

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

ЩУРОВА ЮЛІЯ АНДРІЇВНА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОГО ЗРОСТАННЯ ТА
МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
Агарков Олег Анатолійович
д. політ. наук, проф.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 10
засідання кафедри _____
від 15.01 _____ 2024 р.

Завідувач кафедри
(ЛС) Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (ПІБ)

Наталія Сергієнко
Наталія Сергієнко

м. Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
психології
(назва кафедри)


(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ЩУРОВА ЮЛІЯ АНДРІЙВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи Психологічний супровід особистого зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти
2. Науковий керівник Агарков Олег Анатолійович, доктор політичних наук, професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024
4. Мета кваліфікаційної роботи розробити психологічну модель особистісного зростання та морального розвитку здобувачів вищої освіти як основу психологічного супроводу здобувачів вищої освіти у процесі їхньої професійної підготовки.
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи
 1. Визначити поняття особистісного зростання та його критерії
 2. Проаналізувати уявлення про моральне здоров'я та оздоровлення особистості.

3. Побудувати психологічну модель особистісного зростання особистості.
4. Описати вимоги до діагностичної програми
5. Визначити методики діагностичного дослідження.
6. Описати результати діагностичного дослідження особистісного зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти.
7. Сформулювати принципи побудови програми психологічного супроводу.
8. Сформувати основні модулі програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник

Здобувач вищої освіти

(підпис)

(підпис)

Олег Агарков

Юлія ЩУРОВА

Дата видавання завдання 16.09.2023

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження зумовлена низкою суттєвих обставин, що характеризують сучасний стан суспільства та студентської молоді.

По-перше, сучасні державні стандарти психолого-психологічної освіти передбачають значну кількість загальнокультурних та професійних компетенцій майбутнього фахівця у системі освіти. Серед них важливе місце посідають такі як: створення психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища; використання здоров'язберігаючих технологій та забезпечення здоров'я здобувачів вищої освіти; здатність формувати навички здорового способу життя та забезпечення особистісного зростання та розвитку учасників освітнього процесу; вміння розробляти та реалізовувати програми психолого-психологічного супроводу здобувачів вищої освіти та забезпечувати участь їх у соціально значущій діяльності у цьому напрямі тощо.

По-друге, аналіз документів та стандартів освіти показує, що переважне значення надається формуванню у майбутніх фахівців професійної підготовленості та виробленню практичних професійних умінь і навичок, і значно меншою мірою підкреслюється значення особистісного, особистісно-морального, морального становлення та розвитку.

По-третє, студентський вік, на матеріалі якого виконується дане дослідження, – час професійної підготовки, час інтенсивного становлення ціннісно-сміслової сфери, зміцнення процесу особистісного та професійного самовизначення, пошуку власної значущості, шляхів самореалізації та визначення свого місця у житті та обраній професії. Формування особистості майбутнього спеціаліста та системи його особистісно-професійних та моральних якостей є складним та багатостороннім процесом розвитку та реалізації особистісних потенціалів здобувачів вищої освіти у процесі навчання у закладі вищої освіти. При цьому є значна кількість підходів та концепцій такої підготовки.

Аналіз цих концепцій виявляє, що у вирішенні завдань професійної підготовки фахівців, особливо у професіях, пов'язаних з роботою з людьми, явно недостатня увага приділяється моральним факторам як інтегральній характеристиці особистості, що визначає особистісне зростання людини, що пояснює здоров'я та стійкість, розвиток та деградацію, силу та слабкість людської натури. Саме в моральній сфері містяться ресурси, що дозволяють людині вижити в складних умовах, знайти і зберегти свою гідність, свободу, відповідальність за себе та інших, знайти сенс та значущість своєї особистості, своєї професії, свого життя загалом. Саме тому моральним аспектам особистості має надаватися найбільше значення.

По-четверте, при великому різноманітті підходів та концепцій особистісного розвитку та професійно-морального становлення майбутнього фахівця психолога у закладі вищої освіти у сучасній психологічній психології вищої школи фактично відсутня цілісна модель особистісного зростання та розвитку фахівця як громадянина та професіонала і, відповідно, не створена цілісна інтегральна система психологічного супроводу цього процесу як із центральних компонентів професійної підготовки фахівців.

По-п'яте, існуючі та діючі сьогодні традиційні програми та технології навчально-виховної роботи зі здобувачам вищої освіти часто не призводять до необхідних результатів у вигляді особистісно-професійної підготовленості та готовності спеціаліста, у тому числі з причин їх односторонньої спрямованості. Разом з тим, в освітньому просторі не затребувані і не використовуються унікальні нетрадиційні системи та технології, що мають високу практичну ефективність.

Мета дослідження – розробити психологічну програму особистісного зростання та морального розвитку здобувачів вищої освіти як основу психологічного супроводу здобувачів вищої освіти у процесі їхньої професійної підготовки.

Об'єктом дослідження є цілісний процес професійно-особистісної підготовки фахівців психологів у системі вищої професійної освіти.

Предметом дослідження є структурно-функціональна модель особистісного зростання та морально-психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти як основа програми та технології психологічного супроводу здобувачів вищої освіти у їхньому особистісному розвитку та моральному оздоровленні.

Наукова гіпотеза дослідження. Вихідним для висування гіпотези дослідження є розуміння особистісного зростання як такого розвитку, яке веде людину до набуття ним родової людської сутності, що виражається: щодо інших як до самоцінності; у здатності до самовіддачі та любові; в орієнтації на модус професійного служіння; у здатності до позитивної свободи та внутрішньої відповідальності перед собою та іншими; у набутті наскрізного загального сенсу свого життя та високої значущості свого "Я". Названі параметри одночасно є ознаками морального здоров'я особистості.

Основними завданнями дослідження таким чином є:

1. Визначити поняття особистісного зростання та його критерії
2. Проаналізувати уявлення про моральне здоров'я та оздоровлення особистості.
3. Побудувати психологічну модель особистісного зростання особистості.
4. Описати вимоги до діагностичної програми.
5. Визначити методики діагностичного дослідження.
6. Описати результати діагностичного дослідження особистісного зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти.
7. Сформулювати принципи побудови програми психологічного супроводу.
8. Сформулювати основні модулі програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи дослідження, у тому числі: а) аналіз та узагальнення даних наявних досліджень з метою теоретичного моделювання авторської концепції

особистісного зростання та морального оздоровлення особистості; б) комплекс психодіагностичних методів, що склали авторську психодіагностичну методику; в) формуючий експеримент як складова частина програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти; г) обробка та статистичний аналіз даних.

Експериментальна база та етапи дослідження. Експериментальна робота проводилась у Дніпровському гуманітарному університеті. Загалом у дослідженні взяли участь 132 здобувачі вищої освіти 2-4 курсів та 12 викладачів. Експериментальна група складала 50 здобувачів вищої освіти 2-4 курсу Дніпровського гуманітарного університету освітньої програми психологія.

Теоретична значущість дослідження полягає в наступному:

– здійснено теоретичний аналіз та узагальнення сучасних проблем особистісного зростання, розвитку та морального здоров'я людини; виявлено особливе значення ціннісно-сміслових і моральних чинників у цій галузі;

– теоретично обґрунтовано та підтверджено розуміння особистості як особливого механізму, що забезпечує реалізацію людиною її родової людської сутності та призначення;

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання отриманих у дослідженні результатів та зроблених висновків у практиці професійної підготовки здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів, з метою забезпечення нормального розвитку, особистісного зростання та морального здоров'я особистості.

Отримані результати про структуру, функції, критерії та умови, а також засоби та методи психологічного забезпечення особистісного зростання та морального оздоровлення майбутніх психологів використовуються в практиці роботи психологічної служби вищої психологічної освіти.

Надійність та достовірність дослідження забезпечена застосуванням апробованого діагностичного інструментарію, варіативністю використаних

методів, адекватних предмету, меті та завданням дослідження, якісним та кількісним аналізом отриманих даних з використанням математико-статистичних розрахунків, достатньою кількісною вибіркою піддослідних здобувачів вищої освіти.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Щурова Ю. А. Особливості морального здоров'я здобувачів вищої освіти // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С.

2) Агарков О.А., Щурова Ю. А. Вплив психологічного супроводу на особисте зростання здобувачів вищої освіти // Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Рівне, 27 жовтня, 2023 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 486-487

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури.

ABSTRACT

The relevance of the study is determined by a number of significant circumstances that characterize the current state of society and student youth.

First, modern state standards of psychological and psychological education provide for a significant number of general cultural and professional competencies of the future specialist in the education system.

Among them, an important place is occupied by the following: creation of a psychologically comfortable and safe educational environment; use of health-preserving technologies and ensuring the health of students; the ability to form healthy lifestyle skills and ensure personal growth and development of participants in the educational process; the ability to develop and implement programs of psychological and psychological support for students and ensure their participation in socially significant activities in this direction, etc.

Secondly, the analysis of documents and education standards shows that the primary importance is given to the formation of professional readiness in future specialists and the development of practical professional skills and abilities, and the importance of personal, personal-moral, spiritual-moral formation and development is emphasized to a much lesser extent.

Thirdly, the student age, on the basis of which this study is conducted, is the time of professional training, the time of intensive formation of the value-meaning sphere, strengthening the process of personal and professional self-determination, the search for one's own significance, ways of self-realization and determining one's place in life and the chosen profession.

The formation of the personality of the future specialist and the system of his personal-professional and spiritual-moral qualities is a complex and multifaceted process of development and realization of personal potentials of higher education seekers in the process of studying at a higher education institution.

The analysis of these concepts reveals that in solving the tasks of professional training of specialists, especially in professions related to working with people, clearly insufficient attention is paid to spiritual and moral factors and spirituality as an integral characteristic of a person, which determines the personal growth of a person, which explains health self and persistence, development and degradation, strength and weakness of human nature.

Fourthly, with a great variety of approaches and concepts of personal development and professional and moral formation of the future specialist psychologist in the institution of higher education, in modern psychological psychology of the higher school, there is actually no coherent model of personal growth and development of the specialist as a citizen and professional and, accordingly, no coherent model has been created an integral system of psychological support of this process as one of the central components of professional training of specialists.

Fifth, existing and operating traditional programs and technologies of educational work with students of higher education often do not lead to the necessary

results in the form of personal and professional preparedness and readiness of the specialist, including because of their one-sided focus.

At the same time, unique non-traditional systems and technologies with high practical efficiency are not in demand and are not used in the educational space.

The purpose of the study is to develop a psychological model of personal growth and moral development of higher education students as a basis for psychological support of higher education students in the process of their professional training.

The research objective is to develop a psychological program for personal growth and moral development of higher education students as a foundation for providing psychological support to them during their professional training.

The subject of the study is a structural-functional model of personal growth and moral and psychological health of higher education students as the basis of the program and technology of psychological support of higher education students in their personal development and spiritual and moral improvement.

Scientific research hypothesis.

The starting point for putting forward the research hypothesis is the understanding of personal growth as such development, which leads a person to acquire his ancestral human essence, which is expressed: in relation to others as self-worth; in the capacity for self-sacrifice and love; in orientation to the mode of professional service; in the capacity for positive freedom and internal responsibility before oneself and others; in the acquisition of a comprehensive general meaning of one's life and the high significance of one's "I".

The named parameters are at the same time signs of the spiritual and moral health of the individual.

The main tasks of the research are thus:

1. Define the concept of personal growth and its criteria
2. To analyze the concept of moral health and improvement of personality.
3. Build a psychological model of personal growth.
4. Describe the requirements for the diagnostic program.
5. To determine the methods of diagnostic research.
6. To describe the results of a diagnostic study of personal growth and moral health of students of higher education.
7. Formulate the principles of building a program of psychological support.
8. To form the main modules of the program of psychological support of personal growth and moral improvement of higher education students.

Research methods. Theoretical, empirical, and mathematical and statistical research methods were used to solve the tasks, including:

a) analysis and generalization of existing research data for the purpose of theoretical modeling of the author's concept of personal growth and spiritual and moral improvement of the individual;

b) a set of psychodiagnostic methods that made up the author's psychodiagnostic methodology;

c) a formative experiment as an integral part of the program of psychological support for personal growth and spiritual and moral improvement of students of higher education;

d) data processing and statistical analysis.

Experimental base and research stages. The experimental work was carried out at the Dnipro Humanities University.

In total, 132 students of higher education of 2-4 years and 12 teachers took part in the study. The experimental group consisted of 50 higher education students of the 2nd-4th year of the Dnipro Humanitarian University of the psychology educational program.

The theoretical significance of the study is as follows:

– theoretical analysis and generalization of modern problems of personal growth, development and spiritual and moral health of a person was carried out; the special importance of value-semantic and moral-spiritual factors in this field was revealed;

– the understanding of the individual as a special mechanism that ensures the realization by a person of his ancestral human essence and purpose is theoretically substantiated and confirmed;

The practical significance of the study lies in the possibility of using the results obtained in the study and the conclusions drawn in the practice of professional training of students of higher education - future psychologists, in order to ensure normal development, personal growth and spiritual and moral health of the individual.

The psychological model of personal growth and spiritual and moral improvement of the personality proposed in the study serves as an indicative basis for the organization of the educational process, the formation of a morally healthy and stable personality of the future specialist psychologist.

The proposed psychodiagnostic technologies are used as a toolkit to identify "weak" areas of personal development, and the proposed formative technologies are used to develop measures to strengthen them.

The structure of the master's thesis. The master's thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, and a list of references.

Approbation of work results and publication:

1) Shchurova Yu. A. Peculiarities of moral health of students of higher education // Actual problems of jurisprudence and psychology: mater. IV All-Ukrainian science and practice conf. (Dnipro, December 15, 2023). Dnipro: VNPZ "Dnipro Humanitarian University", 2023. P.

2) Aharkov O.A., Shchurova Yu.A. The influence of psychological support on the personal growth of students of higher education // Theoretical and practical application of the results of modern science: materials of the V International Student Scientific Conference, Rivne, October 27, 2023 / GO "Youth Scientific League". — Vinnytsia: UKRLOGOS Group LLC, 2023. P. 486-487

The structure of the master's thesis. The master's thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, and a list of references.

ЗМІСТ

ВСТУП	13
Розділ 1. Особистісне зростання та моральне здоров'я здобувачів вищої освіти як предмет дослідження у психології	
1.1. Поняття особистісного зростання та його критерії	20
1.2. Аналіз уявлень про моральне здоров'я особистості	45
1.3. Побудова психологічної моделі особистісного зростання та особистості	53
Висновок по розділу 1	69
Розділ 2. Діагностичне дослідження особистісного зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти	
2.1. Вимоги до діагностичної програми	72
2.2. Методика діагностичного дослідження.	73
2.3. Результати діагностичного дослідження особистісного зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти	81
Висновки по розділу 2	91
Розділ 3. Розробка та реалізація програми психологічного супроводу здобувачів вищої освіти	
3.1. Принципи побудови програми психологічного супроводу	92
3.2. Основні модулі програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти	95
Висновки по розділу 3	111
Висновки	113
Список використаної літератури	118

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена низкою суттєвих обставин, що характеризують сучасний стан суспільства та студентської молоді.

По-перше, сучасні державні стандарти психолого-психологічної освіти передбачають значну кількість загальнокультурних та професійних компетенцій майбутнього фахівця у системі освіти.

Серед них важливе місце посідають такі як: створення психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища; використання здоров'язберігаючих технологій та забезпечення здоров'я здобувачів вищої освіти; здатність формувати навички здорового способу життя та забезпечення особистісного зростання та розвитку учасників освітнього процесу; вміння розробляти та реалізовувати програми психолого-психологічного супроводу учнів та забезпечувати участь їх у соціально значущій діяльності у цьому напрямі тощо.

Передбачається при цьому, що можливість набуття фахівцями цих та інших компетенцій має базуватись на розумінні ними значення гуманістичних цінностей для збереження та розвитку сучасної цивілізації, для забезпечення повноцінного зростання та розвитку особистості людини та громадянина.

По-друге, аналіз документів та стандартів освіти показує, що переважне значення надається формуванню у майбутніх фахівців професійної підготовленості та виробленню практичних професійних умінь і навичок, і значно меншою мірою підкреслюється значення особистісного, особистісно-морального, морального становлення та розвитку.

По-третє, студентський вік, на матеріалі якого виконується дане дослідження, – час професійної підготовки, час інтенсивного становлення ціннісно-сміслової сфери, зміцнення процесу особистісного та професійного самовизначення, пошуку власної значущості, шляхів самореалізації та визначення свого місця у житті та обраній професії.

Формування особистості майбутнього спеціаліста та системи його особистісно-професійних та духовно-моральних якостей є складним та багатостороннім процесом розвитку та реалізації особистісних потенціалів здобувачів вищої освіти у процесі навчання у закладі вищої освіти.

При цьому є значна кількість підходів та концепцій такої підготовки.

Аналіз цих концепцій виявляє, що у вирішенні завдань професійної підготовки фахівців, особливо у професіях, пов'язаних з роботою з людьми, явно недостатня увага приділяється духовно-моральним факторам та духовності як інтегральній характеристиці особистості, що визначає особистісне зростання людини, що пояснює здоров'я та стійкість, розвиток та деградацію, силу та слабкість людської природи.

Саме в духовно-моральній сфері містяться ресурси, що дозволяють людині вижити в складних умовах, знайти і зберегти свою гідність, свободу, відповідальність за себе та інших, знайти сенс та значущість своєї особистості, своєї професії, свого життя загалом.

Саме тому моральним аспектам особистості має надаватися найбільше значення.

Серед українських науковців цією проблематикою займалися: Бех І.Д., Боришевський М.Й., Булах І.С., Галян І. М., Гріньова О.М., Злобина О., Тихонович В., Іващенко А.І., Колісник О.П., Кузікова С.Б., Максименко С.Д., Панок В.Г., Просандеєва Л.Є., Рось Л.М., Співак Л.М., Ставицька С.О., Степура Є.В., Титаренко Т.М., Чернобровкін В.М., Шамне А.В., Шевченко Н. Ф [3; 4; 5; 6; 10; 11; 12; 13; 22; 25; 28; 32; 33; 35; 36; 38; 39; 40; 46; 50; 51; 52; 54; 55; 56; 57; 59; 60; 62; 63; 65].

По-четверте, при великому різноманітті підходів та концепцій особистісного розвитку та професійно-морального становлення майбутнього фахівця психолога у закладі вищої освіти у сучасній психологічній психології вищої школи фактично відсутня цілісна модель особистісного зростання та розвитку фахівця як громадянина та професіонала і, відповідно, не створена

цілісна інтегральна система психологічного супроводу цього процесу як із центральних компонентів професійної підготовки фахівців.

По-п'яте, існуючі та діючі сьогодні традиційні програми та технології навчально-виховної роботи зі здобувачам вищої освіти часто не призводять до необхідних результатів у вигляді особистісно-професійної підготовленості та готовності спеціаліста, у тому числі з причин їх односторонньої спрямованості.

Разом з тим, в освітньому просторі не затребувані і не використовуються унікальні нетрадиційні системи та технології, що мають високу практичну ефективність (як приклад можна назвати унікальні технології особистісного розвитку у ведичній психології, де Ф. Перлз дуже красномовно і похвально відгукується про дзен-технологіях, відзначаючи, що вони могли б багато дати в плані особистісного розвитку, особливо в процесі кризового розвитку людини, коли він проходить життєві етапи розвитку типу "порожнечі" або "ніщо", "темряви" або "розпачу") [84].

Мета дослідження – розробити психологічну програму особистісного зростання та морального розвитку здобувачів вищої освіти як основу психологічного супроводу здобувачів вищої освіти у процесі їхньої професійної підготовки.

Об'єктом дослідження є цілісний процес професійно-особистісної підготовки фахівців психологів у системі вищої професійної освіти.

Предметом дослідження є структурно-функціональна модель особистісного зростання та морально-психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти як основа програми та технології психологічного супроводу здобувачів вищої освіти у їхньому особистісному розвитку та духовно-моральному оздоровленні.

Наукова гіпотеза дослідження. Вихідним для висування гіпотези дослідження є розуміння особистісного зростання як такого розвитку, яке веде людину до набуття ним родової людської сутності, що виражається: щодо інших як до самоцінності; у здатності до самовіддачі та любові; в орієнтації на

модус професійного служіння; у здатності до позитивної свободи та внутрішньої відповідальності перед собою та іншими; у набутті наскрізного загального сенсу свого життя та високої значущості свого "Я".

Названі параметри одночасно є ознаками морального здоров'я особистості.

Гіпотеза щодо зазначеного предмета та наведеного визначення містить ряд припущень, що перевіряються в теоретико-експериментальній роботі: центральним припущенням є положення про домінуючу роль ціннісно-морального фактору в запропонованій моделі і, відповідно, чільне значення у програмі психологічного супроводу духовно-моральної підготовки та орієнтації майбутнього психолога на модус професійного та життєвого служіння.

Основними завданнями дослідження таким чином є:

1. Визначити поняття особистісного зростання та його критерії
2. Проаналізувати уявлення про духовно-моральне здоров'я та оздоровлення особистості.
3. Побудувати психологічну модель особистісного зростання особистості.
4. Описати вимоги до діагностичної програми.
5. Визначити методики діагностичного дослідження.
6. Описати результати діагностичного дослідження особистісного зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти.
7. Сформулювати принципи побудови програми психологічного супроводу.
8. Сформулювати основні модулі програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися теоретичні, емпіричні та математико-статистичні методи дослідження, у тому числі:

а) аналіз та узагальнення даних наявних досліджень з метою теоретичного моделювання авторської концепції особистісного зростання та морального оздоровлення особистості;

б) комплекс психодіагностичних методів, що склали авторську психодіагностичну методику;

в) формуючий експеримент як складова частина програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти;

г) обробка та статистичний аналіз даних.

Експериментальна база та етапи дослідження. Експериментальна робота проводилась у Дніпровському гуманітарному університеті.

Загалом у дослідженні взяли участь 132 здобувачі вищої освіти 2-4 курсів та 12 викладачів. Експериментальна група складала 50 здобувачів вищої освіти 2-4 курсу Дніпровського гуманітарного університету освітньої програми психологія.

Дослідження проведено у три етапи протягом.

На першому етапі вивчався стан досліджуваної проблеми у психолого-психологічній літературі, були намічені основні ідеї, гіпотези, загальні завдання та цілі дослідження, визначено методологічні основи дослідження, здійснено підбір діагностичних методик, проведено розробку теоретичної моделі особистісного зростання та морального здоров'я особистості.

На другому етапі було здійснено збір емпіричних даних, проведено їх первинну обробку, публікацію результатів, коригування завдань дослідження, проведено формуючий експеримент, проаналізовано його результати.

Наукова новизна дослідження полягає у обґрунтовані виділення особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти як предмета теоретико-експериментального дослідження у психологічній психології;

Теоретична значущість дослідження полягає в наступному:

– здійснено теоретичний аналіз та узагальнення сучасних проблем особистісного зростання, розвитку та морального здоров'я людини; виявлено особливе значення ціннісно-сміслових і моральних чинників у цій галузі;

– теоретично обґрунтовано та підтверджено розуміння особистості як особливого механізму, що забезпечує реалізацію людиною її родової людської сутності та призначення;

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання отриманих у дослідженні результатів та зроблених висновків у практиці професійної підготовки здобувачів вищої освіти – майбутніх психологів, з метою забезпечення нормального розвитку, особистісного зростання та морального здоров'я особистості.

Отримані результати про структуру, функції, критерії та умови, а також засоби та методи психологічного забезпечення особистісного зростання та морального оздоровлення майбутніх психологів використовуються в практиці роботи психологічної служби вищої психологічної освіти.

Надійність та достовірність дослідження забезпечена застосуванням апробованого діагностичного інструментарію, варіативністю використаних методів, адекватних предмету, меті та завданням дослідження, якісним та кількісним аналізом отриманих даних з використанням математико-статистичних розрахунків, достатньою кількісною вибіркою піддослідних здобувачів вищої освіти.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Щурова Ю. А. Особливості морального здоров'я здобувачів вищої освіти // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 груд. 2023 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С.

2) Агарков О.А., Щурова Ю. А. Вплив психологічного супроводу на особисте зростання здобувачів вищої освіти // Теоретичне та практичне застосування результатів сучасної науки: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Рівне, 27 жовтня, 2023 рік / ГО

«Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2023. С. 486-487

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ОСОБИСТИЙ ЗРОСТАННЯ І МОРАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття особистісного зростання та його критерії

У даному параграфі здійснено теоретичний аналіз уявлень про особистісне зростання та розвиток людини в існуючих дослідженнях класиків зарубіжної та вітчизняної психології, а також сучасних авторів, які займаються цією проблемою. Особливу увагу приділено концепціям та авторам, які зробили найбільш значний внесок у розробку понять особистості, особистісного зростання, самоактуалізації, труднощів та перешкод у цих процесах. Аналізуються дослідження зарубіжних авторів (А. Адлер та індивідуальна психологія [66]; В. Джеймс та психологія свідомості [75], А. Г. Маслоу і психологія самоактуалізації [78], Ф. С. Перлз і гештальт-терапія [84], а також ряд інших досліджень з даної проблеми).

Індивідуальна психологія А. Адлера зробила значний внесок у розробку проблеми особистості, особистісного зростання та розвитку людини. Жити, згідно з відомим висловом А. Адлера, – значить розвиватися [66, с. 31]. Це означає, що основою життя та розвитку є формування життєвих цілей. Вони забезпечують напрямок та завдання діяльності, сприяють формуванню життєвого стилю. Життєвий стиль – це унікальний спосіб, обраний кожним індивідумом для дотримання своєї життєвої мети. Це інтегрований спосіб пристосування до життя та взаємодії із життям взагалі. "Індивідуальна психологія, - зазначає А. Адлер, - виникла зі спроб зрозуміти таємничу творчу силу життя, яка виражає себе в бажанні розвиватися, рости, прагнути, досягати ... Ця сила телеологічна, виражає себе в прагненні до мети" [66, с. 69]. Процеси формування життєвої мети, стилю життя і способу сприйняття дійсності ("схеми апперцепції") розглядаються в концепції А. Адлера як творчі акти.

Творча сила особистості чи самість керує та керує процесом життя, розвитку та зростання особистості.

