щастя інших, чесність, чуйність та ін.) [16, с.27].

Серед показників *когнітивного критерію* виділяють допитливість, розуміння мотивів поведінки, прогнозування можливих наслідків дій. *Допитливість* є бажанням набувати нові знання. Вона є показником когнітивного критерію, оскільки її розглядають як базову інтелектуальну характеристику, як рівень розвитку пізнавальної потреби, прояв розумової активності. Важливим для розуміння сутності особистості, на якому будується індивідуальність є *мотиви поведінки*. Однією із важливих розумових функцій свідомості людини є *здатність до прогнозування*. Вона допомагає будувати імовірнісні припущення на основі наукових фактів дійсності.

До показників *діяльсного критерію* відносять: уяву, лідерські та комунікативні здібності. Уява розглядають як нестереотипне відображення людиною реальності. Вона разом із лідерськими та комунікативними здібностями відіграє основну роль в управлінні діяльністю.

До показників *рефлексивного критерію* відносять: рефлексію, самооцінку та саморегуляцію. Здатність до рефлексії – це основний відмінний принцип людського мислення і, водночас, показник зрілості особистісного розвитку, який ґрунтовно розкритий у працях українських психологів (Я.М. Бугерко, М. Ю. Варбан, Є. М. Заїки, М. М. Марусинець, Л.А. Найдьонова, М.І. Найдьонов, В.Фурман, Т. М. Яблонська та ін.). Рефлексія відображає осмислення, а відтак, можливість корекції окремих кроків у діяльності студента та сприяє покращенню якісних характеристик діяльності студента [5; 6; 14; 52; 55]. Важливим регулятором поведінки особистості є *самооцінка*. Вона у визначальній мірі впливає на ефективність навчальної діяльності. *Саморегуляцію* визначають як здатність особистості впливати на свою психіку з метою формування та збереження на певному рівні її параметрів.

Загалом, відсутність чітких меж у визначенні сформованості особистісного розвитку, його нерівномірність та гетерохронність ускладнюють процес виявлення об'єктивних критеріїв та показників особистісного розвитку студента. До того ж свою специфіку має професійна підготовка майбутніх психологів, яка тривалий час залишається предметом дискусій та наукових пошуків багатьох поколінь вітчизняних психологів [19; 21; 24;34].

Неоднозначність трактування сутнісних характеристик та функцій професіонала-психолога породжує проблеми осмислення його статусу, залежність від запитів суспільства та його кон'юнктури, рівня розвитку психологічної науки та практики. Це ускладнює розробку концепції підготовки професійного психолога у вищих навчальних закладах освіти, формування у масовій свідомості позитивного образу психолога-практика. Відтак важливою потребою є вивчення можливостей актуалізації внутрішніх ресурсів особистості під час професійної підготовки студентів ЗВО. Професійний розвиток – це зміни психічних функцій та властивостей людини, які виникають при взаємодії з професією, у процесі професійного навчання та професійної діяльності. Іншими словами, це розвиток людини як суб'єкта професійної діяльності.

1.3. Ресурний підхід: індивідуальні, соціальні, психодуховні ресурси особистості

У сучасній психології спостерігається підвищена зацікавленість до наукових розробок у форматі ресурсного підходу. Однією з причин є затяжний кризовий стан суспільства, а особливо актуально це в Україні, де вже другий рік триває повномасштабна війна з РФ. Відтак зрозумілим є прагнення людини знайти як зовнішні, так і внутрішні ресурси своєї особистості, щоб вижити та

реалізуватися. Інша причина актуальності даного напрямку полягає в тому, що ресурсний підхід у психології дозволяє з нових теоретико-методологічних засад вивчати психологічну реальність, проникати в її сутність, аналізувати психологічні механізми. Критичний аналіз психологічної літератури показав, що існують різні погляди на основні поняття, концепції, підходи стосовно вивчення ресурсів, технології їх актуалізації. У наукових розвідках розглядається як широке визначення ресурсів, так і вузьке, пов'язане із їх специфікою. Існують різні класифікації зазначеного явища. Істотно відрізняється погляд на проблему ресурсів у вітчизняних та зарубіжних психологів. Проблема ускладнюється тим, що дане явище вимагає комплексного міждисциплінарного дослідження. Найбільш перспективним визнається сьогодні системний підхід до вивчення ресурсів, котрий передбачає розгляд ресурсу як складної динамічної і багаторівневої системи [53].

У психологічному аспекті під *ресурсами* розуміються властивості особистості, які допомагають ефективно вирішувати різні життєві проблеми. Багато дослідників у своїх роботах розглядають проблему ресурсів із різних позицій. Так, зокрема, досліджують ресурси когнітивні та інтелектуальні, ресурси пов'язують із стратегіями життя (К.А. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова); розкривається поняття «ментального ресурсу» (М.О. Холодна). Одні дослідники описують ментальні ресурси як чинники подолання життєвих труднощів, інші розглядають ресурси у контексті розвитку особистості. Значна увага в науковій літературі останніх років приділяється вивченню ментальних ресурсів продуктивної особистості, зокрема Л.І. Ларіонова досліджує фактори, які впливають на актуалізацію ментальних ресурсів обдарованих дітей. Низка авторів (Г.В. Ожиганова, Л.М. Попов) розглядають у своїх роботах вищі здібності (духовність, рефлексивність, творче самовираження) як основу ментальних ресурсів. Власне, можна сказати, що в сучасній психологічній науці поняття ресурсу стає тим «магічним кристалом», через який психологічна реальність постає в дещо новому світлі, а відповідно появляються нові

можливості проникнути в суть явищ, зрозуміти їхню природу, психологічні механізми, що впливають на них.

Особливої вагомості набувають дослідження, спрямовані на розкриття психологічних механізмів актуалізації ресурсів особистості. Досить часто психологічні ресурси представляють як певну систему здібностей людини, котра сприяє успішному вирішенню протиріч між особистістю та життєвим середовищем, дозволяє подолати несприятливі життєві обставини через трансформацію ціннісно-сислового виміру особистості, а відтак це задає її спрямованість та створює підґрунтя самореалізації. Таким чином, психологічні ресурси можна представити як системну, інтегральну характеристику особистості, котра дає їй можливість долати важкі життєві ситуації. Зазначена характеристика виявляється та актуалізується у процесах самоспричинення особистості. Відтак важливим напрямом у дослідженні психологічних ресурсів є вивчення їх структури, динамічних та статичних характеристик, механізмів функціонування [4; 17].

Аналіз підходів до вивчення ресурсів у педагогічній науці показав, що, як правило, виділяють такі їх види як

- *індивідуальні*, куди входить життєвий досвід особистості, сформованість її професійних та соціально значущих якостей, рівень особистісної компетентності, професійні очікування, професійна спрямованість;
- *інституційні* ресурси, включають програму закладу вищої освіти, яка реалізується, рівень кваліфікації та професійної майстерності педагогів, наявність інноваційної діяльності, стиль управління колективом тощо;
- *ресурси середовища*, зокрема особливості освітнього простору, встановлення партнерських відносин з різними соціальними, освітніми, культурними установами.

Особистісний ресурс розуміють як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота даного комплексу забезпечує як психічне, так і

соціальне та соматичне благополуччя людини та, відповідно до спрямованості особистості, створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності та подальшої самореалізації.

Нарівні із поняттям «особистісний ресурс» у психології часто використовується термін «особистісний потенціал». Власне, почали використовувати поняття «потенціал» В. Гамільтон та Ж. Лагранж у 18-19 ст. для позначення певної сили, що асоціювалася з потенціалом чи потенційною функцією. Словникове визначення потенціалу найчастіше дається як означення джерела, можливості, засобів, котрі можуть бути активно використані для вирішення поставленого завдання та досягнення визначеної мети. Ґрунтовне дослідження потенціалу, як психодуховної визначеності людини здійснене українською дослідницею Я.М. Бугерко [4]. Дослідниця, виходячи із логіко-канонічної структури вчинку В.А. Роменця, доповненої передситуаційним періодом, введеним в психологічну науку А.В. Фурманом, здійснила на методологічному рівні аналіз поняття потенціал з врахуванням особливостей: семантичного визначення (джерело, резерв, ресурс, уможливлення, начало), смислового значення (внутрішньо притаманна сила, модальність особистості, готовність до дії, або запас енергії, продуктивність виконання дій (засоби), потужність), часової перспективи (вічність, минуле, теперішнє, майбутнє вічне), діалектичних категорій потенційне – актуальне, можливе – дійсне, суще – належне, несвідоме – свідоме), аспектів реалізації (представленість іманентно наявним ментальним досвідом особистості, визначеність ціннісно-сисловою структурою особистості, употужнення трансцендентальною здатністю) та основних конструктів (інтенції, потенції, тенденції, життєтворення, сенсовість) таблиця 1.1.

Таблиця 1.1.

**Методологічне осмислення потенціалу як моделі мисле вчинення
(Я.М.Бугерко)**

<i>Логіко-канонічна структура вчинку</i>	ПОТЕНЦІАЛ				
	<i>Перед-ситуація</i>	<i>Ситуація</i>	<i>Мотивація</i>	<i>Дія</i>	<i>Післядія</i>
Семантичне визначення	Джерело	Резерв	Ресурс	Уможливлення	Начало
Часова перспектива	Вічність	Минуле	Теперішнє	Майбутнє	Вічне
Смислове значення	Внутрішньо притаманна сила	Модальність особистості	Готовність до дії (запас)	Продуктивність виконання дій (засоби)	Потужність (здатність до дії)
Діалектичні категорії	Потенційне -		Актуальне		
	Можливе -		Дійсне		
	Суще -		Належне		
	Несвідоме -		Свідоме		
Аспекти реалізації	Представлений іманентно наявним ментальним досвідом особистості		Визначений ціннісно-смісловою структурою особистості		Употужнений трансцендентною здатністю
	Непотенційований	Нереалізований	Активований	Актуалізований	Потенційно невичерпний
Основний конструктор	Інтенції	Потенції	Тенденції	Життєтворення	Сенсовість

У сучасних психологічних дослідженнях описується вплив помірною та високого особистісного потенціалу на творчу та професійну діяльність, аналізується залежність підвищення чи зниження його рівня залежно від мотивації особистості, а також достатньо широке коло досліджень стосується інтеграції особистісного потенціалу у діяльності. Власне, акцент робиться на тому, що і особистісний потенціал, і сама особистість розвивається у діяльності. Вводиться поняття психологічної системи діяльності, яка включає в себе сукупність психічних властивостей, якостей суб'єкта у їх цілісності, єдності і слугує для виконання функцій конкретної діяльності. Якщо окремі елементи такої психологічної системи діяльності будуть недостатньо розвиненими, це може призвести до порушення діяльності або зниження адаптації до діяльності. Зазначене особливо важливе у психологічній професії, оскільки визначає ключові характеристики професійної підготовки сучасного психолога [21; 30].

У сучасній психологічній літературі поняття «ресурс» часто змістово ототожнюється з поняттям «потенціал». При цьому особистісний потенціал визначають як інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей особистості, котра дозволяє особистості мати стійкі

внутрішні критерії та орієнтири у своїй життєдіяльності та зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності незважаючи на тиск зовнішніх умов. Власне, особистісний потенціал, а точніше його форма прояву, є самоспричинення, що дозволяє особистості вільно діяти незалежно від зовнішніх та внутрішніх умов.

Дослідження проблеми ресурсів у психології викликає багато питань. Так, надзвичайно важливо знати структуру різних видів ресурсів, особливості індивідуальних ресурсів, можливість використання діагностичного інструментарію для їх вимірювання, розуміти процес витрачання та відновлення ресурсів, технології їх актуалізації. Попри велику зацікавленість проблематикою ресурсів, вичерпних відповідей на більшість поставлених питань немає. Це засвідчує необхідність проведення подальших досліджень у сфері ресурсовивчення.

Аналіз літератури з даної проблематики показав, як мінімум два напрями в дослідженні ресурсів: транзактний та інтегрований. Транзактний підхід у дослідженні акцентує увагу на сукупності ресурсів людини, а інтегрований орієнтований на управління ресурсами, ефективно їх використання. У транзактному підході, зокрема, виділилося два напрями. Один пов'язаний із вивченням властивостей особистості як ресурсів. У другому увага дослідників зосереджена на порівнянні психологічних характеристик людей, які вистояли в умовах, критичних для благополуччя людини [17, с.50].

Перспективним є інтегрований підхід до дослідженні ресурсів, автори якого говорять про необхідність усвідомлення людиною та актуалізацію наявних у неї ресурсів. Взаємодія людини із зовнішнім світом приводить до розширення арсеналу ресурсів. Власне, у процесі онтогенезу людини, на різних етапах її розвитку з'являються все нові зовнішні та внутрішні ресурси. Системний підхід розглядає ресурси як складну систему, котра має багато компонентів, тісно пов'язаних один з одним. Його прихильники розглядають ресурси як складну динамічну систему, котра ієрархічно організована та має визначену структуру [53].

При класифікації ресурсів загальноприйнятим є підхід до їх поділу на дві групи: індивідуальні та середовищні ресурси. *Індивідуальні* ресурси поділяються на когнітивні та особистісні (особистісні властивості).

A.S. Masten, M.G. Reed [54, p. 82-83] всі ресурси поділяють на три групи: *громадські* (суспільні) ресурси, які належать всьому населенню країни або певній соціальній групі (макрорівень). Сюди відноситься добре налагоджена охорона здоров'я, безпека, культурний рівень розвитку та ін; *соціальні* ресурси (мезорівень), куди відносяться сімейні фактори (психологічний клімат сім'ї, прихильність до батьків, емоційний клімат навчальної групи, відносини з однолітками та ін), та ресурси *індивідуума* (мікрорівень).

Широкий спектр застосування мають ресурси середовища. Їх умовно можна розділити на:

- соціальні умови, що надають підтримку особистості (психологічний клімат колективу, стиль управління, особливості відносин у сім'ї тощо),
- соціально-економічні умови (соціоекономічний статус сім'ї)
- фізичні умови (умови життя тощо).

На ефективність ресурсів впливають і соціальні, і фізичні умови.

