

Особистісна зрілість практичного психолога: структура та чинники

Ігор Гайдук

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HaidukIY@krok.edu.ua*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, професор,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

Концепція особистісної зрілості є ключовим аспектом професійної практики в психології, оскільки вона охоплює широкий спектр навичок, рис і ставлень, які необхідні для ефективного спілкування, управління емоціями та міжособистісних стосунків. Це складна конструкція, на яку впливають внутрішні та зовнішні фактори, такі як вік, стать, досвід та соціальне середовище. Практичні психологи повинні прагнути розвивати свою особисту зрілість, щоб надавати ефективні послуги своїм клієнтам, ефективно працювати та підтримувати професійні стосунки.

Теоретичний аналіз показав, що особистісна зрілість – це процес, який вимагає від людини роботи над собою та вдосконалення кожного аспекту свого життя включаючи фізичні, інтелектуальні, емоційні та соціальні здібності. На особистісну зрілість сильно впливає здатність брати відповідальність, виражати й контролювати емоції, а також ефективно спілкуватися [1, с.20].

Теоретико-методологічне дослідження показало, що особистісна зрілість має важливе значення для самореалізації та професійного успіху в галузі психології, а практикуючі психологи повинні ставити на перше місце свій особистий розвиток і прагнути до самовдосконалення, ставлячи чіткі цілі, плануючи свою діяльність та оточувати себе підтримуючими та позитивними людьми [2, с.57]. Регулярна саморефлексія, реалістичні очікування та зосередженість на емоціях є важливими рекомендаціями для розвитку особистісної зрілості, яку необхідно розвивати в сферах спілкування, емоційного інтелекту, вирішення конфліктів і здатності працювати під тиском [3, с. 97].

Рекомендації, які базуються на результатах дослідження покликані допомогти практичним психологам удосконалити навички міжособистісного спілкування, підвищити ефективність роботи та позитивне самосприйняття, навчитися ефективним комунікативним навичкам, а також виховати емпатію та емоційний інтелект, покращити самосвідомість, навички міжособистісного спілкування та керування емоціями, що призведе до кращих результатів у їхніх професійних заняттях.

Практичні психологи повинні розуміти важливість особистісного розвитку для досягнення високого рівня особистісної зрілості, визначати пріоритет свого особистого розвитку, щоб стати кращими практикаками у своїй галузі. Роблячи

це, вони можуть позитивно вплинути на життя своїх клієнтів і досягти відчуття повноти та задоволення у власному житті.

Список використаних джерел

1. Барчій М., Воронова О. *Окремі підходи дослідження особистісної і професійної зрілості. Вісник Національного університету оборони України. 2019. С. 16-23.*
2. Штепа О. *Особистісна зрілість як акмеологічна інваріанта психолога. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка. Серія Історія, 2003, 11. С. 56-66.*
3. Кучманіч І.М., Лисогор А.В. *Значущість розвитку особистісної зрілості в процесі професійної підготовки студентів-психологів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О Сухомлинського. Психологічні науки, 2017, 1. С. 96-100.*