Психологічний особистісний зростання – це, передусім, рух від центрованості у собі й цілях особистого переваги до завдань конструктивного оволодіння середовищем та соціально корисного розвитку. Підкреслимо, що за А. Адлером, конструктивне прагнення до досконалості та оволодіння середовищем плюс сильне суспільне почуття та готовність до кооперації – основні риси морально здорового індивідуума. Перед людиною стоять три основні життєві завдання: робота, дружба та кохання, які визначені фундаментальними умовами людського існування виражають "родову людську сутність". Наголошується, що всі три життєві завдання - робота, дружба і любов - завжди взаємно пов'язані: "Дозвол однієї допомагає у вирішенні інших, ми навіть могли б сказати, що всі вони є аспекти однієї і тієї ж проблеми - необхідності для людей підтримувати та розвивати життя у тому середовищі, в якому вони знаходяться "[66, с.133].

А. Адлер, як і всі майже класичні автори з проблеми особистісного зростання, виділяє низку перешкод особистісному зростанню людини та її власне людському розвитку. Він, зокрема, називає три головні з них: органічна неповноцінність, розпещеність і знедоленість.

1) Діти, які страждають на хвороби або слабкості, можуть стати сильно центрованими на собі, що заважає їх взаємодії з іншими і уповільнює процес розвитку в тому числі особистісне зростання, а також призводить до неповноцінного психологічного та морально-духовного здоров'я.

2) Розпещені чи "зіпсовані" діти також мають труднощі у розвитку суспільного інтересу та почуття кооперації. Їм не вистачає впевненості у своїх силах, оскільки інші завжди роблять усі за них.

3) Знехтуваність може сильно уповільнити процес психологічного зростання та розвитку дитини. Небажана або відкинута дитина ніколи не знала справжнього кохання та кооперації в будинку та своїй сім'ї, тому йому надзвичайно важко розвинути це почуття в собі. Такі діти не впевнені у своїй

здатності бути корисними для інших, отримати їхню любов і повагу. У них, у зв'язку з цим, може розвинутися жорсткість характеру, заздрість і ворожість, як найбільш симптоматичні характеристики моральногоне здоров'я (А. Адлер [66]; Р. Мей [79] про несприятливі фактори особистісного розвитку).

Надзвичайний внесок у розвиток теорії особистості та особистісного зростання зробив А. Маслоу. Аналіз його ідей та уявлень з цього питання є для цілей нашої роботи найважливішим. Відповідно до поглядів А. Маслоу, особистісне зростання як процес розвитку власне людської природи в людині, по суті, визначається через поняття самоактуалізації. Останнє розглядається А. Маслоу як "повне використання талантів, здібностей, можливостей тощо" [78, с.150].

"Я уявляю собі самоактуалізованої людини не як звичайної людини, якій щось додано, а як звичайної людини, у якої нічого не відібрано. Середня людина - це повна людська істота з заглушеними і пригніченими здібностями та обдарованостями" [78, с. 91]. А. Маслоу називає такі характеристики людей, що самоактуалізуються:

- 1) більш ефективно сприйняття навколишньої дійсності та більш комфортабельні відносини з нею;
- 2) прийняття себе, інших, природи тощо;
- 3) спонтанність, простота, природність;
- 4) центрованість на задачі (на відміну від центрованості на собі)
- 5) деяка від'єднаність, схильність та потреба до усамітнення;
- 6) автономність, незалежність від культури та середовища;
- 7) постійна свіжість оцінки навколишнього, інших людей, себе, подій, що відбуваються, і ситуацій;
- 8) містичність та досвід вищих станів (пік-переживань), які позначаються як пік-переживання;
- 9) почуття причетності, єднання з іншими;
- 10) глибші міжособистісні стосунки з людьми;
- 11) демократична структура темпераменту;

12) розрізнення коштів та цілей, добра і зла; переважання так званих буттєвих цінностей, цілей, мотивації, любові, на відміну від дефіційних цінностей цілей та мотивів; також мова може йти про розрізнення так званих термінальних та інструментальних цінностей, а також їх оптимальне поєднання;

13) філософське, невороже почуття гумору;

14) самоактуалізується творчість;

15) опір акультурації, трансцендування будь-якої приватної культури, як би визнання себе належним культурі в цілому (відчуття себе частиною будь-якої культури без прихильності до будь-якої певної) [78, с.153-172].

А. Маслоу зазначав, що самоактуалізація – це не досягнення вчинення, і люди, що самоактуалізуються, не є досконалими, більше того, вони також не вільні навіть від великих помилок. Їх глибока прихильність до своєї справи, своїх цінностей може витіснити інші потреби чи почуття. Свою незалежність вони можуть доводити до ступеня, який часом шокує їх більш конформних знайомих. Більше того, їм можуть бути знайомі проблеми та труднощі звичайних середніх людей, такі як почуття провини, тривожність, друк, внутрішні конфлікти тощо.

І тим не менше, у своїй останній книзі [78] він описує вісім шляхів, якими індивід може самоактуалізуватися, і цей опис свідчить про значно більшу глибину особистості індивіда, що самоактуалізується. Ці вісім шляхів є вісім типів поведінки, що ведуть до самоактуалізації, по суті своїй, що забезпечують особистісне зростання та моральне оздоровлення людини. Їх повною мірою можна розглядати як критерії особистісного зростання та розвитку в людині його власне людської природи, а також як критерії морально-духовного здоров'я особистості.

1. "Насамперед, самоактуалізація означає повне, живе, беззавітне, з повною концентрацією і повним вбиранням занурення в життя і таке ж переживання" [78, с. 45]. Звичайні люди (середні, як їх називає А.Маслоу) порівняно мало усвідомлюють, що відбувається у них та навколо них.

Наприклад, при необхідності отримати показання свідків від низки осіб, ми виявимо, що свідчення про одну і ту ж подію у різних людей розходяться, причому не тільки в деталях, але навіть і в самій суті пропонованих різними людьми версій. Однак у нас бувають моменти підвищеної свідомості та інтенсивного глибокого інтересу (повного занурення у подію). Ці моменти А. Маслоу називає самоактуалізуючими. Саме в ці моменти особистісне зростання та розвиток людини найбільш інтенсивні, а рух особистості до морального оздоровлення найбільш прискорений.

Можливо, що це є моменти метамотивації, яка розуміється нами як рушійна сила особистісного зростання та морально-духовного оздоровлення людини.

2. Однак важливішим є початковий момент такого роду проживання життя. Якщо мислити життя як процес постійних виборів, то самоактуалізація, отже, і особистісне зростання, означає: у кожному виборі вирішувати на користь зростання. Йдеться про такий вибір, який призводить до позитивної зміни, зростання людсько-морального, особистісно-духовного в людині. Людям часто доводиться вибирати між зростанням та безпекою, великим комфортом чи життєвими труднощами, прогресом та регресом тощо. та вирішувати цю проблему вибору. Кожен вибір має позитивні та негативні сторони та наслідки. Вибрати безпечно, звичне та зручне – значить залишитися при відомому та знайомому, але ризикувати стати застарілим, відсталим та смішним. Вибрати зростання – означає відкрити себе новому та несподіваному досвіду, але ризикувати опинитися у невідомому, незвичному, незнайомому, що вимагає особливої уваги та особливої роботи душі.

Можливо, у цьому виборі здійснюється метамотивація зростання та розвитку людської природи, проявляється внутрішній механізм особистісного зростання та руху до морального оздоровлення.

3. "Не можна мудро вибирати життя, якщо ти не смієш прислухатися до себе, до власної самості, у кожний момент життя" [78, с. 47]. Актуалізуватися і зростати особистісно та морально – отже, ставати реальним, існувати

фактично, реально і фактично мислити, жити реальністю, а не тільки потенційно. Можна згадати знамените "Я думаю, отже я існую". Під самістю розуміється серцевина, квінтесенція, есенціальна природа людини, включаючи темперамент, унікальні уподобання, цінності, особливо здатності співналаштуватися зі своєю власною внутрішньою природою. Це означає, наприклад, вирішити для себе, чи подобається тобі самому певна їжа, певний фільм чи спектакль, певна книга, певна людина тощо, незалежно від чийось точок зору чи думок.

4. Чесність та прийняття відповідальності за свої дії – суттєві моменти особистісного зростання та самоактуалізації. Для цього потрібно шукати відповіді на питання життя всередині, а не позувати, не намагатися добре виглядати або задовольняти відповіді оточуючих. Щоразу, коли ми шукаємо відповіді всередині, ми стикаємося зі своєю внутрішньою самістю, змушені досліджувати її та оцінювати. Цей процес позначається на стані самооцінки особистості, робить самооцінку більш адекватною і здоровішою. Є дані про те, що адекватність самооцінки та її здоров'я багато в чому визначаються співвідношенням у внутрішньому світі людини гностичною та захисною складовими: чим більше людина розмірковує про себе, свої переживання, вникає в себе тощо. (Гностична складова), тим вище адекватність та здоров'я самооцінки та особистісної Я-концепції; чим більше він захищається і приховує від інших і свої справжні переживання (захисний компонент) тим нижче адекватність і рівень здоров'я особистісної Я-концепції. Це може бути виражено формулою:

Г

$A_{CO} = \frac{\Gamma}{\Gamma + Z} \times 100\%$, где A_{CO} – рівень

адекватності самооцінки, Z

здоров'я особистісної Я-концепції в цілому, Г -гностичний компонент внутрішнього світу та самосвідомості людини; Z - захисний компонент внутрішнього світу та самосвідомості особистості [15].

5. Особистісне зростання та самоактуалізація припускають постійний процес розвитку своїх потенційностей. Це означає використання своїх здібностей і розуму та "робота заради того, щоб робити добре те, що хочеш робити" [78, с. 48]. Особистісне зростання, отже, передбачає конгруентність своїх здібностей та мотивації.

Великий талант або висока розумність – не те саме, що високий особистісний ріст чи самоактуалізація. Багато обдарованих людей, зокрема високо обдарованих, не змогли повністю використати свої можливості, інші ж, можливо, із середнім талантом, змогли зробити неймовірно багато. Особистісний ріст, як і самоактуалізація - це не річ, не розмір у висоту тіла, які можна мати, а можна і не мати. Це процес, що не має кінця, подібний до буддійського Шляху просвітлення. Це, по суті, спосіб проживання життя, роботи, побудови відносин зі світом і самим собою, а не одиничне досягнення або одноразовий, нехай навіть дуже великий, подібний до подвигу акт [78].

6. Особистісне зростання – це розвиток здатності до кращого життєвого вибору, коли людина вчиться вірити своїм судженням, почуттям та інстинктам і діяти відповідно до них. По К. Роджерсу [85;86], це означає бути конгруентним, коли в особистості є високий ступінь відповідності між сполученим, досвідченим і досвідом. Конгруентність визначає різницю між досвідом і усвідомленням. Така відповідність веде до кращих виборів того, що конституційно є найбільш правильним для кожного індивідуума – виборів у мистецтві, музиці, їжі, одязі, так само як і в набагато серйозніших речах та проблемах життя, таких як шлюб та професія.

7. "Пік-переживання" - перехідні моменти особистісного зростання та самоактуалізації [78, с. 47]. У моменти "піка" або пік-переживання, людина в такі моменти думає, діє та відчуває найбільш ясно та точно. Він більше любить, більшою мірою приймає інших, вільніший від внутрішнього конфлікту та тривожності, більш здатний конструктивно використовувати свою енергію.

8. Подальший, необхідний крок особистісного зростання та самоактуалізації пов'язаний з особистісною рефлексією. Йдеться про виявлення своїх "захист" і роботу, пов'язану з відмовою від них, зняття захисту, покаяння та викриття власних психопатологій. У цій особливій рефлексивній активності особистість навчається краще усвідомлювати те, як вона спотворює образ себе та образи зовнішнього світу за допомогою регресій, проєкцій, інтроекцій, доглядів (втечі), формування реакцій та інших механізмів психологічного захисту.

Практично всі дослідники проблем психологічного розвитку та зростання особистості звертають увагу на перешкоди особистісному зростанню та розвитку людини. Ці перешкоди одночасно розглядаються нами, як втім, і більшістю дослідників як певні порушення, деструкції особистісного здоров'я (психологічні особистісні та морально-духовні захворювання).

В. Джеймс, наприклад [75], в такий спосіб аналізує внутрішні перешкоди особистісному зростанню.

Погані звички. Найбільш очевидна і переважна перешкода зростанню в нашому повсякденному житті – це наші погані звички. Це ті сили, які затримують наш розвиток та обмежують наше щастя, вони виступають як особистісне обмеження та своєрідне захворювання, певна залежність особистості. В. Джеймс зазначав також, що ми маємо погану звичку не помічати інших поганих звичок, ігнорувати їх чи потурати їм. Прикладом можуть бути огрядні люди, які не помічають які порції вони з'їдають, або погані здобувачі вищої освіти, які постійно забувають, коли їм треба скласти роботи або готуватися до іспитів. Ми – створення навичок; Більшість нашої діяльності складається з дій, які ми робимо з мінімальним усвідомленням. Багато наших звичок не тільки не сприяють нашому благополуччю, але прямо шкодять йому, стверджує В. Джеймс.

Невиразні емоції. Задовго до сучасної психотерапії В. Джеймс вважав, що блокування емоцій та накопичення їх негативних проявів у поведінці, спілкуванні та діяльності веде до емоційного захворювання. Він думав, що

немає необхідності виражати сильні емоції, якщо це може завдати шкоди собі чи іншим. Але треба знайти їм якийсь вихід. Причому висловлювати "шляхетні почуття" також необхідно, як і ворожі прояви емоцій. Якщо хтось відчуває в собі сміливість, шляхетність, співчуття, ці почуття мають бути переведені в дії, а не зневіритися без користі.

Помилки перебільшення. Зазвичай більшість людей схильні вважати одні характеристики людей хорошими, інші якості чи особливості – поганими. Ми говоримо, що любити – чеснота, а не любити чи ненавидіти – порок. Спритність і спритність одними шанується як чеснота, іншими як "слизькість" і гидота. В. Джеймс вважав, що така проста дихотомія дійсна лише для помірних проявів почуття. Перебільшена любов стає прагненням до володіння та володіння. Перебільшена лояльність – фанатизм. Перебільшена турбота – сентиментальністю. Кожна чеснота, якщо вона набуває перебільшених форм, завдає шкоди своєму власнику. Вона починає виступати перешкодою особистісному зростанню та розвитку людини, стає свого роду моральним захворюванням і потребує морально-психологічного оздоровлення.

Особиста сліпота. У своїй дослідженнях В. Джеймс описує певну духовно-моральну сліпоту, нездатність зрозуміти іншу людину, бачити і відчувати її стан і проблеми, її переживання. Наша нездатність усвідомлювати свою особистісну сліпоту – основне джерело наших неприємностей у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми. Коли ми припускаємо, що можемо вирішувати за інших, що для них добре, що погано або чому їх слід навчити, або що їм потрібно, а від чого їм слід відмовитися і т.п., ми впадаємо у серйозну помилку. Наша сліпота по відношенню один до одного – лише один із проявів глибшої сліпоти – сліпоти до внутрішнього бачення реальності [75].

У. Джеймс зазначав: "Судження спостерігача завжди втрачає корінь речей, відповідає їхній істині. Людина, про яку судять, знає частина світу чи реальності, яку судить спостерігач не бачить, підсудний знає більше, а той хто менше судячий менше про це..." Як інші прояви особистісної сліпоти В. Джеймс відзначав нездатність виражати почуття, відсутність заходи, що веде

до перебільшень, потурання власним поганим звичкам, які обмежують свідомість і опираються викоріненню, посилюючи морально-духовне [75].

Велику увагу питанню про перешкоди особистісному зростанню та духовному розвитку людини приділяв А.Г. Маслоу. Він вказує, що мотивація зростання порівняно слабка по відношенню до фізіологічних потреб та потреб безпеки, поваги та ін. Процес самоактуалізації може бути обмежений:

1) негативним впливом минулого досвіду і звичками, що виникли в результаті, які замикають нас у непродуктивній поведінці;

2) соціальними впливами та груповим тиском, який часто діє проти наших смаків та суджень;

3) внутрішніми захистами, які відривають нас від себе.

Погані звички часто заважають зростанню. За Маслоу, вони включають прихильність до наркотиків та алкоголю, неправильне харчування та інші, що впливають на здоров'я та продуктивність нашої життєвої активності та творчості. Маслоу вказує, що деструктивне оточення та авторитарну освіту легко призводять до непродуктивних звичок, що ґрунтуються на дефіцієнтній орієнтації. Взагалі сильні звички заважають психологічному зростанню, оскільки зменшують гнучкість та відкритість, необхідні для продуктивної та ефективної дії в різних життєвих та професійних ситуаціях. Два роди сил діють на індивіда, а не один. Одні сили штовхають його до здоров'я, інші ж, сили страху та регресу, штовхають його назад, до хвороби та слабкості [78].

Тиск групи та соціальна пропаганда також обмежують індивідуума. Вони зменшують незалежність судження, отже індивідуум змушений підмінювати власні смаки і судження зовнішніми, соціальними стандартами. Суспільство може нав'язувати спотворені погляди на людську природу. А. Маслоу вважає, що це негативне ставлення до навколишньої дійсності, а також до інших людей або груп фруструє особистісне зростання, правильно протилежне ставлення; наші інстинкти, по суті, добрі, а імпульси до зростання становлять основне джерело людської мотивації.

Его-захисти розглядаються А. Маслоу як внутрішні перешкоди росту. Перший крок у роботі з его-захистами полягає у усвідомленні їх наявності, їх викритті перед собою та баченні, як вони діють. Потім індивід повинен постаратися мінімізувати спотворення, створювані цими захистами. До традиційного психоаналітичного переліку психологічних захистів А. Маслоу додає ще два типи захистів: десакралізацію та "комплекс Іони".

Десакралізація – це збіднення власного життя через відмову ставитися до чогось із глибокою серйозністю та залученістю. Сьогодні мало якісь культурні та релігійні символи викликають ту повагу і ту турботу, які колись були з ними пов'язані. і відповідно вони втратили свою надихаючу, спонукаючу, високу і навіть просто мотивуючу силу. Як приклад десакралізації А. Маслоу часто наводить сучасні погляди на секс. Легше ставлення до сексу, щоправда, зменшує можливість фрустрації та травми, але разом з тим сексуальний досвід втрачає ту значущість, яка надихала артистів, поетів, котрі просто люблять.

"Комплекс Іони" - це відмова від спроб реалізації у повноті своїх здібностей. Як біблійний пророк Йона спробував уникнути відповідальності пророцтва, так і більшість людей насправді боїться використання своїх здібностей максимально. Вони воліють безпеку середніх, які потребують багато досягнень, на відміну цілей, потребують повноти свого розвитку. Це зустрічається і серед здобувачів вищої освіти, які задовольняються "проходженням" курсу, що потребує лише частини їхніх талантів та здібностей. Це можна зустріти і серед жінок, які побоюються, що успішна професійна робота несумісна з жіночністю або що інтелектуальні досягнення зроблять їх менш привабливими [78].

Важливий внесок у вирішення проблем особистісного зростання та розвитку людини внесла гештальт-терапія Фредеріка Перлза [84]. Три основні поняття: "організм як ціле", "тут і тепер" і "як важливіше, ніж чому" становлять, за Ф. Перлзом, основу для розгляду свідомості (зауваження, обізнаності) як центрального пункту перлзовського підходу до особистості та її зростання. "Велика річ - зрозуміти, що свідомість саме по собі вже може бути

цілющим" [84, с. 112]. Процесу особистісного зростання та оздоровлення особистості, за Ф. Перлз, - це процес розширення зон самосвідомості; основний чинник, що перешкоджає психологічному зростанню особистості та її морально-духовному оздоровленню – це уникнення свідомості. Ф. Перлз дуже вірив у "мудрість організму". Він розглядав здорового зрілого індивідуума як самостійну саморегулюючу істоту. Культивування самосвідомості він вважав виявленням цієї саморегулюючої природи людського організму. Він вважав, що принцип ієрархії потреб завжди діє організмі. Іншими словами, найбільш нагальна потреба, найбільш важлива незакінчена ситуація завжди проявиться, якщо людина просто усвідомлює власний досвід себе від миті до миті.

Ф. Перлз розвинув поняття континууму свідомості, як засобу розвитку здатності свідомості, і, відповідно, засоби забезпечення особистісного зростання та морального оздоровлення. Підтримка континууму свідомості, здається оманливо дуже простою справою: просто усвідомлювати, від секунди до секунди, який життєвий досвід зараз переживається. Більшість людей, однак, перериває цей континуум майже відразу. Зазвичай це переривання породжується усвідомленням чогось неприємного. Як уникнення виникають думки, очікування, спогади, асоціації одного досвіду з іншим. Ці асоціативні переживання не переживаються актуально: вони миготять легкими торканнями один за одним, залишаючи матеріал життєвого досвіду неасимільованим, неосвоєним, неусвідомленим; і неасимільованим залишається перше, що перервало континуум неприємне переживання. Цей процес уникнення континууму свідомості, тобто процес постійного переривання себе, не дає індивідууму зустріти віч-на-віч і опрацювати, прожити і пережити неприємне переживання. У результаті цього процесу індивід залишається " застряглим " у незакінченій, непрожитій, невирішеній ситуації, що є, як ми вважаємо, виразом морально-психологічного і духовного нездоров'я. Особа, яка застрягла в системі таких незакінчених, непрожитих

життєвих ситуацій, суттєво потребує психологічного, морального оздоровлення.

Ф. Перлз, вважав, що в людини є три зони свідомості: усвідомлення себе, усвідомлення світу і усвідомлення того, що лежить тим часом і іншим – свого роду проміжна зона фантазії. Дослідження цієї проміжної зони (яка власне заважає свідомості перших двох зон) Ф. Перлз вважає великою заслугою З. Фрейда. Однак, на думку Ф. Перлза, З. Фрейд приділив їй так багато уваги, що зовсім упустив і недооцінив важливість свідомості двох інших зон – себе та світу. На відміну від цього, більшість робіт самого Ф. Перлза спрямовано вивчення свідомості і прямого дотику із собою і світом.

Ф. Перлз визначає особистісне зростання, психологічне здоров'я та зрілість особистості як здатність людини перейти від опори на середовище та регулювання середовищем до опори на себе та саморегуляцію. Терапевтичний процес у гештальт-терапії Ф. Перлза, зокрема, спрямований створення цієї здібності. Центральним як опори він, так саморегуляції є рівновагу. Основна передумова гештальт-психології та терапії полягає в тому, що кожен організм має здатність досягати оптимальної рівноваги всередині себе та між собою середовищем. Умовою досягнення цієї рівноваги є безперешкодне усвідомлення самої ієрархії потреб [84].

Саморегульовані, індивідууми, що спираються на себе, характеризуються вільним перебігом і виразним усвідомленням своїх потреб. Вони знають про здатність вибирати кошти задоволення потреб, коли потреби виникають. Вони усвідомлюють межі між собою та іншими, уважні до розрізнення реальності середовища та інших людей та своїх фантазій про них.

Підкреслюючи опору він і саморегуляцію, притаманні психологічної зрілості, Ф. Перлз не має на увазі, що індивід може існувати у якомусь сенсі окремо від середовища. Насправді рівновага передбачає постійне взаємодія із середовищем, і питання у тому, як людина співвідноситься із середовищем: опора він і саморегуляція – це здатність самому визначати і регулювати себе у тому середовищі, яка включає дуже багато крім нас самих.

Ф. Перлз розглядає кілька шляхів психологічного особистісного зростання і, відповідно, морально-психологічного оздоровлення особистості. Перший полягає у завершенні незавершених ситуацій, у їхньому проживанні, або відреагуванні.

По-друге, якщо невроз, чи інше морально-психологічне порушення здоров'я розглядати як п'ятирівневу структуру, то особистісне зростання і, зрештою, звільнення від неврозу, чи морально-психологічної недуги, відбувається у міру просування особи за цими п'ятьма рівнями:

– рівень кліше, знакового існування, або так званого фатичного (фатуум – порожній, дурний) спілкування та контакту;

- Рівень ролей, або ігор, на якому люди хіба що прикидаються такими, якими вони хотіли б бути (компетентним бізнесменом, чарівною дівчиною, важливою людиною тощо);

- Рівень глухого кута, або інакше, антиекзистенційний рівень, рівень фобічного уникнення; саме на цій шкоді людина переживає порожнечу, уникаючи якої вона перериває свідомість і переходить на рівень грання ролей;

- якщо ж індивід здатний підтримувати свідомість себе в цій порожнечі, то він переходить на рівень внутрішнього вибуху, імплозії, внутрішнього стискання і розтягування себе, переживання внутрішнього вибуху, вмирання, що проявляється, у тому числі в страху смерті та симптомах парасуїциду;

– нарешті, якщо людина здатна залишатися в контакті з цим вмиранням і не перериває континууму її свідомості, вона досягає останнього рівня – експлозивного рівня зовнішнього вибуху; усвідомлення цього становить прояв справжньої особистості, істинної самості людини, здатного переживати і висловлювати свої емоції, виявляти глибинні характеристики своєї індивідуальності [84].

Описано чотири основні види експлозивного вибуху, які може пережити індивідуум:

– вибух горя, смутку, що містить опрацювання (завершення, проживання) втрати або смерті, які раніше не були асимільовані;

- вибух гніву, якщо гнів раніше придушувався;
- вибух оргазму в індивідуумах сексуально заблокованих;
- вибух радості та сміху, радості життя [84].

Структура особистісних ролей зв'язна, тому що вона призначена для того, щоб убирати і контролювати енергію цих вибухів. Помилкова передумова, що ці енергії потрібно контролювати, впливає з нашого страху порожнечі і "ніщо" (третій рівень, зазначений вище). Ми переживаємо порожнечу, переважно для більшості людей, як безплідну, а не як плідну. Разом з тим, східні філософії, особливо дзен, могли б багато чому нас навчити щодо життєдайного, позитивного і плідного переживання порожнечі без переривання континууму її свідомості. При цьому, у всіх відомих системах особистісного зростання та розвитку зазначається, що цей процес не може бути насильницьким; зміна, особистісне зростання та розвиток – це природний та спонтанний процес. Втім, як і для будь-якого процесу становлення та оптимального розвитку людини можуть створюватися певні психологічні умови, у тому числі й ті, що забезпечуються в процесі гештальт-терапії Ф. Перлза, роботи з горем Е. Евальдса, вправах В. Джеймса, сеансах М. Еріксона та ін. системах супроводу особистісного зростання та духовного оздоровлення особистості [84;75].

Розглядаючи перешкоди особистісному зростанню Ф. Перлз, наприклад, вважає, що основним тут є уникнення порожнечі і ригідність сприйняття і поведінки, що виникає в результаті цього. Люди, переривають власний психологічний особистісне зростання, що неспроможні ясно розуміти власні потреби, і навіть можуть ясно провести різницю між собою та іншим світом, між реальною й ідеальною метою, між реальністю і фантазіями про неї тощо. Це нерівнове це переживається як занадто глибоке проникнення соціального середовища у внутрішній світ людини, і він захищається, намагаючись врівноважити себе в цьому нападаючому на нього світі. У цьому, власне, і полягає невроз, чи морально-психологічна деструкція індивідуума.

