ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Гайдук Ігор Юрійович

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

«Фрустраційна толерантність в структурі особистісної зрілості практичного психолога»

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»
Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____І. Ю. Гайдук

Науковий керівник Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА …….... 7

1.1. Особистісна зрілість, психологічні чинники впливу на її формування…… 7

1.2. Природа фрустраційної толерантності в психологічній літературі, її структура та зміст …….. 16

1.3. Вплив фрустраційної толератності на процес становлення професійної зрілості практичного психолога ……..... 28

Висновки до розділу 1…….. 36

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА…….. 38

2.1. Організація та методики дослідження фрустраційної толерантності практичного психолога…… 38

2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження фрустраційної толерантності практичного психолога…… 51

Висновки до розділу 2 …… 68

РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА……. 70

3.1. Організаційно-методичні аспекти та опис підібраних методів АСПН…… 70

3.2. Психокоррекційна програма з підвищення рівня фрустраційної толерантності практичного психолога… 80

Висновки до розділу 3 ..…… 100

ВИСНОВКИ …… 101

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 105

ДОДАТКИ …… 116

ВСТУП

Актуальність роботи. Життєва активність сучасної особистості все частіше стикається із новими викликами, такими як війна, знищення сталого способу життя, підвищення рівня стресу та дезорієнтації, а також з іншими економічними, соціальними та політичними загрозами. Ці виклики визначаються постійною нестабільністю та існуванням непередбачуваних фруструючих обставин. Тому, особливого значення набуває здатність протистояти таким обставинам, що і називається «фрустраційною толерантністю».

База дослідження. Фрустраційна толерантність – досить широке поняття, яке включає в себе різні аспекти. Соціально – психологічні аспекти відображені в наукових роботах І. Гріншпун, Г. Бардієр, Л. Шайгерової та інших. Психологічні аспекти толерантності знайшли своє відображення як в когнітивній психологічній школі (С. Московічі, Ф. Хайдер, Л. Фестінгер, Дж. Тернер, Ф. Хайдер та ін.), так і в інших школах та напрямках. Серед яких – гуманістична психологія (К. Роджерс), раціонально – емотивна терапія (М. Броді, В. Драйден , В. Кнаус, А. Елліс).

У психологічній науці дослідники розрізняють декілька підходів до розкриття терміну «толерантність»: психофізіологічний, особистісний, інтеракційний, соціально-психологічний, гуманістичний та ситуаційний. Фрустраційна толерантність досліджується у ситуаційному підході.

Проаналізувавши різні дослідження, можна зробити висновок, що під терміном «фрустраційна толерантність «розуміють психологічну стійкість до різноманітних фрустраторів (конфлікти з оточуючими, дискримінація, безробіття або фінансові проблеми, травми, хвороби, недостатня мотивація, перфекціонізм, страхи або низька самооцінка та інші). В основі такої стійкості знаходиться здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення шляхів виходу з неї.

Фрустраційна толерантність передбачає також здатність ефективно впоратися з труднощами, які виникають. Допомагає особистості конструктивно реагувати на складні життєві ситуації і, головне, знаходити сприятливі методи вирішення проблем. Вона сприяє розширенню меж життєвого досвіду шляхом конструювання нової картини буття та перебудови смислової системи, що дозволяє особистості перенести локус контролю із зовнішнього на внутрішнє, отримати внутрішню орієнтацію. Це забезпечує особистість механізмами ціннісно-смислової переорієнтації, здатністю до внутрішнього відновлення та використання ефективних стратегій адаптації.

Аналіз стану наукової розробленості проблематики показав відсутність наукових праць, в яких досліджено психологічні особливості розвитку фрустраційної толерантності у практичних психологів. Тому, дане питання досить актуальне, а його недостатня розробленість у теорії та практиці зумовили вибір теми моєї кваліфікаційної роботи «Фрустраційна толерантність в стуктурі особистісної зрілості практичного психолога».

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники розвитку фрустраційної толерантності в структурі особистісної зрілості практичного психолога.

Об'єкт дослідження – особистісна зрілість.

Предмет дослідження – психологічні показники рівня фрустраційної толерантності в структурі особистісної зрілості практичного психолога.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми фрустраційної толерантності особистості, визначити базові поняття фрустраційної толерантності в структурі особистісної зрілості практичного психолога.

2. Визначити вплив фрустраційної толератності на процес становлення професійної зрілості практичного психолога.

3. Емпірично дослідити особливості фрустраційної толерантності в структурі особистісної зрілості особистості практичного психолога.

4. Визначити методи активного соціально-психологічного навчання з метою підвищення рівня фрустраційної толерантності практичного психолога та розробити психокоррекційну програму із формування фрустраційної толерантності практичного психолога.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів, а саме:

– теоретичні – аналіз та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження; синтез змісту філософських, культурологічних, лінгвістичних та психологічних джерел; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних положень;

– емпіричні: «Шкала толерантності та інтолерантності до невизначеності (у модифікації опитувальника С. Баднера)» була використана для діагностики у студентів толерантності до невизначеності; «Опитувальник особистісної зрілості (О. Штепи)» було застосовно для визначення рівня особистісної зрілості, «Тест життєстійкості (методика С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва)» використовувався для визначення рівня життєстійкості;

– математико-статистичні: описова статистика, частотний аналіз, порівняння двох незалежних вибірок (u-критерій Мана-Уітні), порівняння трьох і більше незалежних вибірок (однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA), кореляційний аналіз (r-критерій кореляції Пірсона).

Наукова новизна одержаних результатів, полягає в тому, що:

вперше:

– було розроблено психокорекційну програму з підвищення рівня фрустраційної толерантності майбутніх практичних психологів;

удосконалено:

– методику дослідження фрустраційної толерантності практичного психолога;

дістали подальшого розвитку:

– існуючі підходи до визначення пливу фрустраційної толерантності на процес становлення професійної зрілості практичного психолога.

Практичне значення дослідження полягає в розробці психокорекційної програми, яка має на меті підвищити рівень фрустраційної толерантності у майбутніх практичних психологів. Результати роботи також можуть бути використані при розробці методичних рекомендацій для підвищення рівня фрустраційної толерантності практичних психологів. Також результати дослідження можна використовувати на лекціях, під час викладання психології у закладах вищої освіти.

Емпіричне дослідження проводилось шляхом проведення опитування студентів 1-4 курсів університету «Крок», які навчалися згідно освітніх програм «Екстремальна та кризова психологія» та «Організаційна психологія». Вибірка опитаних складала 60 респондентів.

Апробація результатів дослідження, власні публікації з теми дослідження. Гайдук І., Васильченко О. «Особистісна зрілість психолога: структура та чинники», «Фрустраційна толерантність в структурі особистісної зрілості практичного психолога».

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг дипломної роботи – 129 сторінок, робота містить 13 таблиць, 9 рисунків та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

1.1. Особистісна зрілість, психологічні чинники впливу на її формування

Поняття «зрілість» широко вживається в психологічній літературі. З ним можна зустрітися і при розгляді сучасних досліджень, і в класичних працях, створених в середині минулого століття, його використовують як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники.

Аналіз джерел дозволяє виявити значну кількість словосполучень зі словом «зрілість»: психологічна зрілість [41, с. 43], соціальна зрілість [10, с. 114], психосоціальна зрілість [26, с. 60], особистісна зрілість [6, с. 72], акмеологічна зрілість і дефенітивна зрілість [17, с. 15], мотиваційна зрілість.

Існують близькі за змістом поняття: «психічне здоров'я» [40, с.91], «повноцінне функціонування» (Роджерс), «самоактуалізація» (Маслоу). Г. Олпорт пропонує розум, здоров'я і зрілість використовувати як взаємозамінні [55, с. 94].

У зарубіжній літературі існують аналоги представлених термінів: зрілість психологічна (psychological maturity), зрілість розвитку (developmental maturity), зрілість его (ego maturity); психосоціальна зрілість (psychosocial maturity). Певні з даних понять більш ширші відносно інших: психосоціальна зрілість включає в себе зрілість психологічну як аспект у поєднанні із суб'єктивною оцінкою віку та відповідними проблемами поведінки [74, с. 58].

Для перерахованих характеристик можна запропонувати відповідні критерії оцінки. Так, зрілість розвитку можна оцінити за допомогою двох критеріїв: вікові зміни будь-якої характеристики (сили я, захисних механізмів, стилю ідентичності) і зміни характеристики, залежно від її специфічної природи (наприклад, стиль ідентичності, який побудований на

прихильності до цінностей, цілям та особистим уподобанням може вважатися більш зрілим, ніж стиль, в якому не закріплена прихильність особистим цілям) [74, с. 6]. Для оцінки психологічної зрілості в зарубіжній літературі пропонується використовувати:

– шкали великої п'ятірки [74, с. 6];

– критерії ідентичності, автономності, орієнтації на роботу [77, с.340];

– критерій здатності до близьких (інтимних) відносин.

Роботи ряду авторів присвячені встановленню характеру взаємовідносин між перерахованими вище категоріями і такими аспектами, як здоров'я; психологічне благополуччя; вік, стратегії контролю стресових ситуацій, когнітивні здібності.

Наведемо деякі приклади закономірностей, встановлених в сучасних зарубіжних дослідженнях: психологічна зрілість і конкретний зміст ідентичності осіб дозволяють судити про ризики для їхнього здоров'я [91, с.3]; психологічна зрілість зростає від юності до ранньої дорослості [85, с. 146]; вищий рівень психосоціальної зрілості у юнаків пов'язаний з більш високими результатами тестів когнітивних здібностей [90, с. 292].

Велика кількість дослідників визначають особистісну зрілість за рахунок перерахування рис характеру, індивідуальних та психологічних особливостей, якостей, котрими володіє зріла особистість чи деякі критеріїв особистісної зрілості.

Досить часто риси особистісної зрілості у різних науковців помітно різняться між собою. Необхідно відмітити, що позиції авторів про особистісну зрілість залежать від прийнятих ними уявлень відносно структури особистості, психопатології та психічного здоров'я.

Дослідник Ю. Александров, визначає поняття «зрілість (дорослість)» як певний стан, до котрого приходить організм в самому кінці власного періоду розвитку. Хронологічні рамки періоду зрілості, на думку автора є достатньо умовними і визначаються закінченням юності та початком періоду

старіння [1, с. 10]. Поняття «зрілість» у психологічної великій енциклопедії досліджується як самий найбільш триваючий віковий період онтогенезу. В даний період, відбувається найбільший розвиток духовного світу людини, а також її інтелектуальних та фізичних здібностей.

На думку Л. Буряка, зрілість – це певна якість особистості, що не має досить жорсткої прив'язки до віку людини та є ознакою досягнення нею стану найбільшого розвитку та досконалості. Також, це інтегральна особистісна якість, що досліджується багатьма науками, вважається часом повного розквіту особистості, коли сама людина здатна реалізувати увесь власний потенціал, досягти найвищих успіхів в усіх без виключення сферах власного життя.

Під поняттям «зрілість» в словнику української мови розуміють певний стан організму, що досяг повного розвитку; високий ступінь досконалості, розвитку, майстерності [1, с. 11].

Поняття дефініції «зрілість» досить часто застосовується як певна характеристика розвитку особистості на різних вікових етапах. У даному випадку, про зрілість говорять як про відповідність розвитку людини нормі, що відповідає встановленому віковому періоду [59]. На переконання Б. Ананьєва, загальні труднощі у визначенні об'єктивних критеріїв зрілості людини привели до повної заміни поняття «зрілість» на поняття «дорослість».

В наш час, існує визначення особистісної зрілості як самого найвищого рівня людського розвитку, пов'язаного із стабілізацією і формуванням в особистості деяких якостей. Часом, поняття особистісної зрілості вживають як синонім дефініції «здорова особистість».

Дослідження проблеми особистісної зрілості є загальновідомим питанням у галузі психології. Особливо, це актуально серед зарубіжних авторів, таких як А. Маслоу [80], К. Роджерс [89], Г. Олпорт [72], К. Юнг [79], Ж. Піаже[87] та Е. Еріксон[76].

В українській мові поняття зрілості часто трактується як досягнення повного розвитку, наявність великого багажу досвіду та високих навичок. І. Шаповал вказує, що особистісна зрілість – це властивість особистості, яка відображає певний досягнутий рівень самодетермінації [67].

Загальне та центральне поняття особистісної зрілості необхідно розглядати у світлі трактування цього поняття у творчості українських та зарубіжних авторів. Особливості їх трактування розглянемо докладніше.

А. Маслоу пояснює поняття особистісної зрілості як близьке до поняття самоактуалізації і залежить від його рівня, тобто, здатності розуміти і задовольняти всі рівні піраміди потреб [80]. Отже, людина, яка повністю усвідомлює потребу зайняти верхній рівень самоактуалізації, тобто людина, яка повністю довіряє собі і рефлексує над тим, що відбувається у своєму внутрішньому світі, тоді прагнення досягти найвищого рівня особистісного розвитку реалізовано повністю.

Для К. Юнга особистісна зрілість трактується крізь призму розвитку цілісної особистості, яка є стадією індивідуації, що є процесом формування «Я», і розвитку Я. Заключна стадія індивідуації, за Юнгом, може бути досягнута лише через процес духовного розвитку, який включає творчість і самовдосконалення[79].

Погляд К. Роджерса на проблему особистісної зрілості наголошує на здатності осмислювати «хороше життя» як ознаку особистісної зрілості. Для Роджерса зрілість — це здатність розуміти й реалізовувати життя, яке є водночас корисним і збагачувальним. Творчість розглядається як центральний компонент цього аспекту зрілості, оскільки вона передбачає здатність людини осягнути «засоби» повноцінного життя [89].

В. Франкл розглядав особистісну зрілість як процес самоперевищення, відповідальності та сенсу. Він вважав, що самоперевершення або вихід за межі своїх можливостей через зв’язок з іншою людиною чи чимось більш значущим є важливим для того, щоб людина знайшла своє справжнє Я. Це може призвести до особистої зрілості, яка, на думку Франкла,

характеризується здатністю приймати рішення та виконувати їх. Особистісна зрілість, на думку Франкла, залежить також від почуття відповідальності людини, яке включає розуміння власних можливостей і обмежень. Прийнявши відповідальність, людина може досягти більшої самосвідомості та мети.

Г. Олпорт наголосив на кількох ознаках зрілості, включаючи емоційну стабільність, особисті кордони, стосунки, самосвідомість і переконання. Емоційна стабільність означає здатність людини контролювати свої емоції та зберігати спокій під час стресу. Особисті межі передбачають усвідомлення та прийняття людиною себе, власних можливостей і потреб, інтересів. Стосунки стосуються здатності людини співпереживати іншим і приймати їх як частину соціальної спільноти [72]. Самосвідомість передбачає здатність людини розмірковувати над власним досвідом і почуттями, тоді як переконання відносяться до філософського чи релігійного світогляду людини.