Американські психологи A.S. Masten, M.G. Reed [там же] важливим ресурсом вважають наявність високого рівня освіти батьків, рівень добробуту сім'ї. Найважливішу роль, на їх думку, відіграє хороший емоційний клімат сім'ї, безумовна любов та турбота батьків, визначені чіткі правила у сім'ї. Саме добрі умови в сім'ї з дитинства створюють певний запас ресурсів (запас міцності), який допомагатиме особистості впродовж усього її життя, навіть і в похилому віці, позитивно вирішувати життєві проблеми та бути ефективною та щасливою.

Серед найважливіших складових індивідуальних ресурсів людини виділяють особистісні ресурси. Одні дослідники розглядають особистісні риси (воля, локус контролю, життєстійкість, сила Я) як ресурси, необхідні для успішної діяльності та розвитку. Інші [Masten, Reed, 2002] виділяють як особистісні ресурси наступні риси: емоційна стійкість, сміливість, здатність

контролювати свої бажання, домінантність, стриманість, самостійність, адекватність, усвідомленість цілей, смислу та сенсу життя.

Варто відмітити, що особистісні риси людини можуть бути не тільки її ресурсом, а й як певним психологічним бар'єром, який обмежує можливість використання особистісних ресурсів. В сучасних психологічних дослідженнях розглядається проблема біополярності ресурсів, коли деякі ресурси можуть блокувати подолання перешкод, тобто виступати в ролі бар'єрів, обмежувачів, що заважають вирішенню ситуації, розвитку особистості. Однак, на думку дослідників, психологічні бар'єри виконують не тільки гальмівну та подавляючу функцію, а й творчу. Остання полягає в мобілізації ресурсів суб'єкта для подолання опору середовища, регулювання дії з урахуванням характеру перешкод, що долаються, розвитку, тобто зміні внутрішніх умов у напрямку їх функціональних можливостей. Таким чином, особистісні ресурси людини відіграють неоднозначну роль і мають два полюси (позитивний і негативний). У процесі навчання важливо актуалізувати позитивний та нейтралізувати негативний характер ресурсів.

Здійснений аналіз наукової психологічної літератури дозволяє спрогнозувати, що класифікація ресурсів, виділення їх окремих видів та розширення репертуару будуть уточнюватися та обґрунтовуватися в процесі подальших наукових досліджень як українських, так і зарубіжних психологів.

Висновки до першого розділу

Проблема особистісного розвитку багатоаспектна стосується фундаментальних питань становлення особистості та самореалізації її в різних сферах професійної діяльності. В сучасній психологічній думці найбільш поширеним є визначення процесу особистісного саморозвитку як індивідуального способу посилення особистістю власної соціальної

продуктивності на основі напруги та цілеспрямованого розвитку своїх здібностей у ході суб'єкт-суб'єктних відносин.

До критеріїв особистісного розвитку відносять: 1) відповідальність, терпимість, саморозвиток та позитивне мислення; 2) широкі межі власного Я, здатність до теплих соціальних стосунків, самоприйняття, 3) мудрість, м'якість та поблажливість, наявність певної життєвої філософії; 4) усвідомленість, здатність до рефлексії, адаптація до соціуму, самосвідомість, поява відповідних особистісних новоутворень.

Студентський вік є найбільш сенситивним періодом для професійного та особистісного саморозвитку. найважливішими новоутвореннями в юнацькому віці є розвиток світоглядної картини світу, усвідомлення цілісного уявлення про себе, формування стійкої Я-концепції, формування життєвих планів, активне функціонування процесів особистісного та професійного самовизначення. В актуалізації зазначених процесів ключова роль належить психодуховним ресурсам особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОДУХОВНИХ РЕСУРСІВ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи дослідження психодуховних ресурсів особистісного розвитку студентів ЗВО

На сучасному етапі розвитку психологічної науки значних змін зазнають уявлення про роль внутрішніх духовних ресурсів молодого людини в процесі її особистісного розвитку, зокрема, під час профільного навчання. Саме ресурси є важливим засобом і внутрішньою опорою, котра допомагає молодій особі реалізуватися у вибраній професійній діяльності. Відтак актуальною є завдання розвитку адекватних уявлень про професію психолога та себе як фахівця-професіонала у майбутніх психологів. Психологічні дослідження показують, що в переважній більшості зусилля людини спрямовані на пізнання зовнішнього світу і в значно меншій мірі - на себе. Однак успішність пізнання та можливості перетворення довкілля безпосередньо пов'язані із самопізнанням людини, усвідомленням себе суб'єктом власного життя та своєї психічної діяльності, із здатністю до саморегуляції, усвідомленням своїх цілей та цінностей та реалізації свого психодуховного потенціалу [12].

На основі здійсненого теоретичного аналізу ресурсного підходу у психології, відповідно до поставлених у дипломній роботі завдань було сформоване емпіричне вивчення психодуховних ресурсів студентів - майбутніх психологів. Дібрані дослідницькі методики спрямовані на вивчення різних аспектів ресурсності особистості. При цьому ми виходили з уявлень про поняття психодуховного ресурсу як інтегральної характеристики, котра у вирішальній мірі забезпечує особистості можливість ефективно долати життєві і професійні, труднощі, вирішувати особистісні проблеми та протиріччя.

На основі аналізу низки теоретичних досліджень проблематики ресурсності особистості, зокрема у форматі теорій психологічного стресу, ми за вихідну основу взяли визначення ресурсів як таких психофізичних та духовних можливостей людини, мобілізація котрих забезпечує виконання її життєвої програми та вибір відповідних способів та стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях. Відтак, розглядаємо психодуховні ресурси людини як прояв таких внутрішніх параметрів, котрі сприяють психологічній стійкості особистості у складних життєвих ситуаціях, проявляються в емоційних, мотиваційно-вольових, когнітивних та поведінкових конструктах, які людина актуалізує для адаптації і трансформації взаємодії із проблемногенними ситуаціями.

У контекст нашого дослідження відмітимо доцільність виділення особистого (що належить індивіду у феноменальному та ноуменальному сенсі), та превентивного ресурсу (належить індивіду лише у феноменальному, соціальному сенсі). Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс варто розглядати як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дозволяє зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічний, соматичний та соціальний добробут людини, що відповідно до спрямованості особистості створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності та подальшої самореалізації [54].

Загалом, психодуховні ресурси проявляються як цілісна система здібностей людини що сприяють успішному подоланню несприятливих життєвих обставин, задають ціннісно-смысловий вимір особистості, і створюють основу для самореалізації. Тому вони є системною, інтегральною характеристикою особистості, що забезпечує їй можливість долати важкі життєві ситуації. Позначена характеристика актуалізується та проявляється у процесах самоспричинення особистості. Відтак актуальним напрямом у дослідженні психодуховних ресурсів є вивчення їх структури, механізмів функціонування, динамічних характеристик, та розробка дослідницьких методик, адекватних змісту досліджуваної психічної реальності.

При підборі комплексу психодіагностичних методик для поліаспектного вивчення поняття психодуховних ресурсів ми враховували в першу чергу, відповідність методики тій меті і завданням, котрі поставлені в дослідженні, її поліінформативні характеристики, зокрема можливості одержати більшу кількість інформації при мінімально достатній кількості використаних методик та відповідність їх віковим особливостям студентів. Відтак, створений комплекс включав в себе зазначені нижче методики.

Для вивчення *мотиваційно-ціннісного компоненту* психодуховних ресурсів особистості студентів-психологів ЗУНУ була використана *методика К. Замфір* в модифікації А. О. Реана «Мотивація професійної діяльності» (додаток А). За допомогою зазначеної методики можна визначити показники зовнішньої та внутрішньої мотивації учасників навчально-професійної діяльності, особливості їх співвідношення та відповідний рівень розвитку. Оцінка респондентами міри значимості мотивів, дозволяє визначити рушійну силу їх мотивації, зокрема роль внутрішньої мотивації, тобто процесуальної, при якій особистість виконує роботу заради процесу діяльності, а не кінцевого бенефісу, роль зовнішньої мотивації, за якої особистість виконує діяльність для кінцевого бенефіту, або зовнішніх причин, як, наприклад, соціального статусу та зовнішньої негативної мотивації, коли діяльність виконується особистістю, щоб уникнути негативних емоцій, які спричиняють оточуючі.

Для визначення *когнітивно-сміслового компоненту* психодуховних ресурсів особистості було використано методику «Система життєвих смислів» В.Ю. Котлякова (додаток Б). Дана методика дозволяє визначити ступінь особистісної значимості життєвих смислів, згрупованих у певні блоки та показує їх місце у системі смисложиттєвих орієнтацій студентів, майбутніх психологів. Автор методики виділяє наступні категорії життєвих смислів: альтруїстичні, екзистенційні, гедоністичні, самореалізаційні, статусні, комунікативні, сімейні та когнітивні. При аналізі результатів методики в кожній групі смисложиттєвих орієнтацій визначаються середні показники рангів як середнє арифметичне (М) показника рангів. Відповідно, чим нижчим є показним М, тим вищий ранг

відповідної групи життєвих смислів, а отже і тим вища його особистісна значимість для студента.

Для визначення *рефлексивно-діяльнісного компоненту* психодуховних ресурсів особистості студентів спеціальності «Психологія» було використано діагностичну методику А. В. Карпова - В. В. Пономарьової «Визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності» (додаток В). Зазначена психометрична методика діагностики індивідуального рівня розвитку якості рефлексивності дозволяє визначити існування залежностей між рівнем розвитку рефлексивності та результативними параметрами та процесуально-стильовими особливостями професійної діяльності. Опитувальник представляє рефлексію у її трьох модусах: процесуальному статусі, рефлексуванні як особливий психічний стан та рефлексивність як психічна властивість. Вони тісно взаємопов'язані і взаємоспричиняють один одного, утворюючи на рівні їх синтезу якісну визначеність, що позначається поняттям рефлексія. З огляду на це, дана методика орієнтується безпосередньо на рефлексивність як психічну властивість та, опосередковано, враховує її прояви у двох інших зазначених модусах.

Для визначення *духовно-екзистенційного аспекту* психодуховного ресурсу студентів спеціальності 053 Психологія було підібрано дві методики: «Духовний потенціал особистості» Е. О. Помиткіна (додаток Г) та тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи та О. Ю. Рязанцевої (додаток Д).

Методика Е. О. Помиткіна виявляє особливості духовного розвитку особистості: зінтегрованість духовного потенціалу із вольовими якостями характеру людини, духовну спрямованість, особливості розподілення духовного потенціалу в структурі особистості та орієнтації людини на наступні духовні цінності: гуманістичні, екологічні, цінності пізнання, естетичні, самовдосконалення та самореалізації.

Тест-опитувальник І. В. Бринзи та О. Ю. Рязанцевої спрямований на визначення п'яти ключових екзистенціалів особистості. Автори методики

розглядають ресурси зміни особистості як певні індивідуально-психологічні утворення, які змінюють внутрішні та поведінкові характеристики особистості та опираються на п'ять екзистенційних даностей існування людини таких як: смерть, сенс, самотність, свобода і тілесність. Кожен із екзистенційних ресурсів змін має свій зміст, який представляє систему особистісних установок. Перший - ресурс сенсу, який структурує життя серед уявної безглуздості; другий - ресурс прийняття, що дозволяє відчувати неповторність і цінність кожної миті; третій - ресурс свободи, спонукає до прийняття відповідальності за все, що відбувається у власному житті; четвертий – ресурс милосердя, що дозволяє прийняти свою індивідуальність, поряд із визнанням унікальності іншої людини; і, нарешті, п'ятий – ресурс віри, що дозволяє досягти стану екзистенційної автентичності.

2.2. Психологічний аналіз особистісних психодуховних ресурсів професійного становлення майбутніх психологів

Експериментальне дослідження проводилося на базі кафедри психології та соціальної роботи соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету. Відповідно до мети роботи дослідницьку вибірку склали студенти першого та четвертого курсів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія. Загальний обсяг вибірки становив 65 осіб.

Основною відправною точкою дослідження було припущення, що соціально-культурний простір вищого закладу освіти є особливим ресурсом, котрий сприяє розвитку психодуховного потенціалу студентської молоді. При цьому ми враховуємо, що особистісні ресурси учасника освітнього процесу першочергово виконують роль адаптації та трансформації людини у складній ситуації подолання проблемних навчальних та життєвих подій. Важливим є усвідомлення механізмів активації цих ресурсів. Найбільш дієво вони проявляються у:

- активній життєвій установці особистості

- сприйнятті стресів як можливості набуття нового особистісного досвіду та перспектив особистісного зростання
- позитивності, критичності та раціональності мислення;
- активній мотивації до самовдосконалення;
- силі Я-концепції, зокрема, розвитку самоповаги, адекватній самооцінці, відчуття власної значущості та самодостатності;
- інформаційних та інструментальних ресурсів.

Останні передбачають: здатність контролювати ситуацію; використовувати відповідні методи чи способи досягнення бажаної мети; готовність до адаптації та самозміни, інтерактивні техніки зміни себе та навколишньої ситуації; здатність до когнітивної структуризації та осмислення ситуації.

Аналіз показує, що переважна більшість зазначених аспектів характеризує психологічно зрілу особистість і є проявом її психодуховного ресурсу. А відтак, необхідно врахувати ще такі особистісні якості як свободу думки та ініціативу, самодостатність, активність та самостійність, інтерес людини до життя, захопленість певною галуззю наукової чи практичної діяльності, відповідальність, віру в себе та повагу іншого, здатність до ризику, здатність до сильних почуттів і переживань, розбірливість у засобах досягнення мети, усвідомлення своєї індивідуальності та радісне здивування з приводу своєрідності всіх оточуючих людей, творчість у різних сферах життя та діяльності. У своїй сукупності вони складають запас, резерв, ресурс, який дозволяє особистості активно виконувати всі функції, бути суб'єктом свого життя.

За допомогою методологічного аналізу проблем ресурсності особистості у ракурсі канонічного циклічно-вчинкового підходу А.В. Фурмана ми, спільно з науковим керівником, виділили наступні компоненти психодуховних ресурсів особистості студента: *мотиваційно-ціннісний, когнітивно-смісловий, рефлексивно-діяльнісний, духовно-екзистенційний*. Побудова емпіричного

дослідження дала можливість більш детально вивчити особливості протікання кожного із зазначених компонентів.