У дослідженнях відзначається кілька основних невротичних механізмів, що перешкоджають особистісному зростанню та нормальному розвитку людини: інтродекція, проекція, злиття та ретрофлексія.

Інтродекція – образно "ковтання непереженого", присвоєння стандартів, норм, способів мислення, поведінки, цілей і відносин, які не стають власними, не перетравлюються, не асимілюються. Наслідком цього може бути втрата індивідуумом здатності розрізняти, що він дійсно відчуває і що інші хочуть, щоб він відчував. А якщо інтродектуються несумісні уявлення та дії, то можлива дезінтеграція та втрата себе.

Таким чином, концепція особистісного зростання – логічне продовження гуманістичного, а точніше, як буде показано далі, морального погляду на людину і, по суті своїй, несумісна з підходами, що не довіряють людині, що виправляють її особистість, формують її суб'єктність та індивідуальність, ігнорують його духовну сутність. Важливо уточнити розуміння особистості та визначити основні критерії того, що називається особистісним зростанням.

У найзагальнішому вигляді особистість – це людина як суб'єкт власного життя, відповідальний за взаємодію як із зовнішнім світом, включаючи й інших людей, так і з внутрішнім світом, із самим собою. Особистість – це внутрішня система саморегуляції людини. Вона відчуває вплив двох інших детермінуючих сил, які умовно можна позначити як організм – внутрішній світ, і середовище – зовнішній світ у широкому розумінні, включаючи насамперед інших людей. Співвідношення між цими трьома рушійними силами та визначає лінію життя людини; його можна подати у вигляді своєрідного трикутника розвитку (рис. 1.1). Найважливішими характеристиками зрілої особистості є цілеспрямованість, самостійність, динамічність, цілісність, конструктивність, індивідуальність. Але ці атрибути особистості не дано, а скоріше задані, і ступінь їхньої актуалізації залежить від того, які у особи складуться взаємини з двома іншими силами, представленими внутрішнім і зовнішнім світом.



Рис. 1.1. Трикутник розвитку

Відповідно до вихідної позиції віри в природу людини, актуалізуючий, творчий початок визнається, в першу чергу, за внутрішнім світом, в якому, згідно з гуманістичними уявленнями, спочатку закладено потужний потенціал, "головна рушійна сила життя" та розвитку людини – прагнення до зростання, до розкриття здібностей та посилення можливостей, до більшої ефективності, зрілості та конструктивності, звана "тенденцією до актуалізації" [86]. І тому особистості вихідні, визначальні відносини – саме із внутрішнім світом, із собою.

Сказане є однією з центральних ідей особистісно-центрованого підходу К. Роджерса, ідей самоактуалізації, що розвиваються в працях А.Г. Маслоу: якщо людина (особистість) вільний і має можливість прислухатися до себе і спертися на себе як на цілісну природну істоту, точно і повно відображаючи те, що відбувається в ній самій, то "тенденція до актуалізації" діє на повну силу і забезпечує рух людини

- незважаючи на можливі помилки і труднощі - до більшої зрілості, до повноцінного життя [78;85; 86]. Однією з умов самоактуалізації, за А. Маслоу, позначається вибір зростання, коли під час здійснення життєвого вибору людина вибирає й не так користь більшого комфорту, зручності, благополуччя, а й на користь зростання особистості результаті зробленого вибору.

Для гуманістичної традиції у розумінні особистості та її самоактуалізації дуже важливо, що ця тенденція визнається закладеною в природі людини як

потенціал, який актуалізується за певних умов, але не формується та не керується зовнішніми силами: “це внутрішня тенденція, вона не мотивується ззовні, і навчити цьому неможливо” [78]. Що ж до духовно-моральної парадигми особистості та сутності людини, особливо яскраво зафіксованої в християнському підході, то тут загострюється питання про вихідну зіпсованість цього потенціалу (реальну гріховність людини) та необхідність набуття оновленої природи людини через повернення її до Бога [1; 3; 4; 5; 15; 33; 55; 56].

Відносини особистості із зовнішнім світом – особливо зі світом інших людей – набагато складніші, неоднозначні та драматичні. Людина “невиліковно соціальна”; він має глибоку потребу у взаєминах. Виходячи зі сказаного, можна стверджувати, що особистісне зростання – це:

- не засвоєння будь-яких знань, у тому числі етичних чи духовних;
- не освоєння будь-якої діяльності, зокрема й особливо “суспільно-корисної”;
- не формування стійкої “системи ціннісних орієнтацій”;
- не “присвоєння дитиною суспільної людської сутності”;
- не формування “активної життєвої позиції”;
- не розвиток “здатності бачити нові форми суспільного життя”;
- не освоєння “образу ідеального дорослого”.

Кожна з перерахованих змін людини, має позитивний сенс, але всі вони тією чи іншою мірою посилюють розворот особистості від себе і тому не сприяють особистісному зростанню, а швидше перешкоджають йому. Вони замінюють розвиток особистості формуванням найважливіших і корисних аспектів з погляду зовнішніх, позаособистісних критеріїв. Причому у всіх випадках формують зусилля прикладаються лише з лінії взаємодії “зовнішній світ – особистість” .

Головний психологічний сенс особистісного зростання – це звільнення, набуття себе та свого життєвого шляху, самоактуалізація та розвиток усіх основних особистісних атрибутів. При цьому взаємодія особистості зі своїм

внутрішнім світом набагато значущіша, ніж зі світом зовнішнім. Принципово важливим для людини є також визнання та повага до її внутрішнього світу іншими людьми. Це означає, що повноцінне особистісне зростання можливе лише в тому випадку, якщо між усіма трьома вершинами "трикутника розвитку" не буде боротьби чи зневажливого ігнорування, а буде конструктивна співпраця, діалог.

Особистісне зростання не тотожне просуванню людини по "драбині віку"; це складний багатоаспектний процес, що прямує своєю внутрішньою логікою і має завжди індивідуально-своєрідну траєкторію. Є підстави говорити лише про загальний "основний закон особистісного зростання", його можна сформулювати так: якщо є необхідні умови, то в людині актуалізується процес саморозвитку, природним наслідком якого будуть зміни в напрямку його особистісної зрілості. Іншими словами, саме ці зміни – їх зміст, спрямованість, динаміка – свідчать про процес особистісного зростання і можуть виступати як його критерії.

К. Роджерс та інші представниками гуманістичної парадигми зазанчають, що в повноцінному особистісному зростанні зміни зачіпають взаємовідносини особистості як із внутрішнім світом (інтраперсональність), і із зовнішнім світом (інтерперсональність) [85;86].

Інтраперсональні критерії особистісного зростання

Прийняття себе. Це означає визнання себе і безумовну любов до себе такого, яким я є, ставлення до себе як "особи, гідної поваги, здатної до самостійного вибору", віру в себе та свої можливості, довіра до своєї природи, організму. Останнє слід підкреслити особливо, тому що в даному випадку довіра до себе не означає лише віру в можливості свідомого "Я" (тим більше - лише через свій інтелект), але також розуміння того, що "цілісний організм може бути - і часто є - мудрішим, ніж його свідомість" [85;86].

Відкритість внутрішнього досвіду переживань. "Досвід переживань" – одне з центральних понять у гуманістичній психології, яке використовується для позначення складного безперервного процесу ("поток") суб'єктивного

переживання подій внутрішнього світу (включають і відображення подій світу зовнішнього). Чим сильніша і зріліша особистість – тим більше вона вільна від спотворювального впливу захистів і здатна прислухатися до цієї внутрішньої реальності, поставитися до неї як до гідної довіри та "жити справжнім".

Розуміння себе. Якомога точніше, повне і глибоке уявлення про себе та свій актуальний стан (включаючи реальні свої переживання, бажання, думки тощо); здатність побачити та почути себе справжнього, крізь нашарування масок, ролей та захистів; адекватна та гнучка "Я" - концепція, чутлива до актуальних змін і асимілююча новий досвід, зближення "Я"-реального та "Я"-ідеального - ось основні тенденції особистісного зростання за цим критерієм.

Відповідальна свобода. У взаєминах із самим собою це означає, передусім, відповідальність за здійснення свого життя саме як свого, усвідомлення та прийняття своєї свободи. Це також означає "внутрішній локус оцінювання" – відповідальність за вибір цінностей та винесення оцінок, незалежність від тиску зовнішніх оцінок, і, нарешті, це відповідальність за актуалізацію своєї індивідуальності та самобутності, за те, щоб залишитися вірним собі.

Цілісність. Найважливіший напрямок особистісного зростання – посилення та розширення інтегрованості та взаємопов'язаності всіх аспектів життя людини, а особливо – цілісності внутрішнього світу та самої особистості. Точніше було б говорити про збереження та захист цілісності, якою людина має спочатку. Цілісність та конгруентність є неодмінною умовою ефективного регулювання життя людини.

Динамічність. Внутрішньоособистісна єдність і узгодженість не означають відсталості та завершеності. Навпаки, особистість існує у постійному, безперервному процесі змін. У цьому сенсі зріла особистість – це особистість, що неодмінно стає. Тому найважливіший критерій особистісного зростання – динамічність, гнучкість, відкритість змін і спроможність, зберігаючи ідентичність, розвиватися через вирішення актуальних суперечностей та проблем і постійно "бути в процесі", [86, с. 221].

Інтерперсональні критерії особистісного зростання

Прийняття інших. Особистість тим більше зріла, чим більшою мірою вона здатна до прийняття інших людей такими, якими вони є, до поваги до їх своєрідності та права бути собою, до визнання їх безумовною цінністю та довіри їм. А це, у свою чергу, пов'язане з "основною довірою до людської природи" та почуттям глибинної сутнісної спільності між людьми.

Розуміння інших. Зріла особистість відрізняється свободою від забобонів та стереотипів, здатністю до адекватного, повного та диференційованого сприйняття навколишньої дійсності взагалі та особливо – інших людей. Найважливіший критерій особистісного зростання – готовність вступати у міжособистісний контакт на основі глибокого та тонкого розуміння та співпереживання, емпатії.

Соціалізованість. Особистісне зростання веде до дедалі ефективнішого прояву фундаментального прагнення людини – до конструктивним соціальним взаєминам. Людина в контактах з іншими стає все більш відкритою і природною, але при цьому більш реалістичною, гнучкою, здатною компетентно вирішувати міжособистісні протиріччя і "жити з іншими в максимально можливої гармонії" [263].

Творча адаптивність. Найважливіша якість зрілої особистості – готовність сміливо і відкрито зустрічати життєві проблеми та справлятися з ними, не спрощуючи, а виявляючи "творчу адаптацію до новизни конкретного моменту" та "вміння висловити та використовувати всі потенційні внутрішні можливості" [85;86].

Розглядаючи і аналізуючи цю сукупність критеріїв, не можна не помітити явну відсутність тут найважливішої групи критеріїв – трансцендентних критеріїв, що виражають духовну сутність людини, її морально-духовну природу. Дослідження виявили три аспекти духовної природи та сутності людини, три аспекти її духовного потенціалу: 1) особистісний аспект; 2) міжособистісний аспект; 3) трансцендентний (особистісний, релігійний) аспект.

Розвиток духовного потенціалу безпосередньо пов'язаний з усвідомленням себе та виділенням своєї індивідуальності через протиставлення себе навколишньому світу. Усвідомлення свого місця в цьому світі, рівні осмисленості життя, особистої свободи та відповідальності також є важливими характеристиками особистісного аспекту духовності. Духовність, безсумнівно, пов'язані з побудовою міжособистісних взаємин у межах соціуму різних рівнів – у ній, з друзями, у колективі й у суспільстві загалом. Окрім "горизонтальних" зв'язків у соціумі, духовність також пов'язана і з виходом людини на надособистісний рівень, з побудовою "вертикальних" зв'язків, коли людина стикається з необхідністю інтерпретувати трансцендентну сферу буття, формувати власну концепцію матеріального та нематеріального світу у всьому різноманітті їхньої взаємодії.

Аналіз, прийняття та модифікація особистих світоглядних установок також є важливим елементом трансцендентного аспекту духовності.

Три-компонентна модель духовності дозволяє, з одного боку, розглянути духовність цілісно, а з іншого боку, зробити класифікацію складових духовного потенціалу особистості та розглянути їх взаємозв'язок. Стосовно розуміння критеріїв особистісного зростання, ця модель дозволяє суттєво доповнити їхню класифікацію.

Ці уявлення узгоджуються з більшістю існуючих на сьогоднішній день уявлень про цю сферу особистості [3; 4; 5; 6; 10; 11; 12; 13; 22; 25; 28; 32; 33; 35; 36; 38; 39; 40; 46; 50; 51; 52; 54; 55; 56; 57; 59; 60; 62; 63; 65]. Розробку системи трансцендентних критеріїв особистісного зростання розглядаємо як найважливіше завдання нашої роботи.

Духовність та особистісне зростання Теоретична розробка психологічної моделі особистісного зростання виявила недостатність інтер- та інтра-психічних критеріїв аналізу, показала необхідність звернення до трансцендентних критеріїв та духовно-моральних факторів особистісного зростання. Це, своєю чергою, означає перехід від гуманітарної парадигми в психології (насамперед, у психології особистості) до есхатологічної

парадигми, тобто перехід до такої методології, яка б виходила з уявлень про граничні, кінцеві сенси буття людини, її роль і призначення в цьому світі . Справжнє життя особистості відбувається як би в точці ... розбіжності людини із самим собою, у точці виходу його за межі всього того, що вона є як речове буття , яке можна підглянути, визначити і передбачити мимо її волі, "заочно". Правда про людину в чужих вустах, не звернена до неї діалогічно, тобто заочна правда, стає принижуючою і брехнею, що убиває її. Ці слова цілком узгоджуються з розумінням людини як безмасштабної істоти, що трансцендує свої межі, не піддається кінцевим визначенням тощо Інша справа - особистість, вона може бути зрозуміла як особливий психологічний інструмент, як певна зброя, що належить, службовець людині, як та інші психологічні знаряддя та інструменти.

У чому специфіка особистості психологічного інструмента? Особистість – специфічна, не зводиться до іншим вимірам конструкція, орган самобудування людини у собі самій, і тому вона є самодостатньою, у собі найнесучішою кінцевий сенс. Сенс цей знаходить залежно від відносин, що складаються, зв'язків з сутнісними характеристиками людини і людського буття. Інакше кажучи, сутність особистості і сутність людини відрізняються один від одного тим, що перше є спосіб, інструмент, засіб організації досягнення другого, а отже, перше набуває сенсу та виправдання у другому. Запропоноване розуміння особистості веде до суттєвого перегляду низки проблем і підходів: психічного здоров'я, норми, нормального розвитку особистості.

Проблема нормального розвитку особистості ставиться у залежність від проблеми нормального розвитку людини. Останнє у найзагальнішому вигляді розуміється як такий розвиток, що веде до здобуття людської сутності, до відповідності людини до свого поняття – поняття людини. А перша з перших умов життя людини - це інша людина.

Виходячи з цього, слід визначити нормальний розвиток як такий, "який веде людину до набуття ним родової людської сутності. Умовами та одночасно

критеріями цього розвитку є: ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до суспільству, що втілює в собі нескінченні потенції роду людина (центральне системоутворююче ставлення), здатність до децентрації, самовіддачі та любові як способу реалізації цього відношення, творчий, цілісний характер життєдіяльності, потреба у позитивній свободі, здатність до вільного волевиявлення; - ня майбутнього; віра у здійсненність наміченого; внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими та майбутніми поколіннями; прагнення набутти наскрізного загального сенсу свого життя".

І тут психологія зростання та розвитку людини впритул змикається з етикою та моральністю. Етика по відношенню до психології виявляється не просто приписом і нормою для поведінки людини, але показником того, що здебільшого збігається з граничною орієнтацією, з сутністю нормального психологічного розвитку та морального здоров'я людини.

Здоров'я особистості найбільше забезпечує ідеал безкорисливого ставлення до іншого. Альтруїзм у тому чи іншому вигляді представляється і формою, і засобом, і показником найкращої гармонії між особистістю та середовищем. Експериментальні дані про роль орієнтацій на модус служіння у найрізноманітніших видах професійної діяльності також показують, що різного роду відхилення, деструкції, неврологічне розвиток особистості тісно пов'язані з егоцентричною орієнтацією людини, у той час як найбільш сприятливі умови для розвитку особистості створює протилежна егоцентричній - соціальна орієнтація та орієнтація на життєвий модус служіння людям.

У світлі сказаного моральні критерії – це, по суті, справжні критерії психологічного зростання та розвитку людини. Через них психологічні знаряддя та інструменти (у тому числі особистість) дано не власними силами, а в єдності з нескінченно великим – людиною, кому вони покликані, по суті, служити. Особистість, таким чином, в результаті психологічного зростання та розвитку "стає" людиною.

Трансцендентними критеріями можуть бути:

Віра – безперечний психологічний факт, передумова здійснення, необхідна підтримка, умова будь-якої складно організованої людської активності. З допомогою механізму віри нереалізоване насправді стає суб'єктивно реальним, відчутним; недосяжне перетворюється на мабуть досяжне; майбутнє стає справжнім, життєвим та ведучим. Віра, що перемогла сумніви і зневіру, – це найбільш адекватна і тверда основа допомоги та підтримки людини на її життєвій ниві. У цьому сенсі, віра відрізняється, з одного боку від надії, яка виникає при мінімальних ймовірностях успіху і є досить слабкою і вичерпною підтримкою, а з іншого боку – від впевненості, яка хоч і висловлює високу ймовірність успіху, але вимагає наявності надто багатьох умов, не завжди наявних у реальному житті. Важливими є духовні критерії, вище за які нічого не можна поставити, але і нижче не повинно опускатися.

Таким чином, моральні критерії дозволяють розглянути моральний розвиток людини як норму, як дороговказ і головну умову здоров'я особистості, оскільки вони визначають іншу людину як самоцінність. Далі, трансцендентні та духовні критерії, додають до цього нове, більш глибоке уявлення про кінцеві, абсолютні підстави такого розуміння людини та її розвитку, оскільки вони надають іншому не лише загальнолюдську, а й сакральну цінність, а нормальний розвиток та психологічний ріст людини – як реальний досвід моральногожиття.

Звертаючись до рівнів нормального зростання і розвитку, можна виділити три важливих рівня у структурі особистості – егоцентричний, групоцентричний та просоціальний. Егоцентричний рівень визначається переважним прагненням до власної зручності, вигоди, престижу. Тут людина ставить себе як із самоцінності, а ставлення до інших характеризується як споживче. На групо-центричному рівні людина ідентифікує себе з якоюсь групою, і її ставлення до інших людей залежить від того, чи входять ці інші до його групи чи ні. На рівні просоціального ставлення до іншого не визначається його приналежністю до певної групи. За кожною людиною визнається

самоцінність та рівність щодо прав, свобод та обов'язків. Просоціальний рівень характеризуються внутрішньою смисловою спрямованістю людини створення результатів, які приносять рівне благо всім людям, людству загалом. Слід називати цю внутрішню спрямованість орієнтацією на модус служіння, яка займає чільне місце і головну роль у психологічній моделі особистісного зростання та морального здоров'я особистості.

1.2. Аналіз уявлень про моральне здоров'я та оздоровлення особистості

У дослідженнях здоров'я можна виділити два основні підходи до поняття "здоров'я". Одним з них є підхід "від неприємного", в якому здоров'я розглядається як відсутність хвороб. Цей підхід особливо поширений у медичних дослідженнях, предметом розгляду яких є хвороби. У рамках цього підходу також здійснюються дослідження у медичній психології та психології особистості, особливо виконані медиками. Звичайно, такий розгляд феномена "здоров'я" не може бути вичерпним. Різні автори наводять такі недоліки такого розуміння здоров'я:

1) у розгляді здоров'я як "не хвороби" спочатку закладена логічна помилка, оскільки визначення поняття через заперечення не може вважатися повним;

2) даний підхід суб'єктивний, оскільки у ньому здоров'я бачиться як заперечення всіх відомих хвороб, але при цьому за бортом залишаються всі невідомі хвороби;

3) таке визначення має описовий та механістичний характер, що не дозволяє розкрити сутність феномена індивідуального здоров'я, його особливості та динаміку.

Для філософського розгляду здоров'я важливо розуміти, що воно відображає необхідність, яка з сутності явищ, а хвороба – це випадковість, яка має загального характеру. Таким чином, сучасна медицина займається

переважно випадковими явищами – хворобами, а не здоров'ям, що є закономірним та необхідним.

В якості альтернативи підходу "від неприємного" у дослідженні проблем здоров'я розглядається системний підхід, принципами якого є:

- Відмова від визначення здоров'я як "не хвороби"; виділення системних, а не ізольованих критеріїв здоров'я (гештальт-критеріїв системи здоров'я людини);

- обов'язкове вивчення динаміки системи, виділення зони найближчого розвитку, що показує, наскільки пластична система за різних впливів, тобто. наскільки можлива її самокорекція чи корекція;

- перехід від виділення певних типів до індивідуального моделювання.

Саме такий підхід є де-факто загально визнаним у принципових дослідженнях проблем здоров'я. Цього підходу дотримується Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Вже у преамбулі статуту ВООЗ декларується, що "здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутності хвороб чи фізичних дефектів".

У відповідному томі 2-го видання Великої медичної енциклопедії (ВМЕ) "здоров'я" також визначається як "стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні якісь хворобливі зміни".

"Питання про здоров'я особистості має ставитися широко, як про деяке особливе надбання, повноту, а не про одну відсутність тих чи інших збитків або недуг"[39].

При розгляді поняття здоров'я важливо враховувати, що "абсолютне здоров'я" є абстракцією. У переважній більшості робіт це наголошується. Зокрема, зазначається, що при визначенні здоров'я слід враховувати думку, що здоров'я та хвороба не співвідносяться між собою за принципом дихотомії: чи є, чи ні; або людина здорова, або хвора. Здоров'я постає у вигляді життєвого континууму від 0 до 1, на якому воно є завжди, хоча і в різній кількості. Навіть

у тяжкохворого є певна кількість здоров'я, хоча його дуже мало. Абсолютно повне зникнення здоров'я рівнозначне смерті [39].

Таке розуміння поняття "здоров'я" ставить питання про його норму. При цьому саме поняття норми є дискусійним. Так, у статті "Норма", опублікованій у другому виданні БМЕ, цей феномен розглядається як умовне позначення рівноваги організму людини, окремих його органів та функцій в умовах зовнішнього середовища. Тоді здоров'я визначається як рівновага організму та його середовища, а хвороба – як порушення рівноваги із середовищем. Але оскільки організм ніколи не перебуває в стані рівноваги з середовищем, тому що в іншому випадку припинилося б розвиток, а значить, і можливість подальшого життя.

Існує думка, що говорити про здоров'я організму та його норму в принципі неможливо, оскільки індивідуальний розвиток є патологією, відхиленням від норми, яку можна відносити лише до 20-25-річного віку, що характеризується мінімальною частотою головних хвороб людини. Дуже цікаве розуміння здоров'я має місце в Індійській традиційній медицині (Аюрведична медицина, Аюрведа). В Аюрведі поняття здоров'я визначається через санскритський термін "свастха". "Сва" - це приставка, що точно відповідає займеннику "свій". "Стха" - означає стояти, перебувати, перебувати. Загалом цей термін можна перекласти як "бути, перебувати в собі". Здорова людина - це людина, всі складові організму, психіки та духу знаходяться "в собі", на своєму місці та виконують свої завдання. А всі захворювання походять від того, що людина тією чи іншою мірою перебуває "не в собі". На наш погляд, таке розуміння принципу здоров'я має дуже велику методологічну силу. Це дуже точне формулювання для системного підходу до здоров'я людини: якщо всі елементи людської особистості "перебувають у собі", у своїй природі, виконують властиві їм завдання, то людина здорова. Це визначення вже містить у собі індивідуальний підхід до здоров'я людини: різні люди можуть бути дуже несхожими особистостями, що мають різні природні схильності, не кажучи вже про різні фізичні особливості фізичного тіла.

У подальшому розгляді ми розумітимемо здоров'я у рамках системного підходу. Різні джерела виділяють різні елементи та складові здоров'я. За всієї важливості здоров'я ми не приймаємо точку зору валеології, яка розглядає здоров'я як основну мету людського життя. Ми вважаємо, що здоров'я не слід розглядати як самоціль, воно є лише засобом для найповнішої реалізації життєвого потенціалу людини. Для цілісного розуміння здоров'я особистість людини слід розглядати цілісно, у єдності її тілесного, душевного та духовного життя. Відповідно і здоров'я має розглядатися на трьох рівнях.

Захворювання людського тіла – це рівень передусім фізичного нездоров'я. Тут симптоми патології майже завжди очевидні. Нервово-психічне захворювання може розглядатися як прояв фізичного захворювання, порушення у протіканні нервових та психічних процесів. Його також можна зарахувати до першого рівня. Фізичне та нервово-психічне здоров'я забезпечують людині дієздатність, емоційний комфорт та пристосованість у суспільстві. Ось чому в ньому зацікавлений і сам володар здоров'я, і суспільство. Але медицина рідко розглядає хворобу як результат вчинків, поведінки та способу життя людини, яка потім стала хворою. У медицині не прийнято, щоб лікар, який надає допомогу хворому з фізичними або нервово-психічними розладами, почав викривати його в аморальності. Хоча "аморальні" причини хвороби бувають очевидні. Найяскравіший приклад тому – різноманітні види залежностей: алкоголізм, куріння, наркоманія, ігроманія, психогенне переїдання та ін. Через подібні шкідливі звички відбувається розлад фізичного та нервово-психічного здоров'я особистості.

Це означає, що такі люди були хворі й раніше, але це був поки що лише моральний рівень нездоров'я без явних порушень здоров'я фізичного. Витоки фізичного здоров'я криються в аморальному способі життя. Факт власного морального захворювання людина може визнавати взагалі чи виправдовуватися обставинами.

Ще один вид особистісного недуги людини виявляється на так званому духовному рівні. Духовне нездоров'я пов'язане з тими цінностями, на які

спрямована поведінка людини. Духовне нездоров'я виявляє себе, наприклад, у гніві, заздрості, злості, зневірі, у прагненні до влади, срібллюбстві, владоллюбстві та ін. депресії, онкологічні захворювання, ослаблення імунної системи, за надмірну гордість людина може розплачуватись остеохондрозом, психопатією, шизофренією.