Е. Еріксон розглядав особистісну зрілість як процес, який не обмежується хронологічними рамками і є безперервним процесом. Він вважав, що особистісна зрілість формується на основі особистісної трансформації, яка охоплює розвиток зрілої особистості у віці від 11 до 19 років [76]. Ця трансформація відбувається під впливом життєвих обставин і передбачає переоцінку своїх цінностей і місця у світі.

Концепція особистісної зрілості широко досліджується в українській психології, і різні дослідники виділяють різні характеристики, які сприяють особистісному зростанню людини. О. Борисюк стверджує, що особистісна зрілість виявляється у дбайливому та відповідальному ставленні до оточуючих, критичному та самокритичному мисленні, глибокому інтересі до минулого та культури рідного краю [9, с. 3].

О. Штепа розширює ці риси, додаючи відповідальність, децентралізацію, глибину досвіду, філософію життя, толерантність, автономність, контактність, самосприйняття, креативність, синергію.

О. Штепа розглядала особистісну зрілість як онтологію, або стрижневий аспект особистості людини, який є центральним для її ідентичності та потенціалу зростання. Онтологія формується в молодості і характеризується розвитком почуття дорослості, готовністю до функціонування в дорослому світі, переоцінкою своїх цінностей і переконань [68].

На думку О. Завгородньої, особистісна зрілість людини включає всебічне розуміння свого життєвого досвіду та рис, а також здатність дивитися на ситуації з точки зору інших людей. Перехід молодих людей від підліткового віку до дорослого життя передбачає процес децентрації, який визначається як подолання егоцентризму та розвиток емпатії, адже здатність дивитися на ситуації з різних точок зору є важливим аспектом особистісної зрілості [24, с. 14].

І. Кучманич та А. Лисогор провели наукові дослідження психології студентства, які привели до розгляду різних аспектів особистісної зрілості. Феномен особистісної зрілості часто супроводжується іншими суміжними поняттями, такими як професійна зрілість, мотиваційна зрілість, психологічна зрілість, психосоціальна зрілість та акмеологічна зрілість. Зокрема, сучасний тлумачний психологічний словник визначає зрілість як «стан, до якого приходить організм після закінчення певного періоду розвитку, що характеризується прагненням досягти найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей» [33, с.164-165].

Згідно з цим словниковим визначенням, особистісна зрілість – це новоутворення, яке проявляється в різних аспектах життя людини і характеризується розвиненим почуттям відповідальності, потребою піклуватися про інших і певними здібностями, такими як ефективна участь у житті суспільства, близькість з оточуючими, конструктивне вирішення різноманітних життєвих проблем.

І. Кучманич та А. Лисогор у своїх дослідженнях прагнуть дослідити різні аспекти особистісної зрілості. Феномен особистісної зрілості вони трактують як вищий рівень розвитку людини, пов’язаний із формуванням і

стабілізацією певних якостей [33, с. 96]. Інтерпретація зосереджена на двох аспектах: зрілість як вікова характеристика (дорослість) і зрілість як особистісна характеристика (якість особистості), пов'язана із самоактуалізацією, самосвідомістю та іншими рисами, такими як спонтанність, ефективність сприйняття, здатність приймати себе і не залежати від оцінок інших, розширене відчуття власного «я», емоційна безпека, доброта до оточуючих, здатність формувати ефективні життєві стратегії та бути повноцінною людиною.

Отже, особистісна зрілість є важливим аспектом особистісного розвитку і є складним явищем, яке можна розглядати як таке, що включає широкий спектр особистих проявів, включаючи незалежність, автономію, емоційний інтелект, саморозвиток, самовизначення, здатність контролювати емоції тощо. Особистісна зрілість розвивається через різні процеси, включаючи вікові та професійні кризи, сензитивні періоди розвитку та соціальні сфери.

На формування особистісної зрілості значний вплив мають особистісні цінності та орієнтації, які безпосередньо, можуть формувати поведінку та мотивацію особистості. Ці цінності та орієнтації знаходяться під значним впливом ряду факторів, включаючи соціальні, політичні, культурні та релігійні впливи. Крім того, система цінностей кожного суспільства глибоко впливає на цінності його мешканців, і важливо враховувати вплив сім'ї, школи та суспільства при розробці освітньої системи, яка надає пріоритет розвитку відповідної системи цінностей [2, с. 274].

Дослідження особистісної зрілості та ціннісних орієнтацій також свідчать про те, що цінності та мотиви діяльності мають велике значення в людських концепціях і можуть створювати всередині людини внутрішній світ, який впливає на її емоційні та когнітивні процеси, впливає на світогляд і здатність його модифікувати. Вивчення впливу змін у розвитку суспільства на формування особистісної зрілості та ціннісних орієнтацій є важливим ще й тому, що суспільство впливає на формування цінностей людини, але самі

ціннісні орієнтації залишаються суто індивідуальним явищем. Визначити рівень розвитку особистості індивіда можна за рівнем його ціннісно-смислової сфери.

С. Матяж визначає ціннісні орієнтації як прагнення людини або групи людей, які виявляють різні сторони соціальної значущості. Відповідно до бачення вченої, ціннісні орієнтації можна розглядати як ставлення особистості до певних важливих сторін життя, зокрема матеріальної та духовної культури суспільства [39, с. 28].

Розуміння людиною власних ресурсів, перспектив і потенційних досягнень спонукає людину до постійного розвитку та вдосконалення своєї особистості. Внаслідок цього людина може витрачати тривалий період часу на пошуки власної ідентичності. Проте, в певний момент особистість усвідомлює необхідність вибору єдиного вектора руху і однієї лінії поведінки. Для цього необхідно виробити певні стратегії мислення, в тому числі потребу постійно аналізувати отриману інформацію. Ці стратегії дозволяють шукати творчі шляхи вирішення типових завдань. Крім того, основні властивості цінностей можна вважати трьома типами, де перший тип відноситься до ціннісних орієнтацій, які важливі для однієї людини, але не важливі для іншої, що вказує на суб’єктивну природу цінностей. Другий тип – коли пріоритет віддається цінностям, що формуються на індивідуальному рівні, незважаючи на наявність суспільно значущих [36, с. 10].

Індивідуальні цінності можуть слугувати основою для формування суспільно значущих цінностей у майбутньому, а між індивідуальними людськими цінностями та суспільно значущими цінностями існує тісний взаємозв'язок, який може впливати на формування одна одної. Нарешті, ціннісні орієнтації особистості не можуть бути зумовлені лише зовнішніми впливами; скоріше, цінності є результатом внутрішнього розвитку людини, де ціннісні орієнтації є ієрархічною структурою взаємопов’язаних цінностей, які визначають вектор руху особистості протягом її життя. Цінності можуть

формуватися на основі апперцепції, досвіду, знань людини, емоційного ставлення до певних явищ [47, с. 46].

У розвитку особистості ціннісно-смислова сфера є складною системою загальнолюдських і глобальних цільових цінностей, які можна згрупувати в різні категорії, зокрема ті, що стосуються свободи вибору, творчості, альтруїзму, чесності, порядності, вихованості, творчого потенціалу та ін. Ці цінності мають глибокий вплив на особистісний розвиток людини і можуть, зрештою, вплинути на її вибір, світоглядні переконання та ставлення. Якщо суспільство відчуває зниження певних універсальних або глобальних цільових цінностей, це може мати згубний вплив на все суспільство [62, с. 93].

Важливо відзначити, що особистісна зрілість є якісно новим і дещо вищим етапом розвитку людини. Коли людина наближається до самосвідомості та своєї індивідуальності, вона починає розвивати якості зрілої особистості. Зріла особистість визначається здатністю індивіда брати відповідальність за свої вчинки, самодисципліною, структурованим, цілеспрямованим підходом до життя.

Трьома основними життєвими цілями зрілої людини, згідно з літературою, є кар'єра, сімейне життя та дружба. Досягнення балансу між цими аспектами може бути складним завданням, але це вкрай важливо для повноцінного життя. Соціально-практичний тип особистості, який вважається уособленням особистісної зрілості, володіє низкою ключових якостей, таких як честолюбство, активність, цілісність, прагнення до самовдосконалення, креативність, альтруїзм [42, с. 101]. Цей тип особистості відомий своєю продуктивністю і прагненням досягти максимальних результатів в обраній сфері діяльності.

Зріла особистість унікальна у своїх проявах, адже вона здатна бачити, аналізувати та приймати як позитивні, так і негативні сторони. Процес формування особистісної зрілості передбачає двоетапну подорож. На першому етапі люди оцінюють свої зовнішні прояви, такі як поведінка та

стилі спілкування, тоді як на другому етапі вони зосереджуються на аналізі та оцінці своїх внутрішніх проявів, таких як почуття, емоції, цінності та переконання [46, с. 87].

Теорія психосоціального розвитку Еріксона передбачає, що існує вісім етапів формування ідентичності, які відбуваються протягом певних вікових періодів у житті людини. За словами Еріксона, ці стадії дають можливість індивідам засвоїти цінності зовнішнього світу та розвинути власне почуття ідентичності. Термін «его-ідентичність» відноситься до розвитку стабільної і згуртованої самосвідомості, яка, як вважається, формується переважно в підлітковому та ранньому дорослому віці. Згідно Еріксону, соціальна ідентичність відноситься до почуття приналежності людини та зв'язку з певною групою чи суспільством. Его-ідентичність, з іншого боку, відноситься до відчуття людиною себе та того, ким вона є як особистість. Дослідник вважав, що ці дві ідентичності переплітаються між собою і що почуття особистості людини формується як внутрішніми, так і зовнішніми факторами [76].

Отже, особистісна зрілість – це процес, який формується різними соціальними, етичними та внутрішньо особистісними факторами. Вона є відображенням стилю поведінки та життєдіяльності особистості. Особистісна зрілість є важливим кроком у пошуку свого справжнього «Я», оскільки вона передбачає пошук зв'язку з власними цінностями, переконаннями та соціальними ролями. Процес дорослішання особистості формується ціннісними орієнтаціями, на які впливають соціально-етичні фактори. Розвиток і наявність особистісної зрілості є важливим кроком у житті людини, оскільки це допомагає їй досягти самореалізації та самореалізації.

1.2. Природа фрустраційної толерантності в психологічній літературі, її структура та зміст

Поняття «фрустраційна толерантність, як певна стійкість до досить несприятливих чинників (фрустраторів) було введено відомим

американським вченим-психологом Саулем Розенцвейгом. Науковець, вивчаючи природу фрустрації, відмічав, що у «кожної окремо взятої людини існує деякий граничний рівень власного напруження, перевищення котрого обумовлює зміни психічного стану, поведінки» [44, с. 173].

Даний рівень С. Розенцвейг називав «фрустраційною толерантністю», а також визначав її як певну здатність певного індивіда перенести фрустрацію без будь якої втрати «психобіологічної адаптації», в даному випадку, стійкість до прямої дії фрустраторів він вважав генетично зумовленою, постійною характеристикою окремо взятого індивіда [44, с. 173].

На основі власних досліджень положень вченим було визначено дев’ять основних та типових способів поведінки індивіда у стані фрустрації:

– реакція фіксації, при якій людина не здійснює конкретних спроб для вирішення існуючої ситуації та всю власну енергію безпосередньо витрачає на свої переживання; визначається досить низькою можливістю до знецінення себе та адаптації;

– агресивний тип реакції – полягає у звинуваченні оточуючих індивідів або речей, а також є достатньо дезадаптивним через власну конфліктність;

– сприйняття ситуації як уроку чи блага життя, можливості не припускатися більше подібних помилок, сприймати власні негативні та позитивні сторони;

– вимога чи прохання до оточуючих взяти на себе безпосередню відповідальність за подолання наявних труднощів та знайти вихід із ситуації, що свідчить про порушення спроможності приймати рішення, а також про значний розвиток стану безпорадності;

– реакція самозвинувачення – безпосередньо пов’язана із досить низькою самооцінкою особистості та значною антипатією до себе;

– знецінювання поточної ситуації;

– взяття відповідальності відносно вирішення існуючої проблеми на себе – є найзначнішою адаптивною реакцією та свідчить про існування впевненості у собі та наявність позитивних очікувань;

– уникнення будь яких звинувачення відносно другої людини;

– відсутність будь-якої поведінки з надією, що якимось чином ситуація все ж сама знайде власне вирішення.

За власною направленістю фрустраційні реакції, на думку С. Розенцвейга, можуть бути екстрапунітивними (у тому разі, коли певний індивід досить агресивно звинувачує у власних проблемах зовнішні перешкоди, а також оточуючих людей) та імпунітивними (у випадку коли індивід змиряється із наявною ситуацією). Таким чином, можна зробити проміжний висновок, що вчений визначав поняття «фрустраційна толерантність», як певну спроможність особи перенести фрустрацію без втрати власної психобілологічної адаптації.

Відомий американський психолог Р. Стернберг, звертав власну увагу на важливості загального впливу соціальних чинників саме посилення фрустраційної толерантності. Вчений підтверджував, що окреслена психічна якість набувається індивідом (в даному випадку дитиною) за допомогою імітації дій дорослої людини, у процесі ціле направленого розвитку, а також збирання свого власного досвіду [48, с. 17].

Іншими словами, фрустраційна толерантність це явище психічне, що набувається в результаті співіснування із оточуючими людьми та певної інтеріоризації їх позитивного досвіду.

Вітчизняний психолог Н. Чижиченко, досліджуючи праці, М. Левітова встановила, що сама по собі толерантність є психічним станом в котрому відповідні фрустратори не викликають ніякої фрустрації, а синонімами даного поняття є витривалість, терплячість, відсутність важких переживань, а також досить різких поведінкових реакцій. Вченою було з’ясовано, що М. Левітов, виділяє три основні форми фрустраційної толерантності, а саме:

– психічний стан, котрий не дивлячись на існування певних фрустраторів, характеризують розсудливість, спокій, готовність використати те, що відбулося, як певний урок життя;

– психічний стан, що виражений значним напруженням, деякими зусиллями відносно стримування наявних імпульсивних небажаних реакцій;

– психічний стан в котрому спеціально замасковано, досить ретельно приховані такі негативні складові, як пригніченість та озлобленість [64, с. 149].

Узагальнивши результати досліджень М. Левітова, Н. Чижиченко, встановила, що толерантність можна виховувати, а отже розвинути чи сформувати в процесі безпосередньої підготовки до діяльності професійного спрямування. Дослідниця також встановила, що існують різноманітні рівні фрустраційної толерантності, що визначають поведінку та реакцію людини на дію різних видів подразників чи перешкод, проте, вона не визначила дані рівні.

На переконання Н. М. Чижиченко, фрустраційна толерантність є психічною якістю індивіда, що дає можливість досить адекватно долати існуючі фруструючі ситуації, виявляти конструктивну поведінку, здатність самостійно та швидко повертатися у звичний оптимальний стан психічного врівноваження. Також дослідниця відмічає, що фрустраційна толерантність постає певною психічною стійкістю, яка здатна проявлятися у спроможності певного індивіда протистояти не тільки оточуючим зовнішнім труднощам, а також й бар'єрам внутрішнім, які виводять індивіда із стану психічної та нервової рівноваги. А стимулом когнітивного потенціалу, на думку Н. Чижиченко, є можливість досить ефективно регулювати та контролювати власний стан емоцій, певні уміння зберігати досить позитивні установки психологічного спрямування [64, с. 149].