Так, для вивчення мотиваційного компоненту психодуховних ресурсів особистості студента була використана методика К. Замфір в модифікації А. О. Реана «Мотивація професійної діяльності». За допомогою зазначеної методики було визначено показники зовнішньої та внутрішньої мотивації учасників навчально-професійної діяльності, особливості їх співвідношення та відповідний рівень розвитку. Бланк методики представлено в додатку А.

Результати засвідчують, що у значній кількості студентів-першокурсників (68,6 % обстежуваних) яскраво виражена зовнішня позитивна мотивація (ЗПМ). Внутрішня мотивація (ВМ) проявляється у 20% опитаних, а в 14,3% першокурсників досить сильно виражена зовнішня негативна мотивація (ЗНМ). Результати обстежень студентів випускного курсу даної спеціальності показують зростання показників внутрішньої мотивації (33,3% студентів-четвертокурсників) та зниження кількості студентів із вираженою зовнішньою негативною мотивацією (3,3% обстежуваних).

Аналіз співвідношення між собою вказаних трьох зазначених компонентів (ВМ, ЗПМ, ЗНМ) дозволили визначити певні стійкі типи - мотиваційні комплекси та означити відповідний рівень мотивації як достатній, задовільний і низький. При цьому мотиваційний комплекс, який визначається співвідношенням: внутрішня мотивація > зовнішньої позитивної мотивації > зовнішньої негативної мотивації та комплекс мотиваційного співвідношення: внутрішня мотивація = зовнішній позитивній мотивації > зовнішньої негативної мотивації характеризує достатній рівень мотивації майбутніх психологів. Мотиваційний комплекс, який визначається співвідношенням: зовнішня позитивна мотивація > внутрішньої мотивації > зовнішньої негативної мотивації відповідає задовільному рівню. Мотиваційне співвідношення, яке відповідає формулі: зовнішня негативна мотивація = зовнішній позитивній мотивації > внутрішньої мотивації характеризує низький. Відповідно були визначені

достатній, задовільний та низький рівні показника мотивації у студентів першого та четвертого курсів спеціальності 053 Психологія (рис. 2.1)

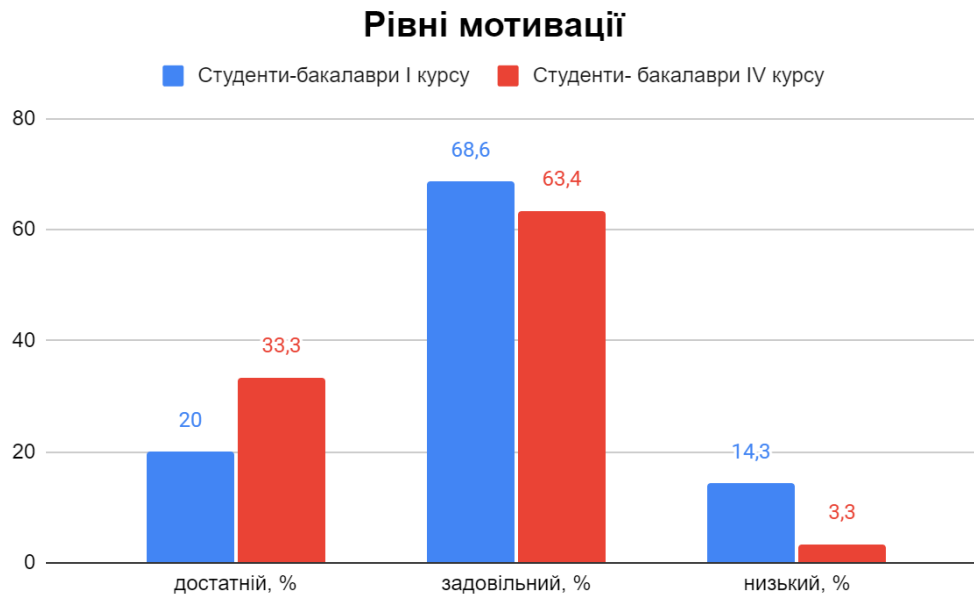


Рис. 2.1. Порівняльні результати визначення мотиваційних рівнів у студентів першого та четвертого курсу спеціальності «Психологія» (методика К. Замфір в модифікації А. О. Реана «Мотивація професійної діяльності»)

Варто відмітити, що одним із важливих факторів, які значно впливають на поведінку людини, є специфіка обраної нею професії. Власне, саме професія є фактичним виразником моделей поведінки, тоді як соціокультурне середовище впливає на закріплення певних професійно зорієнтованих особистісних якостей. Відтак, саме соціокультурне середовище закладу вищої освіти має важливе значення для саморозвитку особистості у студентському віці. Саме тому одним із завдань зазначеного середовища є розвиток професійних мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, які забезпечує професійне та особистісне становлення та саморозвиток майбутніх фахівців.

Одержані статистичні результати демонструють більшу кількість студентів-четвертокурсників, яким властивий високий рівень показників внутрішньої мотивації (33,3%, порівняно з 20% першокурсників). Цілком закономірно, що вплив внутрішніх мотивів позначається і на успішності їх

навчальної діяльності, а відтак є важливим ресурсом особистісного зростання. Саме внутрішня мотивація студента забезпечує ресурсність його стану, завдяки чому він може наполегливо, ґрунтовно вчитись, здобувати професійно-зорієнтовані знання і в майбутньому стати добрим фахівцем своєї справи.

У контексті особистісно-зорієнтованого, діяльнісного та ціннісного підходів широко використовуються такі методи як спостереження, бесіда, анкетування. Для дослідження мотиваційно-ціннісного аспекту професійного саморозвитку особистості студентів додатково була розроблена і використана анкета, за якою студентам пропонувалося зі списку мотивів вибрати найбільш значущі мотиви, значущі мотиви та другорядні мотиви вибору професії психолога. Результати показали, що в ієрархії мотивів вибору професії найбільш значущими для 42% опитаних є утилітарний мотив, що виражається у таких відповідях як «бажання здобути освіту, щоб допомагати собі та близьким», для 30% опитаних важливим є моральний мотив (в їх відповідях характерним є вислів «приносити користь людям»), 19% студентів керуються соціальним мотивом (означають професію як важливу і потрібну). Досить значущими для студентів як першого, так і четвертого курсі є мотиви саморозвитку та самореалізації. Так, в ієрархії цінностей, здобуття освіти та підвищення рівня своєї освіченості студенти ставлять на перше місце, що проявляється у переважанні цінності розвитку себе, професійних здібностей, прагнення реалізації та підвищення кваліфікації. Таким чином, можна констатувати чіткий зв'язок мотивів вибору професії студентів із їх ціннісними орієнтаціями.

Для визначення *когнітивно-смыслового компоненту* психодуховних ресурсів особистості було використано методику «Система життєвих смислів» В.Ю. Котлякова (додаток Б). Дана методика дозволяє визначити ступінь особистісної значимості життєвих смислів, згрупованих у певні блоки та показує їх місце у системі смисложиттєвих орієнтацій студентів, майбутніх психологів.

При аналізі результатів методики в кожній групі смисложиттєвих орієнтацій були визначені середні показники рангів як середнє арифметичне (М) показника рангів. Відповідно, чим нижчим є показним М, тим вищий ранг

відповідної групи життєвих смислів, а отже і тим вища його особистісна значимість для студента. Результати обстежень показали, що основні групи життєвих смислів мають подібну структуру в студентів різних курсів спеціальності «Психологія», однак існують значні відмінності в особистісній значущості певних типів життєвих смислів (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1.

Рейтинг категорій життєвих смислів у студентів першого та четвертого курсу навчання спеціальності «Психологія» (за методикою В.Ю. Котлякова «Система життєвих смислів»)

Категорії життєвих смислів	Сума рангових значень показників смисложиттєвих орієнтацій (М – середнє рангове значення)	
	Студенти першого року навчання	Студенти четвертого року навчання
Альтруїстичні	4.93	5.31
Екзистенційні	6.02	5.42
Гедоністичні	3.72	5.08
Самореалізаційні	3.98	3.57
Статусні	3.51	4.11
Комунікативні	4.38	5.12
Сімейні	3.87	3.04
Когнітивні	5.48	3.95

Відмітимо, що особистісні смисли є важливим регулятивним принципом поведінки особистості, вони сприяють формуванню етичних відносин, професійного та особистісного саморозвитку. Відтак, аналіз одержаних результатів проведеної методики показав значні відмінності в рівні прояву провідних ціннісних смислів у структурі саморозвитку особистості студентів-першокурсників та випускників бакалаврату. Очікувано, що найвищу рангову позицію у студентів-випускників займають сімейні життєві смисли (3.04 одиниці), у першокурсників цей показник становить 3.87 одиниці. Значно

відрізняється показник такої смисложиттєвої орієнтації як гедонізм: у четвертокурсників його середнє рангове значення становить 5.08 одиниць і займає п'яту рангову позицію у списку смисложиттєвих категорій, тоді як в першокурсників його показник 3.72 що відповідає другому рангу значимості.

Подібна ситуація із показниками статусними і самореалізаційними: протилежно-відмінні позиції у новонабраних студентів та випускників бакалаврату. Так у четвертокурсників статусні цінності займають четверту позицію із показником 4.11, тоді як першокурсники поставили дану цінність на першу позицію (показник – 3.51). Для студентів обох груп важливими є питання самореалізації, однак самореалізаційні цінності у студентів-випускників займають високу другу позицію з показником 3.15, у першокурсників ці цінності на четвертому місці, показник – 3.98. Інші групи смисложиттєвих цінностей мають подібну значимість у студентів різних курсів. Зазначені дані наглядно демонструє рис. 2.2.

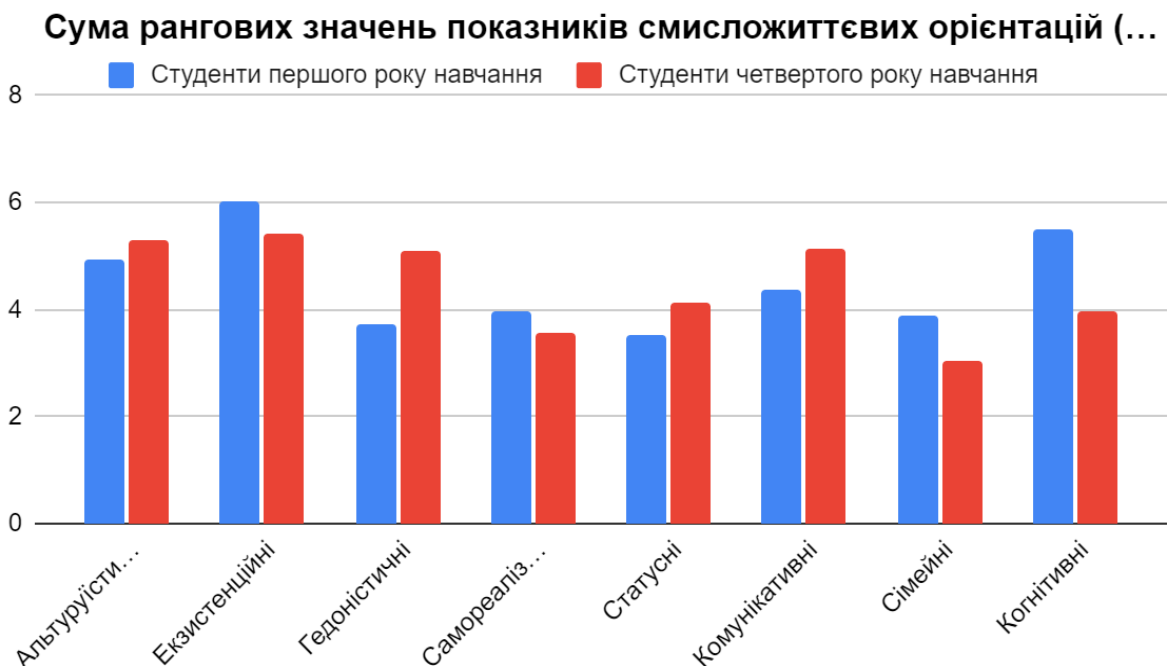


Рис.2.2. Порівняльна діаграма рангових значень показників смисложиттєвих орієнтацій студентів першого та четвертого курсу навчання спеціальності «Психологія» (за методикою В.Ю. Котлякова «Система життєвих смислів»)

Вивчення наукових джерел показує, що саморозвиток аналізується як цінність, котра формується на усвідомленні потреб у саморозумінні, самовизначенні та самоактуалізації. Саме це й забезпечує людині в подальшому успішність вирішення різнопланових завдань як професійного, так і особистісного плану. Аналіз одержаних результатів показав, що зазначена цінність є актуальною потребою саморозвитку студентів різних вікових груп, однак у четвертокурсників самореалізаційні смисли займають значно вище рангове положення (3.15 порівняно з 3.98) . Відтак це можна інтерпретувати таким чином, що студентам-випускникам бакалаврату спеціальності 053 Психологія в значно більшій мірі характерна цілеспрямована внутрішня діяльність особистості, яка сприяє динамічній самозміні, свідомому управлінню власним розвитком, вибору цілей, засобів та шляхів самовдосконалення.

Одержані результати показують, що особистісні смисли є вкрай важливими для людини, виражають її свідоме ставлення до соціальної дійсності, визначають мотивацію та впливають на професійну діяльність особистості. Сам процес особистісного розвитку можна розглядати як самостійне визначення стратегії життя людиною, як її шлях до особистісної зрілості та індивідуально-своєрідний спосіб-засіб посилення власної соціальної продуктивності. Зазначене логічно підвело до необхідності проаналізувати особливості третього складника психодуховного ресурсу особистості - *рефлексивно-діяльнісного*.

Рефлексивні вміння та навички займають важливе місце у формуванні професійної компетентності майбутнього психолога. У своїй професійній діяльності психологу-практику часто потрібно здійснити пошук засад своєї діяльності, співвіднести себе, можливості свого Я з вимогами сьогодення, спрогнозувати бажані результати, визначити цілі і мету своєї роботи, скоригувати свій професійний шлях. Рефлексування - складна індивідуальна робота, котра вимагає значного часу, зусиль і наявності відповідних здібностей. В наукових дослідженнях чітко прослідковується зв'язок продуктивності професійної діяльності з наявністю рефлексивних умінь. Останні визначаються

як вміння фахівця враховувати у своїй діяльності власні індивідуально-психологічні особливості, адекватно оцінювати свій психічний стан, здійснювати різнобічне сприйняття та адекватне пізнання особистості.