Таким чином, фізичній хворобі передують моральне нездоров'я, а моральному нездоров'ю – духовне. Здорове, "зріла особистість" (А. Маслоу [78], Р. Макгі [80]), розкривається через специфіку духовності, що є показником "екзистенційної зрілості", і моральності, що виступає критерієм "соціальної зрілості".

У християнському розумінні, у найширшому розумінні, духовне нездоров'я – це гріховність – "хвороба на смерть". Про духовне нездоров'я людини можна говорити за умови визнання духовно-моральної сутності людини як творіння Божого. Оскільки офіційна наука і в тому числі медицина здебільшого такої сутності не визнає, їй доводиться мати справу лише з кінцевим результатом духовного та морального нездоров'я – фізичною хворобою та нервово-психічним захворюванням. Іншими словами, латати дірки в організмі повноцінного хворого, не займаючись причинами, що призвели його до такого стану.

Науковці виділяють для повноцінного розвитку здорової особистості такі аспекти здоров'я: інтелектуальний - здатність людини розвивати інтелект і вміти ним користуватися, а також уміння набувати об'єктивних знань і втілювати їх у життя; особистісний - здатність людини до самореалізації, що виражається в умінні ставити цілі та досягати їх, вибираючи адекватні засоби; емоційний – здатність людини конгруентно висловлювати свої почуття, розуміти та безоціночно погоджуватися з почуттями інших; фізичний - здатність розвивати фізичну складову здоров'я, "усвідомлювати" власну тілесність як властивість своєї особистості; соціальний – здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов: прагнення постійно підвищувати рівень культури спілкування, соціального інтелекту,

комунікативної компетентності, вербальних здібностей; творчий – здатність людини до творчості, уміння творчо самовиражатися в життєдіяльності, виходячи за рамки обмежуючих стандартних знань.

У психології здоров'я багато авторів дотримуються системного підходу для його розгляду [39] та інших. У найзагальнішому наближенні виділяють біологічний, психологічний і соціальний рівні функціонування. Розглядаючи здоров'я людини, дослідники біологічно шукають механізми, що забезпечують нормальну його життєдіяльність; на психологічному рівні розглядають поняття "здорової особистості" та умов її формування; на соціальному рівні наголошують на повноцінному виконанні людиною своїх соціальних функцій.

Розглядаючи психічне здоров'я можна говорити про те воно є елементом здоров'я загалом стверджує, що його слід розглядати як сукупність психічних характеристик, що забезпечують динамічну рівновагу різних складових життєдіяльності особистості та можливість виконання особистістю її соціальних функцій [39]. Мається на увазі, що психічно здорова людина буде загалом адаптована до соціуму і може успішно функціонувати в ній. Цей теоретичний хід здійснено на кшталт традицій вітчизняної психології. Необхідним є поділ уявлень про особистість і про "психічне", говорячи про "особистісне" як про особливе "вимірювання" психічного. Аналізуючи тенденції сучасного суспільства, можна говорити, що для значної кількості сучасних людей стає характерним діагноз "психічно здоровий, але особистісно хворий". Поняття психологічного здоров'я фіксує розрізнення " психічного здоров'я" , має відношення до окремих психічним процесам і механізмам, і " психологічного здоров'я", що характеризує особистість загалом.

За твердженням А.Маслоу, нормальний розвиток, особистісне зростання та соціалізація особистості невіддільні від її психологічного здоров'я [78]. Поява терміну " психологічне здоров'я " пов'язані з розвитком гуманітарної методології пізнання людини. Він називався серед базових понять нової гілки психологічних досліджень – гуманістичної психології, альтернативної перенесеному з природничих наук біологізаторському та механістичному

підходам до людини. Поняття морально-психологічного, а також морального здоров'я, поряд з ширшим, на наш погляд, поняттям психологічного здоров'я – описується комплексом особистісних характеристик ціннісно-сислової, мотиваційної та потребно-інформаційної основи життєдіяльності людини.

Психологічне здоров'я є балансом між різними аспектами особистості людини; між потребами індивіда та суспільства. Психологічне здоров'я є процесом життя, у якому збалансовані рефлекторні, рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти.

Психологічне здоров'я - це психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто сукупність особистісних характеристик, що є передумовами стресостійкості, соціальної адаптації, успішної самореалізації. Розуміння психологічного здоров'я у межах адаптаційного підходу досить поширене. У цьому підході здорова людина – це успішно адаптується і має гармонійні стосунки з оточуючими.

Виходячи з цих міркувань, психологічне здоров'я, основу якого становить повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу, можна визначити як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують:

- а) гармонію між різними аспектами всередині людини та між людиною та суспільством;
- б) можливість повноцінного функціонування та розвитку в процесі життєдіяльності.

Психологічне здоров'я слід цілеспрямовано формувати. При цьому особлива увага повинна приділятися формуванню внутрішньої картини здоров'я, яка має на увазі особливе ставлення до нього. Внутрішня картина здоров'я виражається в усвідомленні людиною її цінності та цінності здоров'я, в активно-позитивному прагненні до її вдосконалення людини та зміцненню її здоров'я у всіляких аспектах, але насамперед ви аспекти духовно-моральному та ціннісному.

В основному, всі дослідники сходяться в таких ключових позиціях, що психологічне здоров'я має на увазі стресостійкість, гармонію та духовність.

Розглядаючи проблему психологічного здоров'я в духовно-моральній парадигмі, ми формуємо уявлення про морально-психологічне здоров'я, у структурі якого, крім зазначених вище особистісно-сміслових характеристик та відносин, виділяються стан і рівень сформованості системи моральних цінностей, а також відповідність цієї системи оптимальною диспозиційної структури особистісних цінностей.

Людська психіка формується стихійно, до того ж не завжди у сприятливих умовах. Психологія активності передбачає органічний зв'язок здоров'я людини з його моральним виглядом, що є вищим рівнем регуляції життєвої стійкості та психологічного захисту особистості. Психологія активності якраз і має на увазі формування адекватного психологічного забезпечення, необхідних внутрішніх зусиль людини для реалізації різних проявів своєї життєдіяльності.

У цьому інтереси окремої людини збігаються з суспільними: немає і не може бути ціннішого соціального "продукту", ніж висока моральність. Пасивне психологічне прийняття стерео-типів життя, що склалися, веде до спрощення особистості, до "тихого згасання" її можливостей, і, отже, – до втрати творчого, та й звичайного життєвого тону з усіма наслідками, що звідси випливають. Що ми й бачимо у сучасному способі життя. Лише активне цілеспрямоване творення життя в собі і навколо себе, поєднане з високою психологічною культурою і моральністю, може бути справжньою основою формування та розвитку особистості.

На основі узагальнення даних теоретичного аналізу з проблеми здоров'я та морально-оздоровлення особистості можна зробити такі висновки.

1. Здоров'я – це не лише відсутність фізичних та психічних захворювань, а цілісне знаходження "в своїй природі" всіх складових людської особистості.

2. Можна виділити такі рівні розгляду здоров'я:

- фізичний (тілесний) рівень;
- психічний (психофізіологічний) рівень;
- Психологічний рівень;
- Моральний (культурно-моральний) рівень;

- Духовний рівень.

3. У структурі морально-психологічного здоров'я можна виділити такі основні компоненти: емоційна стійкість, здорова особистісна самооцінка, впевненість у собі, рівень відкритості-товариства, рівень і стабільність настрою, рівень ціннісно-моральних орієнтацій особистості, сформованість метамотивації, відсутність сутності метапатологій (за А.Г. Маслоу) [78]: орієнтація життєдіяльності людини на модус служіння.

Морально-психологічне здоров'я особистості необхідно розглядати у поступовій динаміці дорослішання людини. Система моральних цінностей та життєвих смислів людини, на відміну від фізичного тіла, не зростає "механічно" зі збільшенням віку людини. Морально-психологічне (духовне) здоров'я потребує спеціального формування особистості. У суспільстві це завдання особливо актуальне.

1.3. Побудова психологічної моделі особистісного зростання та морального оздоровлення особистості

Продуктивні ідеї про рівні та фактори психологічного та морального здоров'я та психологічного благополуччя особистості, а також цілісного психічного ладу особистості, умов та критеріїв особистісного зростання, що містяться в роботах з проблем психічного здоров'я, здорового способу життя, нормального та аномального розвитку особистості та формування різного роду залежностей і патологій, дозволяють говорити про різні виміри, або рівні психічного здоров'я, психологічного благополуччя, способу життя особистості та її особистісного зростання.

1. Один із таких рівнів позначається як особистісний чи особистісно-смысловий рівень психологічного здоров'я, благополуччя та зростання особистості. Він відповідальний за виробництво смислових орієнтацій, за визначення загального смислу та призначення своєї діяльності та відносин особистості до людей та до себе. Причому це не абстрактна філософська

рефлексія, а нагальне завдання осмислення і смислового виправдання кожною людиною свого буття та способу життя, своїх досягнень і помилок.

2. Для реалізації цих відносин необхідні організована активність людини, її діяльність, яка несе на собі всі її індивідуальні особливості, риси та властивості. Цей рівень позначається як індивідуально-виконавчий або індивідуально-психологічний рівень здоров'я, благополуччя, способу життя та зростання особистості.

3. Крім цих двох виділяють психофізіологічний рівень, який пов'язаний із самою можливістю функціонування психічного на основі життєдіяльності організму. Ймовірно, на кожному з цих загальних рівнів можуть бути виділені більш детальні складові та їх взаємозв'язки.

Таким чином, вищим рівнем психологічного здоров'я називається особистісно-смиловий, або морально-духовний, який визначається якістю смислових відносин та ціннісних орієнтацій людини, рівнем її духовності та просоціальної, а також есхатологічної спрямованості. Наступний рівень – індивідуально-психологічний, оцінка якого залежить від здатності людини побудувати адекватні способи реалізації морально-смилових устремлінь у своєму житті та діяльності. Зрештою, психофізіологічний рівень визначається особливостями внутрішньої нейрофізіологічної організації психічних актів. Можна вважати, що пошук механізмів, що цікавлять нас, і умов нормального зростання і розвитку особистості, її морального оздоровлення необхідно здійснювати на всіх зазначених рівнях та в аналізі їх структури.

У смисловій сфері особистості можна намітити ряд рівнів організації.

Нульовий рівень – це прагматичні, ситуаційні смисли, які визначаються логікою досягнення мети в конкретних умовах.

Наступний перший рівень – егоцентричний. Його вихідний момент. Особиста вигода, зручність і т.п. При цьому інші люди можуть розглядатись як засіб досягнення.

Наступний другий рівень – групоцентричний, який визначається відношенням до найближчого оточення.

Нарешті, третій рівень, що включає загальнолюдську та моральну орієнтацію, можна назвати просоціальним. Він визначається відношенням людини до кінцевих і граничних моральних цінностей та характеризує духовність особистості.

Крім цього, кожен із цих рівнів смислової сфери може бути розглянутий з точки зору рівня присвоєності смислового змісту.

При цьому виділяються ситуативні смислові змісти (перший рівень), стійкі особистісно присвоєні смислові змісти (другий рівень) та особистісні цінності (третій рівень). Хід нормального, здорового розвитку смислової та морально-духовної сфери особистості передбачає одночасний рух: з одного боку, до загальнолюдських (просоціальних) уявлень і цінностей, з іншого – до стійких і усвідомлених ціннісно-смислових орієнтацій. Однак можуть бути і відхилення, пов'язані з порушенням того, що А.Г. Маслоу називає вмінням жити у гармонії із собою [78].

При розгляді механізмів цільового регулювання діяльності, поведінки та зростання особистості в нормі та при аномальному розвитку особистості виділяють два види цілей, взаємодія яких відіграє важливу роль у динаміці розвитку особистості та її особистісного зростання:

– реальна мета, яку людина, на його думку, може досягти в даних конкретних умовах і яка безпосередньо впливає зі структури діяльності, що виконується;

- ідеальна мета, як широка, що перевищує тимчасові, реальні цілі; це мета, яку в ідеалі хотів би досягти людина у певній діяльності, яка в даний конкретний момент може не бути актуальною, але все ж таки стоїть "за" відповідною реальною метою.

Останнім часом є заострення уваги науковців на взаємовідносинах різнорівневих цілей, на способах та формах їх співвіднесення, дослідження варіантів міжцільових відстаней, розбіжностей, їх динаміки, специфіки цільових структур, властивих тим чи іншим видам відхилень особистості, вивчення взаємозв'язку цієї специфіки з особливостями поведінки та

самооцінки піддослідних. Логічно припустити, що саме від уміння вчасно розвести два види цілей (реальну та ідеальну), співвіднести реальну життєву ситуацію та власні можливості та устремління, відрізнити справжні цінності від хибних, обрати перспективний шлях розвитку та відмовитися від безперспективного, багато в чому залежить стан мотиваційно-цільової сфери особистості, врівноваженість та ефективність її діяльності. У нормі, коли відсутні ті чи інші порушення психічного складу особистості (наприклад, симптоми залежності, пристрасті до певних несприятливих форм активності, утруднення у свідомості життєвих ситуацій за Ф. Перлзом та переривання континууму свідомості, екзистенційний вакуум за А. Маслоу, В. Франклу) зазвичай виробляється і проявляється вміння розрізняти, розводити в поточній діяльності різнорівневі цілі, змінювати залежно від обставин міжцільові відстані і як би займати деяку позицію стороннього спостерігача по відношенню до життєвої ситуації, що виникає (особистісна рефлексія). При цьому можна відрефлексувати і "прожити" незавершені життєві ситуації і, тим самим, зняти причини морального нездоров'я [84;71;78].

При порушенні нормального розвитку та формування особистості, зокрема, у процесі розвитку симптомів залежності, особистісного застою, спустошеності тощо, таке розведення цілей у потрібній мірі особистості не вдається, відстані між рівнями цілей стають жорсткими, негнучкими, без вираженої динаміки змін : або вони стають недиференційованими, злитими (психопатичний тип), або, навпаки, гіперрозведеними (невротичний тип). Недостатнє розведення різнорівневих цілей, відсутність гнучкої їх динаміки призводить до несприятливих психологічних наслідків для особистості – спотворення двох найголовніших функцій самооцінки та рівня домагань: а) регуляція цілепокладання та б) захист самооцінки свого "Я".

У дослідженнях психологів-науковців виявлено загальний механізм взаємодії зв'язку цільових структур діяльності особистості та особливостей самооцінки. Відповідно до цих уявлень, характер висування ідеальних цілей взаємопов'язаний із ціннісною стороною самооцінки та уявленнями про

власну значущість (оцінка себе як цінності); реальні цілі та конкретна, реалізує їх програма діяльності взаємно пов'язана з самооцінкою готівкових операційно-технічних можливостей та ресурсів.

Залежно від того, який рівень психологічного здоров'я, благополуччя та способу життя особистості переважно порушується, можна виділити, згідно з цими дослідженнями, принаймні два основні типи суб'єктів. Перший тип характеризується переважним порушенням на рівні реалізації, на індивідуально-виконавчому рівні. Він "слабким ланкою" є питання реалізації діяльності. Для другого типу характерне порушення особистісно-сміслового та ціннісного рівня.

1. Основні порушення психологічного благополуччя, здоров'я, способу життя та утруднення зростання суб'єктів першого типу при різних несприятливих впливах можливі у найслабшій ланці їх мотиваційно-цільової сфери – ланці цілепокладання. Їм потрібна допомога у вирішенні "завдання на мету". При цьому потужним резервом у формуючій та корекційній роботі є власне особистісний та ціннісно-смісловий рівень.

2. Для суб'єктів, у яких, навпаки, слабкою ланкою в мотиваційно-цільовій сфері є не індивідуально-виконавчий, а вищий ціннісно-смісловий рівень, характерна постановка далеких, часто недосяжних, ідеальних цілей, у той час як заниження операційно - технічної боку самооцінки пов'язані з висуванням явно занижених реальних цілей. Характерною їх рисою є невпевненість, очікування невдач, посилення на брак можливостей та умов для реалізації цілей, фіксація на перешкодах і труднощах. Вони усвідомлюють, що необхідно зробити, але самої реалізації не приступають. Йдеться тут, таким чином, про допомогу у розв'язанні задачі "на сенс", на відміну від завдання "на мету" для першої з описаних груп. Ця допомога може полягати, зокрема, у розгляді та аналізі різних варіантів вирішення даної задачі "на сенс" та їх апробування через різні форми психологічних ігор та тренінгів.

Важливим аспектом у моделі особистісного зростання та морально-духовного оздоровлення особистості є тип життєвої позиції людини. Тут

насамперед зацікавила типологія "переживання життєвих ситуацій". Розглядаючи співвідношення у внутрішньому світі людини чотирьох взаємно пов'язаних характеристик: "простота – складність" внутрішнього світу (мотиваційної сфери) особистості та "легкість – труднощі" зовнішнього світу (реалізації мотивів зовні). Можна вибудувати чотири типи "переживання" людиною життєвих труднощів та подолання критичних ситуацій. Можна позначити ці "переживання" терміном "життєва позиція":

1. Простий (примітивний) внутрішній світ особистості, зумовлений домінуванням єдиного мотиву активності – легкий світ, коли задоволення примітивної мотивації відбувається без особливих труднощів особистості. Інфантилізм і задоволення, як провідні принципи такої життєвої позиції та відповідного життя індивіда, за великим рахунком, виключають можливості нормального особистісного зростання. Така життєва позиція може бути зрозуміла як духовне нездоров'я та моральна ущербність особистості.

2. Простий внутрішній світ із домінуванням однієї провідної потреби (пристрасті) – важкий зовнішній світ, зумовлений необхідністю домагатися задоволення потреби, долаючи труднощі. Цей тип життєвої позиції видається сприятливішим для особистісного зростання і морально-духовного здоров'я особистості, проте він сильно обмежений залежністю людини від своєї пристрасті. Певна міра "одержимості" і "фанатизму" також ускладнюють процеси особистісного зростання і можуть розумітися як морально-духовні деструкції особистості.

3. Складний внутрішній світ, представлений безліччю мотивів і спонукань, що діють і борються всередині особистості, – легкий зовнішній світ, обумовлений тим, що "перемогла" у внутрішній боротьбі мотивів може бути відносно легко задоволена. Особистість з такою життєвою позицією постійно у боротьбі із собою, постійно у ситуації вибору та оцінювання, "зважування" внутрішніх спонукань. І хоча провідним принципом такої життєвої позиції є принцип цінності, на основі якого робиться внутрішній

вибір, все ж таки вільний і оптимальний процес життєвого та особистісного зростання тут також дещо обмежений.

4. Складний внутрішній – важкий світ. Особистість у постійному виборі з урахуванням ціннісних орієнтацій і особистісних цілей і смислів, а й у постійному виборі можливостей реалізації своїх цілей. Принцип життєвої творчості, що лежить в основі такої життєвої позиції, відкриває найсприятливіші можливості для самоактуалізації, особистісного зростання та профілактики духовно-моральних деструкцій.

Поданий опис даного блоку моделі ілюструється малюнком-схемою 4, що відображає його структуру та взаємні зв'язки його елементів.

Звернення до ціннісних характеристик моделі особистісного зростання пов'язане з пошуком найважливіших механізмів цього процесу, а саме – управління особистісного зростання та розвитку вищими потребами, метамотивацією та духовними запитамі. Відповідно до А. Маслоу, справжнє особистісне зростання пов'язане із самоактуалізацією та самоактуалізованою особистістю. Це передбачає відповіді на запитання: Що є мотивами зростання такої особистості? Що спонукає людину до дії, боротьби? Що рухає його вперед? Що тягне за собою його? На що він сподівається? Що спонукає його присвятити себе своїй справі, служінню, жертвувати собою? Чим він цінує? Що для нього святе? Що він цінує, чого прагне, чого хоче? Заради чого він може померти (або жити)? [78]. Останнє питання дуже показове. Жити варто виключно заради того, заради чого ти готовий померти.

Щоб відповісти на ці питання, необхідно розрізнити мотиви, характерні для звичайних людей, для яких головне в житті задоволення базових потреб, і мотиви людей, для яких цінне задоволення інших, "вищих", духовних за своєю природою потреб - "мета- потреб" і, відповідно, характерна "мета-мотивація". Важливо відзначити, що сам собою факт задоволення базових потреб ще не означає переходу до метамотивації та спраги духовного. Більше того, часто буває, що задоволення всіх базових потреб призводить людину до знемислення свого життя, до переживання її порожнечі та нікчемності. Метамотивація,

мотивація духовним не дарується автоматично із задоволенням усіх базових потреб, необхідне ще прийняття метамотивації, що пов'язано з духовно-моральною переорієнтацією особистості.

Таким чином, уточнюючи уявлення про самоактуалізуючу особистість та критерії особистісного зростання, зазначимо, що самоактуалізована людина:

- 1) психологічно (тобто духовно та морально) здорова;
- б) задовольнив усі свої базові потреби та потреби;
- 3) позитивно використовує усі свої можливості;
- 4) спрямований до якихось "вищих цінностей", стягує їх і схиляється перед ними;
- 5) присвячує себе без залишку своїй справі, служить своєму покликанню, знає своє призначення, втілене в улюбленій роботі;
- б) як би приносить себе "в жертву" своїй справі, покладаючи себе на вівтар служіння певній першопричині, яка лежить поза ним, яка більша за людину і величніша за людську, заради чогось неогоїстичного і позаособистісного;
- 7) мотивований вищими цінностями, більше, він ідентифікує себе з вищими цінностями, і, як наслідок, його "Я" розширюється за рахунок інтроекції вищих цінностей.

Таким чином, вищі цінності, або метамотиви, перестають бути лише інтрапсихічними, властивими тільки організму, внутрішньому світу "Я". Вони стають рівною мірою внутрішніми та зовнішніми. Грань між "Я" та "не-Я" стирається, трансцендується. У міру того, як у процесі цього особистісного зростання людина включає в межі свого "Я" частки зовнішнього, починає визначати себе в категоріях імперсонального, між ним і зовнішнім світом залишається все менше відмінностей, сам світ стає його "Я". Ідентифікація "Я" з вищими цінностями завжди певною мірою означає злиття "Я" і "не-Я". У цьому полягає найвище досягнення особистісного зростання та водночас морально-духовного оздоровлення особистості.

Ціннісно-смісловий та духовний потенціал особистості психолога представлений системою цілей, цінностей та ціннісних орієнтацій психолога, його соціально-психологічних установок та смислів особистості. Найбільше значення тут має загальна свідомість життя, розуміння життєвої мети, емоційна насиченість життя, задоволеність її результатами, провідний сенс

психологічної діяльності для майбутнього фахівця. У ціннісний потенціал можуть бути включені та проаналізовані так звані модуси професійного життя психолога, що описують домінуючі смислові орієнтації психолога в діяльності: модус володіння, модус соціальних досягнень, модус служіння.

У модусі домінує споживча установка. Діяльність перетворюється на раціональне мистецтво оброблятися речовими результатами, без особистісної участі. Це характерно для психологів, які "застрягли" на певному етапі становлення, не бажають рости і щось змінювати. При цьому послаблюються і зникають інші інтереси, крім побутових, падає інтелект. Усе це виявляється у ранньому старінні людини, як у швидкому регресі особистісних особливостей, а й у в'яненні пам'яті, звуженні мислення, фізичному дряхлінні.

У модусі соціальних досягнень виділяються два варіанти відношень до життя: прагнення влади і прагнення власним соціальним досягненням. Сутність цього модусу полягає у досягненні матеріальних благ і атрибутів володіння, як засобів зміцнення значущості не тільки у власних очах, а й в очах оточуючих. Відчуття власної значущості та володіння певним статусом супроводжується позитивним поглядом на себе та є важливим фактором розвитку особистості. У той же час, наслідком таких мотивів, як кар'єризм, честолюбство, владолубство, користолюбство може бути деградація та духовне зубожіння особистості.

Виразом духовності людини у матеріальному світі є модус служіння, який описується такими параметрами, як свобода, відповідальність, моральність, любов, творчість. Кохання, творчість, свобода, моральність, трансцендентність є формами вираження цього модусу. Творчість як одна з форм служіння акумулює духовну енергію. Розглядаючи діяльність психолога у формі служіння як прояв духовності, слід зазначити, що головне у цій діяльності навіть виробництво чогось нового, а розкриття світу своєї потенційної унікальності, причетності коїться з іншими людьми. Щоразу ця діяльність будується наново, що означає її принципово творчий характер. Головне в модусі служіння, який знаменує собою вищий етап становлення професіонала,

полягає в тому, що психолог вперше постає як цілісний суб'єкт, що входить до стадії універсалізації. Щодо професійної підготовки та діяльності психолога особливу значущість у цьому блоці моделі особистісного зростання та морального здоров'я особистості має розуміння сенсоцільової та моральної спрямованості діяльності.

Цікаво відзначити, слідом за А. Маслоу і К. Роджерсом, що коли людина осягає вищу правду, справедливість, красу, любов, добродіє чи інші інші вищі цінності і робить їх своїм надбанням, частиною свого "Я", він у якомусь особливому стані відстороненості від себе та об'єктивності, неминуче полюбить себе, захопиться собою, відчуває щось на зразок здорової любові до себе [78;86]. На жаль, таким почуттям (самоповага, захоплення собою, ніжна турбота про себе, почуття, що ти – нагорода собі самому, що ти добрий, що ти заслуговуєш на любов і пошану тощо) у сучасній культурі залишено замало місця . А тим часом, по-справжньому талановитий піаніст або художник, особистості зрілих, будуть берегти свій талант і свої руки як втілення таланту. По-справжньому талановитий співак чи балерина, будучи особистісно зрілими людьми, будуть оберігати свій талант, берегти свій голос, своє тіло, як втілення таланту, По-справжньому талановитий психолог, будучи зрілою особистістю, оберігатиме свою особистість як втілення свого таланту. Всі такі люди оберігають свій талант і свою особистість загалом, як щось, що належить не лише їм, а й всьому людству. Вони за великим рахунком відповідальні за збереження того, що належить не тільки їм. У цій характеристиці особистості проявляється високе особистісне зростання і нормальне духовно-моральне здоров'я людини. Ось конкретний реальний факт такого ставлення до своєї справи та свого таланту.

Сказане вище одночасно означає, що крім вище зазначеного в структуру моделі особистісного зростання і морального здоров'я обов'язково входить рефлексивний компонент, як вираз здатності усвідомлювати себе, вникаючи в себе і оцінюючи стан особистісного росту і морального здоров'я.

Розмірковуючи про механізми морального розвитку особистості, розглянемо пропонуване поняття морально-психологічного дисеквілібріума.