Отже, фрустраційна толерантність є певною психологічною особливістю, що зменшує загальну ступінь психологічної напруги, дозволяє індивідові виявляти власну наполегливість та мотивацію, навіть у досить

важких ситуаціях, досягати поставлених важливих цілей, цілеспрямовано контролювати психічну активність, ефективно долати труднощі з метою максимальної реалізації власної поставленої цілі.

Дослідники В. Ламаш та Т. Селюкова провели дослідження фрустраційної толерантності на різноманітних рівнях, а саме від нервово-психічного аж до соціально-психологічного. У першому випадку, мається на увазі протистояння чи витривалість людини відносно різноманітних впливів, котрі вона здатна оцінювати для самої себе як достатньо «шкідливі» [34, с. 158].

Разом із тим, розуміння негативного впливу, а також налаштування на вирішення життєвих завдань, а також прояв оптимізму надають певну можливість індивіду зберігати свою психічну рівновагу. Зменшення чутливості до загального впливу подібних досить несприятливих факторів може бути безпосередньо пов’язане із повною відсутністю чи значно ослабленим реагуванням на них. Як психічна якість, толерантність – це здатність певного індивіда протистояти впливам ззовні, що виводять його зі стану нервово-психічної рівноваги, та повертатися самостійно у стан психічної рівноваги. В свою чергу соціально-психологічна стійкість передбачає стійкість до різноманіття оточуючого світу, до культурних, етнічних, соціальних та світоглядних відмінностей.

Відповідно до досліджень проведених С. Наджентом, фрустраційна толерантність – це певна здатність особистості переносити напругу, при цьому зберігаючи незворушність під час зовнішніх та внутрішніх перешкод. Вчений, характеризує та визначає її як «характеристику особистості інтегративну, яка поєднуючи вольові, емоційні, інтелектуальні, а також мотиваційні компоненти психічної активності особистості, спроможна забезпечити оптимальне вирішення емоціоногенної, складної ситуації» [86].

На переконання Л. Долинської, «соціально-психологічна стійкість має сформуватися як система моральна цінностей зрілої особистості, що

проявляється в альтруїзмі, емпатії, миролюбності, довірі, прагненні до спілкування, віротерпимості» [22, с. 45].

Рівень емоційної стійкості, як зауважує С. Кучеренко, безпосередньо пов'язаний із індивідуальними особливостями нервової системи. Індивіди, в котрих переважаючим є процес гальмування над процесом збудження чи у котрих не має достатньо сильного загального процесу збудження, не здатні себе проявити в складних умовах адекватно тим подіям, які мають місце та відбуваються [32, с.150].

Таким чином, такі процеси нервової системи, як гальмування та збудження мають знаходитися у стані відповідної рівноваги.

У працях В. Д'яченка, В. Ганзена, В. Пономаренка, Г. Крістала, В. Ротенберга, Б. Юрченка поняття «фрустраційної толерантномсті» визначається, як індивідуально-психологічна якість індивіда, що являється обов'язковою для її звичайного функціонування, а особливо у випадку, якщо поява фруструючих ситуацій безпосередньо пов'язана із наявністю бар'єрів, що є необхідними, розумними або об'єктивно нездоланними. Вчені розглядають фрустраційну толерантність переважно саме як індивідуально-психологічну якість людини.

На думку дослідниці М. Вовк, виникнення деякого переживання фрустрації безпосередньо залежить від особистості, для визначення якої варто використовувати термінологію – «стійкість до фрустраторів» [14, с.25].

На переконання дослідників М. Марценюк та О. Соколовської, для дослідження аналізованого психічного явища важливим є те, що саме фрустраційна толерантність є утворенням особистісним, що зумовлює належну стійкість до фрустраторів та можливість протидіяти різноманітним життєвим труднощам без будь якої втрати відповідної психічної адаптації. Це можна пояснити тим, що його основу становить певна здатність індивіда до більш адекватного оцінювання наявної фруструючі ситуації, передбачення виходу із них, рефлексування, зіставляння із діяльнісним загальним контекстом, актуалізованими способами, а також цілями діяльності, при

цьому виявляючи значну поведінкову креативність. Саме тому фрустраційну толерантність варто посилювати та розвивати [37, с. 90].

Дослідниця В. Стасюк, в процесі дослідження психологічних способів та засобів корекції фрустрації у професійній діяльності, зробила висновки, що спроможність особи протистояти впливам фрустрації, адекватно їх оцінювати, рефлексувати, уникати деструктивних наслідків, зіставляти із загальним діяльнісним контекстом та у випадку потреби переоцінювати, показуючи поведінкову креативність, великою мірою залежить від загального рівня саме розвитку «індивідуально-психологічної толерантності до фруструючих ситуацій » [54, с. 100].

Власне, дану властивість можна визначити, як певну психологічну стійкість відносно деякого вагомого подразника, що безпосередньо залежить від особистих якостей людини, а також досвіду її діяльності. На думку В. Стасюк, проблема фрустрації безпосередньо пов’язана не із блокуванням чинників, що спричиняють виникнення фрустрації, а із утворенням індивідуальної та психологічної стійкості саме до фрустрації. На її думку, саме стійкість до фрустрації, розвивається і формується під час становлення особистості, набуття деяких форм емоційного реагування на труднощі життя, здатності до передбачення вдалого виходу саме із фрустраційної ситуації [54, с. 101].

На думку вітчизняної вченої О. Саннікової, саме толерантність до невизначеності необхідно вважати властивістю особистісною поведінкової, емоційної та когнітивної сфер, що дає можливість індивіду протистояти наявним несприятливим чинникам свого існування [51, с. 99].

Вчена вважає, що для толерантної, відносно невизначеності, особистості досить характерними є такі ознаки, як значний потяг до ситуацій невизначеності; їхнього сприйняття як бажаних; спроможність міркувати над існуючою проблемою; здатність достатньо виважено сприймати напруження і конфлікт, що з’являються у певних невизначених ситуаціях; спроможність протистояти нелогічній та суперечливій інформації, яка надходить; здатність

безпосередньо сприймати незнайомі, нові, а також ризиковані ситуації саме як стимулюючі.

На думку О. Саннікової, для інтолерантного до невизначеності індивіда, характерні наступні ознаки:

– сприйняття ситуацій невизначення як досить загрозливої; намагання приймати досить швидкі та поспішні рішення, досить часто нараховуючи дійсного стану справ;

– неспроможність мислити в певних категоріях ймовірностей, спроби уникнення чогось неконкретного та непрозорого; здатність реагувати занепокоєнням на більш складніші ситуації;

– існування негативних та позитивних характеристик у середині одного із об’єктів; неспроможність сприймати наявну досить суперечливу інформацію; знаходження безпеки та спроби уникнення невизначеності; надання певної переваги раніше відомому, відкидання всього того, що є незвичним [51, с. 100].

Дослідниця Л. Іванцева визначає поняття «фрустраційна толерантність» як певну здатність особи протидіяти фруструючим ситуаціям без будь яких деструктивних наслідків, досить адекватно їх оцінювати, керувати динамікою і виникненням психічного стану самої фрустрації, демонструвати поведінку конструктивну під час подолання наявних перешкод [25, с. 79]. Досить високий рівень толерантності до фрустрації вчена пов’язує саме із високою інтернальністю локус-контролю та нервово-психічною стійкістю, а також низькою ситуативною і особистісною тривожністю. На основі цього вона стверджує, що саме фрустраційна толерантність є досить вагомою професійно якістю.

Певні дослідники ототожнюють поняття «фрустраційної толерантності» зі поняттям стресостійкості, емоційної стійкісті, а також «коупінгом». Окреслені поняття являються синонімічними, проте, не тотожними.

Фрустраційну толерантність варто розглядати саме як індивідуальну властивість особистості. В залежності від рівня сформованості індивіда, його життєвого досвіду, соціального оточення дана властивість може бути ситуативною чи стабільною. Щоб особистість набула стабільної толерантності до дії потенційних чи реальних фрустраторів, її варто розвивати під час цільової та спеціальної психологічної підготовки на етапі підготовки до реалізації завдань за їх призначенням.

Дослідники Т. Кириленко та І. Аршава ототожнювали фрустраційну толерантність із емоційною стійкістю та вважали її властивістю інтегративною особистості, психічним станом, який сприяє оптимізації певної діяльності та збереження фізичного та психічного здоров'я [64, с. 151

Психолог, Н. Кордунова, емоційну стійкість кваліфікувала, із однієї сторони, як несприятливість до існуючих емоціогенних факторів, що посилюють значний негативний вплив на психічний стан особистості, а з іншої – як певну здатність стримувати та контролювати астенічні емоції, що з'являються, тим самим забезпечуючи успішне виконання потрібних дій [29, с. 130].

Інша вчена, С. Яланська, під фрустраційною толерантністю визначає емоційну стійкість як «інтегративну властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією вольових, емоційних, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності певного індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення цілі діяльності у складній емотивній ситуації» [71, с. 371].

Дослідниця, розглядаючи емоційну стійкість як певну адаптацію до значимої емоційної ситуації, виділяє дві головні її стадії: перша це стадія емоційної реактивності. Власне, для неї характерні певні вегетативні зрушення, які з'являються в організмі людини під впливом емоцій. Друга - це так звана стадія емоційної адаптації до наявних вегетативних зрушень, сутність котрої полягає у пригніченні деяких вегетативних зрушень, а також саморегуляції, яка спрямована саме на збереження доцільної поведінки.

До основних емоційних властивостей людини С. Яланська відносить:

1) емоційна збудливість (відповідна ступінь щодо готовності емоційного реагування на досить значущі для індивіда подразники), може появлятися через певну дратівливість, запальність, нестриманість та сприяє вразливості та чутливості;

2) глибина емоційних переживань (емоційна глибина), проявляється саме у тому, як глибоко певна людина переживає власні емоції;

3) емоційна ригідність (стійкість емоції, лабільність) що проявляється саме у тому, що виникнувши на певну подію або ситуацію, дана емоція продовжує проявлятися, незважаючи на те, що наявні обставини вже просто змінились, а сам збудник просто перестав діяти;

4) лабільність емоцій (здатність до переключення, рухливість) – полягає саме у тому, що певна людина досить вільно виходить із одних емоційних ситуацій та досить швидко адаптується до інших, а іноді це обумовлює її імпульсивність, реактивність, а це в свою чергу свідчить про те, що людина погано управляє собою;

5) емоційна стійкість:

– спроможність емоційно сильно не збуджуватись в певних ситуаційних умовах, придушувати власні емоційні реакції та здійснювати самоконтроль над ними;

– не реагування на подразники емоціогенного спрямування, емоційна незбудливість;

– експресивність – прояв людських емоцій через жести, міміку, голос, моторику, мовлення, пантоміміку тощо.

В свою чергу, відповідно до ступеня прояву експресії виділяють:

– гіпомімію (амімію) – означає послаблення чи відсутність міміки, жестикуляції, монотонність інтонації, збіднення виразних засобів мови, згаслий погляд тощо;

– гіпермімію, яка безпосередньо є пов’язаною саме із надзвичайним проявом засобів емоційного вираження, із багатством експресивних яскравих станів, що досить швидко зазнають змін;

6) емоційний відгук – це ступінь сприйняття, чутливості, який проявляється саме у тому, як швидко, легко та гнучко людина реагує емоційно на різні впливи – процес спілкування, соціальні події, особливості партнерів, на предмет, на себе та інших;

7) емоційний песимізм і оптимізм. Основні характеристики емоційного реагування, що яскраво та постійно проявляються у певної людини, є її емоційними властивостями та забезпечують для неї емоційну стійкість до існуючих фрустраторів [71, с. 372].

На основі аналізу існуючих наукових психологічних джерел у структурі фрустраційної толерантності особистості можна виділити такі компоненти, як когнітивний, ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий та поведінковий. Всі дані компоненти є досить взаємопов’язані, взаємодіють між собою та разом визначають максимально можливу межу стійкості індивіда до несприятливих фруструючих чинників.

В основу аспекту когнітивного фрустраційної толерантності покладено механізм опрацювання та сприйняття інформації індивідом. Аналіз одержаної інформації, її усвідомлення та розуміння, своєчасне ухвалення рішення чи вирішення проблеми, передання інформації у визначеному порядку безпосередньо залежать від загального розвитку пізнавальних психічних процесів: мислення, сприйняття, уваги, пам’яті, уяви. Окрім того, в умовах аналізу та сприйняття різнопланової фруструючої несприятливої інформації з різних джерел основна роль у прийнятті адекватних рішень та усунення фруструючих перешкод належить саме раціональному мисленню.

Основну роль у поведінці особистості в умовах фрустраційної ситуації, вибору механізму психологічного захисту, а також стратегії поведінки відіграють вміння, знання, навички та професійний досвід. Основною умовою для подолання фрустрації, на думку О. Холодової, «може стати її

усвідомлення, іншими словами перехід від мимовільної реакції на вплив фрустраторів до контрольованої діяльності, передусім через рефлексію» [44, с. 174].

Індивід в ситуаціях стресу та невизначеності завдячуючи здатності до рефлексії здатний подивитися на фруструючу перешкоду та на себе із різних боків, вибудувати певну модель майбутнього розвитку ситуації та на підставі переосмислення передбачити оптимальний вихід з неї.

Ефективне виконання поставлених завдань досить тісно пов’язане із ціннісно-мотиваційним компонентом фрустраційної толерантності.

Емоційно-вольовий компонент толерантності визначається певною схильністю до виправданого, розумного ризику, а також загальним рівнем сформованості емоційно-вольової сфери особистості.

Підвищення ефективності виконання певних завдань за призначенням залежить від здатності особистості до вольової саморегуляції, котру варто розглядати як досить свідому цілеспрямовану дію, направлену саме на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод з використанням вольових зусиль [61, с. 39]. Головними вольовими якостями особистості варто вважати: високу працездатність, силу волі, наполегливість, енергійність, витримку тощо.

Компонент поведінковий фрустраційної толерантності в себе включає вчинки та рішення, які спрямовані на продуктивне подолання існуючих фрустраційних ситуацій. Вітчизняні вченні С. Прахова та А. Шамне, розглядаючи поведінку людини у фрустраційній ситуації, виділили конструктивну, а також деструктивну поведінкові реакції [66, с. 39].

Реакція конструктивна на фрустраційну ситуацію направлена на здійснення адекватного оцінювання ситуації, передбачення виходу із неї та відповідного досягнення більш позитивного результату без втручання зі сторони. Реакція деструктивна спрямована більшою мірою саме на самозахист, надмірне звинувачення себе чи оточення у ситуації, що виникла; відмову від знаходження шляхів виходу із фрустраційної ситуації та досить

адекватного вирішення проблеми у процесі виконання завдань відповідного призначення.