Для визначення рівня розвитку рефлексивності у студентів спеціальності «Психологія» було проведено діагностичну методику А. В. Карпова, В. В. Пономарьової «Визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності».

Результати обстежень показали, що близько третини першокурсників мають низький рівень розвитку рефлексивності, відповідно, у них не проявляються в достатній мірі рефлексивні здатності. А це означає, що вони не вміють займати позицію «стороннього» спостерігача, що дуже необхідне буде їм в ході майбутньої професійної діяльності, не вміють «виходити» з діяльності та досліджувати проблеми, що виникають «ззовні», усвідомлювати та оцінювати себе, інших учасників освітнього процесу та на основі отриманої інформації творчо коригувати свою діяльність та проектувати нову. Серед випускників таких студентів є лише 6,3 %. Водночас значно зросла кількість адекватно рефлексивних (82,3%) та високо рефлексивних (11,4%) студентів. Зазначені результати демонструє рис. 2.2.

Визначення рівня індивідуальної рефлексії у студентів I та IV курсів спеціальності «Психологія» (методика А. В. Карпова-В. В. Пономарьової)

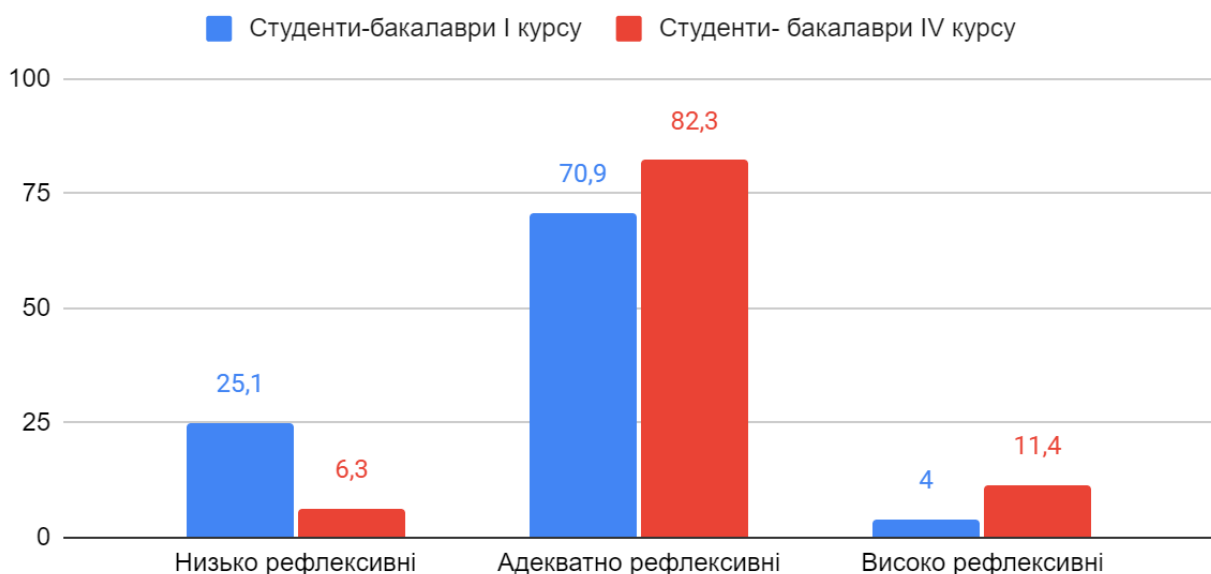


Рис. 2.2. Визначення рівня індивідуальної рефлексії у студентів I та IV курсів спеціальності «Психологія» (методика А. В. Карпова-В. В. Пономарьової)

З метою аналізу, яким бачать образ психолога-професіонала студенти новонабраних груп та випускники бакалаврату, проводилось анкетування стосовно професійно важливих якостей фахівця-психолога. Результати показали, що у частотних словниках студентів першого курсу найбільш уживаними є характеристики «товариський» (93 %), «ширий» (87 %), «розуміючий» (86 %); далі йдуть такі якості як уважність, відповідальність, компетентність, толерантність і практично не зустрічалась вимога високого розвитку інтелектуальної сфери як професійно важливої якості психолога. Натомість всі студенти четвертого курсу підкреслювали важливість розвитку інтелектуальної сфери: компетентність, уважність, самостійність, відповідальність. Такі якості як товариськість, життєрадісність, щирість хоча називались, але не відносились до професійно важливих якостей психолога.

Варто зауважити, що даючи визначення професійно важливих якостей психолога і аналізуючи наявність їх у себе, студенти старшокурсники часто вживали професійну термінологію, зокрема не лише «співчутливий», а й «здатний до емпатії», не тільки «впевнений у собі», а й «з адекватною самооцінкою». Часто використовувалися поняття «адаптований», «емоційно стабільний», «центрований на клієнті», а при характеристиці пізнавальної сфери психолога часто використовувалися поняттями «культура мови», «гнучкість мислення», «творча уява» і т.д. Це засвідчує, що студенти, складаючи словесний образ компетентного психолога вільно оперують поняттями, засвоєними в процесі професіоналізації

І опитування, і результати визначень індивідуального рівня рефлексивності вказують на зростання у студентів за час навчання кількісного показника рівня рефлексивності. Так, на 11,4% збільшилася кількість адекватно рефлексивних студентів, котрі розуміють важливість наявності рефлексивних умінь психолога для його професійної діяльності, частково володіють

технологією застосування рефлексивних умінь у практичній роботі. Особливо позитивним є факт, що на 7,4% зросла кількість студентів із високим рівнем сформованості рефлексивних умінь. Такі студенти не лише розуміють важливість та необхідність рефлексивних знань та умінь у майбутній професійній психологічній діяльності, а й володіють основними діями та операціями, технологією застосування рефлексивних умінь у практичній роботі що є надзвичайно важливим для здійснення рефлексивної діяльності. Показово, що на 18,8% зменшилася кількість низько рефлексивних студентів, котрі не в повній мірі усвідомлюють важливість та необхідність рефлексивних знань та умінь у майбутній професійній діяльності або не володіють навичками їх застосування у безпосередній практичній діяльності.

Аналіз результатів дослідження показує, що в найбільшій мірі саме переорієнтація від механічного вивчення матеріалу до його усвідомленого і вмотивованого використання стимулює роботу рефлексивних механізмів самосвідомості, а відтак створюються засадничі передумови для особистісного розвитку і психодуховного зростання всіх учасників освітньої діяльності. Збільшення кількості адекватно-рефлексивних студентів четвертого курсу (82,3%), а особливо наявність значної кількості високо рефлексивних студентів (11,4%) засвідчує, що випускники значно в більшій мірі осмислюють цілі і мету своєї майбутньої професійної життєдіяльності, відчують необхідність постійного і цілеспрямованого саморозвитку і самовдосконалення, а щонайголовніше – у них відбувається розвиток трансцендентних рефлексивних здібностей, котрі, як відомо, є найвищим рівнем власне духовного буття людини.

Сутнісно-змістовна характеристика рефлексивних умінь майбутніх психологів засвідчує їх принципову роль в процесі вирішення психолого-педагогічних завдань, робить їх рушійною силою та механізмом активізації професійного та особистісного зростання. Зазначене дозволяє зробити висновок про важливість формування рефлексивних умінь в процесі навчально-професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки вони в значній мірі сприяють формуванню таких необхідних психологу якостей, як

самоспостереження, самооцінка, самоконтроль, самовдосконалення та низки інших важливих особистісних властивостей майбутнього фахівця-психолога. Саме рефлексивні вміння і навички займають значне місце психодуховного ресурсу особистості. Їх формування у майбутнього фахівця-психолога буде успішнішим, за дотримання наступних умов: оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками рефлексії; формування рефлексивної поведінки; створення ефективних систем мотивації та стимулювання майбутніх психологів; розробка та впровадження психопедагогічних технологій у процес професійної підготовки вузу.

Відмітимо і той факт, що рефлексивні вміння, сформовані під час освітньої діяльності студентів набувають особливої ваги для пізнавального процесу. Вони формують об'єктивну самооцінку студентом своїх особистісних властивостей, поведінки, діяльності та забезпечують не тільки успішність протікання самого процесу навчання, а й стимулюють і забезпечують самореалізацію особистості. Диференціація рефлексії за спрямованістю на інтелектуальну, особистісну та поведінкову дає засади для виділення певних груп рефлексивних умінь: рефлексивні вміння, спрямовані на самопізнання; на власну діяльність; на аналіз та оцінку своєї поведінки. Рефлексивні вміння під час виконання різнопланових завдань на практичних заняттях стимулюють процеси самопізнання, саморозуміння та, щонайголовніше - само зміни, оскільки передбачають вміння виявити, зафіксувати та оцінити власні зміни особистості.

Четвертий блок діагностичних досліджень стосувався визначення духовно-екзистенційного аспекту психодуховного ресурсу студентів спеціальності 053 Психологія. Для цього було використано методичку «Духовний потенціал особистості» (автор Е. О. Помиткін) та тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи та О. Ю. Рязанцевої.

Одержані результати обстежень у групі відображає таблиця 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняльні показники рівня духовного потенціалу студентів I та IV курсу спеціальності 053 Психологія (методика Е. Помиткіна «Духовний потенціал»)

Рівень духовного потенціалу	Кількість студентів I курсу, (у %)	Кількість студентів IV курсу, (у %)	Загальна кількість студентів (у %)
Низький	14.3	3.3	8.8
Недостатній	25.7	16.7	21.2
Середній	57.1	70	63.5
Високий	2.9	10	6.5

Найменшу (кількісно) групу з усіх обстежених, і першокурсників, і четвертокурсників, склали студенти, у яких виявлено високий рівень розвитку духовного потенціалу (6,5% обстежуваних). Однак порівняння новонабраних студентів і випускників бакалаврату показує істотні відмінності: лише 2,9% першокурсників мають високий рівень духовного потенціалу (ДП), тоді як серед випускників таких студентів 10%. Представники даної групи студентів характеризуються високим розвитком естетичних, екологічних та гуманістичних цінностей, в них добре розвинені здатності до самопізнання і самовдосконалення своєї особистості і, окрім того, їм характерний високий рівень відповідальності та самореалізації.

Майже у третини обстежуваних виявився дуже низький та недостатній рівень розвитку духовного потенціалу. Причому, якщо у 8,8% студентів – загальний показник ДП дуже низький, то у 21,2% студентів він недостатній. В цій групі теж спостерігаються значні відмінності серед новонабраних студентів та студентів випускників бакалаврату. Як і було очікувано, серед четвертокурсників значно менше студентів з дуже низьким рівнем ДП (3,3 % обстежуваних, порівняно із 14,3% у першокурсників). Подібна ситуація і з кількісним показником недостатнього рівня ДП (16,7% у студентів IV курсу, та

25,7 % у студентів I курсу). Зазначені характеристики духовного потенціалу проявляються у поведінці учасників освітнього процесу, зокрема у байдужому ставленні до оточуючих та природи, безвідповідальному ставленні до міжособистісних стосунків, не дотримання загальноприйнятих етичних принципів і норм людського спілкування. Результати обстежень показали, що більше половини обстежуваних студентів всіх мають середній рівень розвитком духовного потенціалу (57,1% першокурсників та 70 % випускників бакалаврату).

Оскільки важливою складовою духовності є екзистенційно-феноменологічний аспект, наступним нашим кроком було визначення *екзистенційних ресурсів* особистості майбутніх психологів. Саме в екзистенційному світогляді багато науковців вбачають ресурси особистісного розвитку, а частина з них розглядає саму особистість як центр власного становлення, в якому укладені як ресурси, так і механізми особистісної динаміки. Для дослідження ми використали тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи та Є. Ю. Рязанцевої. Аналіз сучасної наукової літератури показав, що важливими ресурсами змін особистості є система переконань, диспозицій та смислів; мотиваційно-смилова сфера особистості та такі психологічні ресурси, як переконаність у своїх силах, віра в себе, толерантність до невизначеності, знаходження сенсу свого життя, готовність активно діяти та долати труднощі. В екзистенційно-гуманістичній парадигмі ресурси зміни особистості розглядаються як певні індивідуально-психологічні утворення, які змінюють внутрішні та поведінкові характеристики особистості та опираються на п'ять екзистенційних даностей існування людини таких як: смерть, сенс, самотність, свобода і тілесність. Кожен із екзистенційних ресурсів змін має свій зміст, який представляє систему особистісних установок. Відповідно, українська дослідниця О.Ю. Рязанцева виділяє п'ять ресурсів змін особистості. Перший - ресурс сенсу, який структурує життя серед уявної безглуздості; другий - ресурс прийняття, що дозволяє відчувати неповторність і цінність кожної миті; третій - ресурс свободи, спонукає до прийняття відповідальності за все, що відбувається у власному житті; четвертий – ресурс

милосердя, що дозволяє прийняти свою індивідуальність, поряд із визнанням унікальності іншої людини; і, нарешті, п'ятий – ресурс віри, що дозволяє досягти стану екзистенційної автентичності.

Результати дослідження показників ресурсності за опитувальником «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи та Є. Ю. Рязанцевої представлені в таблиці 2.3.

Аналіз одержаних результатів показав, що найвищі показники ресурсності в студентів як першого, так і четвертого курсу має ресурс свободи (показник 33,1 та 32,8 відповідно). Це означає, студенти, які обрали спеціальність «Психологія», здатні робили свої вибори усвідомлено, їм характерна здатність відповідати за наслідки свого вибору, бажання бути "автором" власного життя, усвідомлено приймати ті чи інші рішення. Водночас, цей показник засвідчує наявність у студентів відчуття своєї самоцінності, їх прагнення до саморозвитку і самовдосконалення, відчуття внутрішньої свободи, бажання контролювати події, в яких вони беруть участь.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз показників екзистенційної ресурсності в студентів I та IV курсу спеціальності «Психологія» за методикою «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи - О. Ю. Рязанцевої

Порядковий номер	Групи екзистенційних ресурси	Показники ресурсності	
		I курс	IV курс
1	ресурс свободи	33,1	32,8
2	ресурс сенсу	18,3	22,7
3	ресурс милосердя	32,4	30,9
4	ресурс прийняття	25,1	37,8
5	ресурс віри	20,3	21,2

Істотні відмінності спостерігаються у студентів різних курсів за показниками ресурсу прийняття – неприйняття. У випускників спеціальності «Психологія» цей фактор має найвищий рейтинг (показник становить 37,8). Можна констатувати, що в них присутня повна внутрішня згода із прийняттям як себе, так і інших людей такими якими вони є. Це засвідчує про хороший контакт із навколишньою реальністю, вмінням встановлювати дружні міжособистісні стосунки на засадах взаємної довіри, поваги, визнання, любові, що є першою необхідною складовою особистісної зрілості та мудрості.