У процесі свого розвитку особистість стикається з необхідністю адаптації до багатьох змінних факторів, наприклад до змін в організмі, соціальному та освітньому середовищі, змін своїх соціальних ролей. Постійні зміни (політичні, соціально-економічні, технологічні) стали однією з констант сучасної глобальної інформаційної та техногенної цивілізації. Яку роль у розвитку духовності та моральності відіграють стабільні етапи життя людини та моменти порушення такої стабільності? Чи є цей розвиток відносно рівномірним сходженням, чи він краще описується східчасто-дискретною моделлю? У цій статті розглядається формування духовно-моральної культури як процес, що характеризується чергуванням періодів відносної стабільності та періодів дисеквілібріуму; розглядається використання моментів дисеквілібріуму у розвиток духовно-моральної культури у межах освітнього процесу.

На життєвих етапах, що характеризуються внутрішньою стабільністю, влаштованістю та визначеністю, значущого прогресу в рівні моральності та духовності не відбувається, проте ці періоди відіграють важливу роль у розвитку духовного та аксіологічного потенціалів, оскільки вони сприяють інтеграції новопродбаних духовних та аксіологічних цінностей у систему світогляду у процес життєдіяльності людини. Стабільний стан може спиратися на зовнішнє благополуччя, але може існувати і незважаючи на обставини, хоча зазвичай проблеми довкола призводять особистість до внутрішнього дисгармонійного стану. Найбільший вплив на зміну духовності та моральності особистості надають періоди психологічного дисеквілібріуму, тобто зовнішні та внутрішні кризи різного роду, моменти дисонансу, коли сформований світогляд, стереотипи поведінки та взаємовідносин виявляються нездатними дати відповідь на зовнішній чи внутрішній.

До духовного і морального сходження періоди дисеквілібрі-розуму призводять далеко не завжди. Криза може призвести і до надлого, до духовної

чи моральної деградації. Існує глибока взаємозалежність та взаємовплив внутрішніх та зовнішніх факторів у цьому процесі. Значну роль відіграють такі зовнішні для особистості фактори, як соціальне оточення та духовний світ, а ступінь їхнього впливу на людину безпосередньо пов'язана з якістю та рівнем розвитку її духовного та морального потенціалів.

Соціальне оточення робить тим більше значний внесок, чим менш розвинені духовний та аксіологічний потенціали. Однак і духовно і морально зрілій людині в моменти значного за інтенсивністю дисеквілібріуму важлива підтримка однодумців - "нитку, втричі скручену, складніше порвати". Правильно і зворотне – духовно чи морально негативний соціальний вплив лише додає труднощів і сумнівів у кризові моменти.

Одним із активаторів дисеквілібріуму є такий виховний засіб як покарання. Правильно застосоване та сприйняте покарання є дуже ефективним засобом духовного та морального зростання. Це вірно як щодо дітей, які караються батьками, так і стосовно людей дорослих. Спочатку покарання справляє прикро, але потім воно здатне принести користь. У Біблії є дивовижні слова, названі підбадьоренням для тих, хто шукає духовного вдосконалення: "Ви зовсім забули слова підбадьорення, з якими Бог звертається до вас, як батько до синів: Не стався легко до покарання Господа, сину мій, але й духом не падай, Коли Він учить тебе, бо Господь кого любить, того карає".

Основа психологічно позитивного покарання – це кохання, а ціль – це не відплата, а розвиток. Включаючи в розгляд особистісний трансцендентний світ, як опосередковані елементи формування духовності та моральності окремих людей і соціумів можна розглядати і такі контекстуальні чинники як опозиція людей, обставини, що невдало складаються, і навіть примхи природи. Є ще одне парадоксальне для матеріалістичної логіки біблійне твердження: "для тих, хто любить Бога, хто був покликаний згідно з Його задумами, все звертається на благо", тобто з точки зору духовного сходження і негативні обставини здатні принести користь.

Як частина духовного та морального виховання покарання зовсім не обов'язково є результатом невірної вчинку, воно може бути реакцією на застій чи відсутність очікуваного розвитку. Проблеми та проблеми здатні нам допомогти розвиватися та не залишатися на місці. З погляду психологічної підготовки надзвичайно важливо навчити людину правильно ставитися до ситуацій дисеквілібріуму, до труднощів, винуватцями яких є він сам, хтось із людей або в яких не винен ніхто.

В освітньому середовищі духовно-моральний дисеквілібріум можна умовно розбити на дві категорії: природний та штучний.

Реалії нашого життя і самі процеси онтогенезу особистості та формації суспільства є джерелом різноманітних природних труднощів та дисгармонії. Людина нерідко стикається з маніпуляціями, тиском та обманом, необхідністю витримувати великі фізичні та психологічні навантаження. Виникає необхідність відстоювати свої переконання, захищати свої позиції, виборювати свою свободу. Бувають ситуації протистояння більшості, авторитетів, сили.

Не рідкість і попадання у морально двозначні ситуації. Все це викликає в особистості внутрішню напругу, порушує гармонію та стабільність.

Ситуацію внутрішньої та зовнішньої дисгармонії можна сприймати як небажані проблеми та перешкоди на шляху становлення особистості або як можливість для особистісного зростання. У першому випадку людина може сприймати себе як жертву обставин або злих намірів оточуючих, які не дозволяють їй нормально жити та розвиватися. За такого ставлення до труднощів особистісне зростання малоімовірно. Позитивна внутрішня установка при проходженні ситуацій дисгармонії дозволяє отримати користь. При внутрішній психологічній готовності проблеми можна розглядати як можливість досягнення нових щаблів розвитку особистості. З точки зору освітньо-виховного процесу, ключовими елементами є поінформованість та спостережливість психолога, який бачить ситуації природного дисеквілібріуму в житті того, хто навчається, а також має творчий підхід до використання

навчального потенціалу таких ситуацій. Важливим елементом у цьому є особиста рефлексія учня та підтримка соціуму.

У рамках навчального процесу можливе штучне моделювання проходження перелічених вище психологічно дискомфортних ситуацій. Це можливо при ситуаційному моделюванні різних духовно та морально "дисонансних" ситуацій, і для ефективності цього процесу необхідно звертати особливу увагу на емоційну залученість здобувачів вищої освіти.

Одним із ефективних способів залучення тих, хто навчається в таких ситуаціях, є перегляд фільмів, що порушують актуальні духовні та моральні питання та подальша організація дискусії. Хороші фільми мають великий емоційний вплив на людину, що дуже важливо для особистісного включення в проблематику, що обговорюється. Однак для того, щоб торкнутися ціннісної сфери учня, необхідно перейти з рівня чуттєвого сприйняття фільму до смислового аналізу того, що доносять творці картин, які питання вони ставлять фільмом і які відповіді на них пропонують. Багато фільмів торкаються глибоких світоглядних питань, відображаючи особистий пошук авторів у сфері людської духовності та моральності. Для сучасної людини кінематограф – це невід'ємна частина світосприйняття. Кіно та телебачення формує свідомість сучасних людей і важливо допомогти учням навчитися, розуміючи мову кінематографа, бачити реальні духовні та моральні наслідки тих чи інших моделей поведінки та взаємин, що характеризують героїв фільмів. Причинно-наслідкові зв'язки, які малюються у фільмах, далеко не завжди відповідають закономірностям реального світу. Рефлексія цих відмінностей надзвичайно важлива процесу розвитку духовно-моральної культури особистості.

Крім моделювання, можна говорити і про створення кризових ситуацій. Прикладом повного включення особистості в штучно ініційовану ситуацію є участь у різного роду "школах виживання", коли людина добровільно міститься в контрольовано-екстремальні ситуації. Таких ситуацій достатньо в різних телевізійних реаліті-шоу.

До штучного створення моментів дисеквілібріуму в умовно-контрольованому оточенні слід підходити дуже обережно, у зв'язку з багатовимірністю та часом непередбачуваністю розвитку ситуації. Прикладом виходу з-під контролю штучно ініційованої кризової ситуації є фільм "Експеримент" (Das Experiment), що розповідає про реальний психологічний експеримент, спрямований на виявлення динаміки поведінки та розвитку міжособистісних взаємин у тюремній обстановці.

Штучність таких дисеквілібріумів є умовною, у тому сенсі, що ситуації створюються штучно і учасники можуть грати не свої ролі, проте динаміка розвитку тісно пов'язана з реальними психологічними механізмами поведінки особистості та міжособистісних взаємин. Далеко не завжди можливо провести чітку межу між штучністю моделюваної ситуації та природністю поведінки людини - "у грі як у житті, у житті як у грі".

Стисло розглянувши дисеквілібріум як психологічний механізм морального розвитку та способи використання його формуючого потенціалу, підкреслимо, що для його позитивного впливу на духовно-моральний розвиток важливі професійна участь психолога та підтримка соціуму. Слід також зазначити, що дисеквілібріум є одним з двох етапів розвитку, що чергуються, і що повноцінна інтеграція набутих при проходженні дисеквілібріуму знань, цінностей і досвіду неможлива без періодів відносної стабільності. У зв'язку з цим програма духовно-моральної підготовки має, поряд із використанням формуючого потенціалу дисеквілібріуму, усвідомлено бачити періоди стабільності та психологічного комфорту.

Представлене розуміння психологічного внутрішнього механізму особистісного зростання та духовного оздоровлення з неминучістю вимагає спеціальної організованої програми психологічного супроводу.

Завершуючи короткий огляд основних компонентів структурно-функціональної психологічної моделі особистісного зростання та морального оздоровлення та його психологічних механізмів, зазначимо, що два поняття (особистісний ріст і духовне оздоровлення), що використовуються в цьому

формулюванні, по суті, ідентичні. Особистісне зростання і означає духовно-моральне оздоровлення. Духовно здорова особистість – це зростаюча особистість. Труднощі зростання – ознака захворювання особистості. Зупинка, припинення зростання є ознакою її духовної смерті.

Нижче як рисунка-схеми представлена загальна структура психологічної моделі особистісного зростання і морального оздоровлення, що відбиває описані у тексті уявлення. Ця модель побудована відповідно до висунутих у дослідженні гіпотез.

У цій моделі кожен блок характеристик особи описується відповідними компонентами. Співвідношення компонентів кожного блоку задає відповідні функції всьому блоку, і відповідно до цього, призводить до певного впливу характеристик блоку на процес особистісного зростання і стан морального здоров'я особистості.

У програмі психологічного супроводу особистісного зростання та духовного оздоровлення, передбачається розділ діагностичної роботи з вивчення названих компонентів, а також програма формуючої психологічної підготовки, спрямованої на оптимізацію названих компонентів та блоків моделі. При цьому побудова обох названих програм здійснюється відповідно до описаної моделі, відповідно до неї здійснено підбір та розробку методик для вивчення та розвитку (оптимізації) названих характеристик та особливостей здобувачів вищої освіти.

Висновки по розділу 1.

Теоретичний аналіз і здійснені теоретичні побудови дозволяють зробити такі основні висновки теоретичного дослідження і сформулювати гіпотези, що висуваються в дослідження, для наступної перевірки:

1. Проблема особистісного зростання та морального оздоровлення особистості в цілому досить широко та багатогранно досліджена в психологічній психології. Однак питання взаємозв'язку цих двох напрямів дослідження, а також проблема ідентичності самих уявлень про особистісне зростання та духовне здоров'я видаються новими та винятково важливими, і в проблематиці досліджень психологічної психології вивчені явно недостатньо.

2. Основними напрямками вивчення процесів особистісного зростання та морального оздоровлення особистості, відповідно до результатів теоретичного аналізу є:

- Знаходження єдиного концептуального підстави для розробки моделі особистісного зростання та морального здоров'я особистості; як така підстава ми приймаємо положення про те, що особистісний ріст невіддільний від "здоров'я особистості", і відсутність зростання - вже "особистісне захворювання";

– виділення основних блоків психологічної моделі особистісного зростання та духовного здоров'я на основі аналізу сутності, змісту та критеріїв цих психологічних феноменів; як такі блоки теоретичне дослідження дозволило виділити: 1) ціннісно-цільовий блок; 2) блок життєвих позицій; 3) блок модусів життєдіяльності; 4) блок вищих цінностей та метамотивації; 5) блок значимості особистісного "Я"; 6) рефлексивний блок, який є наскрізним для всіх інших компонентів моделі;

– визначення провідних функцій кожного блоку психологічної моделі у позитивному забезпеченні особистісного зростання та оздоровлення особистості, а також, відповідно, у негативних труднощах цих процесів, пов'язаних із виникненням духовно-моральних "недуг" та "захворювань";

– виділення генерального фактору забезпечення особистісного зростання та морального оздоровлення особистості; як такий фактор за результатами теоретичного дослідження виділено вищі цінності, метамотивація та їх практичне втілення в модусі життєвого та професійного служіння.

3. В якості теоретико-концептуальної основи для розробки моделі особистісного зростання та морального оздоровлення особистості в дослідженні взято концепцію особистісного потенціалу з його складною та багатосторонньою структурою та взаємним зв'язком інтелектуальних, мотиваційних, комунікативних, емоційних, вольових, творчих, цінних рефлексивних особистісних характеристик та здібностей особистості майбутнього психолога.

4. В результаті теоретичного дослідження виділено, як основний, психологічний механізм особистісного зростання та морального оздоровлення особистості; як такий механізм описаний морально-психологічний дисеквілібріум як сукупність взаємопов'язаних періодів щодо стабільного розвитку особистості та періодів критичних, які порушують рівноважний стан внутрішнього світу особистості та викликають нагальну необхідність змін та розвитку, руху та зростання.

5. Провідними умовами успішного психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення особистості здобувача вищої освіти – майбутнього психолога є:

- спрямованість програми супроводу на цілісну особу спеціаліста;
- домінуючий ціннісно-моральний зміст професійно-творчої психологічної підготовки, орієнтованої на залучення досліджуваних до вищих цінностей, на формування метамотивації та подолання метапатологій, викликаних депривацією названих цінностей та пов'язаних з ними потреб особистості;
- надання домінуючої значущості формуванню орієнтацій на модус життєвого та професійного служіння як реальне втілення орієнтацій на вищі цінності;

– активне використання проблемного навчання, рольових та ділових ігор, групових дискусій, психотехнічних ігор, інших креативних технологій психологічного супроводу.

6. Названі умови реалізуються у програмі психологічного супроводу, що поєднує діагностичну програму та програму професійно-творчої психологічної підготовки, що відповідають запропонованій теоретичній моделі.

РОЗДІЛ 2 ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТОГО ЗРОСТАННЯ ТА МОРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Вимоги до діагностичної програми

Підставою для відбору діагностичних процедур до складу програми діагностики служила їхня можливість надійно вимірювати рівень розвитку основних компонентів (модулів) психологічної моделі особистісного зростання та морально-духовного здоров'я особистості здобувачів вищої освіти, а також їх взаємозв'язку. Дані діагностики повинні відповідати вимогам надійності, валідності, репрезентативності, мати можливість висловлювати кількісно зміни в рівневих показниках, можливість повторного використання в процедурах вторинної діагностики, а також оперативного використання у роботі для розвитку рефлексивних характеристик і здібностей здобувачів вищої освіти. Практично всі використані в методиці процедури були адаптовані для використання у вигляді критеріально-рівневого аналізу і для розрахунку не тільки індивідуального рівня розвитку властивостей, що вивчаються, у конкретного випробуваного, але і визначення статистично середнього рівня розвитку цих властивостей у всій вибірці піддослідних (середній рівневий показник – СРП).

Відповідно до цих вимог до програми діагностичного дослідження було включено низку відомих, хоча й не часто використовуваних психологічних процедур, а також ряд оригінальних процедур, розроблених на основі матеріалів інших авторів. Нижче дається перелік та коротка характеристика методичного інструментарію діагностичної програми, а в наступних розділах розділу представлені результати діагностичної роботи та їх психологічний аналіз та інтерпретація.

2.2. Методика діагностичного дослідження.

Цей вид діагностики здійснювався з використанням методики САТ, яка побудована на основі адаптованого тесту Е. Шострома, що вимірює самоактуалізацію як багатовимірну величину, ідентичну за своїм змістом поняття особистісного зростання, з одного боку та прагнення до морального здоров'я (за А.Г. Маслоу), з іншого боку. Специфіка феномена, що вивчається, і характер самого тесту, складність складових його суджень, що вимагають серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його для обстеження здобувачів вищої освіти.

Тест містить 126 пунктів, з двома варіантами суджень ціннісного або поведінкового характеру, один з яких в обов'язковому порядку має бути обрано випробуваним як відповідне його поглядам та переконанням. Відповідь фіксується в протоколі та оцінюється в один бал при кожному збігу з ключем. За результатами статистичної обробки результатів діагностики на досліджуваній вибірці було отримано критерії розподілу випробуваних за рівнями мотивації особистісного зростання, само-актуалізації та морального оздоровлення. Ці критерії використовувалися при індивідуальній оцінці мотивації особистісного зростання, самоактуалізації та морального оздоровлення власної особистості, її націленості на саморозкриття та використання власних особистісних потенціалів.

Для діагностики показників цього блоку використовувалися: 1) тест СЖО, розроблений на ідеях В. Франкла та 2) методика діагностики рівня усвідомленості життєвої мети Е. Карапешта. Вони коротко описані нижче:

1) Використаний у дослідженні тест СЖО, ключі, способи обробки та нормативи для оцінки результатів використаний для інтегральної оцінки загальної свідомості життя піддослідних та усвідомленості їх життєвих цілей, як показників особистісного зростання та морального здоров'я. На підставі статистичних нормативів, отриманих авторами тесту та з урахуванням результатів, отриманих у нашому дослідженні, були вироблені такі рівні оцінки цих показників за тестом СЖО для подальшого використання в оцінці

індивідуальних показників та статистичного середнього рівневого показника (СРП).

2. Методика "Свідомість життєвих цілей" Е. Карапешта складається з двох шкал:

– шкала "Ставлення до життя" спрямована на виявлення глибини ставлення особистості до життя при формуванні життєвих цілей та її відповідальності за їх досягнення;

– шкала "Структура вільного часу" дозволяє з'ясувати, як глибина та усвідомленість життєвих цілей проявляються через структуру використання вільного часу. Тест загалом дозволяє оцінити рівень сформованості життєвих цілей, можливої суперечності між глибиною життєвих цілей та способами використання вільного часу та помагає вибрати напрямок подальшого самовдосконалення та особистісного зростання. Для аналізу використовувалися узагальнені показники за обома шкалами за критеріями глибини та відповідальності ставлення до життя та усвідомленості життєвої мети:

19-24 бали – високий рівень (різносторонні інтереси; чітке уявлення про те, що означає жити цікаво; є певна мета в житті, до якої особистість йде досить рішуче, вся увага сконцентрована на певній життєвій програмі);

– 11-18 балів – середній рівень (запити дещо занижені; часто береться за речі, які не доводяться до кінця; вільний час проводиться на самоті, дозвілля проходить часто без особливої мети та користі).

– 0-10 балів – низький рівень (характерно поверхове ставлення до життя; можливості вільного часу використовуються погано, віддається перевага розвагам, часто безцільно нудьгує). На основі цих критеріїв дається оцінка індивідуальних показників особистісного зростання та духовного здоров'я за даним цільовим блоком моделі та середні показники за вибіркою (СУП)

Методика аналізу мотивів морального вибору

У змісті методики використані результати досліджень, що виділили основних мотивів поведінки, відповідних шести запропонованим ним етапам

морального становлення особистості, особистісного зростання та морального здоров'я. Йдеться про такі мотиви життєдіяльності та поведінки як:

- страх покарання (пункти опитувальника 1, 7),
- бажання отримати нагороду (пункти 2, 8),
- схвалення оточуючих (пункти 3, 9),
- повага до закону (пункти 4,10),
- прагнення чинити розумно (пункти 5,11),
- почуття власної гідності та прихильність до власного морального кредо (пункти 6,12).

Критерії оцінки мотивації поведінкового вибору.

Як показник зовнішніх мотивацій поведінкового вибору розглядаються відповіді випробуваного за пунктами 1,2,3,7,8,9. Сумарна оцінка цих пунктів знаходиться в межах від 6 до 36 балів. Як показник внутрішніх, моральних мотивацій поведінкового вибору розглядаються відповіді випробуваного за пунктами 4,5,6,10,11,12. Сумарна оцінка за цими пунктами знаходиться в межах від 6 до 36 балів. Для оцінки рівня того чи іншого типу мотивів морального вибору були розраховані на основі результатів пілотажних досліджень та представлені у сирих балах за тестом (теоретично можливих від 6 до 36 балів) та у стандартних одиницях 10-бальної шкали (стінах) такі дані:

- 1 - низький рівень - 10 і менше балів, 2 - середній рівень - 11 - 24 балів,
- 3 – високий рівень – 25 і більше балів.

Основними критеріями духовно-моральних проявів поведінки та спілкування особистості були взяті відповідно до цих даних:

1) Відношення до іншої людини як самоцінності, що виражається в таких якостях, як співчуття, співучасть, правдивість, совість, чуйність, дружелюбність, доброта, душевність, реалістичність в оцінці ситуації, самовіддача та інше, що в узагальненому вигляді можна позначити як прояв-ня любові та турботи про інших людей.

2) Творчо та альтруїстично спрямований характер життєдіяльності, що передбачає миротворчість, альтруїзм, діяльну допомогу оточуючим, співучасть, цілеспрямованість, відкритість, колективну творчість та ін.

3) Духовно-творча активність особистості, в якій особливе значення набувають висока адекватна самооцінка, оптимізм, бадьорість, прагнення успіху, гнучкість мислення, винахідливість, відповідальність перед собою та іншими, віра в здійсненність наміченого, воля, потреба у позитивній свободі та ін.

4) Орієнтація особистості високі моральні цінності. Мається на увазі спрямованість особистості цінності добра, любові, краси, істини, справедливості. Список таких цінностей наведено у програмі формуючої роботи та включає опис вищих цінностей, що лежать в основі метапотреб особистості (за А. Маслоу) [78].

Дослідження рівня розвитку ціннісно-сміслового та морально-духовного компонента особистісного зростання та здоров'я майбутніх психологів, які виявляються в їх орієнтації на той чи інший модус життєдіяльності проводилося з використанням двох процедур:

а) опитувальник термінальних цінностей. В основі опитувальника лежать два припущення: по-перше, життєві сфери, тією чи іншою мірою, представлені у кожної людини, мають для різних людей різний ступінь значущості; по-друге, у кожному їх реалізуються різні кожному за людини бажання і прагнення. Для аналізу прийнято такі термінальні цінності як: 1) власний престиж; 2) високе матеріальне становище; 3) креативність; 4) активні соціальні контакти; 5) розвиток себе; 6) досягнення; 7) духовне задоволення; 8) збереження власної індивідуальності.

б) анкета "Сенс психологічної професії" для діагностики рівня орієнтації на модус служіння майбутніх психологів. Методика виявляє співвідношення орієнтацій особи на володіння; соціальні здобутки, влада; служіння. Анкета "Сенс психологічної професії" розроблена з метою вивчення різних аспектів

сенсу у професійно-психологічній діяльності. Теоретичною основою анкети послужили концептуальні ідеї В. Франкла.

Для діагностики значимості "Я" використовувалися шкали МІС (самовідношення), де самовідношення розуміється як складна, рівнева емоційно-оцінна система, як вираження сенсу "Я" для суб'єкта, як стійке почуття на адресу власного "Я":

- 1) усвідомленість "я";
- 2) самоповагу та впевненість у собі;
- 3) самокерівництво та послідовність "я";
- 4) очікуване відношення інших;
- 5) безумовне самоприйняття;
- 6) переживання цінності особистості;
- 7) почуття прихильності до свого "я";

На основі первинних факторів, що діагностуються за названими шкалами, виділяються два незалежні і добре інтерпретовані вторинні фактори.

Перший фактор становлять показники за шкалами 1-4. Їх об'єднує те, що всі ці шкали виражають оцінку власного "Я" випробуваного стосовно соціально-нормативних критеріїв моральності, успіху, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення, що дає підстави інтерпретувати цей фактор як самоповагу.

До другого фактору входять показники за шкалами 5-7. Вони найчистішому вигляді відбивають емоційне ставлення суб'єкта до свого "Я" і може бути інтерпретовані як чинник аутосимпатії.

Тест містить 110 пунктів та стандартний бланк відповідей. Повний текст методики наводиться в посібнику з практичної психодіагностики.

1. Діагностика оптимальності самооцінки особистості.

У дослідженні оптимальності самооцінки використано шкали С. Будассі. В даному варіанті методики міститься чотири набори якостей, кожен з яких відображає одну із сфер активності особистості:

- 1) якості, необхідні спілкування;

- 2) риси характеру, що стосуються поведінки;
- 3) якості, пов'язані з діяльністю суб'єкта;
- 4) ознаки суб'єктивних переживань.

Повний текст методики, інструкції досліджуваному та способи обробки результатів наведено у вищезазваному посібнику. За результатами психометричної оцінки даних отримано такі нормативи з метою оцінки індивідуального рівня оптимальності самооцінки.

1 – Низький і нижчий від середнього – до 45; 2 – Середній – у межах 46-60;

3 – Високий – понад 64.

2. Діагностика впевненості у собі. Дані цього тесту покликані уточнити результати з інших тестів, що стосуються характеристик рефлексивної сфери.

Критерії оцінки рівня впевненості з тесту.

12 – 32 – низька впевненість у собі;

33 – 60 – середній рівень впевненості у собі;

65 більше – висока впевненість у собі.

3. Діагностика емоційно-особистісних рефлексивних характеристик особистісного зростання та здоров'я здобувачів вищої освіти

Для діагностики самооцінок емоційно-особистісних характеристик особистісного зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти використовували адаптовані діагностичні шкали для оцінки проявів в емоційній сфері здобувачів вищої освіти наступних установок:

- 1) страх невдачі – впевненість у успіху,
- 2) страх бути відкинутим - впевненість у прийнятті,
- 3) почуття провини і сорому – впевненість у собі.

Ідеї такого роду шкал були запропоновані у дослідженні Р. МакГі [80].

Для використання у нашому дослідженні вони пройшли адаптацію у пілотажних дослідженнях на вибірці близько 200 осіб. У пілотажних дослідженнях досліджуваним пропонувалися варіанти шкал для оцінки вимірюваних станів, проводилася розмова про життєві прояви тих станів, які

випробовуваний зазначав у себе, узагальнювалися дані спостережень та незалежних експертів щодо цих проявів. Комплексне зіставлення всіх цих даних дозволило уточнити ряд формулювань за шкалами тестів та внести уточнення до рівнівних показників за шкалами.