На основі проведеного аналізу наукових досліджень варто припустити, що фрустраційна толерантність як певна спроможність переносити фрустраційні ситуації без будь яких руйнівних наслідків, адекватно їх оцінювати та демонструвати поведінку конструктивну під час подолання перешкод є психічною якістю, необхідною для особистісного зростання людини та впливає на загальний розвиток оптимізму в неї.

1.3. Вплив фрустраційної толерантності на процес становлення професійної зрілості практичного психолога

Під час безпосереднього становлення професійної зрілості практичного психолога має місце перебудова мотиваційних і ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних умінь, здібностей та навичок, становлення та корекція характеру, покращення емоційної, інтелектуальної й поведінкової сфер, досить активний розвиток моральних та етичних почуттів, розширення кола інтересів, вдосконалення системи оволодіння належними соціальними ролями.

Разом із збільшенням інтересу до своєї особистості в процесі становлення професійної зрілості в практичних психологів розвивається також рефлексія, відповідальність, утворюється життєва та особистісна позиція. Професійно зрілий психолог прагне не тільки відстоювати свою власну думку, а й розпочинає оволодівати вміннями, які полягають у сприйнятті інших людей, а також відноситься до їх прагнень, поглядів та життєвого досвіду із повагою. Подібні зміни, опосередковано або прямо, позначаються на загальному розвитку толерантності як особистісно-професійної якості практикуючого психолога.

Розвиток та формування фрустраційної толерантності в колі практичних психологів – це основа фундаментальної програми майбутнього та сьогодення, тому що сучасні світові тренди в психологічній науці, одним

із основних питань виокремлюють саме мобільність певного фахівця, що включає потребу мати досить високий інтелектуально-культурний рівень загального розвитку особистості, вміння безпосередньо пристосовуватися до змін, прагнення сприймати та пізнавати щось нове.

Загальний розвиток фрустрацйної толерантності повинен бути направленим саме на протидію відповідним впливам, що викликають почуття відчуження та страху відносно інших та сприяти розвитку у фахівців-психологів навичок чуйності, емоційної відкритості, формуванню незалежного критичного мислення, заснованого на деякій повазі до гуманістичних і моральних цінностей. При таких умовах фрустраційна толерантність являється досить вагомою якістю саме для її розвитку та формування у середовищі практичних психологів [30, с. 325].

Власне, під розвитком фрустраційної толерантності слід розуміти процес формування комунікативних та толерантних установок, поведінкових та когнітивних стратегій гуманістичної спрямованості, ціннісно орієнтаційних особистісних утворень, характерологічних рис тощо. У взаємодії із відповідними структурними складовими особистості дана стратегія дає можливість віднайти правильні шляхи до гармонійного розвитку толерантної особистості, котра буде в змозі як допомагати другим людям, так і вибудовувати ефективні взаємовідносини, а також розширювати межі розуміння й світосприйняття, працювати над особистісними аспектами саморозвитку та самоактуалізації [49, с. 386].

Переважна більшість дослідників в галузі психотерапії та психологічного консультування зазначають, що разом із методичним інструментарієм, одними із основних чинників результативності роботи являється гармонійність відносин практичного психолога та клієнта. Ефективність роботи психолога безпосередньо залежить від його особистісних якостей, спеціальних навичок та професійних знань.

Специфіка професії практичного психолога передбачає безпосереднє спілкування із людьми, надання їм дієвої консультативної допомоги, не

залежно від неспівпадіння у баченні та розумінні ціннісних орієнтацій, думок, поглядів, особливостей поведінки тощо. Якості, які необхідні для продуктивної роботи практичного психолога, не являються вродженими, а розвиваються протягом всього життя та у процесі становлення професійної зрілості.

Такі відомі психологи, як Р. Мей та Р. Кочюнас з поміж особистих властивостей практичного психолога виділяють:

- уміння співчувати та співпереживати;
- пластичність (гнучкість разом із динамічністю);
- відкритість;
- щирість;
- лояльність;
- уміння нести особистісну відповідальність [30, с. 325].

Одне із вагомих місць в даній системі якостей про праву відводиться фрустраційній толерантності. Фрустраційна особистісна толерантність вбачає у собі такі прояви, як: доброзичливість, терпіння, повага, довіра, вміння володіти власними емоціями тощо.

Фрустраційна толерантність, як певна характеристика соціальної та психологічної стійкості, являється досить важливою для реалізації практичного психолога, коли у власній професійній діяльності він застосовує певні навички для розвитку діалогу та розв’язання конфліктних ситуацій, а також застосовує певні творчі підходити до вирішення поставлених завдань, приймає неповторність та індивідуальність кожної людини.

Фрустраційна толерантність являється незамінною умовою для безконфліктного спілкування людей різних міжконфесійних і етнічних груп, культур. Розвиток та запровадження ідеї фрустраційної толерантності, означає підтримання певних відносин відкритості, поваги до расових і культурних відмінностей, загальний розвиток здібності розпізнавати факти несправедливості та вживати всіх заходів до її подолання, здатність досить конструктивно вирішувати наявні розбіжності.

Прояв особистісної фрустраційної толерантності безпосередньо сприяє взаємоповазі, взаєморозумінню, терпимості, а також побудові відносин довіри та співробітництва в незалежності від расової або релігійної приналежності індивіда.

Розвиток фрустраційної толерантності в соціальних відносинах дає можливість досить ефективно впливати на політичне, громадське та економічне життя. У випадку, якщо із ціннісно-етичної позиції фрустраційна толерантність являється певною мірою терпимості, справедливості та рівності, то із регулятивної вона направлена саме на певне впорядкування відносин в соціумі.

Мати в достатній мірі розвинуту фрустраційну толерантність – це не значить, що слід негайно погоджуватись із аморальністю та бути байдужим і індиферентним. Це досить активна внутрішня позиція, до котрої практичний психолог приходить лише свідомо, опираючись на свої власні переконання, почуття та досвід. Досить часто, коли говорять про фрустраційну толерантність, то застосовують даний термін відносно речей глобальних: міжнаціональних конфліктів, міжнародних відносин. Однак, фрустраційна толерантність є важливою та необхідною і у відносинах між психологом та клієнтом, психологом та учнями, у міжособистісному спілкуванні, коли людям просто не вистачає терпіння для того, щоб зрозуміти та вислухати один другого, прийняти людей із їхньою унікальністю, зрозуміти і прийняти право кожної людини на своє власне бачення та світосприйняття.

Фрустраційній толерантності належить досить важлива роль з поміж соціально-психологічних чинників, а саме забезпечення ефективності діяльності практичного психолога. Цей феномен визначає певну спроможність особистості психолога продуктивно взаємодіяти із оточуючим середовищем у кризових та проблемних ситуаціях і формувати досить позитивні взаємини.

Головними характеристиками професійної зрілості практичного психолога є безумовне прийняття іншої людини, а також повага до її цінностей, прагнення до взаєморозуміння та безоцінне ставлення.

З поміж головних психологічних умов, які сприяють розвитку фрустраційної толерантності у практичних психологів вчені виділяють:

– формування загальної системи психологічних знань та загальної обізнаності, забезпечення відповідного набуття високого рівня професійних вмінь, знань та навичок, формування компетенцій, що дозволяють усвідомлювати поведінкові та психічні особливості людини;

– формування компетентності комунікативної, що передбачає доброзичливе та шанобливе відношення до особистості окремо взятої людини;

– розвиток емпатії, що розкриває певні можливості для співчутливого відношення до людей та являється провідною ознакою толерантності;

– толерантне відношення практичних психологів до своїх клієнтів;

– прийняття практичними психологами свої клієнтів саме такими, якими вони є;

– створення відповідних умов для досить відкритого діалогу один із одним із повагою відносно міркувань, думок, переконань клієнта [12, с. 68].

Формування відповідної толерантності у практичних психологів під час роботи вимагає забезпечення доброзичливого середовища, в котрому кожний клієнт матиме можливість розвивати свої почуття та переконання. Практичні психологи мають робити все можливе для зрозуміння проблем клієнтів та активно взаємодіяти із ними з метою досягнення спільних цілей щодо надання психологічної допомоги.

В психології визначено, що фрустрації психолога чинять переважно деструктивний вплив на перебіг консультування клієнтів. І навпаки, фрустраційна толерантність, як необхідна особистісна якість практичного психолога, визначає його здатність протистояти різного роду труднощам і конфліктам.

Таким чином, психологу необхідно приділяти особливу увагу вихованню в собі стійкості до впливу фрустраційних чинників. Такого роду робота має проводитися у двох напрямках, як за рахунок попередження або зниження частоти виникнення емоціогенних ситуацій, так і шляхом підвищення рівня фрустраційної толерантності. Конкретні умови розв'язання завдань першого напряму полягають у підвищенні психологічної культури психолога і насамперед – у наявності спеціальних знань про індивідуальні особливості клієнтів.

В даному аспекті, особливий інтерес становить питання відносно розвитку такого фактору фрустрації, як емоційної стійкості психолога, тому що до останнього часу в психологічних дослідженнях його уявляли як найменш розвинуту якість особистості [21, с. 6].

Разом із тим існує певна можливість становлення (розвитку до деякого рівня) даної якості, що на пряму пов'язано із формуванням відповідних прийомів саморегуляції, що повинні відповідати індивідуальним особливостям певної людини. Ціле направленому формуванню емоційної стійкості повинно передувати відповідне засвоєння людиною загальних знань про цілісний процес емоційної саморегуляції. Становлення розвинених її форм має відбуватися під час досить активного включення індивіда до емоціогенних (спеціально емоційно оформлених) умов, які дають можливість інтерпретувати суспільно вироблені форми емоційного відображення та результати даного відображення у людській свідомості [8, с. 10].

Дослідниця І. Якимчук вказує на можливість розвитку емоційної стійкості. На її думку, як якість вона формується і вдосконалюється під впливом соціальних умов і виховання в процесі діяльності людини. Варто також зауважити, що емоційна стійкість є індивідуально-типологічною характеристикою особистості, і досить високий ступінь її розвитку властивий не всім людям. У професійно-психологічній діяльності емоційна стійкість стає тією необхідною якістю, без якої неможливе успішне здійснення психологом своїх функцій [70, с. 142].

Емоційна стійкість практикуючого психолога може бути реалізована безпосередньо через емоційний інтелект (спроможність диференціювати негативні і позитивні почуття, а також знання відносно того, як саме змінити власний емоційний стан на позитивний із негативного). Кожна особистість народжується із обов'язковим потенціалом емоційної сенситивності, емоційної обробки, емоційної пам'яті та емоційного научіння. Дані компоненти в цілому формують емоційний інтелект [48].

Відповідно до досліджень психолога В. Кнаусера, практикуючий психолог із досить високим рівнем фрустраційної толерантності є схильним оцінювати себе набагато здібнішим та спроможнішим впоратися із фруструючими обставинами. У той же самий час як, практикуючий психолог із низьким рівнем фрустраційної толерантності, більш схильний недооцінювати сам себе, виявляти певні сумніви у своїх можливостях, відповідно, це в подальшому просто унеможливлює вияв внутрішнього потенціалу у подоланні існуючих труднощів. Поєднання досить низькою самооцінки із небажанням загальним подолати фруструючі обставини обумовлюють виникнення некомпетентної поведінки в людини, підсилють її неспроможність самоактуалізації, невпевненість [82].

Власне, фрустраційна толерантість великою мірою пов'язана саме із психічним здоров'ям [75]. Так, зокрема, низька фрустраційна толерантність постає водночас і наслідком, і причиною існування нереалістичних переконань. Психолог А. Елліс стверджує, що невротичні проблеми практикуючого психолога варто поділяти на дві головні групи:

– порушення рівноваги душевної Его;

– фрустраційна низька толерантність, чи порушення душевної рівноваги, що спричинено значним дискомфортом.

Власне, порушення душевної рівноваги Его являється безпосереднім результатом наслідування психологічної установки «Я маю досягти суцільного схвалення всіх своїх дій...», а відповідно, люди, що мають дану установку, відчувають себе певною мірою неповноцінними, а особливо в той

момент, коли вони діють не так добре, як, на їх думку, вони повинні б були діяти.

А. Елліс розцінює дану установку як досить надмірну претензійність, що містить підвищені вимоги, прагнення бути досконалим, особливим, видатним, богоподібними. В свою чергу, низький рівень фрустраційної толерантності є певним результатом слідування психологічних деструктивних установок порушення душевної рівноваги Его, люди, із даними установками, схильні продовжувати поглиблювати та нагромаджувати ірраціональні переконання, вважаючи, що вони є достатньо досконалими, а саме: «Всі мають мене любити, я маю швидко та легко отримувати все, що забажаю..». В свою чергу, невідповідність подібних прагнень дійсному результату спричинює виникнення внутрішньої напруги, котру можна охарактеризувати наступним чином: «Це нестерпно, я не можу цього витримати». Отже, за твердженням А. Еліс, низький рівень фрустраційної толерантності безпосередньо супроводжується внутрішніми нереалістичними переконаннями на кшталт: «Моє власне життя повинно бути сприятливим та легким для мене, а я повинен бути ідеальним, а люди мають завжди мені догоджати!» [75].

Фрустраційна толерантність утворюється в процесі вироблення в практикуючого психолога досить стійких психологічних установок, певних емоційних форм реагування на складні життєві ситуації, труднощі. Зокрема, дослідниками відзначається, що саме фрустраційна толерантність безпосередньо пов’язана із життєстійкістю. Так, суб’єкти із високим загальним рівнем життєстійкості показують значно вищий рівень фрустраційної толерантності, оцінюють ситуацію як значно менш небезпечнішу, схильні здійснювати реагування на неї із меншою загальною кількістю негативних емоцій, набагато більш позитивніше, ніж суб’єкти із низьким рівнем загальної життєстійкості [83]. На переконання С. Мадді, життєстійкість – це інтегральна особистісна риса, внутрішня система переконань та поглядів, яка максимізує стресостійкість, дозволяє успішно

справлятися із життєвими труднощами, зберігати внутрішню рівновагу та позитивне ставлення [84]. Власне, саме життєстійкі переконання значною мірою впливають на оцінку існуючої в даний момент ситуації, надають деяку впевненість у можливості змінити ситуацію, допомагають її сприймати її як менш травмуючу, при цьому сприяючи досить активному подоланню наявних труднощів.

Отже, можна зробити висновок, що головною передумовою розвитку та формування фрустраційної толерантності являється життєстійкість особистості, що надає можливість підтримувати досить ефективну життєдіяльність, навіть при існуванні несприятливих обставин та умов.

Таким чином, розвиток фрустраційної толерантності як певної особистісної властивості психолога безпосередньо сприяє особистісно-професійному зростанню фахівця, становленню його професійної зрілості, подоланню стресів у діяльності, збільшує уявлення про ефективність міжособистісної взаємодії та спілкування, є досить важливою складовою гармонізації особистості та налагодження ефективної роботи з клієнтом.