Водночас, у першокурсників цей показник значно нижчий (25,1), що свідчить про певну емоційну незрілість, неврівноваженість, нетерпимість у стосунках, значна внутрішня конфліктність. Відтак, це слугувало основним орієнтиром при розробці занять з підвищення психодуховного ресурсу особистості студентів-психологів.

Позитивним є те, що високі значення в студентів обох курсів має показник милосердя (показник 32 в студентів I курсу, 30 – в студентів 4 курсу). А це означає наявність схильності до творення добра, прагнення зрозуміти інших і їм допомагати, наявність таких особистісних якостей як милосердя, доброта, людяність, совість, здатність до емпатії, співчуття, самовідданості.

Однак дослідження за даною методикою показало і певні проблемні точки особистісного зростання студентів-психологів. Ресурси смислу і віри займають останні рейтингові позиції в обох категоріях досліджуваних, щоправда кількісні показники у студентів четвертокурсників дещо вищі (22,7 та 21,2 відповідно). У студентів, які лише почали опановувати фах психолога, ці показники становлять 18,3 та 20,3 відповідно).

Експериментальне дослідження показало недостатній рівень розвитку спрямованості на духовно-практичну діяльність, процесів самотворення та самовизначення, прийняття вищих духовних цінностей, які сприяють почуттю гармонійного зв'язку зі світом, з самим собою та вічністю. У студентів I курсу проявляється певна схильність до егоцентризму, себелюбства, орієнтація на утилітарні цінності. Зазначені явища супроводяться домінуванням у психіці

людини базисної недовіри, що може набувати форми вираженого відчуження чи навіть прихованої ворожості.

Необхідно зазначити, що екзистенційні ресурси особистості - це внутрішні світоглядні опори (сенси, цінності, потреби, мотиви, переконання, особистісні позиції, духовні властивості та ін.), які в період складних життєвих явищ дозволяють особистості зберігати внутрішню стійкість, знаходити нові моделі життєдіяльності [28]. Для практичної психологічної роботи важливо знати, на які внутрішні екзистенційні ресурси може опиратися людина. В контексти прикладного застосування одержаних результатів досліджень розроблено рекомендації для проведення занять з активізація особистісних ресурсів, розвитку почуття власної гідності (додаток Е).

Специфіка професійної діяльності психолога передбачає реалізацію певних компетентних дій, теоретичних знань, умінь, професійно-особистісних якостей. Зазначене, в першу чергу залежить від якості підготовки майбутніх психологів вищим навчальним закладом та, відповідно, від освітнього ресурсу соціально-культурного середовища закладу вищої освіти. Власне, завдання ЗВО і полягає у підготовці високопрофесійних спеціалістів, здатних надавати ефективну кваліфіковану допомогу своїм підопічним. Відповідно, у професійному становленні психолога важливим є актуалізувати його психодуховний ресурс, котрий є складним інтегративним індивідуально-психологічним утворенням, проявляється у професійній компетентності психолога, високому рівні розвитку духовно-моральних особистісних властивостей, відображає ставлення особистості до основних екзистенційних даностей: свободи, смислів, самотрансценденції, прийняття, віри, переживаються в інтраперсональному плані як відновлення контакту зі своєю суб'єктністю, відчуттям цілісності, внутрішньої сили, емоційної стабільності, самотворення.

Висновки до другого розділу

У сучасній психології спостерігається підвищена зацікавленість до наукових розробок у форматі ресурсного підходу. У психологічному аспекті під *ресурсами* розуміються властивості особистості, які допомагають ефективно вирішувати різні життєві проблеми. Психодуховні ресурси проявляються як цілісна система здібностей людини, що сприяють успішному подоланню несприятливих життєвих обставин, задають ціннісно-смісловий вимір особистості, і створюють основу для самореалізації. Тому вони є системною, інтегральною характеристикою особистості, що забезпечує їй можливість долати важкі життєві ситуації.

Для визначення ключових аспектів психодуховних ресурсів особистості підібрано комплекс відповідних валідних діагностичних методик. При їх підборі для чотириаспектного вивчення поняття психодуховних ресурсів, ми враховували, в першу чергу, відповідність методики тій меті і завданням, котрі поставлені в дослідженні, її поліінформативні характеристики, зокрема можливості одержати більшу кількість інформації при мінімально достатній кількості використаних методик та відповідність віковим особливостям студентів. До *діагностичного* комплексу увійшли: методика «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір в модифікації А. О. Реана, методика «Система життєвих смислів» В.Ю. Котлякова, діагностична методика А. В. Карпова - В. В. Пономарьової «Визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності», опитувальник «Духовний потенціал особистості» Е. О. Помиткіна та тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи та О. Ю. Рязанцевої.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав відсутність єдиних загальних принципів і підходів до розуміння проблеми особистісного зростання, визначення критеріїв і показників особистісної зрілості, факторів цілеспрямованого самовпливу особистості, завдяки якому не лише змінюються її мотиваційна, інтелектуальна та емоційно-вольова сфери, а й, щонайважливіше – відбуваються зміни у самісних процесах: самовизначенні, самопізнанні, самореалізації, самовдосконаленні, самопобудові себе.

В українській психологічній думці особистісний саморозвиток розглядається як психологічний механізм «людинотворення», коли через подолання базового протиріччя між наявним та необхідним рівнями психосоціальної зрілості людини відбувається формування цілісної узгодженої системи особистісного розвитку людини. Існує діалектичний взаємозв'язок процесів саморозвитку особистості та зростання її зрілості, оскільки зріла особистість – це людина із морально духовно обґрунтованою системою життєвого самовизначення. Відтак, вона самоефективна і динамічна, у своїй поведінці та діяльності керується внутрішнім локусом контролю, усвідомлює відповідальність за свої думки, почуття та вчинки. Всі її особистісні характеристики є цілісними і системно перетвореними, відповідно до синергетичного розуміння розвитку (за якого зміна однієї частини обумовлює зміну всієї цілісності).

В останні роки все більшої вагомості набуває ресурсний підхід до вивчення процесів особистісного розвитку. Існують різні погляди на основні поняття, концепції, підходи стосовно вивчення ресурсів, технології їх актуалізації. У наукових розвідках розглядається вкрай різноманітні визначення ресурсів, їх видів, механізмів активізації і актуалізації. Під *ресурсами* розуміються властивості особистості, які допомагають ефективно вирішувати різні життєві проблеми. Найбільш загальним є визначення психодуховних ресурсів як прояв таких внутрішніх психофізичних та духовних можливостей людини, котрі

сприяють психологічній стійкості особистості у складних життєвих ситуаціях, проявляються в емоційних, мотиваційно-вольових, когнітивних та поведінкових конструктах.

Найбільш чутливим періодом для професійного та особистісного саморозвитку є студентський вік, коли змінюється загальний погляд на власну особистість, усвідомлюється її цілісність та унікальність, відбувається орієнтація на майбутнє, інтенсивно відбуваються процеси самопізнання та самовизначення молодого особи. На етапі навчання у ЗВО відбувається формування професійно важливих якостей спеціаліста, починає складатися чітка структура професійних цінностей, визначається спрямованість професійного саморозвитку.

За допомогою методологічного аналізу проблем ресурсності особистості у ракурсі канонічного циклічно-вчинкового підходу А.В. Фурмана ми, спільно з науковим керівником, виділили наступні компоненти психодуховних ресурсів особистості студента: мотиваційно-ціннісний, когнітивно-смісловий, рефлексивно-діяльнісний, духовно-екзистенційний. Підібрано комплекс діагностичних методик, котрі дозволяють визначити зазначені аспекти.

Для вивчення мотиваційно-ціннісного компоненту психодуховних ресурсів особистості студента була використана методика К. Замфір в модифікації А. О. Реана «Мотивація професійної діяльності», котра дозволяє проаналізувати показники зовнішньої та внутрішньої мотивації учасників навчально-професійної діяльності, особливості їх співвідношення та відповідний рівень розвитку. Одержані статистичні результати демонструють більшу кількість студентів-четвертокурсників, яким властивий високий рівень показників внутрішньої мотивації (33,3%, порівняно з 20% першокурсників). Саме внутрішня мотивація студента забезпечує ресурсність його стану, завдяки чому він може наполегливо, ґрунтовно вчитись, здобувати професійно-зорієнтовані знання і в майбутньому стати добрим фахівцем своєї справи.

Для визначення *когнітивно-сміслового* компоненту психодуховних ресурсів особистості було використано методика «Система життєвих смислів» В.Ю. Котлякова. Дана методика дозволяє визначити ступінь особистісної

значимості життєвих смислів, згрупованих у певні блоки (альтруїстичні, екзистенційні, гедоністичні, самореалізаційні, статусні, комунікативні, сімейні та когнітивні) та показує їх місце у системі смисложиттєвих орієнтацій студентів. Результати обстежень показали, що основні групи життєвих смислів мають подібну структуру в студентів різних курсів спеціальності «Психологія», однак існують значні відмінності в особистісній значущості таких типів життєвих смислів як гедоністичні, статусні і самореалізаційні у студентів-першокурсників та випускників бакалаврату. Аналіз одержаних результатів показав, що студентам-випускникам бакалаврату спеціальності 053 Психологія в значно більшій мірі характерна цілеспрямована внутрішня діяльність особистості, яка сприяє динамічній самозміні, свідомому управлінню власним розвитком, вибору цілей, засобів та шляхів самовдосконалення.

Аналіз третього складника психодуховного ресурсу особистості - *рефлексивно-діяльнісного*, здійснювався за допомогою діагностичної методики А. В. Карпова - В. В. Пономарьової «Визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності». Рефлексивні вміння та навички займають важливе місце у формуванні професійної компетентності майбутнього психолога. У своїй професійній діяльності психологу-практику часто потрібно здійснити пошук засад своєї діяльності, співвіднести себе, можливості свого Я з вимогами сьогодення, спрогнозувати бажані результати, визначити цілі і мету своєї роботи, скоригувати свій професійний шлях.

Результати обстежень показали, що близько третини першокурсників мають низький рівень розвитку рефлексивності, відповідно, у них не проявляються в достатній мірі рефлексивні здатності. А це означає, що вони не вміють займати позицію «стороннього» спостерігача, «виходити» з діяльності та досліджувати проблеми, що виникають «ззовні», усвідомлювати та оцінювати себе, інших учасників освітнього процесу та на основі отриманої інформації творчо коригувати свою діяльність та проектувати нову. Серед випускників таких студентів є лише 6,3 %.

Аналіз результатів дослідження показує, що в найбільшій мірі саме переорієнтація від механічного вивчення матеріалу до його усвідомленого і вмотивованого використання стимулює роботу рефлексивних механізмів самосвідомості, а відтак створюються засадничі передумови для особистісного розвитку і психодуховного зростання всіх учасників освітньої діяльності. Збільшення кількості адекватно-рефлексивних студентів четвертого курсу (82,3%), а особливо наявність значної кількості високо рефлексивних студентів (11,4%) засвідчує, що випускники значно в більшій мірі осмислюють цілі і мету своєї майбутньої професійної життєдіяльності, відчують необхідність постійного і цілеспрямованого саморозвитку і самовдосконалення, а щонайголовніше – у них відбувається розвиток трансцендентних рефлексивних здібностей, котрі, як відомо, є найвищим рівнем власне духовного буття людини.

Четвертий блок діагностичних досліджень стосувався визначення *духовно-екзистенційного* аспекту психодуховного ресурсу студентів ЗУНУ спеціальності 053 Психологія. Для цього було використано методику «Духовний потенціал особистості» Е. О. Помиткіна та тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості» І. В. Бринзи та О. Ю. Рязанцевої. Результати визначення духовного потенціалу студентів-психологів показали, що високий рівень духовності у 2,9% першокурсників та у 10% випускників бакалаврату. Такі студенти характеризуються високим розвитком естетичних, екологічних та гуманістичних цінностей, в них добре розвинені здатності до самопізнання і самовдосконалення своєї особистості, високий рівень відповідальності та самореалізації. Майже у третини обстежуваних виявився низький (8,8% обстежуваних) та недостатній (21,2%) рівень розвитку духовного потенціалу (ДП). Більше половини всіх обстежуваних студентів мають середній рівень розвитку духовного потенціалу.

Важливою складовою духовності є екзистенційно-феноменологічний аспект, тому наступним нашим кроком було визначення *екзистенційних ресурсів* особистості майбутніх психологів. Саме в екзистенційному світогляді багато науковців вбачають ресурси особистісного розвитку, а частина з них розглядає

саму особистість як центр власного становлення, в якому укладені як ресурси, так і механізми особистісної динаміки. Українська дослідниця О.Ю. Рязанцева виділяє п'ять екзистенційних ресурсів особистості: ресурс сенсу, ресурс прийняття, ресурс свободи, ресурс милосердя та ресурс віри, що дозволяє досягнути стану екзистенційної автентичності.

Визначення *екзистенційних ресурсів* особистості показало, що найвищі показники ресурсності в студентів як першого, так і четвертого курсу має ресурс свободи (показник 33,1 та 32,8 відповідно). Це означає, студенти, які обрали спеціальність «Психологія», здатні робили свої вибори усвідомлено, їм характерна здатність відповідати за наслідки свого вибору, бажання бути "автором" власного життя, усвідомлено приймати ті чи інші рішення. Водночас, цей показник засвідчує наявність у студентів відчуття своєї самоцінності, їх прагнення до саморозвитку і самовдосконалення, відчуття внутрішньої свободи, бажання контролювати події, в яких вони беруть участь.