Тест на страх невдачі. Прочитайте такі твердження. Виберіть із верхньої шкали ту оцінку, яка найкраще описує вашу відповідь, і поставте її номер біля відповідного затвердження.

1. Через страх я уникаю участі у певних видах діяльності.
2. Коли я відчуваю, що можу зазнати невдачі у певній галузі, я стаю нервовим та стурбованим.
3. Я турбуюся.
4. У мене незрозуміла тривога.
5. Я прагну до досконалості.
6. Я змушений виправдовувати свої помилки.
7. Існують певні галузі, в яких, мені здається, я маю успіх.
8. У мене депресія, коли я терплю невдачу.
9. Я злюся на людей, які заважають моїм спробам досягти успіху і через які я, в результаті, виглядаю некомпетентним.
10. Я самокритичний.

Тест на страх бути відкинутим. Інструкція та сама, що й у попередньому тесті.

1. Я уникаю певних людей.
2. Коли я відчуваю, що можу бути кимось відкинутий, я стаю нервовим та стурбованим.
3. Я почуваюся незатишно з тими, хто до мене байдужий.
4. Мене турбує, якщо хтось недружелюбний до мене.
5. В основі своєї я сором'язливий і нетовариський.
6. Я критично ставлюся до оточуючих.
7. Я розумію, що намагаюся справити враження на інших.
8. Я впадаю в депресію, коли хтось мене критикує.

9. Я завжди намагаюся визначити, що люди думають про мене.

10. Я не розумію людей і що ними рухає.

Тест почуття сорому. Інструкція та сама, що й у попередніх тестах.

1. Я часто розмірковую про минулі невдачі або випадки відмов.

2. У моєму минулому є речі, про які я не можу згадати без сильних хворобливих емоцій (вина, сором, страх та ін.).

3. Здається, я роблю ті самі помилки знову і знову.

4. У моєму характері є риси, які я хочу змінити, але я не вірю, що зможу коли-небудь у цьому досягти успіху.

5. Я відчуваю, що я гірший за інших.

6. У моїй зовнішності є такі риси, які мені дуже не подобаються.

7. Я зазвичай неприємний самому собі.

8. Я відчуваю, що певні події начебто зруйнували моє життя.

9. Я сприймаю себе як аморальну особистість.

10. Я відчуваю, що прогавив можливість випробувати повнокровне і чудове життя.

Для отримання загального тестового балу за кожним із цих тестів підсумовуються оцінки, поставлені за всіма пунктами. Статистичний аналіз результатів дозволив виробити такі нормативи оцінки:

57-70 балів. Відсутня страх невдачі, відкидання чи почуття провини.

47-56 балів. Злегка виражений страх невдачі, відкидання чи почуття провини. 37-46 балів. Достатньо виражений страх невдачі, відкидання та почуття провини.

27-36 балів. Сильно виражений страх невдачі, відкидання та почуття провини.

1-26 балів. Дуже сильно виражений і домінує в особистості страх невдачі, відкидання та почуття провини.

Методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокіча "Ціннісні орієнтації" заснована на ранжируванні списку цінностей двох видів:

– термінальні – переконання у цьому, що якась кінцева мета індивідуального існування вартий того, щоб до неї прагнути;

– інструментальні – переконання у тому, що якийсь образ дій чи властивість особистості є кращими засобами досягнення мети у тій чи іншій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі та цінності-кошти. Термінальні цінності (Т-цінності) – це основні цілі людини, вони відбивають довгострокову життєву перспективу, те, чого він прагне сьогодні у майбутньому. Термінальні цінності переважно визначають сенс життя, вказують, що йому особливо важливо, значимо, цінно. Як відомо, вміння визначити свої цілі, тобто знайти самого себе та своє місце в житті, – дуже важливий показник особистісної зрілості, зростання та морального здоров'я особистості.

Інструментальні цінності (І-цінності) відображають засоби, які вибираються для досягнення цілей життя. Вони виступають як інструмент, за допомогою якого можна реалізувати термінальні цінності. Подібний поділ цінностей досить умовний, бо на певних, особливо ранніх етапах формування особистості, в період активного самовосходження, інструментальні цінності, що виражають переважно якості особистості, можуть виступати і як цілі життя, граючи роль термінальних.

2.3. Результати діагностичного дослідження особистісного зростання та морального здоров'я здобувачів вищої освіти.

Відповідно до прийнятих діагностичних процедур в даному підрозділі наведено дані первинної діагностики досліджуваних властивостей здобувачів вищої освіти по всіх блоках діагностичної програми, відповідної структури розробленої в першому розділі моделі.

У таблиці 2.1. наведено узагальнені дані діагностики рівня мотивації здобувачів вищої освіти до особистісного зростання та оздоровлення за результатами тесту САТ.

Таблиця 2.1. Результати діагностики здобувачів вищої освіти досліджуваної вибірки за рівнем мотивації особистісного зростання та прагнення до морального здоров'я (N=132, % здобувачів вищої освіти, ϕ , p)

Рівень здібностей	% здобувачів вищої освіти	Значущість відмінностей
Високий (3)	1	$p_{3,2} \leq 0,01, p_{3,1} \leq 0,05$
Середній (2)	4	$p_{2,3} \leq 0,01, p_{2,1} \leq 0,01$
Низький (1)	4	$p_{1,2} \geq 0,01, p_{1,3} \leq 0,05$
СУП по вибірці	100	1,72**
Значимість отличий от теоретического среднего ** - $p < 0,01$		

Ці дані характеризують досить низьку мотивацію досліджуваних всієї вибірки в середньому до особистісного зростання і морального оздоровлення, вираженого в прагненні до самоактуалізації.

У таблиці 2.2 представлені результати первинної діагностики показників ціннісно-цільового блоку властивостей особистості, що характеризують свідомість життя та усвідомленість життєвої мети, як найважливіших показників особистісного зростання та морального здоров'я, а також показники прийняття вищих цінностей як метамотивацію особистісного зростання та духовного етичного оздоровлення. Показники усвідомленості мети за методикою СЖО співвіднесені з даними отриманими за методикою Е. Карапешта, а таблиці представлені усереднені дані з цих діагностичним процедурам.

Таблиця 2.2 Результати первинної діагностики показників осмисленості життя, усвідомленості життєвої мети та прийняття вищих цінностей як метамотивація особистісного зростання та морального

оздоровлення (N=132, % здобувачів вищої освіти за рівнями, СУП, значущість відмінностей Φ -критерію)

Вимірювані показники	Рівні прояву у %			С УП
	вис	сер	низ	
Загальна свідомість життя	1	5	3	1,
Усвідомленість життєвих цілей	2	4	3	1
Метамотивація зростання та	1	4	4	1,
Значимість відмінностей від теоретичного середнього *—				

Дані таблиці 2.2. свідчать про явно недостатній рівень розвитку властивостей аналізованих блоків моделі особистісного зростання (ціннісно-цільового та блоку метамотивації). Це вимагає розробки програми супровід оптимізації названих характеристик особистості здобувачів вищої освіти.

У наступній таблиці 11 представлені дані діагностики властивостей здобувачів вищої освіти по блоку значущості особистісного "Я", куди включені характеристики самоповаги та аутосимпатії (МДС) показники егоцентричних орієнтацій по (ТЕС), показники загального ставлення до життя за методикою Є. Карапешта, показники мотивації морального вибору.

Привертає увагу високий (статистично вище середнього теоретичного) середній за вибіркою рівневий показник егоцентричної установки, який, як можна бачити за показниками самоповаги та аутосимпатії знаходиться в суперечливих, внутрішньо конфліктних відносинах з цими показниками.

Можна вважати, за даними таблиці 2.3, що загалом за вибіркою досліджуваних характерним є певний внутрішньоособистісний конфлікт, який суттєво ускладнює, як відомо, процес особистісного зростання і обтяжує особистість духовним "нездоров'ям".

Таблиця 2.3. Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнями прояву самовідносини щодо МДС, рівнем егоцентричної установки, загального

ставлення до життя, мотивації морального вибору (N = 132, % здобувачів вищої освіти психологів, значущість різниць p, φ)

Найменування шкал	Рівень появи (% випробуваних)			СУ П
	висо	сере	низ	
Самоповага	2	4	3	1,82
Автосимпатія	1	4	3	1,84
Егоцентрична установка	3	5	8	2,28
Загальне ставлення до	1	4	3	1,78
Мотивація морального	2	3	4	1,78
Значимість відмінностей від теоретичного середнього * p<0,05; **-				

Оцінюючи за даними таблиці загальний стан рівня значущості особистісного "Я" в цьому блоці моделі особистісного зростання і морального здоров'я здобувачів вищої освіти, відзначимо, що особливо низький показник загального ставлення до життя дозволяє говорити швидше про виразність фактору "втрати себе", ніж фактору "сходження до справжнього "Я", характерне в середньому зростання майбутнього психолога та його духовного здоров'я обставина потребує оптимізації у програмі психологічного супроводу.

У наступній таблиці 2.4. наведено дані діагностики орієнтації здобувачів вищої освіти досліджуваної вибірки на модули життєдіяльності в порівняльному плані орієнтацій на модуль володіння, досягнень (з варіантами модулю влади та модулю досягнень) та модулю служіння. Можна припустити, що ці дані з урахуванням результатів, наведених у таблиці 2.3., будуть не дуже сприятливими.

Розглянемо далі співвідношення орієнтацій випробуваних на модули володіння, досягнення та служіння у порівняльному плані. Відповідно до змісту методики вивчення сенсу професійної діяльності для психологів (Г.Г. Горєлова) використовувався контент-аналіз висловлювань психологів. Кількісні показники виразності смислових характеристик діяльності представлені числом відповідних смислових одиниць, висловлених випробуваними.

У таблиці 2.4. наведено дані про те, як розуміють загальний зміст професії психологи досліджуваної вибірки, у вигляді кількості смислових одиниць, що відносяться до модусу володіння, модусу соціальних досягнень і модусу служіння, а також аналогічні показники реально реалізованого ставлення до цих модусів.

Таблиця 2.4. Результати оцінки сенсу своєї професійної діяльності психологів вибірки (N=30, кількість смислових одиниць)

Назва модусу професійного життя	Показники орієнтацій	
	зрозуміли	реалізован
Служіння	7	1
Соціальні досягнення	1	3
Володіння	2	4
Значимість відмінностей: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$		

Наведені дані дозволяють стверджувати, що це психологи, описуючи загальний зміст психологічної професійної діяльності, вказують на модус служіння, як найбільш відповідний суті психологічної професії в теоретичному плані. Проте реально психологи реалізують різний за особистісним змістом тип своєї професійної діяльності. Дані таблиці 2.4. свідчать про дуже низький несприятливий рівень орієнтації особистості піддослідних на модус служіння у професійній діяльності та в житті в цілому. При розрахунку середнього рівневого показника (СУП) орієнтації здобувачів вищої освіти досліджуваної вибірки на модус служіння були отримані такі дані, представлені в таблиці 2.5. Дані наведені в таблиці 2.5., дійсно дають побачити, що модус служіння практично невідомий випробуваним, і орієнтація на нього дуже слабка. Явна перевага орієнтацій на модуси володіння та досягнень.

Таблиця 2.5. Результати рівневого аналізу орієнтацій на модуси життєдіяльності здобувачів вищої освіти (N = 132 % здобувачів вищої освіти, СУП, ф)

Тип орієнтації на модули	Відсоток здобувачів вищої освіти			СУ П
	висо	сере	низ	
Орієнтація на модуль володіння	6	2	1	2,52
Орієнтація на модуль досягнень	5	2	2	2,35
Орієнтація на модуль служіння	8	3	5	1,
Значення відмінності від середнього теоретичного * $p < 0,05$; **				

Це ставить серйозне завдання психолого-психологічної роботи з формування морально та духовно ціннісних орієнтацій на модуль служіння у професійному житті та діяльності.

У наступній таблиці 2.6. наведено дані первинної діагностики рефлексивного блоку властивостей особистості, що визначають особистісне зростання та "здоров'я" рефлексивної сфери особистості. Тут діагностики були піддані показники оптимальності самооцінки, і показники за факторами "впевненості в собі - невпевненість", "впевненості у прийнятті - страх бути знехтуваним", "впевненості в успіху - страх невдачі", за допомогою відповідних діагностичних процедур.

Таблиця 2.6. Результати первинної діагностики характеристик рефлексивної сфери здобувачів вищої освіти (N=132, % здобувачів вищої освіти за рівнями, СУП, значущість розбіжностей за ϕ -критерієм)

Характеристики рефлексивної сфери	Рівні прояву в %			СУП С
	вис	сере	низ	
Оптимальність самооцінки	2	3	4	1,
Впевненість в собі	1	5	2	1,
впевненість у успіху	1	3	4	1,
Впевненість у прийнятті	1	4	38	1.
Загальний рівень рефлексії	1	4	3	1,
Значимість відмінностей від теоретичного середнього * – $p < 0,05$;				

Як можна бачити за даними таблиці 2.6., всі показники рефлексивної сфери в цілому не досягають теоретичного середнього рівня для даної вибірки піддослідних. У цьому найнижчі і статистично значуще від середнього

показники впевненості у успіху ($p < 0,01$) і впевненості у прийнятті себе іншими людьми. Позитивним є те, що загальний інтегральний рівень рефлексії вимірюваних показником 1,83 залишається ближчим до середнього і не знижується нижче за теоретичний середній статистично. У будь-якому випадку, дані діагностики рефлексивної сфери свідчать про серйозну необхідність спеціальної роботи щодо зміцнення рефлексивних здібностей здобувачів вищої освіти як найважливішої умови особистісного зростання та морального оздоровлення (Ф. Перлз [262]).

Слід зупинитися на аналізі результатів діагностики ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти за методикою М. Рокича. Спеціалізований аналіз диспозиційної структури ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти представлений у наведених нижче інформаційних таблицях 2.7. (термінальних цінностей – цілей) та у таблиці 2.8. (для інструментальних цінностей – коштів).

На основі усереднення індивідуальних рангових показників термінальних цінностей (ТЦ), розподілених за диспозиціями від елементарно-життєвої (Д-1) до ціннісно-сміслової (Д-4), були розраховані диспозиційні ранги термінальних цінностей для порівняння з диспозиційними рангами "ідеальної" ієрархії цінностей. Ці дані були піддані рангового кореляційного аналізу.

Отриманий у результаті коефіцієнт кореляції інтерпретувався як показник добробуту-неблагополуччя у системі термінальних цінностей здобувачів вищої освіти вибірки. Дані такого аналізу представлені у таблиці 2.7., де наведено середні ранги термінальних цінностей з диспозицій порівняно з ідеальними диспозиційними рангами та здійснено розрахунок коефіцієнта кореляції між реальною та ідеальною ієрархіями термінальних цінностей здобувачів вищої освіти вибірки.

Таблиця 2.7. Кореляції реальної та ідеальної ієрархії термінальних цінностей (ТЦ) випробуваних усієї вибірки (N=132, загальний середній ранг, R, p)

Диспозиції термінальних цінностей	Середній ранг ТЦ		Коефіцієнт
	реальн	ідеальн	
Д-4 Ціннісно-смилова	9,2	4	R= - 0,792 (p<0,05)
Д-3 Соціально-особистісна	9,9	1	
Д-2 Соціально-нормативна	8,9	1	
Д-1 Елементарно-життєва	8,5	1	

Наведені у таблиці 2.7. дані свідчать, що стан ціннісної сфери (у разі, системи термінальних цінностей – цілей) здобувачів вищої освіти досліджуваної вибірки явно відповідає ідеальному і характеризується певним неблагополуччям, який може інтерпретуватися як " хвороба цінностей " . Це виражається негативним, статистично значущим коефіцієнтом кореляції $R = -0,792$ ($p < 0,05$).

Цей коефіцієнт кореляції означає, що елементарно-життєва диспозиція термінальних цінностей здобувачів вищої освіти вибірки займає домінуюче становище, і значно знижена роль ціннісно-смилових орієнтацій. Ці дані обґрунтовують як актуальне завдання цілеспрямованого формування системи ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти та, відповідно, посилення ролі ціннісно-смилових та моральних орієнтацій, як важливих мотиваційних утворень для особистісного зростання та морального оздоровлення.

Аналогічним чином здійснено аналіз системи інструментальних цінностей. У таблиці 2.8. представлені розрахунки середніх рангів інструментальних цінностей (ІЦ) з диспозицій у порівнянні з ідеальними диспозиційними рангами та розрахунком кореляційного зв'язку між ними

На основі цих даних у таблиці здійснено розрахунок коефіцієнта кореляції між реальною та ідеальною ієрархіями інструментальних цінностей з диспозицій та його статистичної значимості

Таблиця 2.8. Кореляції реальної та ідеальної ієрархії інструментальних цінностей (ІЦ) (N=130, загальний середній ранг, R, p)

Диспозиції інструментальних цінностей	Середній ранг ІЦ здобувачів вищої освіти		Коефіцієнт
	реальн	ідеальн	
Д-4 Ціннісно-сміслова	9,4	3	R= – 0,465 (p<0,05)
Д-3 Соціально-особистісна	8,9	9	
Д-2 Соціально-нормативна	9,7	1	
Д-1 Елементарно-життєва	7,6	1	

Дані показують, що реальний стан інструментальних цінностей-засобів, як і термінальних цінностей, недостатньо благополучно: домінуюча роль належить елементарно-життєвої диспозиції цих цінностей. Щодо інструментальних цінностей стан ціннісної сфери здобувачів вищої освіти досліджуваної вибірки становить дещо благополучніше: тут коефіцієнт кореляції, значно менший за абсолютною величиною, хоча теж статистично значущий. Слід зазначити, що отримані в первинній діагностиці результати кореляційного аналізу, обумовлені перебільшеною значимістю для здобувачів вищої освіти термінальних та інструментальних цінностей елементарно-життєвої диспозиції, куди входять такі термінальні цінності як активне емоційно насичене життя, здоров'я та розваги; і такі інструментальні цінності як акуратність (охайність, вміння утримувати в порядку речі, порядок у справах) та життєрадісність (почуття гумору). У той же час здобувачі вищої освіти демонструють знижену значимість цінностей ціннісно-сміслової диспозиції: краси, творчості, розвитку, щастя інших, любові, життєвої мудрості, а також істотно важливих інструментальних цінностей вихованості, самоконтролю, терпимості, широти поглядів, високої вимогливості. Ці дані добре узгоджуються з результатами вимірювання рівня прихильності до вищих цінностей та метамотивації особистісного зростання.

У Таблиці 2.9. як підсумкові результати всієї діагностичної програми зведені дані діагностики по всіх блоках запропонованої моделі особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти.

Таблиця 2.9. Зведені результати діагностичного етапу дослідження особистісного зростання та моральногоздоров'я здобувачів вищої освіти вибірки (N= 132, СУП, р, ф-критерій, χ^2 –критерій)

Компоненти моделі особистісного зростання та моральногоздоров'я творчої особистості	Діагностовані властивості та здібності	СУ П
Мотивація зростання, прагнення до "здоров'я" та		1,72
Ціннісно-цільовий блок характеристик	загальна свідомість життя	1,70
	усвідомленість життєвої мети	1
Прийняття вищих цінностей, метамотивація зростання та		1,72
Блок важливості особистісного	Самоповага	1
	Автосимпатія	1
	Егоцентрична установка	2,28
	Загальне ставлення до життя	1,7
Блок модусів життєдіяльності	Орієнтація на модус володіння	2,52
	Орієнтація на модус досягнень	2,35
	Орієнтація на модус служіння	1,
Блок рефлексивних властивостей та здібностей	Оптимальність самооцінки	1,78
	Впевненість в собі	1
	впевненість у успіху	1,6
	Впевненість у прийнятті	1,80
Загальний рівень рефлексії		1
Значимість відмінностей від теоретичного середнього: * $p < 0,05$; **		

Висновки по розділу 2.

1. Діагностика виявила наявність досить численних порушень в особистісних характеристиках здобувачів вищої освіти за різними блоками та параметрами моделі особистісного зростання та морального здоров'я, що виражаються у відповідних показниках. Особливої уваги заслуговують низькі показники загальної мотивації особистісного зростання та "оздоровлення", показники прийняття вищих цінностей та метамотивації зростання та самоактуалізації здобувачів вищої освіти, нерозвиненість духовно-моральної сфери в цілому. Отримані в діагностиці показники цих параметрів статистично значущі ($p < 0,01$). Що потребує серйозної допомоги здобувачам вищої освіти у програмі супроводу.

2. Викликає стурбованість високий показник егоцентричних орієнтацій особистості здобувачів вищої освіти, орієнтацій на модуси володіння та досягнення ($p < 0,05$). При цьому орієнтація на модус служіння, за даними діагностики, виявляється практично не виражений ($p < 0,005$).

3. При оцінці показників, що виражають особистісну значущість здобувачів вищої освіти досліджуваної вибірки, відзначається в цілому не дуже позитивне ставлення до життя, що швидше виражає "втрату себе", згідно з визначенням запропонованої моделі, ніж "сходження до свого "Я" ($p < 0,05$).

4. Особливу занепокоєність викликає стан рефлексивної сфери та відповідних здібностей здобувачів вищої освіти адекватно відображати власне зростання та розвиток, правильно оцінювати стан власного "здоров'я" особистості. Інтегральний показник розвиненості цих здібностей, отриманий при узагальненні чотирьох незалежних показників за різними методиками виявився значно нижчим від теоретичного середнього за вибіркою ($p < 0,07$).

5. Все зазначене висуває серйозні завдання оптимізації властивостей і здібностей здобувачів вищої освіти, що складають структуру моделі особистісного зростання і морального здоров'я.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

3.1. Принципи побудови програми психологічного супроводу

Важливими при побудові програми психологічного супроводу наступні принципи.

1. Принцип енергії

У ведичній традиції, наприклад, це називається "принципом енергії". У перекладі з грецької "енергія" означає буквально "дія". І кожен елемент у структурі особистості має свою дію, свою енергію.

Принцип енергії у тому, що з успіху будь-якого дії, включаючи особистісне зміна, потрібна енергія. Якщо немає енергії – то всі розмови залишаються на рівні слів і нічого реально не змінюється. Для успіху будь-якої особистісної зміни необхідна енергія на перебудову. У переважній більшості випадків людині просто "нема на що" зміняться, їй необхідно отримання зовнішньої енергії, отримання психічної енергії від зовнішнього джерела.

Це проста проблема, яку его людину, її "дія я", дуже складно визнати. Його за своєю головною функцією – бути координаційно-командним центром має бути консервативним і не змінюватися від кожного зовнішнього впливу. Тому більшість людей рефлекторно схильні чинити опір змінам і дуже схильні вважати, що "все добре, я сам впораюся". Причому так особливо часто вважають саме тоді, коли людині справді потрібна допомога.

Саме через брак особистої енергії самотійна робота над "особистісним зростанням" дуже рідко призводить до успіху. Не всі, подібно барону Мюнхгаузену, здатні витягнути себе за волосся з болота.

Тому вважається марним займатися виправленням свого морально-психологічного здоров'я самотійно, без вчителя – цілителя та наставника. У західній традиції в цьому випадку йдеться про роботу психотерапевта та проведення терапії типу гештальт-терапії Ф. Перлза, або системи терапії Е. Евальдса щодо роботи над кризовими життєвими ситуаціями, пов'язаними з

горем, втратами тощо. Саме від вчителя учень одержує перетворюючий імпульс, енергію-дію, яка змінює особистість здобувача вищої освіти.

2. Принцип вчителя

У східній, зокрема, індійській традиції це називається "принципом гуру", або гуру-татва. Для лікування морально-психологічних захворювань та особистісного дорослішання людина має "віддатися вчителю або лікареві". Переказ означає рішучість і довіру до людини, у якої людина навчається та лікується. Без цього переказу (і відданості, довіри) особистість буде підсвідомо, і тому особливо сильно намагатиметься зберегти себе – уявлення про себе та світ, блокувати всі зміни. Таке підсвідоме відкидання виражається головним чином двох речах:

– у спробі концептуалізувати, залишити настанови вчителя чи рекомендації лікаря лише на рівні слів, не доводячи до дії, не приймаючи "ліки";

– у несвідомій спробі принизити авторитет вчителя чи лікаря, і з цього знизити значимість те, що він каже.

Саме тому головна вимога до вчителя чи лікаря – бути авторитетною. Що цікаво, саме слово "гуру" у перекладі з санскриту буквально означає "важкий", "вагомий". Гуру повинен бути важким, щоб долати опір його учня.

Саме від вчителя чи лікаря (а в Індії, наприклад, усі лікарі були ще й вчителями) – людина отримує енергію, силу змін. Це дуже важливо. Гуру – це той, хто дає те саме нове для людини, яка не має якості, яка змінює людину. Людині самому отримати цю якість, цю пораду, вказівку – просто ні звідки, окрім від вчителя. Для вчителя це означає вимогу мати потрібну реалізовану якість. Тільки тоді повчання працює – якість може бути трансльована. У психоаналітичній традиції існує схожа вимога до терапевта – не приймати клієнтів з тими проблемами, які мають сам терапевт. Про це дуже характерна історія для батька індійської незалежності Махатма Ганді.

Багато людей приходило до Ганді за порадою та з проханнями. Ганді всіх вислуховував і намагався допомогти. І одна жінка попросила його поговорити

з його маленьким сином, щоб той не їв багато солодкого. Ганді трохи зніяковів, і попросив її прийти з цим проханням за тиждень. Через тиждень він попросив її прийти ще раз за два тижні, і тоді він обіцяв виконати її прохання. Коли ця жінка прийшла наступного разу з дитиною, Ганді просто сказав дитині "Будь ласка, не їж багато солодкого!". На що ця жінка здивувалася, чому не можна було сказати відразу, а не чекати три тижні. Ганді відповів, що він теж їв багато солодкого, і ці три тижні пішли на те, щоб він відмовився від цієї звички і зміг вимовити ці слова з належною силою.

3. Принцип служіння

І лікування, і навчання, і забезпечення особистісного зростання та розвитку покликані проводитись у дусі служіння. Вчитель і лікар служить своїм учням і пацієнтам, а учні та пацієнти – покликані служити своїм вчителям та лікарям, головним чином – дотримуючись їхніх порад і виконуючи всі настанови. Саме цей дух служіння і уможливорює рух енергії творчості, енергії любові, співчуття і радості. Саме ця перетворююча життєва сила, що відкривається в безкорисливому, неогоїстичному служінні, і приносить у ситуацію ту необхідну енергію для вирішення особистісних проблем, труднощів та конфліктів, і допомагає зняттю духовно-моральних деструкцій, тобто особистісному зростанню.