Висновки до розділу 1

Встановлено, що особистісна зрілість є процесом, що формується різними етичними, соціальними та внутрішньо особистісними факторами. Вона є певним відображенням життєдіяльності та стилю поведінки індивіда. Особистісна зрілість являється досить вагомим кроком у пошуку власного «Я», оскільки вона передбачає знаходження зв’язку своїми цінностями, переконаннями, а також соціальними ролями. Процес дорослішання особистості формується ціннісними орієнтаціями, на які впливають соціально-етичні фактори. Розвиток та наявність особистісної зрілості є вагомим кроком у житті людини, оскільки це дозволяє їй досягти самореалізації.

Було розглянуто різноманітні погляди на розуміння явища фрустраційної толерантності з точки зору властивостей, установок та

особистісних рис. Незважаючи на різні визначення аналізованого поняття, очевидно, що подолання фрустрації можливе лише при належному розвитку толерантності. Встановлено, що фрустраційна толерантність спонукає до використання конструктивних стратегій поведінки, стимулюючи когнітивний потенціал. Вона проявляється у здатності адаптуватися до ситуації, контролювати емоції, розглядати альтернативні варіанти та передбачати можливі наслідки. Це сприяє збереженню позитивної установки особистості й дозволяє переживати фрустрацію без втрати психобіологічної гармонії.

З’ясовано, що розвиток фрустраційної толерантності як певної особистісної властивості психолога безпосередньо сприяє особистісно-професійному зростанню фахівця, становленню його професійної зрілості, подоланню стресів у діяльності, збільшує уявлення про ефективність міжособистісної взаємодії та спілкування є досить важливою складовою гармонізації особистості та налагодження ефективної роботи з клієнтом.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

2.1. Організація та методики дослідження фрустраційної толерантності практичного психолога

Для досягнення визначеної мети та розв'язання поставлених завдань дослідження було проведено емпіричне дослідження.

Були визначені головні етапи дослідження:

1. Здійснення аналізу та підбору джерел літератури. На цьому етапі було проведено підбір, аналіз, а також структурування теоретичного матеріалу стосовно визначеної проблематики, а саме були проаналізовані дослідження, відносно особливостей фрустраційної толерантності практичного психолога.

2. Побудова дослідницької моделі. На цьому етапі було здійснено підбір психодіагностичних методик та методів. Із великої кількості проаналізованих методів дослідження було використано: теоретичні – методи синтезу та аналізу, узагальнення і інтерпретації; емпіричні: було спеціально розроблено анкета-інтерв'ю (Додаток А) для з'ясування особливостей вибірки.

3. Організація та проведення дослідження. На цьому етапі було здійснено практичну частина дослідження, в якій було більш детально організований хід майбутнього дослідження та його проведення на вибірці респондентів. Перед початком дослідження із учасниками було проведено інструктаж, після якого опитувані з використанням спеціально розроблених гугл форм проходили тестування.

4. Обробка отриманих сирих даних дослідження. На цьому етапі було проведено первинну обробку отриманих даних за кожною із визначених методик, компонування отриманих результатів, занесення їх до таблиць та представлення в графічній формі.

5. Інтерпретація отриманих результатів та їх подальше оформлення. На даному етапі були проінтерпретовані, а також структуровані дані за кожною із підібраних методик. Кожний важливий статистичний показник було інтерпретовано відповідно до опису шкал, який поданий у методиках, що були застосовані.

Далі розглянемо інші спеціально підібрані методики: шкала толерантності–інтолерантності до невизначеності С.Баднера, опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи, тест життєстійкості Мадді:

1. Шкала толерантності–інтолерантності до невизначеності С.Баднера є першою самостійною методикою, спрямованою на діагностику толерантності до невизначеності. На її основі надалі створювалися інші шкали. Уперше опублікована С. Баднером у 1962 році.

Ставлення до невизначеності зазвичай розглядають у двох напрямах: прийняття умов невизначеності (їхній пошук, уміння діяти в них) та уникнення невизначеності (страх невизначеності), прагнення ясності. Другий аспект фокусується змінною інтолерантності до невизначеності (ІТН). Одним із найчастіше використовуваних методичних засобів у дослідженнях виступає шкала інтолерантності до невизначеності С. Баднера, тому що вона є доволі «економною» – складається всього з 13 пунктів. Однак саме цей опитувальник вирізняє більша варіативність способів виокремлення його факторної структури і, відповідно, різноманітність інтерпретацій результатів.

У роботі відомого соціального психолога А. Фернхема пункти опитувальника Баднера розподілилися за 4 факторами (передбачуваність, розмаїття й оригінальність, ясність, сталість). У дослідженні 1996 року при перевірці факторної структури опитувальника С. Баднера із застосуванням конфірматорного факторного аналізу було встановлено, що ні однофакторна авторська модель самого С. Баднера, ні чотирифакторна модель А. Фернхема не відповідають даним, отриманим на вибірці у понад 400 осіб.

Незважаючи на зазначені недоліки опитувальника С. Баднера, він залишається одним із найвідоміших і найчастіше використовуваних у

дослідженнях толерантності до невизначеності, що пов'язане насамперед із високою конструктною валідністю цього тесту, яку було досягнуто під час його розроблення й апробації через ретельне співвіднесення одержуваних за тестом результатів із біографічними даними опитуваних, показниками соціальної оцінки, вибором кар'єри, ставленням до релігії та іншими соціальними показниками, а також із багатьма психологічними показниками, а також із багатьма іншими психологічними параметрами.

Шкала толерантності та інтолерантності до невизначеності Баднера є стандартизованим опитувальником та застосовується з цілю проведення експрес-діагностики таких властивостей особистості, як толерантність до невизначеності, також інтолерантність до невизначеності; дає змогу з точністю здійснити оцінювання рівня толерантності безпосередньо до невизначеності, розглядати та проводити вимірювання інтолерантності та толерантності до невизначеності в якості двох змінних, а не двох полюсів однієї шкали. Показники шкали являються уніфікованими та не залежать від статі або віку людини. Опитувальник вміщує в собі 13 питань. Із 1 до 7 питання – визначається показник ІТН, а із 8 по 13 питання – показник ТН.

2. Опитувальник особистісної зрілості О. Штепи дає можливість:

– встановити загальний рівень особистісної зрілості із ціллю побудови більш продуктивнішою консультативної роботи психолога із його клієнтами;

– може застосовуватися для ефективного професійного відбору претендентів на відповідну посаду, що входять до загальної системи «людина-людина», а також для проведення відповідної організації відбору учасників тренінгових занять та заміру їх змін особистісних під впливом тренінгу подальшого особистісного зростання.

Також опитувальник можна використовувати у профілактичній та корекційній роботі, а також у роботі із здобувачами освіти ВНЗ для підготовки висококваліфікованих та високопрофесійних спеціалістів.

Використання ОЗО може представляти значний інтерес у випадку вирішення таких завдань, як консультування, набір волонтерів, призначення

супервізора. В загальному коло застосування може бути достатньо широким. Саме тому необхідно підкреслити, що результати повинні бути не відбірковими, а описовими; також для висновків доцільною являється рекомендаційна форма.

В загальному коло застосування ОЗО може бути дуже більш широким. Тому варто підкреслити, що результати ОЗО мають стати не відбірковими, а описовими тобто для висновків доцільною є рекомендаційна форма.

Сама методика складається із 33 питань із варіантами відповідей. Оцінкою ОЗ слугує алгебраїчна сума всіх балів, що були набрані за 33 питаннями тесту.

На основі певних міркувань теоретичних та певних даних емпіричного характеру були встановлені такі основні рівневі оцінки особистісної зрілості:

1. (+99) - (+75) – досить високий рівень;
2. (+74) - (+50) – високий;
3. (+49) - (+25) – задовільний;
4. менше (+25) – незадовільний.

3. Тест життєстійкості Мадді. Тест життєстійкості являється адаптацією Д. Леонтьєвим опитувальника Hardiness Survey, який було розробленого американським психологом С. Мадді. Життєстійкість представляє собою певну систему переконань про себе, світ, відносини з ним, що дають можливість людині витримувати та досить ефективно долати ситуації стресу. У одній та тій же самій ситуації людина із високою життєстійкістю набагато рідше відчуває стрес та краще може впорається з нею.

В себе життєстійкість включає такі три порівняно самостійні складові, а саме: контроль, залучення, прийняття ризику. Сутність поняття життєстійкості є аналогічним поняттю «бути відважним», що було введене П. Тілліхом у межах екзистенціалізму, тобто напряму у психології, що безпосередньо виходить із унікальності кожного конкретного людського життя, що не зводиться до узагальнених схем. Екзистенційна відвага

передбачає певну готовність «діяти всупереч», тобто всупереч тривозі втрати сенсу, онтологічній тривозі, всупереч відчуттю «занедбаності» (М. Хайдеггер). Власне саме життєстійкість дає можливість людині виносити певну непереборну тривогу, що супроводжує відповідний вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації дилеми екзистенційної.

Основна мета тесту полягає у наданні оцінки можливості особистості витримувати відповідні ситуації стресу і при цьому зберігаючи збалансованість внутрішню не знижувати успішність власної діяльності.

Тест складають 43 питання. У кожному із завдань опитуваному пропонується обрати один із чотирьох варіантів для відповідей: «НІ», «Швидше НІ, ніж ТАК», «Швидше ТАК, ніж НІ», «ТАК».

Дана тестова методика складається із таких шкал: «контроль», «залучення», «прийняття ризику» та «життєстійкість». Остання шкала є інтегральною відносно попередніх трьох (призначена для оцінювання загального рівня життєстійкості, підсумовуючи бали за усіма трьома шкалами). В кожній шкалі наявні зворотні та прямі питання. Відповідям на питання прямі надаються відповідні бали в діапазоні від 0 до 3 («ні» це 0 балів, «швидше ні, ніж так» це 1 бал, «швидше так, ніж ні» це 2 бали, «так» це 3 бали), відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0 («ні» це 3 бали, «так» це 0 балів).

Більш детальніше проаналізуємо особливості інтерпретації (розшифрування) відповідних шкал до тесту життєстійкості. Відповідна виразність життєстійкості в загальному та її компонентів, зокрема, перешкоджає появі внутрішньої напруги у ситуаціях стресу із допомогою більш стійкого подолання, використання копінг стратегій (hardy coping) тощо.

Залучення (commitment) можна визначити як «переконаність саме у тому, що залучення саме до того, що відбувається, дає максимальні можливості знайти щось цікаве та необхідне для особистості. Особистість із розвиненим компонентом залучення одержує лише задоволення від власної

діяльності. Цьому на противагу, відсутність такої переконаності породжує деяке почуття відкинутості, відчуття себе самого ніби «поза» життя. Якщо людина відчуває впевненість у собі та у тому, що світ досить великодушний, то в такому вигляді людині притаманна залученість.

Контроль (control) є певною переконаністю в тому, що боротьба дає можливість вплинути на сам результат того, що в певний момент відбувається, нехай навіть даний вплив не є абсолютним, а успіх не є гарантований. Протилежністю цьому є відчуття безпорадності. Певна людина із досить сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що вона сама обирає власну діяльність та свій шлях в житті.

Прийняття ризику (challenge) це переконаність певної особистості у тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку саме за рахунок знань, які здобуваються із відповідного досвіду, – неважливо, негативного чи позитивного. Людина, яка розглядає життя як відповідний спосіб набуття певного досвіду, також готова діяти навіть за відсутності більш надійних гарантій власного успіху, на свій ризик та страх, вважаючи прагнення до безпеки та простого комфорту такими, що сприяють збідненню життя самої особистості. Саме в основі прийняття відповідного ризику лежить деяка ідея розвитку за рахунок активне засвоєння певних знань із досвіду та майбутнє їх застосування.

Компоненти життєстійкості можуть розвиватися з раннього дитинства та частково у підлітковому віці, хоча їх також можна розвивати і значно пізніше.

Для загального розвитку компоненти контролю важливою є підтримка ініціативи особистості, її намагання справлятися із поставленими завданнями все більшої складності на межі власних можливостей. Для відповідного розвитку прийняття ризику є важливим багатство вражень, неоднорідність та мінливість середовища. Мадді підкреслював відповідну важливість виразності усіх трьох розглянутих компонентів для збереження оптимального рівня працездатності та здоров'я, а також активності в умовах

стресогенних ситуацій. В даному випадку можна говорити як про певні індивідуальні відмінності кожного із трьох означених компонентів у складі життєстійкості, так і про потребу в їх узгодженості один з одним та із загальною мірою життєстійкості.

Більш детальніше розглянемо результати проведеного анкетування, яке дозволило нам дізнатися особливості вибірки.

Було встановлено, що вибірка досліджуваних мала середній вік 28 років, що свідчить про те, що в дослідженні брали участь переважно молоді дорослі люди. Медіана віку також становить 28 років, що вказує на симетричний розподіл вікових даних, оскільки середнє значення і медіана співпадають. Стандартне відхилення, яке дорівнює 7,29, демонструє, що віковий розподіл досліджуваних має певну варіативність. Це значення свідчить про те, що вікові показники респондентів розкидані навколо середнього значення з відносно великою розбіжністю, що може вказувати на різноманітність життєвого та професійного досвіду учасників. Мінімальний вік у вибірці становив 18 років, що означає включення молодих людей, які щойно досягли повноліття. Максимальний вік учасників становив 42 роки, що свідчить про участь осіб середнього віку, які, можливо, вже мають значний досвід у своїй професійній діяльності. Результати вікового розподілу досліджуваних представлено таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Вікова характеристика вибірки

Шкала	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Вік	28	28	7,29	18	42

Було встановлено, що вибірка досліджуваних має значну гендерну нерівність. За результатами рис. 2.1, більшість учасників дослідження складають жінки, а саме 49 осіб, що становить 81,7% від загальної кількості респондентів. Натомість, чоловіки складають лише 18,3% вибірки, що відповідає 11 особам.