Водночас дослідження показало і певні проблемні точки особистісного зростання студентів-психологів. Так, ресурси смислу і віри займають останні рейтингові позиції в обох категоріях досліджуваних (22,7 та 21,2 у четвертокурсників та 18,3 та 20,3 у першокурсників). Це засвідчує недостатній рівень розвитку спрямованості на духовно-практичну діяльність, процеси самотворення та самовизначення, прийняття вищих духовних цінностей, які сприяють почуттю гармонійного зв'язку зі світом, з самим собою та вічністю.

Специфіка професійної діяльності психолога передбачає реалізацію певних компетентних дій, теоретичних знань, умінь, професійно-особистісних якостей. Зазначене, в першу чергу залежить від якості підготовки майбутніх психологів вищим навчальним закладом та, відповідно, від освітнього ресурсу соціально-культурного середовища закладу вищої освіти. Власне, завдання ЗВО і полягає у підготовці високопрофесійних спеціалістів, здатних надавати ефективну кваліфіковану допомогу своїм підопічним. Відповідно, у професійному становленні психолога важливим є актуалізувати його психодуховний ресурс, котрий є складним інтегративним індивідуально-

психологічним утворенням, проявляється у професійній компетентності психолога, високому рівні розвитку духовно-моральних особистісних властивостей, відображає ставлення особистості до основних екзистенційних даностей: свободи, смислів, самотрансценденції, прийняття, віри, переживаються в інтраперсональному плані як відновлення контакту зі своєю суб'єктивністю, відчуттям цілісності, внутрішньої сили, емоційної стабільності, само творення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боришевський М. Й. Виховання духовності особистості : навч.-метод. посіб. Київ, 2013. 104 с.
2. Боришевський М. Обґрунтування принципу самоактивності у форматі прикладної психології. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С.89-92.
3. Бугерко Я. Феномен духовності у контексті філософсько-психологічних досліджень. *Pedagogy and Psychology*. 2015. III (27). Р.69–74.
4. Бугерко Я. Потенціал як психодуховна даність особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 68-82.
5. Бугерко Я. Рефлексивні процеси на нормативно-регуляційному періоді модульно-розвивального навчання. *Психологія і суспільство*. 2007. №1. С. 128-135.
6. Бугерко Я.М. Рефлексивна сутність лонгітюдного інноваційно-психологічного експерименту з модульно-розвивального навчання. *Психологія і суспільство*. 2011. № 3. С. 137-153.
7. Бугерко Я.М. Ціннісні виміри духовної культури студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. праць К.-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 29. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. С. 93–104.
8. Гірняк А. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 112-126.
9. Гірняк А. Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : ВПЦ « Університетська думка». 2020. 326 с.
10. Гірняк А. Н. Психологічні засади модульно-розвивальної взаємодії учасників освітнього процесу : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Тернопіль, 2021. 122-155 с.
11. Гончарук (Чолач) Т., Чолач С. Джерела духовної культури галичан. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С.145-159.

- 12.Гріньова О.М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху: юнацький вік. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2018. 461 с.
- 13.Єрмоленко А. О., Єрмоленко І.В. Проблема цінностей та ціннісних орієнтацій особистості в сучасних умовах. *Соціологічні науки*. № 9 (49). 2017. С. 109-112.
14. Заїка Є. Зімовін О.,Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство* 2014. № 2. С.90–97.
- 15.Заніздра Н. О. Засоби навчальної діяльності студентів. *Вісник КДПУ імені Михайла Остроградського*. Випуск 4. Частина 2. 2009. С. 163–169.
- 16.Іващенко О.А. Моральні цінності психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 1(1). С. 26-29.
- 17.Ільницька І. А. Життєстійкість та саморегуляція як особистісні конструкти регулятивної сфери особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : збірник доповідей та статей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Херсон, 5-6 жовтня 2017). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 48-51.
- 18.Казар'ян П.А. Професійний розвиток майбутнього психолога. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. 7. Екологічна психологія. Вип. 42.С.112-119.
- 19.Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство». 2012. 200 с.
- 20.Костюченко О. В. Ціннісні орієнтації як ресурс збереження життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : Зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. науково-практ. конф.(Херсон, 30 вересня –1 жовтня, 2021). Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С, 2021. с. 129-132.
- 21.Литвин А. Ф., Руденко Л.А. Напрями модернізації професійної підготовки майбутніх психологів. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць. Київ–Львів–Бережани–Гомель, 2021. Вип. 8. С. 18–23.

- 22.Марценюк М. О., Завітаєва О. К. Система цінностей студентської молоді в умовах трансформації суспільства. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. Випуск 1 (5). 2017. С. 199-201.
23. Меднікова Г. І. Психолого-педагогічний супровід становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. Випуск. 54. С. 164–173.
24. Мілорадова Н.Е. Теоретичні концепції негативного професіогенезу особистості . *Sciences of the Europe*. 2017. №19. С.62-67.
- 25.Мищенко В. В., Кондратюк С. М. Формування ціннісно-сислової сфери студентської молоді. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. №12. 2016. С. 148-151.
26. Москаленко О. В. Сучасні концепції ціннісно-сислової сфери особистості. *Вісник НТУУ. КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 2. 2010. С. 113-117.
- 27.Москалець В. Духовні горизонти особистості: потенціал вершинної аналітики. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. .73-84.
- 28.Москалець В. Віра в Бога як психічний базис загального благополуччя особистості . *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С.55-64.
- 29.Морщакова О. Самовизначення особистості у системі відносин «людина-світ» у рамках філософії віта культури. *Психологія і суспільство*. 2008. № 1. С.25-34.
- 30.Панок В. Професійне становлення практичних психологів: досвід і перспективи. *Психологія і суспільство*. 2013. № 3. С.135-141.
- 31.Савчин М. Духовна складова української національної ідеї. *Психологія і суспільство*. 2012. № 1. С.16-20.
- 32.Сила Т. І. Соціально-психологічні установки особистості як фактор самореалізації молоді. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами»*. Університет "Україна". № 3 (5). 2007. URL: <http://ap.uu.edu.ua/article/218>

33. Сівак С. Особистісне зростання як проблема психолого-педагогічної підготовки майбутнього спеціаліста. *Психологія і суспільство*. 2000. № 2. С. 112-123.
34. Скориніна-Погребна О. В. Студентська молодь як потенційна економічна еліта суспільства. *Соціологія*. 2010. С. 83-90
35. Сосніхіна С. Є. Психологічні засади формування та розвитку ціннісно-сислової сфери студентів. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Проблеми сучасної психології*. 2017. Випуск 36. С. 340-350.
36. Танасійчук О.М. Психологічний аналіз особливостей професійного ставлення психологів на етапі професійної майстерності. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : Зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. науково-практ. конф.(Херсон, 30 вересня –1 жовтня, 2021). Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С, 2021. с. 291–294.
37. Тимошук С. В., О. І. Третяк. Особливості формування навчальної мотивації студентів. *Вісник Житомирського державного університету*. Випуск 2 (80). Педагогічні науки. 2015. С. 64-68.
38. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір : монографія. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ. 312 с.
39. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль, 2017. 508 с.
40. Фурман А. В., Фурман А. А. Вчинкове життєздійснення особистості: контури методологами концептизації. *Вітакультурний млин*. 2018. Модуль 20. С.4-19.
41. Фурман А. В. Методологічна реконструкція системомиследіяльнісного підходу до розуміння свідомості. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1 (83). С. 5-35.
42. Фурман А. В. Метатеоретична мозаїка життя свідомості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4 (73-74). С. 13-50.

43. Фурман А. В. Теоретична концепція інноваційного програмно-методичного забезпечення освітнього процесу. *Психологія і суспільство*. 2008. № 3. С. 123–156.
44. Фурман А. В., Шаюк О.Я. Методологічні підходи до сутнісного пізнання толерантності у рамках психосоціального теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2 (76). С. 5-26.
45. Фурман О. Є. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 65–89.
46. Фурман (Гуменюк) О. Є. Психологія інноваційної освіти: теоретико-методологічний аспект : монографія. Тернопіль : Астон, 2007. 385 с.
47. Фурман (Гуменюк) О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
48. Шевцова О.М., Сорокіна О.А. Рефлексія у структурі професійного самовизначення майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. с. 118-122.
49. Юзюк В. В., Бабатіна С. І. Теоретичне Аналізування конструкту «Особистісна ефективність». *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : Зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. науково-практ. конф.(Херсон, 30 вересня –1 жовтня, 2021). Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С, 2021. с. 330-332.
50. Яворська-Вєтрова І. В. Види спрямованості особистості: Аналіз особливостей. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : Зб. наук. пр. за матеріалами III Міжнар. науково-практ. конф.(Херсон, 30 вересня – 1 жовтня, 2021). Херсон: Книжкове видавництво ФОП Вишемирський В.С, 2021. с. 339-342.
51. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. Посібник. Київ : Вища школа, 2004. с. 679.
52. Buherko J. Philosophical approaches to the study of the spiritual human being: naturalistic interpretation of spirituality. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С.46-52.

- 53.Larionova L. I. The problem of the resource approach in the psychological-pedagogical literature. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*. 2017, Vol. 6, Is. 6A.
- 54.Masten A.S., Reed M.-G. Resilience in development. Snyder, Lopez S.J. (eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford: University Press, 2002. P. 77-88.
- 55.Rominger C., Reitinger J., Seyfried C., Schneckenleitner E., Fink A. The Reflecting Brain: Reflection Competence in an Educational Setting Is Associated With Increased Electroencephalogram Activity in the Alpha Band. *Mind, Brain, and Education*. 2017. Vol. 11 (2). P. 54–63.

Додаток А

Тест «Мотивація професійної діяльності»

(Методика К.Замфір в модифікації О.А. Реана)

Призначення. Методика може застосовуватися для діагностики мотивації професійної діяльності. В основу методики покладена концепція внутрішньої і зовнішньої мотивації.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче мотиви професійної діяльності та дайте оцінку їх значимості для вас за п'ятибальною шкалою.

Шкала мотивів професійної діяльності

Мотив	Незначною мірою	Досить незначною мірою	Невеликою і немалою мірою	Досить великою мірою	Великою мірою
1. Грошовий зарібок					
2. Прагнення до просування кар'єрною драбиною					
3. Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег					
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
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 в цій діяльності					

Обробка результатів

Підраховуються показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) мотивації відповідно до таких ключів.

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

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

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

Показником вираження кожного типу мотивації буде число в межах від 1 до 5 (можливе й дробове число).

Інтерпретація результатів

На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс – це тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ та ЗНМ.

Достатній рівень: $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$ і $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$.

Задовільний рівень: $ЗПМ > ВМ > ЗНМ$

Низький рівень: $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$, $ЗНМ = ЗПМ > ВМ$

Додаток Б

Психодіагностична методика “Система життєвих смислів” (автор В.Ю.Котляков)

Мета: виявити особистісну значущість різних груп життєвих смислів у системі смисложиттєвих орієнтацій юнаків.

Інструкція: перед Вами список з 24 тверджень. Це перелік життєвих смислів, на які можуть орієнтуватись люди в своєму житті. Прочитайте, будь ласка, уважно цей список. Смысл мого життя полягає в тому...

Зміст суджень:

- №1... щоб допомагати іншим людям
- №2... щоб бути вільним
- №3... щоб одержувати задоволення
- №4... щоб самовдосконалюватись
- №5... щоб досягати успіху
- №6... щоб бути з близькою людиною
- №7... щоб передати все найкраще своїм дітям
- №8... щоб зрозуміти себе самого
- №9... щоб творити добро
- №10... щоб жити
- №11... щоб переживати щастя
- №12... щоб здійснити себе
- №13... щоб зробити гарну кар'єру
- №14... щоб почувати себе комусь потрібним
- №15... щоб жити заради своєї родини
- №16... щоб пізнавати Бога
- №17... щоб покращити світ
- №18... щоб любити
- №19... щоб одержувати якомога більше почуттів і вражень
- №20... щоб реалізувати всі свої здібності
- №21... щоб зайняти гідне місце в суспільстві
- №22... щоб радіти спілкуванню з іншими
- №23... щоб допомагати своїм рідним і близьким
- №24... щоб зрозуміти життя

Ключ: Зробіть рейтингову оцінку цього переліку. Оберіть з нього 3 твердження, які займають перший пріоритет у системі Ваших життєвих смислів, потім три твердження, які б Ви могли поставити на 2-е, 3-є та ін. до 8-го місця.

Запишіть порядкові номери цих тверджень в таблицю Б1.

Таблиця Б1

Рейтинг конкретних життєвих смислів

Ранг тверджень	Порядкові номери тверджень
Ранг 1	
Ранг 2	
Ранг 3	
Ранг 4	
Ранг 5	
Ранг 6	
Ранг 7	
Ранг 8	

Підрахуйте рангові показники Ваших життєвих смислів за категоріями за допомогою таблиці Б 2.

Таблиця Б2

Рейтинг категорій життєвих смислів

Категорії життєвих смислів	Порядкові номери й відповідні їм ранги тверджень			Сума рангових значень
Альтруїстичні	№1 -	№9 -	№17 -	
Екзистенційні	№2 -	№10 -	№18 -	
Гедоністичні	№3 -	№11 -	№19 -	
Самореалізації	№4 -	№12 -	№20 -	
Статусні	№5 -	№13 -	№21 -	
Комунікативні	№6 -	№14 -	№22 -	
Сімейні	№7 -	№15 -	№23 -	
Когнітивні	№8 -	№16 -	№24 -	

Додаток В

Діагностична методика А. В. Карпова - В. В. Пономарьової визначення індивідуальної міри вияву рефлексивності

Інструкція для обстежуваних

Вам потрібно дати відповіді на декілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – мабуть невірно; 4 – не знаю; 5 – мабуть вірно; 6 – вірно; 7 – цілком вірно.

Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може. Перша відповідь, яка прийшла в голову і є вірною.

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї, хочу її з кимось обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують я можу відповісти перше, що прийшло в голову.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справі, я зазвичай в думках планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відвернутися від думок про нього.
5. Коли я роздумую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом пригадати, що послужило початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я прагну не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене — уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я вважаю за краще діяти, а не роздумувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко ухвалюю рішення стосовно дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюю деталі, розглядаю всі варіанти.
15. Я хвилююся про своє майбутнє.