Безкорисливе служіння саме не означає відсутності плати та безплатності, скоріше навпаки. Зазвичай его людину не схильно цінувати те, що їй дешево дісталось. "Дешево дісталось", наприклад, мовою ведичної психології, означає слабке враження, а отже, слабкі та незначні зміни в особистісній поведінці та самосприйнятті. Саме тому безкорисливість якраз і означає необхідність забезпечення "значущості" дії для сторони, що приймає, що в найпростішому випадку означає оплату. Для деяких людей дуже непросто засвоїти те, за що вони не сплатили належної ціни. Тому з позиції вчителя або лікаря в деяких випадках просто безвідповідально вивчати або лікувати без організації "належної ціни", причому не завжди вимірної в грошах, з боку учня чи

пацієнта. Принцип дотримання природного устрою, або сутнісної організації особистості

Мова повинна йти про облік того найважливішого, що є особистістю людини та її особистісного розвитку та зростання. Наслідуючи прийняте нами визначення нормального розвитку, потрібно мати на увазі, що нормальний розвиток - це таке, яке веде людину до набуття ним родової людської сутності. Умовами та водночас критеріями цього розвитку є: 1) ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, що втілює в собі нескінченні потенції роду (центральне системоутворююче ставлення); 2) здатність до децентрації, самовіддачі та любові як способу реалізації цього відношення; 3) творчий, цілющий характер життєдіяльності; 4) потреба у позитивній свободі; 5) здатність до вільного волевиявлення; 6) можливість самопроекування майбутнього; 7) віра у здійсненність наміченого; 8) внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими та майбутніми поколіннями; 9) прагнення набуття наскрізного загального сенсу свого життя, діяльності та в цілому існування.

У всій східній культурі, в Індії, в Китаї, і в усій Азії особливе місце в культурі та світосприйнятті займає категоріальне поняття - дхарма. Це слово має безліч значень. Основні значення – це закон, релігія, певний устрій речі, порядок. Принцип дотримання цього закону – і є облік сутнісного у розумінні людини та її особистості.

3.2. Основні модулі програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти

Мета програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти полягає в підтримці та сприянні розвитку здобувачів вищої освіти як особистостей, покращенні їх

психологічного стану та морального благополуччя. Основними цілями такої програми можуть бути:

1. Стимулювання особистісного зростання: Розвиток особистісних якостей здобувачів вищої освіти, таких як самосвідомість, емоційна інтелігенція, толерантність, креативність та саморозвиток.

2. Підтримка психологічного благополуччя: Зниження рівня стресу, тривожності та депресії, а також підвищення загального рівня щастя та задоволеності життям.

3. Розвиток етичних цінностей: Формування моральних принципів, сприяння розвитку етичного мислення та поведінки здобувачів вищої освіти.

4. Покращення навичок міжособистісної взаємодії: Розвиток навичок ефективної комунікації, сприяння побудові позитивних стосунків з оточуючими.

5. Сприяння духовному розвитку: Підтримка усвідомлення внутрішніх цінностей, пошук мети життя та духовного зростання здобувачів вищої освіти.

Критерії ефективності програми можуть включати:

1. Зниження рівня стресу та тривожності здобувачів вищої освіти, виміряні за допомогою психологічних тестів або опитувань.

2. Підвищення самооцінки та впевненості у себе у здобувачів вищої освіти, виявлене через зростання позитивного ставлення до себе та своїх здібностей.

3. Покращення академічної успішності: Якщо програма сприяє поліпшенню здатності здобувачів вищої освіти зосередитися, мотивації до навчання та підвищенню результатів навчання.

4. Збільшення рівня задоволеності життям: Вимірюється за допомогою опитувань, спрямованих на виявлення загального рівня щастя та задоволеності здобувачів вищої освіти своїм життям.

5. Зростання кількості здобувачів вищої освіти, які активно залучаються до культурно-освітніх заходів, волонтерських активностей та інших форм розвитку.

6. Позитивні зміни у міжособистісних взаємодіях: Покращення взаємин з оточуючими, збільшення здатності до емпатії та взаєморозуміння.

7. Створення сприятливого середовища: Оцінка рівня задоволеності здобувачів вищої освіти з програмою та їх бажання продовжувати участь у психологічному супроводі.

Основні модулі програми психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти, які можуть використовуватися в навчально-виховній роботі.

1. **Психологічні тренінги.** Включають практичні заняття з психології, які допомагають здобувачам вищої освіти зрозуміти свої емоції, розвивати навички міжособистісних взаємин, керувати стресом і адаптуватися до змін.

- Заняття з емоційного інтелекту. Навчання здобувачів вищої освіти розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також розвиток навичок спілкування на емоційному рівні.

Вправа "Емоційний літературний портрет": Учасники просяться описати свої емоції, вибираючи яскраві слова та асоціації. Потім вони використовують ці слова для створення літературних портретів себе або інших учасників. Коли всі портрети готові, учасники можуть поділитися ними з іншими та обговорити свої спостереження.

Вправа "Керування емоціями": Учасникам пропонують ситуації, які можуть викликати сильні емоції (страх, гнів, радість тощо). Кожен учасник роздумує, як він може позитивно вплинути на свої емоції у таких ситуаціях та знаходить стратегії керування ними. Потім вони можуть поділитися своїми ідеями з групою.

Вправа "Емоційний ліфтинг": Учасники утворюють малий коло і вибирають одну позитивну емоцію (наприклад, радість, подяка). Кожен

учасник називає якусь ситуацію або людину, за яку він відчував таку емоцію, і пояснює, що саме спричинило радість чи подяку. Ця вправа допомагає учасникам зосередитися на позитивних аспектах свого життя та вдячності.

Вправа "Конструктивний вираз емоцій": Учасники обирають одну негативну емоцію, яку вони відчувають, і шукають позитивний і конструктивний спосіб виразити її. Наприклад, замість прояву гніву шляхом крику або агресії, учасник може зайнятися фізичною активністю або спробувати виразити свої почуття словами. Після цього вони можуть поділитися своїми стратегіями з іншими.

Вправа "Світло і тінь емоцій": Учасники складають список своїх емоцій, які вони сприймають як "позитивні" або "негативні". Потім вони розмірковують про те, які можливості можуть виникнути, якщо переоцінити свої позитивні емоції або недооцінити негативні. Ця вправа сприяє більш балансованому сприйняттю емоцій.

Вправа "Емоційний літературний портрет": Учасники просяться описати свої емоції, вибираючи яскраві слова та асоціації. Потім вони використовують ці слова для створення літературних портретів себе або інших учасників. Коли всі портрети готові, учасники можуть поділитися ними з іншими та обговорити свої спостереження.

Вправа "Керування емоціями": Учасникам пропонують ситуації, які можуть викликати сильні емоції (страх, гнів, радість тощо). Кожен учасник роздумує, як він може позитивно вплинути на свої емоції у таких ситуаціях та знаходить стратегії керування ними. Потім вони можуть поділитися своїми ідеями з групою.

Вправа "Емоційний ліфтинг": Учасники утворюють малий коло і вибирають одну позитивну емоцію (наприклад, радість, подяка). Кожен учасник називає якусь ситуацію або людину, за яку він відчував таку емоцію, і пояснює, що саме спричинило радість чи подяку. Ця вправа допомагає учасникам зосередитися на позитивних аспектах свого життя та вдячності.

Вправа "Конструктивний вираз емоцій": Учасники обирають одну негативну емоцію, яку вони відчувають, і шукають позитивний і конструктивний спосіб виразити її. Наприклад, замість прояву гніву шляхом крику або агресії, учасник може зайнятися фізичною активністю або спробувати виразити свої почуття словами. Після цього вони можуть поділитися своїми стратегіями з іншими.

Вправа "Світло і тінь емоцій": Учасники складають список своїх емоцій, які вони сприймають як "позитивні" або "негативні". Потім вони розмірковують про те, які можливості можуть виникнути, якщо переоцінити свої позитивні емоції або недооцінити негативні. Ця вправа сприяє більш балансованому сприйняттю емоцій.

•Тренінги з комунікації: Вчити здобувачів вищої освіти ефективно спілкуватися з іншими, слухати, виражати свої думки та бути ввічливими відносно інших точок зору.

1. Вправа "Активне слухання в парах". Учасники діляться на пари. Один партнер буде виступати як "слухач", а інший - як "розповідач". Розповідач розповідає коротку історію чи досвід, а слухач повинен активно слухати без перебивання. Після закінчення розповіді, слухач повертає історію, щоб перевірити, наскільки він її розумів. Потім ролі міняються. Ця вправа допомагає навчитися активному слуханню та розумінню інших.

2. Вправа "Невербальна комунікація". Учасники утворюють малі групи. Кожна група має розіграти невербальну сценку, не використовуючи слів. Вони можуть використовувати жести, міміку, пози та рухи. Решта учасників спробують вгадати, яку ситуацію або емоцію вони передають. Ця вправа допомагає розвинути навички невербального спілкування та сприяє зрозумінню мови тіла.

3. Вправа "Рольова гра вирішення конфліктів". Учасники утворюють пари та розігрують різні сценарії конфліктних ситуацій, які можуть виникати в університетському середовищі (наприклад, незгода щодо спільного

проекту). Після рольової гри проводиться дискусія про ефективні способи вирішення конфліктів і взаєморозуміння.

4. Вправа "Змішані факультети". Учасники розбиваються на групи, які мають різну спеціалізацію або інтереси. Кожна група обирає представника, який потім приєднується до іншої групи. У своїй новій групі представники повинні пояснити основні ідеї своєї попередньої групи, а потім повертаються до своєї початкової групи, щоб поділитися ідеями іншої групи. Ця вправа сприяє розвитку ефективного спілкування та вміння знайти спільні точки зору з представниками інших груп.

5. Вправа "Драматизація переписки". Учасники обирають текстову переписку, таку як електронні листи або повідомлення в соціальних мережах, і розігрують її, намагаючись передати тон і емоції, які використовуються в текстах. Це допомагає зрозуміти, як можуть різні слова та висловлювання впливати на співрозмовників.

• Тренінги з управління стресом. Надання стратегій для подолання стресових ситуацій та зменшення впливу стресу на здоров'я та навчальну діяльність здобувачів вищої освіти.

1. Вправа "Дихання для релаксації": Учасники сідають або лягають в зручній позиції і зосереджуються на своєму диханні. Їм пропонують повільно вдихати через ніс, лічачи до 4, потім затримати дихання на 4 рахунки і повільно видихати через рот на 4 рахунки. Ця вправа допомагає знизити рівень стресу та заспокоїти нервову систему.

2. Вправа "Збільшення свідомості про стрес": Учасники складають список ситуацій або факторів, що викликають у них стрес, а потім аналізують, як вони реагують на ці ситуації та як відчуються. Після цього вони обговорюють можливі стратегії, які можна використовувати для ефективного управління стресом у таких ситуаціях.

3. Вправа "Розслаблення м'язів": Учасникам пропонують напружувати різні групи м'язів у своєму тілі протягом декількох секунд, а

потім розслабляти їх. Це допомагає відчутти різницю між напруженням і розслабленням тіла та заспокоїти нервову систему.

4. Вправа "Визначення пріоритетів": Учасники складають список своїх завдань і обов'язків та визначають, які з них є найбільш важливими та терміновими. Потім вони виробляють план дій для виконання цих завдань, що допомагає зменшити почуття перевантаження та стресу внаслідок непорядку в житті.

5. Вправа "Позитивні думки": Учасникам пропонують записувати свої думки та емоції у щоденнику. Вони намагаються знайти позитивний аспект у кожній ситуації або здійсненому дії. Ця вправа сприяє розвитку оптимізму та здатності бачити позитивні сторони життя.

2. **Сесії консультування:** Забезпечують індивідуальний психологічний супровід здобувачів вищої освіти, де вони можуть обговорювати свої особисті проблеми, страхи, невпевненість, що може впливати на їх академічні та особисті досягнення.

- **Індивідуальні консультації:** Забезпечення приватних зустрічей здобувачів вищої освіти з психологами для обговорення особистих проблем, збудженості або невпевненості.

- **Розвиток психологічної підтримки:** Встановлення довгострокових взаємин з психологами, щоб надавати здобувачам вищої освіти постійну підтримку і розуміння.

3. **Групові дискусії.** Організація групових зустрічей, де здобувачі вищої освіти можуть обговорювати певні теми, виклики або ціннісні питання, що допомагають взаємній підтримці, а також розвивають навички комунікації і соціальної взаємодії.

- **Фасилітовані групові зустрічі:** Організація сесій, де здобувачі вищої освіти можуть вільно обговорювати свої переживання, виклики та цінності, а також ділитися досвідом.

• Сприяння взаємопідтримці: Стимулювання взаємодії та підтримки між здобувачам вищої освіти, щоб створити сприятливий клімат для спільного розвитку.

1. Вправа "Круглі столи": Учасники об'єднуються у коло, щоб обговорити певну тему або питання. Кожен учасник має можливість висловити свою думку або погляд на цю тему, а решта членів групи слухають і висловлюють свої коментарі чи питання. Ця вправа допомагає розширити розуміння теми та побачити різні точки зору.

2. Вправа "Діалоги": Учасники розділяються на пари або мали групи. Кожна пара обговорює певну ситуацію або проблему, спілкуючись один з одним. Вони можуть спільно шукати рішення або надавати підтримку один одному. Після закінчення обговорення учасники обмінюються своїми враженнями зі всією групою.

3. Вправа "Поділ ролей": Група може обрати певну тему або ситуацію, і учасники мають розділитися на ролі, що стосуються цієї теми (наприклад, експерти, критики, підтримувальники тощо). Кожна роль має можливість висловити свою точку зору зі свого персонального погляду. Ця вправа допомагає розкрити різні аспекти та аргументи щодо теми.

4. Вправа "Аналіз випадку": Група може обрати конкретний випадок або ситуацію, яка стосується всіх учасників, і провести аналіз цього випадку. Вони можуть обговорити причини, наслідки, можливі альтернативи та способи вирішення проблеми. Ця вправа сприяє критичному мисленню та розвитку аналітичних навичок.

5. Вправа "Світові культури": Учасники мають обрати тему, пов'язану з культурним розмаїттям, традиціями або цінностями. Кожен учасник представляє певну культуру і ділиться інформацією про неї з іншими. Ця вправа допомагає розширити світогляд, розуміння різних культур та підвищити толерантність.

4. **Тренінги з розвитку моральних цінностей.** Сприяють формуванню етичних принципів та моральних цінностей, що сприяють здоровому розвитку особистості.

- Дискусії про етику: Залучення здобувачів вищої освіти до обговорень етичних питань та варіантів розв'язання моральних дилем.

- Виховання соціальної відповідальності: Розробка програм для стимулювання добрих вчинків і підтримки важливих цінностей в університетському середовищі.

1. Вправа "Моральні ділеми": Учасникам пропонується аналізувати різні моральні ділеми та ситуації, де здобувачі вищої освіти повинні зробити важкий вибір між різними моральними цінностями. Наприклад, вони можуть обговорювати ситуації, пов'язані з дружбою, довір'ям, чесністю, відповідальністю тощо. Ця вправа сприяє розвитку моральної чутливості та критичного мислення.

2. Вправа "Моральний кодекс": Учасники просять створити свій особистий моральний кодекс, в якому вони визначають свої основні моральні принципи, цінності та ставлення до певних ситуацій. Вони можуть ділитися своїми моральними переконаннями з іншими учасниками та обговорювати різні аспекти моральних цінностей.

3. Вправа "Етичні розмови": Учасники обговорюють етичні питання та ситуації, які можуть виникнути у повсякденному житті. Вони мають з'ясувати, які дії або рішення були б морально правильними та чому. Ця вправа допомагає розвивати етичне мислення та розуміння моральних принципів.

4. Вправа "Моральна емпатія": Учасникам пропонується пережити ситуації з погляду іншої людини, розглядаючи моральні ділеми з позиції іншої сторони. Вони можуть уявити себе в ролі когось іншого, хто стикається з моральними викликами. Ця вправа розвиває співчуття та розуміння різних поглядів.

5. Вправа "Символи моралі": Учасники просять створити символи або логотипи, які відображають їхні моральні цінності та принципи. Вони

можуть пояснити, чому вони обрали саме такі символи і яке значення вони мають для них. Ця вправа допомагає усвідомити важливість моральних цінностей в житті кожного.

5. **Релаксаційні техніки та медитація.** Використання методів релаксації та медитації для зниження рівня стресу, поліпшення концентрації, сприяння самореалізації та духовному розвитку.

- Вивчення релаксаційних вправ: Навчання здобувачів вищої освіти методам зниження стресу, таким як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та йога.

- Практика медитації: Впровадження регулярних практик медитації для покращення уваги, концентрації та зосередженості здобувачів вищої освіти.

1. Прогресивна м'язова релаксація: Учасники зосереджують увагу на різних групах м'язів тіла, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям. Вони послідовно напружують і розслаблюють кожну м'язову групу, відчуючи, як спадає напруга і знижується рівень стресу.

2. Дихальна релаксація: Учасники фокусуються на своєму диханні, спрямовуючи увагу на ритм та глибину вдихів і видихів. Вони здійснюють повільні глибокі вдихи через ніс і повільні видалення повітря через рот. Це допомагає заспокоїти нервову систему та зменшити тривогу.

3. Гідрова релаксація: Учасники уявляють себе на природному місці, такому як пляж або ліс, і фокусуються на природному звуковому середовищі, наприклад, шум моря або спів птахів. Вони відчуються зануреними в цю атмосферу, що допомагає їм розслабитися і забути про повсякденні турботи.

4. Візуалізація: Учасники уявляють себе у позитивних сценаріях або заставляють свої умисні зображення позитивних та успішних ситуацій. Це допомагає стимулювати позитивні емоції і підвищити віру у власні здібності.

5. Медитація "Mindfulness" (повна уважність): Учасники зосереджуються на тому, що відбувається зараз, без судження та критики. Вони уважно спостерігають свої думки, емоції та фізичні відчуття,

дозволяючи їм просто пройти мимо. Це допомагає зосередитися на моменті та зменшити стурбованість.

6. **Метафорична медитація:** Учасники слухають розповідь або гіпнотичний текст, що містить метафори та символи, що сприяють зміцненню позитивних установок і розвитку внутрішніх ресурсів.

6. **Розвиток самосвідомості.** Програми, що допомагають здобувачам вищої освіти збільшити рівень самоусвідомлення, розуміння власних переконань, цінностей, мети життя та можливостей.

- **Рефлексія та самоаналіз:** Сприяння здобувачам вищої освіти у розумінні своїх цілей, мотивацій, сильних і слабких сторін.

- **Вправи на підвищення самосвідомості:** Використання психологічних вправ для покращення самопізнання та розвитку особистості.

1. **Вправа "Життєвий ландшафт":** Учасники малюють або описують своєму партнерові або групі свій "життєвий ландшафт" - переживання, досягнення, виклики та моменти, які сформували їхню особистість. Це допомагає розкрити різні аспекти свого життя та розуміння, як вони впливають на їхні сучасні переконання та цінності.

2. **Вправа "Я і різні ролі":** Учасники просять розглянути себе в різних ролях, таких як здобувач вищої освіти, друг, член родини, колега, громадянин тощо. Вони роздумують про те, як вони поведуться у кожній ролі, що для них важливо і які цінності проявляються у кожному з контекстів.

3. **Вправа "Дослідження цінностей":** Учасники складають список своїх основних цінностей і розміщують їх в порядку пріоритету. Після цього вони роздумують, наскільки вони живуть у відповідності з цими цінностями та як можуть зробити своє життя більш узгодженим з ними.

4. **Вправа "Дослідження переконань":** Учасники записують свої основні переконання про себе, свої здібності, можливості та обмеження. Вони поглиблюють аналіз цих переконань, оцінюючи, наскільки вони сприяють чи стримують їхні досягнення та розвиток.

5. Вправа "Життєва мета": Учасники зосереджуються на пошуку своєї життєвої мети, чого вони хочуть досягти та які цілі їм дійсно важливі. Вони можуть скласти власний місійний заяву або ставити собі велику мету, досягнення якої буде визначальним моментом у їхньому житті.

6. Вправа "Журнал саморефлексії": Учасники ведуть журнал, в якому регулярно записують свої думки, емоції, досягнення та виклики. Вони роздумують над своїми діями та реакціями на різні ситуації, щоб отримати більше розуміння себе.

7. **Культурне спілкування.** Залучення здобувачів вищої освіти до культурно-освітніх заходів, які сприяють розширенню світогляду, розумінню різних культур та сприяють розвитку толерантності та взаєморозуміння.

- Організація культурних заходів: Залучення здобувачів вищої освіти до виставок, мистецьких заходів, лекцій та інших культурних активностей.

- Сприяння розмаїтості: Стимулювання здобувачів вищої освіти до дослідження та розуміння різноманітності культур, що сприяє розвитку толерантності та взаєморозуміння.

1. Вправа "Культурний обмін": Учасники діляться своїми традиціями, звичаями та святами з іншими учасниками групи. Вони можуть розповісти про традиційні страви, національні свята, одяг або танці. Ця вправа допомагає розширити знання про інші культури та збагатити загальну культурну освіту.

2. Вправа "Культурні стереотипи": Учасники обговорюють стереотипи, які існують про інші культури. Вони аналізують, як такі стереотипи можуть впливати на взаєморозуміння та сприйняття інших людей. Ця вправа допомагає усвідомити негативний вплив стереотипів та розвивати толерантне ставлення.

3. Вправа "Культурні реліквії": Учасники приносять речі або предмети, які символізують їхню культуру або національну ідентичність. Вони розповідають про значення цих речей і їхню історію. Ця вправа допомагає підвищити розуміння та повагу до інших культур.

4. Вправа "Культурний калейдоскоп": Учасники вивчають різні культурні аспекти, такі як мистецтво, література, музика, традиції тощо. Вони можуть презентувати свої дослідження про різні культури та відзначити взаємні схожості та відмінності. Ця вправа допомагає збагатити знання про світову культуру та відкрити нові перспективи.

5. Вправа "Мультикультурний обід": Учасники готують традиційні страви з різних культур та обмінюються ними під час спільного обіду. Вони можуть розповідати про приготування страв і їхнє значення у своїй культурі. Ця вправа сприяє підвищенню взаєморозуміння та обміну культурними досвідами.

8. **Підтримка відповідальності.** Розвиток навичок самоконтролю, дисципліни та відповідальності за свої дії, вчинки та взяті на себе зобов'язання.

- Встановлення мети і планування: Допомогти здобувачам вищої освіти ставити мету, розробляти план дій та зобов'язань для досягнення успіху.

- Самооцінка: Стимулювання розвитку критичного мислення та оцінки власних досягнень для посилення відповідальності.

1. Вправа "Цілі та плани": Учасники просять визначити свої короткострокові та довгострокові цілі, які стосуються академічних досягнень, особистого розвитку, кар'єри тощо. Потім вони створюють детальний план дій для досягнення цих цілей, вказуючи конкретні кроки та строки. Це допомагає здобувачам вищої освіти відчувати свою відповідальність за свої мрії та плани.

2. Вправа "Система підтримки": Учасники формують малий колектив або групу партнерів, які будуть підтримувати один одного у досягненні своїх цілей та зобов'язань. Вони можуть проводити регулярні зустрічі або спілкуватися онлайн, ділитися своїми досягненнями та викликами. Ця вправа сприяє взаємній підтримці та відчуттю відповідальності перед іншими.

3. Вправа "Рефлексія вчинків": Учасникам пропонується регулярно аналізувати свої дії та вчинки, оцінюючи, наскільки вони були

відповідальними та чи допомогли вони наблизитися до досягнення цілей. Ця вправа допомагає усвідомити, як власні дії впливають на результати.

4. Вправа "Контроль емоцій": Учасникам дається завдання зберігати спокій та контролювати свої емоції у ситуаціях, коли це особливо важливо. Наприклад, коли вони зіткнулися з викликами або стресовими ситуаціями. Це допомагає навчитися приймати відповідальні рішення, не залежно від емоційного стану.

5. Вправа "Усвідомлення відповідальності": Учасники просять розглядати себе як відповідальних за свої дії та результати. Вони ставлять питання собі: "Які дії я можу виконати, щоб досягти своїх цілей?", "Чого мені потрібно уникати, щоб уникнути негативних наслідків?" і т. д. Це допомагає підсилити внутрішню мотивацію до відповідальних дій.

9. **Робота з емоціями.** Навчання здобувачів вищої освіти розуміти свої емоції, а також виявляти і виражати їх на адекватний та конструктивний спосіб.

- Вивчення емоційної грамотності: Надання знань та навичок у розумінні та ефективному керуванні емоціями.

- Практика емоційної виразності: Сприяння здобувачам вищої освіти у вираженні своїх почуттів і емоцій через слова та дії.

1. Вправа "Колір емоцій": Учасники просять зв'язати певний колір із певною емоцією. Червоний - гнів, синій - сум, жовтий - радість і т. д. Потім здобувачі вищої освіти намагаються відчутти та визначити свої емоції і присвоїти їм певні кольори. Це допомагає збільшити свідомість про власні почуття.

2. Вправа "Емоційне дзеркало": Учасники розділяються на пари. Кожен учасник по черзі стає "виразником" і "спостерігачем". Виразник показує свої емоції без використання слів, а спостерігач намагається вгадати, яку емоцію виразник передає. Потім ролі міняються. Ця вправа допомагає учасникам виявити та виражати свої емоції.

3. Вправа "Емоційний дайджест": Учасники отримують пустий аркуш паперу або щоденник, де вони можуть записувати свої емоції та почуття на протязі дня. Вони можуть коротко описати, що викликало емоцію, як вони себе відчувають і як впливає ця емоція на їхню поведінку. Ця вправа допомагає учасникам бути більш усвідомленими стосовно своїх емоцій.

4. Вправа "Повна дихання": Учасники сідають або стоять зручно і зосереджуються на своєму диханні. Вони починають повільно вдихати через ніс, на рахунок до 4, потім тримають дихання на рахунок до 4 і повільно видихають через рот на рахунок до 6. Ця вправа допомагає заспокоїти нервову систему та знизити рівень стресу.

5. Вправа "Емоційна карта": Учасники створюють свою "емоційну карту", на якій зображені різні емоції, що вони можуть відчувати. Вони також додають опис до кожної емоції, вказуючи, що може викликати цю емоцію та як вони зазвичай реагують на неї. Ця вправа допомагає розширити розуміння своїх емоцій та знайти позитивні способи вираження їх.

10. **Розвиток творчих здібностей.** Заохочення здобувачів вищої освіти до розвитку творчого мислення, яке може сприяти самовираженню та самореалізації.