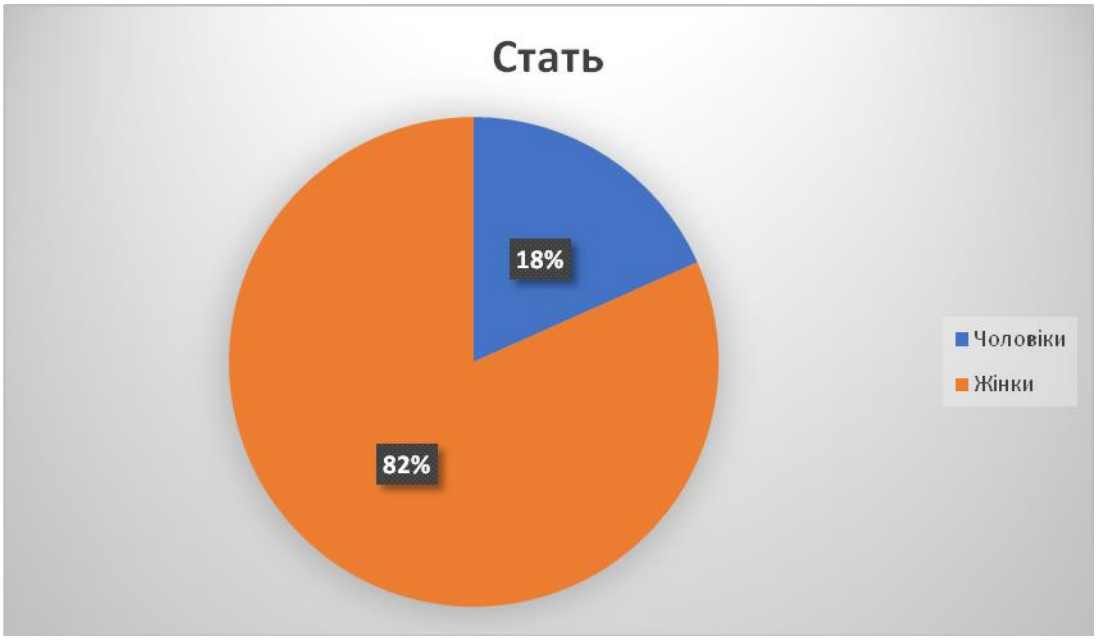

Рис. 2.1 Статевий розподіл вибірки

Було встановлено, що вибірка досліджуваних складається з представників різних професій, проте найбільшу частку займають психологи. Згідно з рис. 2.2, психологи становлять 83,3% від загальної кількості учасників, що відповідає 50 особам. Такий високий відсоток психологів у вибірці відображає цільову аудиторію дослідження, оскільки основна мета полягає в аналізі фрустраційної толерантності саме серед практичних психологів. Лікарі складають 6,7% вибірки, що відповідає 4 особам, що свідчить про їхню меншу представленість у дослідженні. Вчителі та програмісти представлені рівною мірою, по 3 особи кожної професії, що становить 5% від загальної кількості учасників для кожної групи. Така структура вибірки дозволяє зрозуміти, як представники різних професій, хоча і в значно меншій кількості, можуть впливати на результати дослідження та на формування загальної картини щодо фрустраційної толерантності. Переважання психологів у вибірці є логічним, враховуючи специфіку досліджуваної теми, проте наявність представників інших професій додає додаткової цінності, оскільки дозволяє порівняти фрустраційну толерантність серед різних професійних груп. Такий порівняльний аналіз може виявити специфічні професійні особливості та чинники, що впливають

на рівень фрустраційної толерантності, тим самим сприяючи глибшому розумінню психологічної зрілості в контексті різних професійних сфер.

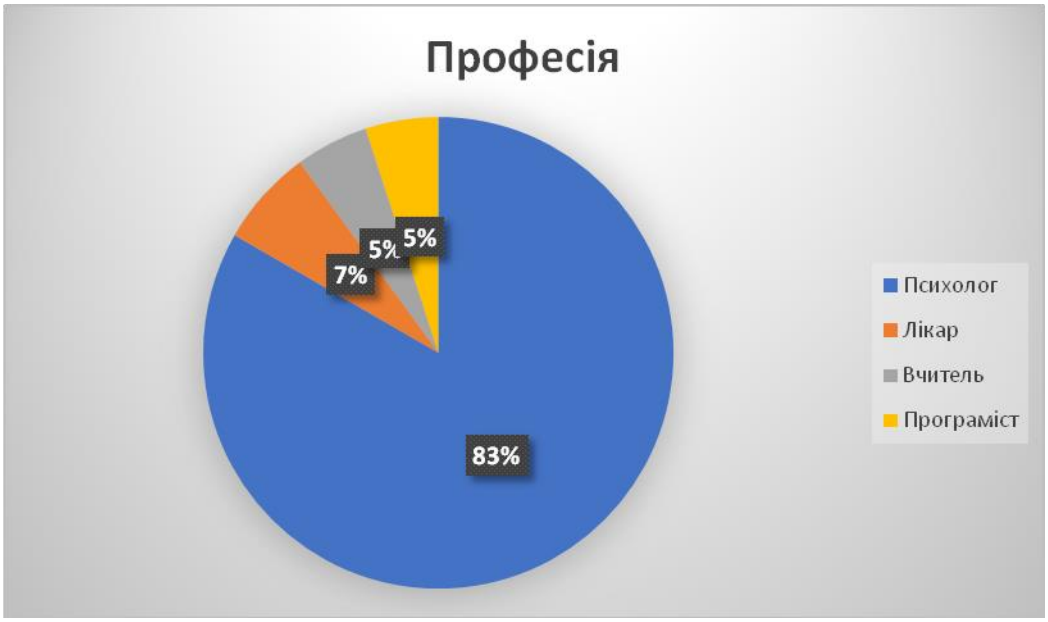

Рис. 2.2 Розподіл вибірки за професією

Розподіл вибірки за курсом навчання, як представлено на рис. 2.2, демонструє різноманітність рівнів навчання серед учасників дослідження. На першому та другому курсах знаходиться по 12 осіб, що становить по 20% від загальної кількості вибірки для кожного курсу. Це свідчить про рівномірне представлення студентів початкових курсів у дослідженні, що може вказувати на їхній інтерес до теми та готовність брати участь у наукових дослідженнях вже на ранніх етапах навчання. На третьому курсі кількість учасників дещо зростає і становить 14 осіб, що відповідає 23,3% вибірки. Це може бути пов'язано з підвищенням академічної зацікавленості та наукової активності студентів на цьому етапі навчання, коли вони вже мають певний досвід і знання у своїй галузі. Найбільшу частку вибірки становлять студенти четвертого курсу – 22 особи, що складає 36,7% від загальної кількості.

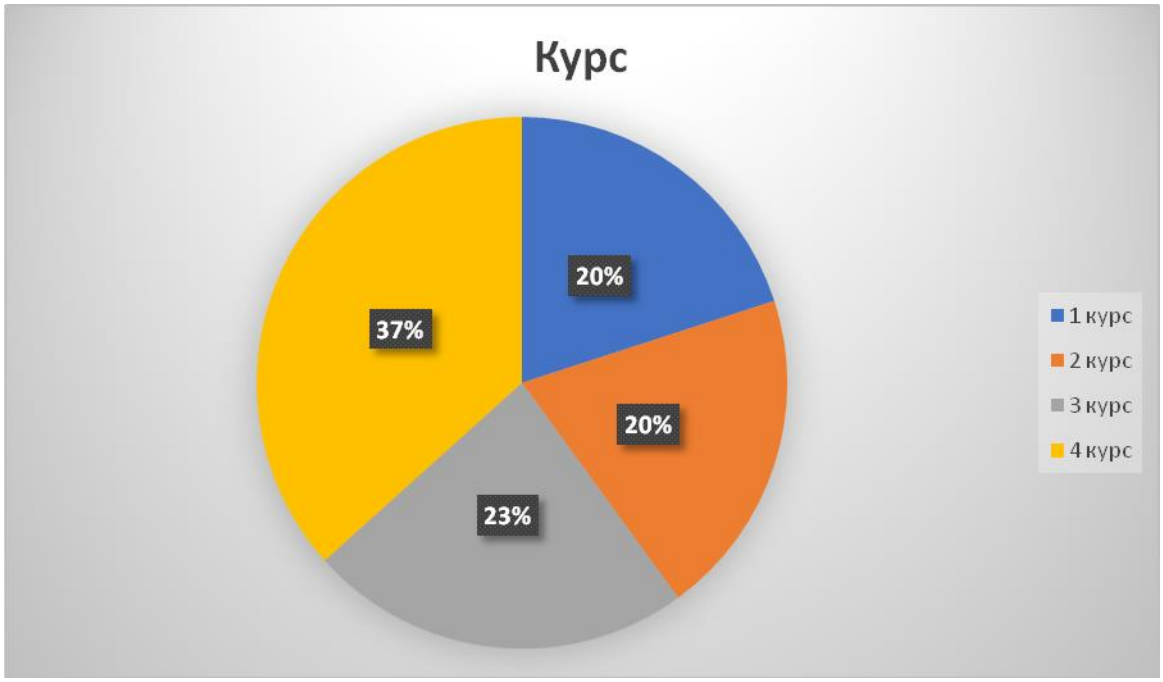

Рис. 2.3 Розподіл вибірки за курсом навчання

Було встановлено, що найбільш частими перешкодами у реалізації поставлених цілей для досліджуваних є внутрішні обставини, які були зазначені 37 особами, що складає 61,7% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що більшість учасників вважають, що саме внутрішні фактори, такі як особисті сумніви, недостатня мотивація, невпевненість у своїх силах, емоційні та психологічні бар'єри, найбільш часто заважають їм досягати поставлених цілей. Такий високий відсоток внутрішніх перешкод може вказувати на необхідність роботи над розвитком внутрішньої стійкості, самодисципліни та впевненості в собі серед студентів.

На відміну від внутрішніх факторів, зовнішні обставини, такі як соціальні, економічні або інші зовнішні фактори, були зазначені 23 особами, що складає 38,3% від загальної кількості респондентів. Хоча зовнішні перешкоди займають значну частку, вони все ж поступаються внутрішнім обставинам. Це може включати такі фактори, як відсутність необхідних ресурсів, підтримки з боку оточуючих, непередбачені зовнішні обставини або інші фактори, на які індивід має менший вплив. Відповіді респондентів графічно зображено на рис 2.4.

Рис. 2.4 Які обставини найбільш часто заважають вам у реалізації поставленої цілі?

Було встановлено, що під час навчальної діяльності більшість респондентів найчастіше відчувають позитивні емоції. За результатами на рис. 2.5 , 51,7% учасників, що становить 31 особу, повідомили про переважання позитивних емоцій. Це може включати відчуття задоволення, радості, натхнення та мотивації, що вказує на позитивне ставлення до навчального процесу та загальне задоволення від навчальної діяльності. Такий високий відсоток позитивних емоцій свідчить про ефективність навчальних методів, доброзичливу атмосферу та підтримку з боку викладачів і одногрупників.

Проте, значна частина респондентів також зазначила, що найчастіше відчувають негативні емоції під час навчання. 25% учасників, що становить 15 осіб, повідомили про наявність негативних емоцій, таких як тривога, стрес, невдоволення або розчарування. Це може вказувати на певні труднощі в навчальному процесі, високі вимоги, навантаження або інші чинники, які викликають негативні переживання. Такий відсоток негативних емоцій підкреслює необхідність психологічної підтримки студентів, а також

перегляду деяких аспектів навчальної програми для зменшення стресу та підвищення комфорту навчання.

Додатково, 23,3% респондентів, що становить 14 осіб, зазначили, що їм складно відповісти на питання щодо емоцій, які вони найчастіше відчувають під час навчальної діяльності. Це може свідчити про невизначеність або змішаність емоцій, коли студенти відчувають і позитивні, і негативні емоції в різних ситуаціях. Такий відсоток може вказувати на складність навчального процесу та необхідність більш глибокого розуміння емоційного стану студентів під час навчання.

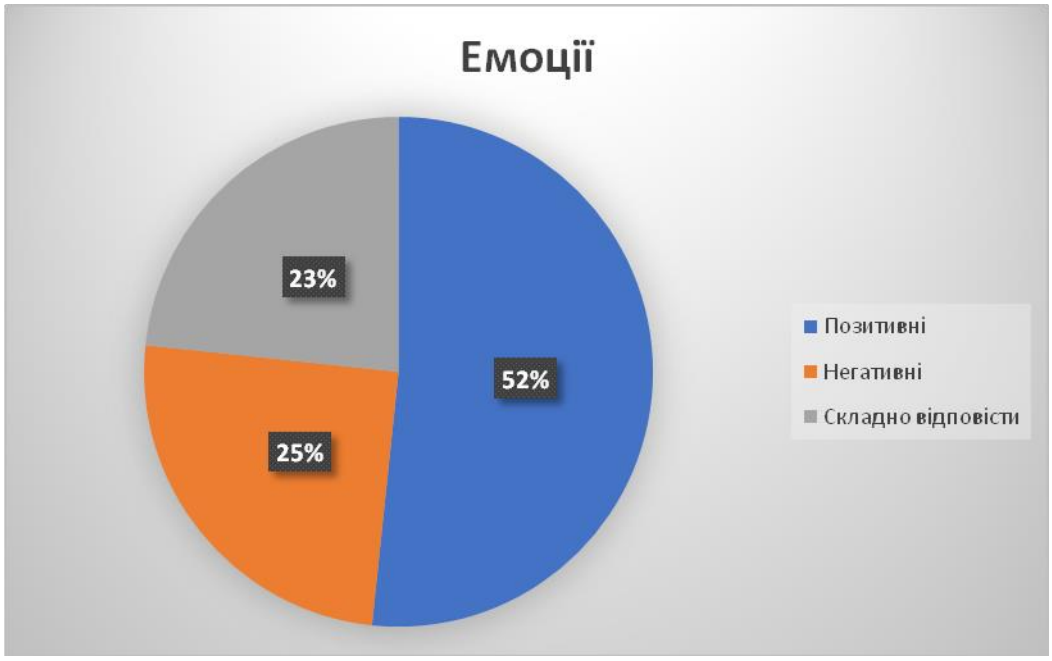

Рис. 2.5 Які емоції найбільш часто ви відчуваєте під час навчальної діяльності?

Було встановлено, що переважна більшість респондентів бажають підвищити рівень своєї фрустраційної толерантності. Згідно з рис. 2.6, 86,7% учасників, що становить 52 особи, висловили бажання покращити цей аспект своєї психологічної стійкості. Це свідчить про високу усвідомленість студентів щодо важливості фрустраційної толерантності у їхньому професійному та особистісному розвитку. Вони розуміють, що здатність ефективно справлятися з фрустрацією та стресовими ситуаціями є ключовою для досягнення успіху в навчанні та подальшій професійній діяльності.

З іншого боку, 13,3% респондентів, що становить 8 осіб, не виявили бажання підвищувати рівень своєї фрустраційної толерантності. Це може бути пов'язано з різними причинами, такими як вже достатній рівень впевненості у своїх здібностях, недостатнє розуміння важливості цієї навички або, можливо, невпевненість у тому, як саме можна покращити цей аспект своєї особистості. Така невелика частка студентів, які не бажають підвищувати свою фрустраційну толерантність, вказує на те, що більшість з них усвідомлюють важливість розвитку цієї якості.

Рис. 2.6 Чи хотіли б Ви підвищити рівень своєї фрустраційної толерантності?

Результати рис. 2.7 свідчать про те, що більшість респондентів виявили бажання підвищити свою стійкість до фрустрацій за допомогою спеціально розробленої програми. Зокрема, 63 % опитаних, що становить 38 осіб, висловили готовність взяти участь у такій програмі. Це свідчить про високий рівень зацікавленості студентів у покращенні своїх психологічних навичок та підвищенні стійкості до фрустраційних ситуацій. Вони розуміють важливість цих навичок для успішного навчання і подальшої професійної діяльності, а також усвідомлюють можливі переваги, які може надати участь у спеціально розробленій програмі.

Водночас, 37% респондентів, що складає 22 особи, не виявили бажання брати участь у такій програмі. Причини відмови можуть бути різними: недостатня мотивація, недовіра до ефективності програми, брак часу чи інші особисті обставини. Також можливо, що частина цих студентів вже володіє достатнім рівнем фрустраційної стійкості і не відчуває потреби у додаткових тренінгах.