16. Думаю, що в більшості ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.
17. Деколи я ухвалюю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, приводячи все нові і нові аргументи в захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи над тим, хто в нім винен, я в першу чергу починаю з себе.
20. Перш ніж ухвалити рішення, я завжди стараюся все ретельно обдумати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти тому, що я деколи не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
22. Буває, що, обдумуючи розмову з іншою людиною, я ніби в думках веду з нею діалог.
23. Я прагну не замислюватися над тим, які думки і відчуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Ключ до методики

Методика містить 27 тверджень, з яких 15 є прямими (номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 – зворотних тверджень, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового балу підсумовуються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідям випробовуваних, а в зворотних – значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей.

Всі пункти групуються в чотири групи:

- 1) ретроспективна рефлексія діяльності (РРД) – номери тверджень: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27;
- 2) ситуативна рефлексія (СРД) – твердження : 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26;
- 3) рефлексія майбутньої діяльності (РМД) – 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20;
- 4) рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми (РС) – номери запитань: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26.

Перевід тестових балів в стени

Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестові бали	80 і нижче	80-100	100-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	171 і вище

Додаток Г

Діагностична методика Е. О. Помиткіна «Духовний потенціал особистості»

Інструкція для учасників

Виберіть найбільш прийнятні для Вас відповіді серед запропонованих варіантів (а, б, в чи г) і окресліть відповідну літеру в таблиці на аркуші для відповідей. Якщо жоден варіант відповіді Вас не задовольняє, пропустіть запитання. Намагайтеся відповідати вдумливо та об'єктивно, пригадуючи свої вчинки та поведінку.

1. Свій особистий час я із задоволенням присвячую:
 - а) участі у захоплюючих іграх, змаганнях; б) подорожам та екскурсіям; в) спілкуванню з людьми, які потребують моєї підтримки, допомоги; г) придбанню нових речей, предметів.
2. Справжнє задоволення я отримую від спілкування на теми:
 - а) про фінанси й економіку; б) про політичні події; в) про прекрасне та досконале в природі, мистецтві, людях; г) про сучасну техніку.
3. Люди, які часто спілкуються з природою, рослинами чи птахами, як правило:
 - а) дивні; б) мають багато вільного часу; в) близькі мені за духом; г) мають труднощі в спілкуванні з людьми.
4. Для успішного створення родини, насамперед, необхідно:
 - а) мати достатній досвід; б) знати себе; в) мати план; г) виховуватися в порядній родині.
5. Коли в книгах, фільмах чи реальному житті я зустрічаю людей, які досягли високого ступеня мудрості й досконалості:
 - а) я дивлюся на них об'єктивно, розцінюючи як переваги, так і недоліки; б) я усвідомлюю внутрішню єдність з ними; в) я розумію, що в нашому світі практичність важливіша від ідеалізму; г) такі люди мені не зустрічалися.
6. У ході спілкування в колективі я намагаюся підтримувати атмосферу доброзичливості, порозуміння та взаємодопомоги:
 - а) скоріше так; б) важко сказати; в) це не про мене; г) такого досвіду не маю.
7. Мої близькі та знайомі знають, що свої обіцянки я не виконую:
 - а) у край рідко; б) тільки у випадках, коли виконати обіцяне важко; в) досить часто; г) постійно.
8. Обираючи собі друзів, я розмірковую, насамперед:
 - а) щоб на них можна було покластися; б) щоб вони були веселими; в) щоб вони були розумними; г) щоб були добре забезпеченими.

9. Я точно знаю, в яких професіях можу краще реалізувати свої здібності й таланти:

а) так; б) поки що не знаю; в) не думав про це; г) вважаю, це неможливо передбачити.

10. У книгах і фільмах про життя видатних особистостей мені цікавіше за все довідатися про життєвий шлях:

а) успішних бізнесменів, фінансистів; б) філософів і мудреців, які досягли високого рівня досконалості; в) видатних полководців і політиків; г) відомих артистів кіно, театру.

11. У вільний час я віддаю перевагу читанню:

а) гостросюжетних детективів; б) книг, що допомагають у самопізнанні; в) романів про кохання; г) книгами не цікавлюся.

12. Коли поблизу немає смітника, я можу тривалий час носити із собою непотрібні папірці:

а) ні; б) так; в) я завжди заздалегідь планую, куди їх викину; г) важко пригадати.

13. Одним із найважливіших завдань свого життя вважаю:

а) зберігати та створювати прекрасне; б) досягати успіху в кар'єрі; в) домагатися матеріального добробуту для себе й близьких; г) отримувати незабутні враження від подій.

14. Найбільше задоволення я одержую від:

а) зустрічі з людиною, яка потребує моєї уваги, турботи; б) подорожей цікавими місцями; в) участі в розважальних заходах; г) придбання нових речей.

15. У повсякденному житті я намагаюся не порушувати загальнолюдських принципів співіснування (не вбий, не вкради, не кажи неправди, не заздри, не зраджуй і т.д.):

а) це занадто складно; б) хочеться — як краще, а виходить — як завжди... в) ніколи не порушував; г) намагаюся і мені це вдається.

16. Прагнення до порядку, гармонії є однією з важливих якостей моєї особистості:

а) вважаю, є інші, більш цінні якості; б) я себе погано знаю; в) ця якість виявляється епізодично; г) так, і це не тільки моя думка.

17. Коли ми з компанією вирушаємо з лісу після пікніка:

а) намагаюся, щоб після нас у лісі було чисто; б) надаю роль «охоронця природи» іншим; в) після нас ніколи не залишається сміття; г) вважаю, що природа повинна сама себе очищувати.

18. Щодня я намагаюся прикладати хоча б невеликі зусилля, щоб дізнаватися нове про себе, про природу людини:

а) це так; б) не маю відповідної літератури; в) мої інтереси лежать в іншій галузі; г) на це бракує часу.

19. У повсякденній поведінці мені властиво дотримуватися основних загальнолюдських принципів:

а) скоріше так; б) скоріше ні; в) залежить від ситуації; г) нерідко бажання розходяться з дійсністю.

20. Розпочати коли-небудь справи я найчастіше:

а) відкладаю, щоб зібрати більш повну інформацію і все обміркувати; б) завершую самостійно; в) заміняю більш цікавими й актуальними; г) передоручаю іншим.

21. Важко не помітити, що старанність є однією з важливих рис мого характеру:

а) скоріше важко це помітити; б) так, і це не тільки моя думка; в) є інші якості більш цінні та яскравіше виражені; г) я себе занадто погано знаю.

22. На мій погляд, люди повинні усвідомлювати відповідальність:

а) тільки за себе; б) за вчинки своїх дітей; в) за коханих і близьких; г) за людство в цілому.

23. Вважаю, що мені вдалося (б) реалізувати себе, перш за все:

а) як жінці або як чоловіку; б) як матері або батьку; в) як громадянину; г) як духовній особистості.

24. Небажані властивості моєї особистості мені вдається перетворити:

а) у значній мірі; б) поки не вдається; в) важко відповісти; г) таких властивостей не існує.

25. Для придбання мудрості головне:

а) уміння бачити помилки інших; б) усвідомленість у житті; в) велика кількість пережитих подій; г) довголіття.

26. Відчуття єдності з усім живим для мене:

а) не зрозуміле; б) природне; в) невідоме; г) підозріле.

27. Намагаюсь навіть серед метушні помічати й цінувати прекрасне:

блакитне небо, посмішку дитини:

а) так, і це надає життєвих сил; б) ні, естетика мене не надихає; в) згадую про це рідко; г) краще не відповідати.

28. На своєму життєвому шляху я намагаюся:

а) допомагати людям, які мені симпатичні; б) допомагати усім, хто дійсно потребує моєї допомоги; в) допомагати своїм рідним і близьким; г) допомогти самому собі.

29. Трапляється, що люди дякують мені за вчинки і справи, яких я не можу не робити:

а) так, часто; б) іноді; в) не можу пригадати; г) такого не буває.

30. У колі моїх друзів і знайомих переважають люди, які вміють цінувати, насамперед:

а) гармонію, красу, мистецтво; б) можливість добре попрацювати і добре відпочити; в) корисні зв'язки; г) фінансові досягнення.

31. Я відчуваю внутрішній дискомфорт, коли бачу, що хтось спричиняє шкоду природі, забруднює екологію:

а) так, дійсно; б) подібних відчуттів не маю; в) таке бувало тільки в дитинстві; г) подібних фактів не спостерігав.

32. Щоб найбільш цінні думки не були втрачені, я викладаю їх у письмовій формі (замітки в блокноті, щоденнику, вірші, листи тощо):

а) більше покладаюся на пам'ять; б) роблю це досить часто; в) пишу у випадку крайньої необхідності; г) вважаю, на це немає часу.

33. У результаті роботи над собою мені вдалося зменшити частину своїх негативних якостей:

а) так, дійсно; б) не вдалося; в) не знаю; г) таких якостей не було.

34. Свій особистісний потенціал я застосовую в житті:

а) не значною мірою; б) досить рідко; в) значною мірою; г) важко оцінити.

35. Не можу бути байдужим, коли з кимось поводяться несправедливо:

а) так, коли несправедливість стосується й мене особисто; б) коли несправедливо поводяться з близькими мені людьми; в) коли спостерігаю будь-яку несправедливість; г) вважаю, що спокій на душі важливіший.

36. Відповідальність людини виявляється, насамперед:

а) в умінні зрозуміти та правильно викласти сутність виконуваної роботи; б) у її бажанні виконувати необхідні завдання; в) в умінні виконувати роботу якнайкраще; г) в умінні гідно відзвітуватися про виконану роботу.

37. Близькі люди помічають, що багато подій я передбачаю заздалегідь:

а) так; б) ні; в) може, і помічають, але мені про це невідомо; г) важко відповісти.

38. Щоб краще запам'ятати складну та значиму інформацію, я зазвичай:

а) співвідношу її з певними принципами і законами буття; б) повторюю її якнайчастіше; в) згадую події, пов'язані з її отриманням; г) пригадую людей, які повідомили про неї.

39. У багатьох подіях і явищах мені подобається знаходити й розкривати внутрішній зміст, справжні причини, що не лежать на поверхні:

а) так; б) рідко; в) ні; г) не симпатизую занадто допитливим людям.

40. Пізнання себе приводить людину:

а) до виникнення почуття своєї віддаленості від інших; б) до нав'язливих думок про свою недосконалість; в) до усвідомлення своєї єдності з іншими; г) до виникнення почуття безпорадності.

41. Протягом дня я намагаюся, щоб мої думки були піднесеними та корисними:

а) так, і мені це вдається; б) слідкувати за думками не встигаю; в) залежно від ситуації; г) протягом дня мені не до думок.

42. Коли я виявляюся свідком суперечки, мені легко зрозуміти:

а) того, хто правий більшою мірою; б) у чому кожен не правий; в) точку зору кожної зі сторін; г) те, у чому обидві сторони недостатньо інформовані.

43. Щоб не нашкодити собі та людям, бажання й емоції, що можуть бути недоречні, я частіше:

а) приховую; б) задовольняю; в) ігнорую; г) спрямовую в прийнятне русло.

44. Щоб підтримувати у формі своє тіло, я використовую природні методи самооздоровлення:

а) так, використовую; б) ні, я більше довіряю медицині; в) на це не завжди є час і можливості; г) моє тіло і так завжди у формі.

45. У харчуванні я дотримуюся принципів:

а) часткового або повного вегетаріанства; б) принципу «смачного багато не буває»; в) принципу «корисно все, чого хочеться»; г) принципу економії.

46. Плануючи події, зустрічі, розпорядок дня, я враховую особливості свого організму, темпераменту:

а) життя занадто складне, щоб усе врахувати; б) враховував би, якби знав; в) намагаюся, але не виходить; г) в основному, так.

47. У повсякденному житті я приділяю час удосконаленню своїх фізичних можливостей:

а) ні, навіть не намагаюся; б) намагаюся, але не виходить; в) важко відповісти; г) так, намагаюсь.

48. З огляду на природні особливості кожного в моїй родині, я підтримую атмосферу гармонії та порозуміння:

а) це мені вдається; б) якщо чесно, то не дуже; в) такого завдання не ставлю; г) у моїй родині завжди гармонія та порозуміння.

49. Здоровий спосіб життя для мене є нормою:

а) так; б) поки ще маю шкідливі звички; в) вітаю це в інших; г) вважаю, що це не принципово.

Обробка результатів тестування:

Для визначення потенціалу духовного розвитку слід скористатися бланком для відповідей і підрахувати кількість балів у стовпчиках та рядках таблиці. Духовний потенціал (Σ заг) визначається шляхом складання усіх отриманих балів. Результат оцінюється за окремою шкалою для підлітків і дорослих.

Шкала оцінки для дорослих:

38-49 балів – високий потенціал; 25-37 – середній; 12-24 – недостатній; до 12 балів – низький.

Шкала оцінки для підлітків: 25-37 балів – високий рівень; 12-24 – середній; до 12 балів – низький.

Додаток Д
Тест-опитувальник «Екзистенційні ресурси особистості»

І. В. Бринзи та О. Ю. Рязанцевої

Інструкція

Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні. Метою даного дослідження є вивчення Ваших стосунків та суджень до певних життєвих ситуацій. Перш ніж розпочати роботу, у графі "інформація про себе" напишіть своє прізвище, ім'я, по батькові, вік та стать. Потім приступайте до відповідей тест-опитувальника. Відповідаючи на твердження, виберіть лише один із чотирьох запропонованих варіантів відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». У бланку відповідей поставте хрестик у відповідній графі.

Відповідайте на твердження, виходячи з того, що для Вас найбільше характерно в даний період часу. Прохання поставитися до дослідження відповідально та щиро. Ваші результати ніде не будуть оголошуватися, ні публікуватися.

Текст опитувальника

Шкала Ресурс Свободи

- 1 За будь-яких обставин, у будь-яких ситуаціях я почуваюся як риба у воді.
- 2 Мені вистачає сил і завзятості жити своїм життям і йти своїм шляхом.
- 3 Думаю, що зможу впоратися з будь-якими негараздами, які зустрінуться на життєвому шляху.
- 4 При ухваленні рішення я довіряю собі більше, ніж іншим.
- 5 Я завжди роблю вибір сам, яким би важким він не був.
- 6 Автором всього, що відбувається в моєму житті є я.
- 7 Прагну жити незалежно і чинити самостійно.
- 8 Обставини життя роблять мене невільною людиною.
- 9 Мені важко самому приймати рішення.
- 10 Я почуваюся вільною людиною.