- Стимулювання творчості: Підтримка здобувачів вищої освіти у розвитку ідей, проектів, мистецьких творів та інших форм творчої діяльності.

- Проведення творчих майстерень: Організація зустрічей з відомими творчими особистостями, що сприяють інспірації та розвитку творчих здібностей.

1. Вправа "Мозковий штурм": Учасники об'єднуються у групи і генерують якомога більше ідей на певну тему або проблему. Важливо надавати вільному потоку думок ідеї, не обмежуючи їх на початковому етапі. Після того, як всі ідеї зібрані, учасники обговорюють їх та вибирають найцікавіші та найкращі.

2. Вправа "Зміна ракурсу": Учасники просять розглядати проблему або ситуацію з різних ракурсів або перспектив. Наприклад, вони можуть

поставити себе на місце іншої людини, перенестися у часі або уявити, що вони перебувають в абсолютно іншому світі. Ця вправа допомагає розширити креативне мислення та знайти нові ідеї.

3. Вправа "Мистецький експресіонізм": Учасники мають виразити свої емоції та почуття за допомогою мистецтва. Вони можуть малювати, танцювати, писати поезію, грати на музичних інструментах або будь-яким іншим способом, який допомагає їм виразити свої творчість та почуття.

4. Вправа "Побудова історії": Учасники мають скласти свою унікальну історію або казку. Ця історія може бути абсурдною, фантастичною або пов'язаною з реальними життєвими ситуаціями. Важливо стимулювати учасників давати вільний вихід своїм творчим фантазіям.

5. Вправа "Заборона критикувати": Учасники просять не критикувати та не оцінювати ідеї один одного під час генерації творчих ідей. Це допомагає створити безпечне середовище для творчості та пошуку нових ідей без страху перед засудженням або осудом.

Висновки по розділу 3.

1. До принципів побудови особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти можна віднести. Принцип енергії. У ведичній традиції, наприклад, це називається "принципом енергії". У перекладі з грецької "енергія" означає буквально "дія". І кожен елемент у структурі особистості має свою дію, свою енергію.

Принцип енергії у тому, що з успіху будь-якого дії, включаючи особистісне зміна, потрібна енергія. Якщо немає енергії – то всі розмови залишаються на рівні слів і нічого реально не змінюється. Для успіху будь-якої особистісної зміни необхідна енергія на перебудову. У переважній більшості випадків людині просто "нема на що" зміняться, їй необхідно отримання зовнішньої енергії, отримання психічної енергії від зовнішнього джерела.

Принцип вчителя. У східній, зокрема, індійській традиції це називається "принципом гуру", або гуру-татва. Для лікування морально-психологічних захворювань та особистісного дорослішання людина має "віддатися вчителю або лікареві".

Принцип служіння. І лікування, і навчання, і забезпечення особистісного зростання та розвитку покликані проводитись у душі служіння. Вчитель і лікар служить своїм учням і пацієнтам, а учні та пацієнти – покликані служити своїм вчителям та лікарям, головним чином – дотримуючись їхніх порад і виконуючи всі настанови. Саме цей дух служіння і уможливорює рух енергії творчості, енергії любові, співчуття і радості. Саме ця перетворююча життєва сила, що відкривається в безкорисливому, неогоїстичному служінні, і приносить у ситуацію ту необхідну енергію для вирішення особистісних проблем, труднощів та конфліктів, і допомагає зняттю духовно-моральних деструкцій, тобто особистісному зростанню.

2. Програма психологічного супроводу здобувачів вищої освіти особистісного зростання та морального оздоровлення є важливим

інструментом для покращення психологічного стану та загального благополуччя здобувачів вищої освіти.

Основні модулі програми включають психологічні тренінги, сесії консультування, групові дискусії, тренінги з розвитку моральних цінностей, релаксаційні техніки та медитацію, розвиток самосвідомості, культурне спілкування, підтримку відповідальності, роботу з емоціями та розвиток творчих здібностей.

Вправи з різних модулів допомагають здобувачам вищої освіти у розвитку навичок соціальної взаємодії, підвищенні самосвідомості, впорядкуванні емоцій, культурному обміну, розвитку творчих здібностей та формуванні моральних цінностей.

Тренінги з управління стресом та розвитку моральних цінностей сприяють збалансованому підходу до вирішення життєвих ситуацій та підвищенню рівня самоусвідомлення.

Робота з емоціями та підтримка відповідальності допомагають здобувачам вищої освіти впоратися з негативними емоціями та розвивати самодисципліну.

Культурне спілкування розширює розуміння різних культур, сприяє розвитку толерантності та гармонійному співіснуванню здобувачів вищої освіти з різних країн та культур.

Використання релаксаційних технік та медитації сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самореалізації та розвитку психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Проблема особистісного зростання та морального оздоровлення особистості в цілому досить широко та багатогранно досліджена в психологічній психології. Однак питання взаємозв'язку цих двох напрямів дослідження, а також проблема ідентичності самих уявлень про особистісне зростання та духовне здоров'я видаються новими та винятково важливими, і в проблематиці досліджень психологічної психології вивчені явно недостатньо.

2. Основними напрямками вивчення процесів особистісного зростання та морального оздоровлення особистості, відповідно до результатів теоретичного аналізу є:

- Знаходження єдиного концептуального підстави для розробки моделі особистісного зростання та морального здоров'я особистості; як така підстава ми приймаємо положення про те, що особистісний ріст невіддільний від "здоров'я особистості", і відсутність зростання - вже "особистісне захворювання";

– виділення основних блоків психологічної моделі особистісного зростання та духовного здоров'я на основі аналізу сутності, змісту та критеріїв цих психологічних феноменів; як такі блоки теоретичне дослідження дозволило виділити: 1) ціннісно-цільовий блок; 2) блок життєвих позицій; 3) блок модусів життєдіяльності; 4) блок вищих цінностей та метамотивації; 5) блок значимості особистісного "Я"; 6) рефлексивний блок, який є наскрізним для всіх інших компонентів моделі;

– визначення провідних функцій кожного блоку психологічної моделі у позитивному забезпеченні особистісного зростання та оздоровлення особистості, а також, відповідно, у негативних труднощах цих процесів, пов'язаних із виникненням духовно-моральних "недуг" та "захворювань";

- Виділення генерального фактору забезпечення особистісного зростання та морального оздоровлення особистості; як такий фактор за результатами теоретичного дослідження виділено вищі цінності, метамотивація та їх практичне втілення в модусі життєвого та професійного служіння.

3. В якості теоретико-концептуальної основи для розробки моделі особистісного зростання та морального оздоровлення особистості в дослідженні взято концепцію особистісного потенціалу з його складною та багатосторонньою структурою та взаємним зв'язком інтелектуальних, мотиваційних, комунікативних, емоційних, вольових, творчих, цінних рефлексивних особистісних характеристик та здібностей особистості майбутнього психолога.

В результаті теоретичного дослідження виділено, як основний, психологічний механізм особистісного зростання та морального оздоровлення особистості; як такий механізм описаний морально-психологічний дисеквілібріум як сукупність взаємопов'язаних періодів щодо стабільного розвитку особистості та періодів критичних, які порушують рівноважний стан внутрішнього світу особистості та викликають нагальну необхідність змін та розвитку, руху та зростання.

Провідними умовами успішного психологічного супроводу особистісного зростання та морального оздоровлення особистості здобувача вищої освіти – майбутнього психолога є:

- спрямованість програми супроводу на цілісну особу спеціаліста;
- домінуючий ціннісно-моральний зміст професійно-творчої психологічної підготовки, орієнтованої на залучення досліджуваних до вищих цінностей, на формування метамотивації та подолання метапатологій, викликаних депривацією названих цінностей та пов'язаних з ними потреб особистості;
- надання домінуючої значущості формуванню орієнтацій на модус життєвого та професійного служіння як реальне втілення орієнтацій на вищі цінності;
- активне використання проблемного навчання, рольових та ділових ігор, групових дискусій, психотехнічних ігор, інших креативних технологій психологічного супроводу. Названі умови реалізуються у програмі психологічного супроводу, що поєднує діагностичну програму та програму

професійно-творчої психологічної підготовки, що відповідають запропонованій теоретичній моделі.

4. Діагностика виявила наявність досить численних порушень в особистісних характеристиках здобувачів вищої освіти за різними блоками та параметрами моделі особистісного зростання та морального здоров'я, що виражаються у відповідних показниках. Особливої уваги заслуговують низькі показники загальної мотивації особистісного зростання та "оздоровлення", показники прийняття вищих цінностей та метамотивації зростання та самоактуалізації здобувачів вищої освіти, нерозвиненість духовно-моральної сфери в цілому. Отримані в діагностиці показники цих параметрів статистично значущі ($p < 0,01$). Що потребує серйозної допомоги здобувачам вищої освіти у програмі супроводу. Викликає стурбованість високий показник егоцентричних орієнтацій особистості здобувачів вищої освіти, орієнтацій на модуси володіння та досягнення ($p < 0,05$). При цьому орієнтація на модус служіння, за даними діагностики, виявляється практично не виражений ($p < 0,005$).

5. При оцінці показників, що виражають особистісну значущість здобувачів вищої освіти досліджуваної вибірки, відзначається в цілому не дуже позитивне ставлення до життя, що швидше виражає "втрату себе", згідно з визначенням запропонованої моделі, ніж "сходження до свого "Я" ($p < 0,05$). Особливу занепокоєність викликає стан рефлексивної сфери та відповідних здібностей здобувачів вищої освіти адекватно відображати власне зростання та розвиток, правильно оцінювати стан власного "здоров'я" особистості. Інтегральний показник розвиненості цих здібностей, отриманий при узагальненні чотирьох незалежних показників за різними методиками виявився значно нижчим від теоретичного середнього за вибіркою ($p < 0,07$).

6. Все зазначене висуває серйозні завдання оптимізації властивостей і здібностей здобувачів вищої освіти, що складають структуру моделі особистісного зростання і морального здоров'я.

7. До принципів побудови особистісного зростання та морального оздоровлення здобувачів вищої освіти можна віднести. Принцип енергії. У

ведичній традиції, наприклад, це називається "принципом енергії". У перекладі з грецької "енергія" означає буквально "дія". І кожен елемент у структурі особистості має свою дію, свою енергію.

Принцип енергії у тому, що з успіху будь-якого дії, включаючи особистісне зміна, потрібна енергія. Якщо немає енергії – то всі розмови залишаються на рівні слів і нічого реально не змінюється. Для успіху будь-якої особистісної зміни необхідна енергія на перебудову. У переважній більшості випадків людині просто "нема на що" зміняться, їй необхідно отримання зовнішньої енергії, отримання психічної енергії від зовнішнього джерела.

Принцип вчителя. У східній, зокрема, індійській традиції це називається "принципом гуру", або гуру-татва. Для лікування морально-психологічних захворювань та особистісного дорослішання людина має "віддатися вчителю або лікареві".

Принцип служіння. І лікування, і навчання, і забезпечення особистісного зростання та розвитку покликані проводитись у душі служіння. Вчитель і лікар служить своїм учням і пацієнтам, а учні та пацієнти – покликані служити своїм вчителям та лікарям, головним чином – дотримуючись їхніх порад і виконуючи всі настанови. Саме цей дух служіння і уможливорює рух енергії творчості, енергії любові, співчуття і радості. Саме ця перетворююча життєва сила, що відкривається в безкорисливому, неогоїстичному служінні, і приносить у ситуацію ту необхідну енергію для вирішення особистісних проблем, труднощів та конфліктів, і допомагає зняттю духовно-моральних деструкцій, тобто особистісному зростанню.

8. Програма психологічного супроводу здобувачів вищої освіти особистісного зростання та морального оздоровлення є важливим інструментом для покращення психологічного стану та загального благополуччя здобувачів вищої освіти.

Основні модулі програми включають психологічні тренінги, сесії консультування, групові дискусії, тренінги з розвитку моральних цінностей, релаксаційні техніки та медитацію, розвиток самосвідомості, культурне

спілкування, підтримку відповідальності, роботу з емоціями та розвиток творчих здібностей.

Вправи з різних модулів допомагають здобувачам вищої освіти у розвитку навичок соціальної взаємодії, підвищенні самосвідомості, впорядкуванні емоцій, культурному обміну, розвитку творчих здібностей та формуванні моральних цінностей.

Тренінги з управління стресом та розвитку моральних цінностей сприяють збалансованому підходу до вирішення життєвих ситуацій та підвищенню рівня самоусвідомлення.

Робота з емоціями та підтримка відповідальності допомагають здобувачам вищої освіти впоратися з негативними емоціями та розвивати самодисципліну.

Культурне спілкування розширює розуміння різних культур, сприяє розвитку толерантності та гармонійному співіснуванню здобувачів вищої освіти з різних країн та культур.

Використання релаксаційних технік та медитації сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самореалізації та розвитку психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безугла М. В. Формування у студентської молоді духовно-культурних цінностей освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 20 с.
2. Безугла М. В. Ціннісні уподобання сучасної студентської молоді. Проблеми сучасної педагогічної освіти: зб. статей. Сер.: Педагогіка і психологія, 2014. Том. 3. Вип. 43. С. 10–18.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2008. – 848 с. 16. Бех І.Д. Духовні цінності як надбання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. 2012. № 1–2 (985–986). С. 9–12.
4. Бех І.Д. Духовність особистості у парадигмальному представленні / І.Д. Бех // Теоретико–методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2016. Вип. 20 (1). С. 12–25.
5. Бех І.Д. Рефлексія у духовному «Я» особистості / І.Д. Бех // Рідна школа. 2011. №8–9. – С. 9–14.
6. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
7. Брагіна Н.В. Життєва позиція як предмет психологічного аналізу / Н.В. Брагіна // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка К., 2010. Т.12. ч. 1. 695 с. – С. 76-85.
8. Будає В., Вдовиченко Р. Алгоритм системного підходу до побудови моделі формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в освітньому просторі університету. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. грудень 2018. № 4 (63). С. 27–32.
9. Будко А. В. Особливості здійснення контролю навчально-пізнавальної діяльності студентів за допомогою альтернативних методів

оцінювання: метод портфоліо. Теорія та методика навчання та виховання. 2014. Вип. 35. С. 31–43.

10. Булах І.С. Витоки особистісного зростання людини / І.С.Булах // Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.

11. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини / І. С. Булах // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 33. – С. 58–68. 27. Булах І.С. Значущість цілісної психологічної теорії в консультуванні // Проблеми сучасної психології. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. Вип. 26. С. 69-77.

12. Булах І.С. Історичний екскурс за логікою етапів становлення консультативної психології / І.С. Булах // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України – Кам'янець Подільський: Аксіома, 2011 Вип. 12. С. 130- 142.

13. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія / І.С. Булах. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.

14. Варє І.С. Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / І.С.Варє. Одеса, 2017. 22 с.

15. Вербець В. В. Теоретико-методологічні засади формування духовнотворчого потенціалу студентської молоді: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. К., 2005. 40 с.

16. Вербицька П. В. Сучасні підходи до підготовки молоді до життєдіяльності в умовах інформаційного суспільства. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: збірник наукових праць. Рівне, 2008. Ч. 1. С. 92–99.

17. Волкова В.А., Хромишева О.О. Діагностика професійної готовності студентів до педагогічної діяльності/ В.А. Волкова, О.О.

Хромишева // Серія педагогіка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2010. №5. С. 323-326.

18. Волошина В.В. Аксіопсихологія професійної підготовки майбутнього психолога у вищих педагогічних закладах освіти: монографія / В.В. Волошина. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. 274 с.

19. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів : монографія / В.В. Волошина. – Вінниця, ТОВ “Нілан–ЛТД”, 2015. 391 с.

20. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. І.М. Галян. – 2-ге вид., стереотип. К. : Академвидав, 2011. 464 с.

21. Галецька І., Семків І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій. Соціогуманітарні проблеми людини. 2006. № 2. С. 192–203.

22. Галян І. М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування: монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2016. 402 с.

23. Гіровська І. В. Ціннісні орієнтації студентської молоді. Наукові праці ДонНТУ. Серія: педагогіка, психологія і соціологія. 2012. № 11. С. 32–38.

24. Гріньова О.М. Психологічні особливості екзистенційної рефлексії в майбутніх педагогів на ранніх етапах професійної підготовки / О.М.Гріньова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 99–105.

25. Гріньова О.М. Психологічні особливості розвитку ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку / О.М.Гріньова // Наукові записки Національного університету “Острозька академія”. Серія “Психологія”. 2018. №6. С. 235–239.

26. Доскач С.С. Тренінг формування позиції дорослого у підлітків / С.С. Доскач. Чернівці: Чернівецький нац. Університет, 2010. 96 с.

27. Дружиніна І.А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2009. 21 с.
28. Злобина О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості К.: СтилоС, 2011. 238 с
29. Іващенко А.І. Етапи професійного розвитку майбутнього психолога. /А. І. Іващенко // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. 2015. С. 135-142.
30. Іващенко А.І. Поняття «професійна рефлексія» та її значущість у практичній діяльності майбутнього психолога. / А.І. Іващенко // Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. Чернігів, 2015. Вип. 128. С. 116-121.
31. Іващенко А.І. Рефлексія як механізм саморозвитку особистості юнацького віку. / А.І. Іващенко // Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific journal). Warszawa, 2016. № 6. С. 132-137
32. Іщук О.В. Чинники становлення професійної ідентичності студентів вищого навчального закладу / О.В. Іщук // Проблеми сучасної психології. 2013. №2. С. 120-127.
33. Колісник О.П. Траєкторії духовного саморозвитку особистості / О.П.Колісник // Наука практиці. 2013. №1(8). С 29–37.
34. Кузікова С.Б. Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності / С.Б.Кузікова // Психологічні науки: проблеми і здобутки. Додаток 1 до №1, Том IV, 2012. Тематичний випуск “Проблеми емпіричних досліджень у психології”. Вип. 6. С.132–139.
35. Кузікова С.Б. Розробка діагностичного інструментарію вивчення особливостей саморозвитку особистості/ С.Б. Кузікова / Доступно з: www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvmdu/psykh/2011_6/32.pdf
36. Кузікова С.Б. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття / С.Б.Кузікова // Науковий вісник Миколаївського

державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 171–176.

37. Максименко С.Д., Ільїна Т.Б. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога. / С.Д. Максименко, Т.Б. Ільїна // Практична психологія та соціальна робота. 1999. № 1. С. 2- 6.

38. Максименко С.Д. Методологічний аналіз прогнозування та внутрішні лінії розвитку особистості / С.Д.Максименко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка за ред. С.Д.Максименка. 2011. Вип. 39. С. 3–16.

39. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості / С.Д. Максименко // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 2. – С. 4–14. 109. Максименко С.Д. Прогнозування психічного розвитку особистості у генетичній психології / С.Д.Максименко // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 13–23.

40. Максименко С.Д. Психологічні механізми становлення особистості: експериментально–генетичний метод // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: Ніка–Центр, 2010. Вип. 38. С. 18–34

41. Марчук В., Стаднік Н. Сутнісні характеристики ціннісних орієнтацій 213 студентів. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. Лютий 2018. № 1 (60). С. 183–187.

42. Музика О. Л. Тренінг ціннісної підтримки професійного становлення психологів. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Київ-Ніжин: Вид-во НДУ; ДС «Міланік», 2007. Т.10. Вип. 1. С. 42–44.

43. Муханова І.Ф. Визначення поняття життєвої перспективи у сучасній молоді / І.Ф.Муханова // Актуальні проблеми психології малих груп: збірник тез доповідей Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 14–15

лютого 2011 р.). К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2011. С. 57–61.

44. Новак В.О. Організаційна поведінка : Підручник / В.О. Новак, Т.Л. Мостенська, О.В. Ільєнко. - К.: Кондор-Видавництво, 2013. 498 с.

45. Огнєв А.С., Гончаров Ю.Н. Робоча книга організаційного психолога: Навчальний посібник. – Воронеж: Видавництво Фонду «Центр духовного відродження Чорноземного краю», 2000. 299 с.

46. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології / В.Г.Панок // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 212. С. 146–151.

47. Панчук Н.П. Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей у процесі професіоналізації / Н.П. Панчук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець–Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2012. Вип. 18. С. 624–634.

48. Партенадзе О.В. Дослідження особливостей життєвих перспектив студентів–першокурсників / О.В.Партенадзе // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Том 2. Вип. 9. С. 170–179.

49. Помиткіна Л.В. Вибір стратегій досягнення життєвих цілей студентами як психологічна проблема / Л.В.Помиткіна // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2014. №22. С. 89–94.

50. Просандєєва Л.Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 / Л.Є.Просандєєва. К., 2012. 44 с.

51. Просандєєва Л.Є. Структура та механізми розвитку самоцінності особистості у період дорослішання / Л.Є.Просандєєва // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 263–267.

52. Рось Л.М. Соціалізація особистості студента в процесі професійної підготовки / Л.М. Рось // Сучасні тенденції професійної освіти в Європейському просторі: Зб.наук.праць. Черкаси: П.П.Гордієнко, 2013. С.152-155.
53. Сенека Луцій Аней. Моральні листи до Луцілія / пер. з латин. А. Содомори. / Сенека Луцій Аней. К.: Основи, 2005. 603 с.
54. Співак Л.М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності : монографія / Л.М.Співак. Кам'янець–Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.
55. Ставицька С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці: монографія / С.О.Ставицька. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. 727 с.
56. Ставицька С.О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів розвитку духовної самосвідомості особистості в юнацькому віці / С.О.Ставицька // Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 630–645.
57. Степура Є.В. Ціннісно–сміслові чинники прийняття рішень особистістю в умовах невизначеності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Є.В.Степура. К., 2016. 21 с.
58. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении/ В.А. Татенко – К.: Изд. центр «Просвіта», 1999. 404 с.
59. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : [моногр.] / Т.М. Титаренко. К. : Либідь, 2003. 376 с.
60. Титаренко Т.М. Нариси до соціально–психологічної теорії особистісного життєконструювання / Т.М.Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. Вип. 5. С. 172–186
61. Федосєєва І.В. Психотренінг спілкування: навч. Посібник / І.В. Федосєєва. Переяслав-Хмельницький, 2013. 108 с.
62. Чернобровкін В.М. Особистість студента як мета вищої освіти / В.М.Чернобровкін // Психолого–педагогічні особливості професійної підготовки фахівців у ВНЗ: збірник матеріалів наукової конференції (м. Київ,

26 січня 2017 р.). К.: Національний університет “Києво–Могилянська академія”, 2017. С. 7–10.

63. Шамне А.В. Теорія і практика психосоціального розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці : дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 / А.В.Шамне. К., 2015. 502 с.

64. Шевченко Н.Ф. Дослідження професійної спрямованості майбутніх психологів / Н.Ф.Шевченко // Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». – 2013. – №1(5). – С. 95–101.

65. Шевченко Н.Ф. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування / Н.Ф.Шевченко // Психологія і суспільство. – 2009. – №4. – С. 167–180. 195. Шевченко О.В. Національна ідентифікація у становленні я–образу особистості : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О.В.Шевченко. К., 2005. 213 с.

66. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selection from his writings/ Edited by H.L. Ansbacher and Rowena Ansbacher. New-York: Harper, 1956.

67. Cole C.R. Heart-rate recovery immediately after exercise as a predictor of mortality / C.R. Cole, E. H.Blackstone, F.J. Pashkow, C. E. Snader M.S. Lauer // The New England Journal of Medicine, 341, 1999. - P.1351 – 1357.

68. Corno, Lyn, and Eric M. Anderman, eds. Handbook of educational psychology – New York: Routledge, 2015.

69. Eryilmaz A. Satisfaction of Needs and Determining of Life Goals: A Model of Subjective Well–Being for Adolescents in High School / A.Eryilmaz // Kuram ve Uygulamada Eđitim Bilimleri. Educational Sciences: Theory & Practice. – 2011. – 11(4). – P. 1757–1764.

70. Frankl V.E. Logos, Paradoz and the search for meaning. In: Cognition and Psychotherapy / Ed. by M.Y. Mahoney, A. Freeman. N.Y., Plenum, 1985. P. 274.

71. Frankl V.E. The unconscious god. – N.Y. Washington Square Press,

1985. P.70.

72. Grimmit Michael. Religious Eudcation and Human Development: The Re- lationships between studying religious and personal, social and moral education – McCrimmons, Great Wakerning . Essex, 1987.

73. Handbook of Interpersonal Communication / Ed. M. L. Knapp G.R. Miller.

74. Hill Brian V. “Spiriutal Development” in the Educational Reform act: A Source of Acrimony. Apathy or Accord? // British Journal of Educational Studies. 1989. V. 37(2). P.169-182.

75. James W. Talks to teachers on psychology and to students on Some of life's ideals. Henry Holt and Company. Unaltered republication.New-York:Dover, 1962

76. Kluwe R. Executivedecisionsandregulationofproblemsolvingbehavior // Metacognition, MotivationandUnderstanding / Edited byF. Weinert &R. Kluwe N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1987. P. 31 – 64.

77. Kohlberg Lawrence & Mayer, Rochelle. Development as the Aim of Education // Harvard Educational Review. 1972. V. 42(4). P. 449-496

78. Maslow A. The farther reaches of human nature.-New-York: Viking, 1971.

79. May R. Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. Journal of In- dividual Psychology. P.26-13.

80. McGee R.S. A search for significance. N-Y. 2001.

81. Ornstein R. The sychology of consciousness.- New-York: Viking, 1972.

82. Ornstein R. The nature of human consciousness.- New-York: Viking, 1973.

83. Osin E. N. Self–determination and Well–being [Elektronnyi course] / E. N. Osin, I. Boniwell // Poster presented at the 2010 Self–Determination Theory Conference. – Ghent, Belgium, 2010. – Retrived from: <http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/conference/2010/SDTConf2010Pro>

g ram.pdf.

84. Perls Frederick S. The Gestalt approach: Eyewitness to therapy. Ben Lomond. California: Science and behavior books, 1973.
85. Rogers C. Freedom to learn for the 80`s. – Columbus – Toronto – London – Sydney: Ch. E. Merrill Publ. Company, A Bell & Howell Company, 1983. L.: New Delhi, Beverly Hills: SAGE, 1985. 786 p.
86. Rogers C.R. A Theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in client-centered framework// Formulations of the person and the social context, vol. 3. Psychology: the study of a science, ed. By S. Koch, pp.184-256. New-York: McGraw-Hill.
87. Write Andrew. The Spiritual Education Project: Cultivating Spiritual and Religious Literacy through a Critical Pedagogy of Religious Education / Pedagogies of Religious Education/ ed. By Michael Grimmit. 2000. P. 170-187.