Рис. 2.7 Чи хотіли б Ви підвищити свою стійкість до фрустрацій за допомогою спеціально розробленої програми ?

2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження фрустраційної толерантності практичного психолога

Після того, які всі опитані здобувачі вищої освіти відповіли на питання представлених в Google-формах методик було проведено детальний аналіз даних, яким була надана кваліфікована інтерпретація. Узагальнені результати дослідження за методикою «Шкала толерантності–інтолерантності до невизначеності С. Баднера» представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення толерантності–інтолерантності до невизначеності (за С. Баднером)

Шкала	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Інтолерантність (ІТН)	30,05	27,5	6,17	22	44
Толерантність (ТН)	28,85	28	6,04	17	39

Середнє значення інтолерантності (ІТН) становить 30,05 при медіані 27,5, що свідчить про дещо високий рівень інтолерантності до невизначеності серед учасників дослідження. Стандартне відхилення для цього показника становить 6,17, що вказує на помірну варіативність відповідей респондентів, з мінімальним значенням 22 та максимальним 44. Це свідчить про те, що деякі учасники відчувають значний дискомфорт при зіткненні з невизначеністю, що може впливати на їхню здатність адаптуватися до змінних умов навчання та професійної діяльності. З іншого боку, середнє значення толерантності (ТН) становить 28,85 при медіані 28, що вказує на дещо нижчий, але загалом схожий рівень толерантності до невизначеності порівняно з інтолерантністю. Стандартне відхилення для цього показника становить 6,04, що є дуже близьким до показника інтолерантності, з мінімальним значенням 17 та максимальним 39. Це свідчить про те, що студенти демонструють помірний рівень толерантності до невизначеності, що може бути показником їхньої здатності справлятися з нестабільними та непередбачуваними ситуаціями.

Таке співвідношення між толерантністю та інтолерантністю до невизначеності вказує на те, що хоча деякі студенти можуть мати труднощі з адаптацією до нових умов, інші демонструють достатню гнучкість і стійкість. Ці результати підкреслюють важливість розвитку навичок управління невизначеністю в освітньому процесі, що може сприяти підвищенню загального рівня психологічної стійкості та адаптивності студентів. Графічно отримані результати відповіді на дане питання представимо на рисунку 2.8.

Відносно інтолерантності до невизначеності, жоден з учасників не демонструє низький рівень, що означає, що всі респонденти мають принаймні середній рівень інтолерантності. 58,3% опитаних, що становить 35 осіб, мають середній рівень інтолерантності, що вказує на те, що більше половини студентів відчувають певний дискомфорт при зіткненні з невизначеними ситуаціями, але цей дискомфорт не є надмірним і може бути подоланим за допомогою відповідних стратегій.

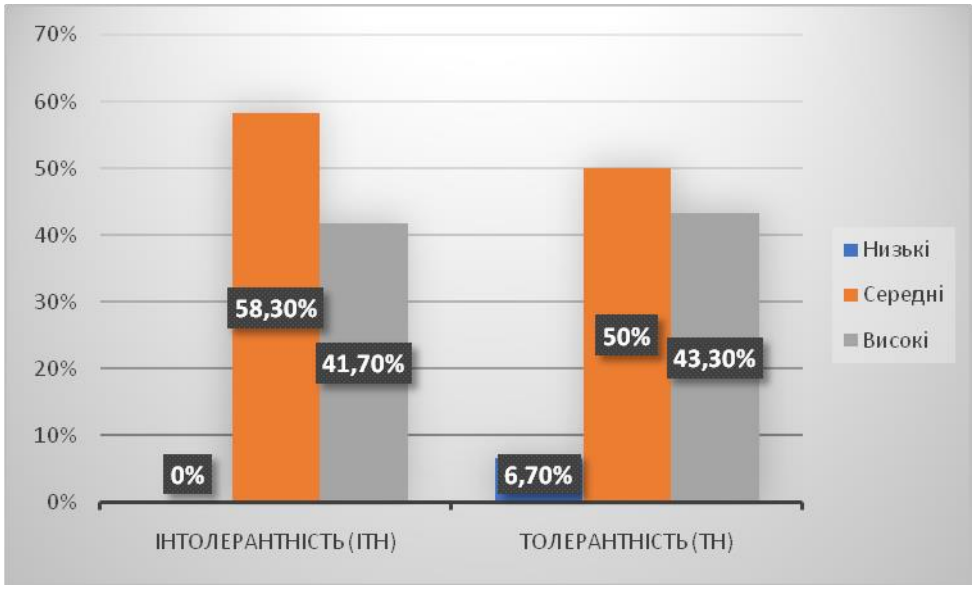

Рис. 2.8 Рівні толерантності–інтолерантності до невизначеності (за С. Баднером)

Водночас, 41,7% респондентів, що становить 25 осіб, демонструють високий рівень інтолерантності, що свідчить про значні труднощі у справлянні з невизначеністю та можливу потребу в додатковій підтримці для підвищення їхньої адаптивності.

Щодо толерантності до невизначеності, лише 6,7% учасників, що складає 4 особи, мають низький рівень толерантності, що вказує на відносно невелику групу студентів, які мають труднощі з прийняттям невизначеності. Найбільша частка респондентів, 50%, або 30 осіб, демонструють середній рівень толерантності, що означає, що ці студенти можуть адаптуватися до змін і непередбачуваних ситуацій, хоча й не без деяких зусиль. Високий рівень толерантності до невизначеності показують 43,3% опитаних, що

становить 26 осіб, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з невизначеністю і використовувати її як можливість для зростання та розвитку.

Ці результати підкреслюють, що більшість студентів мають середній або високий рівень як інтолерантності, так і толерантності до невизначеності. Це вказує на те, що хоча значна частина респондентів відчуває певний рівень дискомфорту при зіткненні з невизначеними ситуаціями, вони також здатні адаптуватися та ефективно справлятися з цими викликами. Однак, наявність високого відсотка студентів з високою інтолерантністю до невизначеності підкреслює важливість впровадження заходів, спрямованих на розвиток їхньої стійкості та навичок управління стресом. На наступному етапі дослідження нами було застосовано опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) О.С. Штепи. Отримані результати представимо в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні значення показників особистісної зрілості майбутніх психологів за методикою О.С. Штепи

Шкала	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Відповідальність	5,63	6	1,55	2	8
Децентрація	6,17	6	1,4	3	8
Глибинність переживань	6,37	7	1,59	4	9
Життєва філософія	4,85	5	1,95	1	8
Толерантність	5,68	6	1,62	1	9
Автономність	5,73	6	1,58	3	9
Контактність	5,63	5,5	16,4	2	9
Самоприйняття	5,67	6	1,24	3	8
Креативність	3,55	3	1,73	1	6
Синергічність	3,28	3	1,14	1	6

Показник відповідальності має середнє значення 5,63 при медіані 6, що свідчить про те, що цей показник є достатньо стабільним серед студентів. Стандартне відхилення 1,55 та діапазон значень від 2 до 8 вказують на певну варіативність, що відображає різні рівні відповідальності серед учасників.

Показник децентрації має середнє значення 6,17, що разом з медіаною 6 і стандартним відхиленням 1,4 свідчить про те, що більшість студентів

мають тенденцію до здатності бачити ситуації з різних точок зору. Мінімальне значення 3 та максимальне 8 вказують на помірну варіативність цього показника серед учасників.

Глибинність переживань із середнім значенням 6,37 та медіаною 7 свідчить про те, що студенти загалом демонструють високу емоційну глибину. Стандартне відхилення 1,59 та діапазон значень від 4 до 9 показують, що рівень глибинності переживань є досить різноманітним серед студентів.

Життєва філософія з середнім значенням 4,85 та медіаною 5 свідчить про середній рівень цього показника серед студентів. Стандартне відхилення 1,95 та широкий діапазон значень від 1 до 8 вказують на те, що життєві погляди студентів є досить різноманітними і можуть перебувати на різних стадіях формування.

Толерантність має середнє значення 5,68 та медіану 6, що свідчить про те, що цей показник є стабільним серед студентів. Стандартне відхилення 1,62 та діапазон значень від 1 до 9 свідчать про широку варіативність рівнів толерантності серед учасників. Автономність із середнім значенням 5,73 та медіаною 6 свідчить про те, що більшість студентів демонструють помірний рівень самостійності. Стандартне відхилення 1,58 та діапазон значень від 3 до 9 вказують на помірну варіативність цього показника.

Контактність має середнє значення 5,63 при медіані 5,5 і дуже високому стандартному відхиленні 16,4, що вказує на можливу помилку в даних, оскільки таке велике відхилення є нетиповим і потребує додаткової перевірки. Самоприйняття із середнім значенням 5,67 та медіаною 6 свідчить про стабільний рівень самоприйняття серед студентів. Стандартне відхилення 1,24 та діапазон значень від 3 до 8 показують, що цей показник є відносно рівномірним серед учасників.

Креативність має середнє значення 3,55 та медіану 3, що свідчить про нижчий рівень креативності серед студентів. Стандартне відхилення 1,73 та діапазон значень від 1 до 6 вказують на значну варіативність цього

показника, що може бути відображенням індивідуальних відмінностей у схильності до творчого мислення.

Синергічність із середнім значенням 3,28 при медіані 3 свідчить про відносно низький рівень цього показника серед студентів. Стандартне відхилення 1,14 та діапазон значень від 1 до 6 вказують на обмежену здатність до співпраці та взаємодії.

Отже, результати дослідження показують, що майбутні психологи мають різні рівні особистісної зрілості за різними показниками, що відображає індивідуальні відмінності та необхідність подальшого розвитку певних аспектів для забезпечення їхньої професійної ефективності. Узагальнені результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості (Методика С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва)» представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Середні значення показників за методикою «Тест життєстійкості (Методика С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва)»

Шкала	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Мін.	Макс.
Залученість	19,75	21	8,53	3	34
Контроль	25,07	24,5	6,52	12	40
Прийняття ризику	12,33	12	4,21	6	22
Життєстійкість	56,53	61	16,98	31	86

Результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості» (Методика С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва), представлені в таблиці 2.4, дають змогу оцінити рівень життєстійкості та її складових у майбутніх психологів. Середнє значення показника залученості становить 19,75 при медіані 21, що свідчить про те, що більшість студентів мають помірний рівень залученості в свої діяльності. Стандартне відхилення 8,53 та діапазон значень від 3 до 34 вказують на значну варіативність цього показника, що відображає різний ступінь емоційного включення у процеси, які відбуваються у житті студентів. Показник контролю має середнє значення 25,07 при медіані 24,5, що свідчить про загалом високий рівень відчуття контролю над ситуаціями серед майбутніх психологів.

Стандартне відхилення 6,52 та діапазон значень від 12 до 40 вказують на помірну варіативність цього показника, що означає, що більшість студентів вважають себе здатними впливати на події у своєму житті, хоча деякі з них можуть мати нижчий рівень цього відчуття.

Прийняття ризику показує середнє значення 12,33 при медіані 12, що вказує на середній рівень готовності студентів до прийняття ризикованих рішень. Стандартне відхилення 4,21 та діапазон значень від 6 до 22 свідчать про помірну варіативність, що відображає різні ступені схильності до ризику серед студентів. Це може вказувати на те, що деякі студенти можуть бути більш обережними, тоді як інші готові приймати ризик заради досягнення своїх цілей. Загальний показник життєстійкості має середнє значення 56,53 при медіані 61, що свідчить про загалом високий рівень життєстійкості серед майбутніх психологів. Стандартне відхилення 16,98 та діапазон значень від 31 до 86 вказують на значну варіативність цього показника. Це означає, що студенти мають різний рівень здатності справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями. Загалом, результати свідчать про те, що більшість майбутніх психологів мають високий рівень залученості, контролю та життєстійкості, що є важливими якостями для їхньої професійної діяльності. Водночас, показник прийняття ризику свідчить про середню готовність до ризику, що може бути як позитивним, так і негативним, залежно від конкретних обставин. Графічно отримані результати відповіді на дане питання представимо на рисунку 2.9.

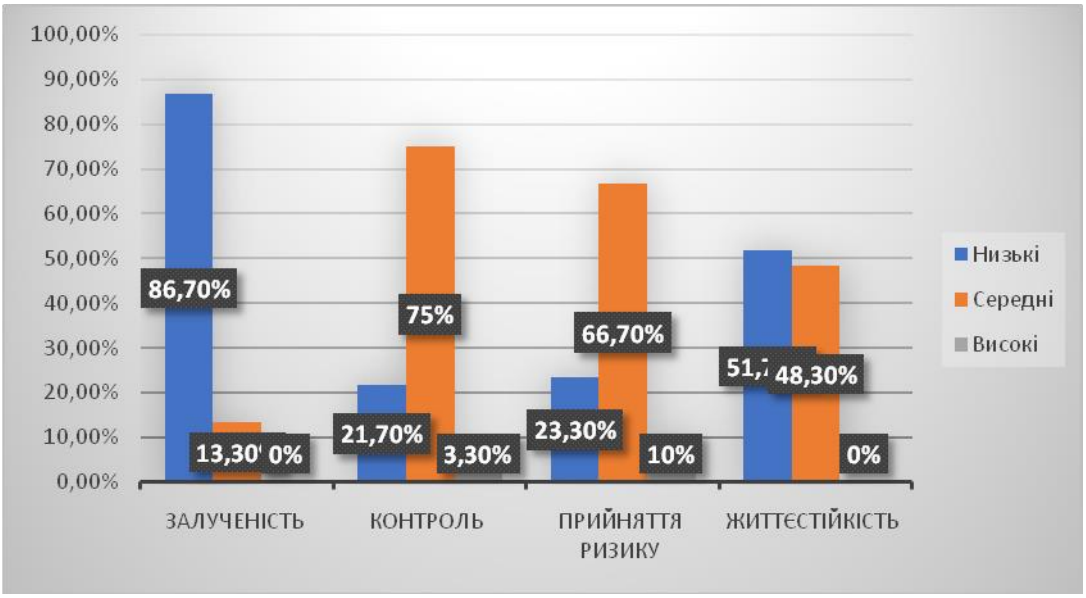

Рис. 2.9 Рівні життєстійкості майбутніх практичних психологів відповідно до тесту С. Мадді

Зокрема, показник залученості демонструє, що більшість студентів (86,7%, або 52 особи) мають низький рівень залученості, тоді як лише 13,3% (8 осіб) мають середній рівень, і жоден з учасників не показав високого рівня залученості. Це може вказувати на те, що більшість студентів не відчувають себе достатньо включеними в свої навчальні та професійні обов'язки, що може впливати на їхню мотивацію та загальну ефективність.

Показник контролю свідчить про те, що 21,7% студентів (13 осіб) мають низький рівень контролю, що вказує на відчуття недостатнього впливу на події у своєму житті. Більшість респондентів, а саме 75% (45 осіб), мають середній рівень контролю, що означає помірний рівень впевненості у своїй здатності керувати життєвими ситуаціями. Лише 3,3% (2 особи) показали високий рівень контролю, що свідчить про високий рівень впевненості та здатності впливати на події свого життя.