Шкала Ресурс Сенсу

- 11 Вважаю, що життя варте того, щоб жити, не дивлячись ні на що.
- 12 Я хочу прожити своє життя гідно.
- 13 Я люблю житт.я
- 14 Моє майбутнє життя видається мені безглуздим і безцільним.
- 15 Я втратив «смак до життя».
- 16 У житті я зневірився і нічого не можна змінити.
- 17 Відчуваю нудьгу, безглузду суєту, не знаю як жити далі.
- 18 Перекоаний, що якщо життю загрожує небезпека, треба боротися до останнього.
- 19 Я вірю в себе, у мене все вийде.
- 20 Я щасливий, що можу вільно розвиватися та займатися улюбленими справами.

Шкала Ресурс Милосердя

- 21 За можливості я завжди допомагаю слабким і беззахисним.
- 22 Допомагаючи іншим, я відчуваю велику радість.
- 23 У мене покращується настрій, якщо вдалося для когось зробити добру справу.
- 24 У моєму серці багато кохання.
- 25 Вважаю за краще жити на втіху і не думати про інших.
- 26 Перекоаний, що незважаючи на прихильність долі, важливо залишатися чесною та порядною людиною.
- 27 Я беру участь у добровільних пожертвуваннях для людей, що потрапили у біду.
- 28 Сенс життя я бачу у допомозі іншим людям.
- 29 Я людина сумлінна.
- 30 Своєю працею хочу приносити користь і радість іншим людям.

Шкала Ресурс Прийняття

- 31 Я з повагою ставлюся до думки іншої людини, навіть якщо вона протилежна моїй.
- 32 Якщо мене образили, я ніколи цього не забуду і не пробачу.
- 33 У світі більше злих, агресивних людей, здатних завдати шкоди.
- 34 Чим більше я впізнаю людей, тим більше їх ненавиджу.
- 35 Я ставлюся нетерпимо до людей іншої віри, переконань, національності.
- 36 Вважаю, що якщо любиш людину, то вона має належати тобі нероздільно.
- 37 У певних ситуаціях я буваю нещадний як до себе, так і до інших.
- 38 Я не вірю в великодушність і милосердя - це порожній дзвін.
- 39 У світі більше добрих, чуйних і сердечних людей.
- 40 Я прихильник навчань, які закликають до добра і любові.

Шкала Ресурс Віри

- 41 У долученні до духовних цінностей я черпаю собі сили.
- 42 У важкі хвилини тільки віра дає мені сили жити далі.
- 43 Роблячи вибір, я керуюся насамперед, моральними переконаннями.
- 44 Я віруюча людина.
- 45 Коли мені важко, я звертаюсь до Бога.
- 46 Тільки віра допомагає мені долати відчуття безглуздості і бажання покінчити з усім.
- 47 Перекоаний, що духовність є джерелом моральних сил людини.
- 48 У критичних ситуаціях, коли від мене нічого не залежить, я покладаюсь на волю Вищих Сил.
- 49 Попри різницю культур і звичаїв, я впевнений, що Бог єдиний.
- 50 Намагаюся жити за моральними законами, наданими нам у 10 Заповідях.

Реєстраційний бланк тест-опитувальника

ПІБ _____ Вік _____ Дата _____

№	Безумов НО	Мабуть	Мабуть	Безумов НО	№	Безумо вно	Мабуть	Мабуть	Безумов НО
	ТАК	ТАК	НІ	НІ		ТАК	ТАК	НІ	НІ
1					26				
2					27				
3					28				
4					29				
5					30				
6					31				
7					32				
8					33				
9					34				
10					35				
11					36				
12					37				
13					38				
14					39				
15					40				
16					41				
17					42				
18					43				
19					44				
20					45				
21					46				
22					47				
23					48				
24					49				
25					50				

Додаток Е

Рекомендації до проведення занять з активізація особистісних ресурсів, розвитку почуття власної гідності

Мета занять:

- Допомогти студентам більш успішно та повно реалізувати себе у поведінці та діяльності, утверджувати свої права та власну цінність;
- стимулювати процеси самопізнання, самоствавлення, самопобудови та самореалізації своїх сильних сторін, почуття власної гідності;
- здійснювати цілеспрямоване посилення психологічних чинників розвитку духовного потенціалу особистості

Зміст занять

Заняття 1. Знайомство та ознайомлення з темою.

1. Знайомство.
2. Релаксаційна вправа “Море”.
3. Вправи самоаналізу (СА): “Хто Я?”, “Яка (який) Я?”, “Якою (яким) я хочу бути?”.

Заняття 2. Осмислення і розширення свого внутрішнього світу.

1. “ Мій внутрішній світ як театральна сцена”
2. Бесіда “Природа внутрішнього світу людини”.
3. Внутрішній діалог

Заняття 3. Розвиток та тренування естетичних почуттів.

1. Релаксаційна вправа “Повітряна кулька”.
2. “Цвітіння троянди”.
3. Діалог на тему: “Творче самовираження людини”.
4. Ринок.

Заняття 4. Розвиток і поглиблення естетичних почуттів.

1. Релаксаційна вправа “Світанок”.
2. Бесіда на тему: “Краса людини”.
3. Гра “Ланцюжок краси”.
4. Дискусія на тему: “Краса довкола нас”.

Заняття 5. Добро дій, добро твори, до людей з добром іди.

1. «Червоне серце»
2. Руханка «Привітання»
3. Релаксаційна вправа “Стихія вогню-добра”.
4. Бесіда на тему: “Протистояння добра та зла”.
5. Дискусія на тему: «Якою я бачу високоморальну людину».

**Основні проблемні вузли та напрямки роботи
зادля розкриття екзистенційних ресурсів людини (за О.Ю. Рязанцевою) :
ресурс свободи особистості**

- 1) усвідомлення своєї свободи, як невід'ємної людської характеристики, локалізованої на духовному началі;
- 2) усвідомлення зовнішніх обмежень і ухвалення внутрішньої позиції щодо неминучості (даностей існування);
- 3) усвідомлення внутрішніх обмежень своєї активності і ухвалення внутрішньої позиції;
- 4) усвідомлення себе автором свого життя і ухвалення відповідальності за свої життєві вибори;
- 5) вибір совісті як орієнтира свого життя;
- 6) усвідомлення своїх нереалізованих потенцій, цілей і бажань, самовизначення;
- 7) відновлення здатності до зміни і прийняття своєї тривоги;
- 8) розуміння ціннісно-сислової основи свободи – «свободи для»;
- 9) знаходження своєї ідентичності і визнання права бути собою;
- 10) розширення саморозуміння і самосвідомості;
- 11) визначення своїх можливостей і інструментальних ресурсів свободи (зовнішніх і внутрішніх);
- 12) розуміння власного рівня саморегуляції («тому, що: «хочу», «він перший почав», «завжди так роблю», «всі так роблять», «мені це важливо», «чом би і ні», «на тому стою і не можу інакше»);
- 13) осмислення аспектів негативної свободи («свобода від», свавілля, всездозволеність, бунт, потурання і ін.).

Розкриття *ресурсу свободи* стає для особистості конститууючим її екзистенцію і все подальше життя. У процесі рефлексії, розутотожнення, спокійного і зваженого погляду із сторони на існуюче становище, до особистості повертається здібність до саморегуляції, відчуття контролю над своїми емоціями, думками і поведінкою, відчуття внутрішньої свободи і майбутнього вибору – прийняти позицію жертви або активного творця свого життєвого шляху.

**Основні проблемні вузли та напрямки роботи
задля розкриття ресурсу смислу особистості**

- 1) знайти те, ради чого варто жити;
- 2) відмова від безплідних пошуків абсолютів, «великого задуму всесвіту», як зовнішніх орієнтирів і виявлення своїх власних цінностей, власної позиції, власного внутрішнього стрижня;

- 3) повернутися від абстракції до конкретності, до «ситуативних» мікросмислів;
- 4) усвідомлення того, що смисли і цінності не можуть бути створені (придумані), на них не можна вказати, вони повинні бути пережиті, тільки в цьому випадку відбувається власне збагнення, осяяння, розуміння;
- 5) виробити у себе навички рефлексії, осмислення того, що відбувається, уміння виділяти найцінніше і важливе в конкретній ситуації, переживати радість, яку це осмислення дає;
- 6) розуміння того, що смисли це завжди вимога моменту, моя відповідь на питання життя: «Хто ти, що ти тут робиш і ради чого?», а не навпаки;
- 7) розуміння того, що відчуття безглуздя і нудьги викликаються тим, що не визначена власна потреба, внаслідок чого відбуваються спроби «убити» час, тобто скоротити життя;
- 8) усвідомлення свого життя, як потоку часу, заповнення та ефективність якого залежить від самої людини;
- 9) уміння наповнювати життя важливими речами (духовно дорогими, цінними, тими, що приносять задоволення);
- 10) визначення свого — земного значення (своїх глибинних потреб і цілей, оцінка своєї здатності їх боронити і реалізовувати);
- 11) відновлення особистих меж і орієнтирів (хто я, визначення свого місця в житті, напрям свого руху, цілей, задач, функцій, ціннісної ієрархії);
- 12) віднайдення свого смислу в творчості і творенні, в любові і відносинах, в ухваленні позиції людської гідності, що надихає інших;
- 13) розуміння того, що смисл є завжди; він має бути віднайдений; не буває наперед заданого смислу життя; його не можна встановити однозначно і назавжди; і він не може бути втрачений;
- 14) усвідомлення своїм головним життєвим завданням – знайти і розкрити себе (стати тим, чим є потенційно, стати собою);
- 15) розуміння того, що залучена в глибоке переживання і здійснення своїх цінностей людина створює смисл;
- 16) розуміння того, що пошук і знаходження смислу відбувається в духовному вимірі, що надбудовується над біологічним і психологічним;
- 17) вибір совісті як критерію, що спрямовує процес пошуку смислу (совість є органом смислу).

У процесі переживання відбувається внутрішня відновна робота з перегляду і перетворення власної особистості, своїх життєвих цілей, смислів, стратегій, цінностей, зі встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям. Розкриття ресурсу смислу приводить до розуміння своїх смислових горизонтів, набуттю навички визначати значуще, цінне, здатне наповнювати життя, надихати, служити орієнтиром, а також до вибору осмисленого життя, яке керується переважно цілями, встановленими самою людиною, що в результаті дозволяє зреалізувати свою людську сутність.

Основні проблемні вузли та напрямки роботи

зادля розкриття ресурсу милосердя

- 1) рефлексія бажаного ставлення до себе (як хотів би, щоб відносилися до мене);
- 2) рефлексія власного способу відношення (чи використовую ті ж принципи);
- 3) рефлексія свого уміння бути чуйним і уважним, щиро співчувати, надавати підтримку, а також щиро співрадіти;
- 4) щире і великодушне прощення всіх образ;
- 5) щире розкаяння в нанесених образах;
- 6) відновлення любові в своєму серці до світу, інших до себе;
- 7) розуміння суті любові;
- 8) навчитися дарувати;
- 9) навчитися приймати з радістю і подякою;
- 10) навчитися просити допомогу і підтримку у разі потреби;
- 11) навчитися справам милосердя, які наповнюють життя смислом і радістю, дають прилив внутрішньої сили і відволікають від занурення у власні нещастя;
- 12) вибір милосердного ставлення як шляху отримання душевного здоров'я і духовного вдосконалення.

Основні проблемні вузли та напрямки роботи зadля розкриття ресурсу прийняття

- 1) прийняти себе – дозволити собі бути таким, як є, побачити себе теперішнього часу, без ілюзій і брехні;
- 2) рефлексія того, що не приймаєш в собі;
- 3) прийняти інших – дозволити бути такими, які є, визнати їх унікальність, не намагатися змінити або переробити, не засуджувати або відкидати за недоліки;
- 4) рефлексія того, що не приймаєш в інших;
- 5) прийняти реальність – дозволити їй бути такою, як є, визнати без умов, почати витягувати уроки – чому учить ця реальність;
- 6) рефлексія того, що не приймаєш в навколишній дійсності;
- 7) рефлексія того, що заважає прийняттю (страхи, заборони, засудження, «гординя», небажання що-небудь міняти і ін.);
- 8) ухвалення минулого і його інтеграція;
- 9) ухвалення теперішнього часу, реалістичний погляд і мужнє упокорення перед тим, що не в силах змінити;
- 10) ухвалення майбутнього, як настановлення відвертості повноті буття;
- 11) щире і великодушне прощення всіх образ (покаяння – акт, який дозволяє змінити своє відношення з неприйняття на прийняття);
- 12) прийняття проблем як джерела особового зростання і розвитку (прийняття є контакт з реальністю, а значить, і можливість усвідомленої зміни, неприйняття є уникнення і втрата контакту з реальністю);
- 13) безумовне прийняття є вища форма християнської любові до всього живого;
- 14) навчитися приймати непередбачуваність, невизначеність і багатогранність реальності, довіряти собі.

Основні проблемні вузли та напрямки роботи здля розкриття ресурсу віри

- 1) рефлексія власних цінностей і їх ієрархія;
- 2) осмислення того, в що віриш (що є твоя віра); визначення того, що є «святим» в життя, свій «духовний ідеал»;
- 3) рефлексія самовідношення на континуумі «віра-невіра (віра в себе) » і формування віри в себе;
- 4) рефлексія свого відношення до інших на континуумі «віра-невіра (віра в людей) » і формування довір'я до інших і світу;
- 5) рефлексія свого відношення до Вищого начала на континуумі «віра-невіра (віра в Бога)» і встановлення або зміцнення довірливого спілкування з Богом;
- 6) робота з відчаєм, страхом, відчуженістю, яке дає безвір'я і створення образу віри, що наповнює життя смыслом, вітальністю, любов'ю;
- 7) ухвалення твердої оптимістичної позиції відносно подій життя, віри в потенційну досяжність власних задумів;
- 8) створення образів майбутнього, їх ухвалення як реально існуючих і на цій основі вибудовування свого подальшого відношення і поведінки;

Потреба в самоактуалізації створює передумови для формування і використання особою екзистенційних ресурсів. Успішна психологічно стабільна особистість прагне до задоволення своїх духовних потреб, реалізацію яких забезпечують відповідні ресурси.