Показник прийняття ризику вказує на те, що 23,3% студентів (14 осіб) мають низький рівень схильності до ризику, тоді як 66,7% (40 осіб) мають середній рівень, і 10% (6 осіб) демонструють високий рівень готовності до ризикованих рішень. Це може свідчити про те, що більшість студентів готові приймати певний рівень ризику, що є важливим для їхнього професійного

розвитку, але є також значна частина, яка схильна уникати ризикованих ситуацій.

Загальний показник життєстійкості демонструє, що 51,7% респондентів (31 особа) мають низький рівень життєстійкості, тоді як 48,3% (29 осіб) мають середній рівень, і жоден з учасників не показав високого рівня життєстійкості. Це свідчить про те, що значна частина студентів може мати труднощі з адаптацією до стресових ситуацій та подоланням життєвих викликів.

Ці результати підкреслюють необхідність подальшого розвитку навичок життєстійкості у майбутніх психологів, зокрема підвищення рівня залученості, контролю та прийняття ризику. Високий рівень життєстійкості є критично важливим для професійної діяльності психолога, оскільки він сприяє кращій адаптації до змінних умов, ефективному вирішенню проблем та загальному емоційному благополуччю.

Результати порівняння академічних груп різних спеціальностей за допомогою аналізу дисперсії (ANOVA), представлені в табл. 2.5, показують статистично значущі відмінності між групами майбутніх психологів, лікарів, вчителів та програмістів за кількома шкалами.

Таблиця 2.5

Порівняння академічних груп різних спеціальностей (ANOVA)

Шкала	p-значущість	Психолог	Лікар	Вчитель	Програміст
Інтолерантність (ІТН)	0,001*	30,24	26,5	26	35,67
Автономність	0,006*	5,9	6,5	3,67	4
Контактність	0,004*	5,52	8,25	6	3,67
Креативність	0,004*	3,52	5,25	2,33	3
Залученість	0,001*	19,9	4,75	30	27
Контроль	0,001*	24,98	20,75	27,67	29,67
Прийняття ризику	0,001*	11,7	13	13,3	21
Життєстійкість	0,001*	55,82	36	72,67	79,67

Примітка «» - результат на рівні статистичної значущості $p<0,05$, представлені результати лише статистично значущі*

Значення p для всіх шкал менше 0,05, що свідчить про статистичну значущість цих відмінностей.

Інтолерантність до невизначеності (ІТН) є вищою у майбутніх програмістів (35,67) порівняно з іншими спеціальностями, де психологи мають середнє значення 30,24, лікарі – 26,5, а вчителі – 26. Це свідчить про те, що програмісти демонструють найбільшу інтолерантність до невизначеності, що може бути пов'язано зі специфікою їхньої роботи, яка часто вимагає точності та визначеності.

Автономність найвища у майбутніх лікарів (6,5), тоді як майбутніх вчителі демонструють найнижчий рівень (3,67). Майбутні психологи мають середнє значення 5,9, а програмісти – 4. Це вказує на те, що майбутніх лікарі найбільш незалежні у своїх діях, що важливо для їхньої професійної діяльності, яка часто вимагає прийняття самостійних рішень.

Контактність найбільш виражена у майбутніх лікарів (8,25), тоді як майбутні програмісти мають найнижче значення (3,67). Майбутні вчителі мають середнє значення 6, а психологи – 5,52. Це свідчить про те, що майбутніх лікарі найбільш схильні до взаємодії з іншими людьми, що є важливим для їхньої професійної діяльності, тоді як програмісти демонструють менш розвинені навички взаємодії.

Креативність найвища у майбутніх лікарів (5,25), тоді як майбутні вчителі мають найнижчий рівень (2,33). Майбутні психологи мають середнє значення 3,52, а майбутні програмісти – 3. Це вказує на те, що майбутні лікарі найбільш схильні до творчого підходу у своїй роботі, що може бути корисним у вирішенні складних медичних задач.

Залученість найвища у майбутніх вчителів (30), тоді як майбутні лікарі мають найнижче значення (4,75). Майбутні програмісти мають середнє значення 27, а психологи – 19,9. Це свідчить про те, що вчителі найбільш залучені в свою професійну діяльність, тоді як лікарі відчувають меншу залученість, можливо через високе навантаження та стрес.

Контроль найбільш виражений у майбутніх програмістів (29,67), тоді як майбутні лікарі мають найнижче значення (20,75). Майбутні вчителі мають середнє значення 27,67, а майбутні психологи – 24,98. Це вказує на те,

що програмісти відчувають найбільший контроль над своїм середовищем, що може бути важливим для їхньої роботи, яка вимагає точності та уваги до деталей. Прийняття ризику найвище у майбутніх програмістів (21), тоді як майбутні психологи мають найнижчий рівень (11,7). Майбутні лікарі та вчителі мають середні значення 13 і 13,3 відповідно. Це вказує на те, що програмісти найбільш схильні до ризикованих рішень, що може бути пов'язано зі швидко змінюваною природою їхньої галузі.

Життєстійкість найвища у майбутніх програмістів (79,67), тоді як майбутні лікарі мають найнижчий рівень (36). Майбутні вчителі мають середнє значення 72,67, а психологи – 55,82. Це вказує на те, що програмісти демонструють найвищий рівень здатності справлятися з життєвими труднощами, тоді як лікарі відчувають значні труднощі у цьому аспекті. Результати вказують на суттєві відмінності у психологічних характеристиках між представниками різних спеціальностей, що може бути обумовлено специфікою їхньої професійної діяльності. Майбутні психологи, лікарі, вчителі та програмісти демонструють різні рівні інтолерантності до невизначеності, автономності, контактності, креативності, залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійкості, що відображає різні вимоги та умови їхньої роботи. Результати табл. 2.6 демонструють статистично значущі статеві відмінності за толерантністю до невизначеності, показниками особистісної зрілості та життєстійкості.

Таблиця 2.6

Статеві відмінності за толерантністю до невизначеності, показників особистісної зрілості та життєстійкості (u-критерій Мана-Уітні)

Шкала	Ранг Мана-Уітні	p-значущість	Сила ефекту	Чоловіки	Жінки
Толерантність (ТН)	96	0,001	0,644	33,45	27,82
Глибинність переживань	46	0,001	0,829	4,36	6,82
Самоприйняття	128	0,006	0,525	4,73	5,88
Синергічність	149	0,017	0,447	2,45	3,47
Життєстійкість	155,5	0,030	0,423	66,45	54,31

Примітка «» - результат на рівні статистичної значущості $p<0,05$, представлені результати лише статистично значущі*

Використовуючи ранговий тест Мана-Уітні, було встановлено, що чоловіки мають значно вищий рівень толерантності до невизначеності порівняно з жінками (33,45 проти 27,82) при p-значущості 0,001 і силі ефекту 0,644. Це свідчить про те, що чоловіки краще справляються з ситуаціями невизначеності, що може бути важливим у професійному контексті, де часто доводиться працювати в умовах непередбачуваності.

Глибинність переживань значно вища у жінок (6,82) порівняно з чоловіками (4,36) при p-значущості 0,001 і силі ефекту 0,829, що вказує на більш глибоке емоційне переживання у жінок.

Це може впливати на їхню здатність до емпатії та розуміння емоційних станів інших людей, що є важливим у професійній діяльності психологів.

Самоприйняття також вище у жінок (5,88) порівняно з чоловіками (4,73) при p-значущості 0,006 і силі ефекту 0,525. Це свідчить про більш високу самооцінку та прийняття себе у жінок, що може сприяти їхньому особистісному та професійному розвитку.

Синергічність, або здатність до співпраці та взаємодії, також вища у жінок (3,47) порівняно з чоловіками (2,45) при p-значущості 0,017 і силі ефекту 0,447. Це вказує на кращі навички командної роботи у жінок, що може бути корисним у професійному середовищі, де важлива співпраця та комунікація.

Життєстійкість, або здатність до подолання життєвих труднощів, значно вища у чоловіків (66,45) порівняно з жінками (54,31) при p-значущості 0,030 і силі ефекту 0,423.

Це свідчить про те, що чоловіки, ймовірно, мають кращі механізми для справляння зі стресом та труднощами, що може допомогти їм у подоланні професійних викликів.

Результати підкреслюють наявність важливих статевих відмінностей у толерантності до невизначеності, емоційній глибині, самоприйнятті, синергічності та життєстійкості. Ці відмінності можуть мати значний вплив на професійну діяльність та особистісний розвиток майбутніх психологів. Чоловіки демонструють вищий рівень толерантності до невизначеності та життєстійкості, що може бути важливим у подоланні стресових ситуацій. Жінки, з іншого боку, мають вищий рівень емоційної глибини, самоприйняття та синергічності, що сприяє кращій емпатії, самооцінці та здатності до співпраці. Результати кореляційного аналізу показників толерантності до невизначеності з показниками особистісної зрілості, представлені в табл. 2.7, дозволяють виявити зв'язки між цими аспектами.

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз показників толерантності до невизначеності з показниками особистісної зрілості

Шкала	Інтолерантність (ІТН)	Толерантність (ТН)
Відповідальність	0,271	0,341
Децентрація	-0,300	-0,123
Глибинність переживань	-0,241	-0,051
Життєва філософія	-0,535*	-0,224
Толерантність	-0,251	0,146
Автономність	-0,514*	-0,057
Контактність	-0,334*	0,125
Самоприйняття	-0,307*	-0,045
Креативність	-0,263*	0,297*
Синергічність	0,051	-0,006

Примітка «» - результат на рівні статистичної значущості $p<0,05$*

Інтолерантність до невизначеності (ІТН) виявила статистично значущі негативні кореляції з декількома показниками особистісної зрілості. Зокрема, було виявлено сильну негативну кореляцію між інтолерантністю і життєвою філософією (-0.535, $p<0.05$), що свідчить про те, що студенти з високим рівнем інтолерантності мають менш сформовану життєву філософію. Це може вказувати на те, що невпевненість і страх перед невідомим можуть заважати розвитку чітких життєвих цінностей і поглядів.

Також значуща негативна кореляція була знайдена між інтолерантністю та автономністю (-0.514, $p<0.05$), що означає, що особи з високим рівнем інтолерантності менш схильні до самостійного прийняття рішень і, можливо, більше залежать від зовнішніх обставин або підтримки інших. Подібно до цього, контактність (-0.334, $p<0.05$) та самоприйняття (-0.307, $p<0.05$) також мають негативні кореляції з інтолерантністю, що може свідчити про труднощі в міжособистісних стосунках та низьку самооцінку у осіб з високою інтолерантністю до невизначеності. Негативна кореляція з креативністю (-0.263, $p<0.05$) вказує на те, що особи, які погано переносять невизначеність, менш схильні до творчого мислення.

З іншого боку, толерантність до невизначеності (ТН) показала позитивні кореляції з деякими показниками особистісної зрілості.

Показник відповідальності (0.341) позитивно корелює з толерантністю, що свідчить про те, що більш толерантні до невизначеності особи також більш відповідальні.

Креативність також виявилася позитивно корельованою з толерантністю (0.297, $p<0.05$), що вказує на те, що здатність переносити невизначеність сприяє творчому мисленню і здатності генерувати нові ідеї. Інші показники, такі як децентрація (-0.123), глибинність переживань (-0.051), життєва філософія (-0.224), толерантність (0.146), автономність (-0.057), контактність (0.125), самоприйняття (-0.045), та синергічність (-0.006) не показали статистично значущих кореляцій з толерантністю до невизначеності.

Результати свідчать про те, що інтолерантність до невизначеності має тенденцію до негативного впливу на різні аспекти особистісної зрілості, такі як життєва філософія, автономність, контактність, самоприйняття та креативність.

Це підкреслює важливість розвитку толерантності до невизначеності для сприяння загальному особистісному зростанню та професійному розвитку майбутніх психологів. Навпаки, толерантність до невизначеності

виявляється позитивно пов'язаною з відповідальністю та креативністю, що може сприяти більш ефективному виконанню професійних обов'язків та здатності адаптуватися до змінних умов.

Результати кореляційного аналізу показників толерантності до невизначеності з показниками життєстійкості, представлені в табл. 2.8, свідчать про статистично значущі зв'язки між цими показниками.

Таблиця 2.8

Кореляційний аналіз показників толерантності до невизначеності з показниками життєстійкості

Шкала	Інтолерантність (ІТН)	Толерантність (ТН)
Залученість	0,393*	0,101
Контроль	0,381*	-0,171
Прийняття ризику	0,515*	0,121
Життєстійкість	0,491*	0,038

Примітка «» - результат на рівні статистичної значущості p<0,05*

Інтолерантність до невизначеності (ІТН) демонструє значущі позитивні кореляції з усіма основними компонентами життєстійкості. Зокрема, залученість має кореляцію 0,393 (p<0,05), що вказує на те, що особи з вищим рівнем інтолерантності мають тенденцію бути більш залученими у свої щоденні справи, хоча це може бути пов'язано з високим рівнем тривоги, яка змушує їх прагнути контролювати ситуацію. Контроль також демонструє позитивну кореляцію з інтолерантністю на рівні 0,381 (p<0,05), що може свідчити про те, що особи з високою інтолерантністю прагнуть до сильнішого контролю над своїм оточенням, намагаючись таким чином зменшити невизначеність і забезпечити стабільність. Прийняття ризику показує ще сильнішу позитивну кореляцію з інтолерантністю – 0,515 (p<0,05), що дещо парадоксально, оскільки особи, які не терплять невизначеності, водночас демонструють готовність брати на себе ризики, можливо, через прагнення швидко вирішити невизначені ситуації. Загальний показник життєстійкості також має позитивну кореляцію з інтолерантністю, яка становить 0,491 (p<0,05). Це вказує на те, що інтолерантні до невизначеності особи загалом демонструють вищий рівень життєстійкості.

Такий результат може свідчити про те, що інтолерантність змушує людей активніше боротися з труднощами, що, своєю чергою, підвищує їхню життєстійкість. З іншого боку, толерантність до невизначеності (ТН) не показує значущих кореляцій з основними компонентами життєстійкості. Залученість має кореляцію 0,101, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок, який не є статистично значущим. Контроль демонструє негативну кореляцію -0,171, що вказує на тенденцію толерантних до невизначеності осіб мати нижчий рівень потреби в контролі, але цей зв'язок також не є статистично значущим. Прийняття ризику має кореляцію 0,121, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок, і загальний показник життєстійкості демонструє ще слабший позитивний зв'язок 0,038, обидва з яких також не є значущими.

Результати вказують на те, що інтолерантність до невизначеності пов'язана з підвищеною життєстійкістю та активнішою залученістю в різні аспекти життя, тоді як толерантність до невизначеності не показує значущих зв'язків з цими показниками. Це може свідчити про те, що особи з високою інтолерантністю до невизначеності відчувають більший тиск і вимушені бути більш активними та життєстійкими, щоб справлятися з невизначеними ситуаціями. З іншого боку, толерантні до невизначеності особи можуть відчувати менший стрес і, відповідно, менше потребують активної життєстійкості для адаптації до умов невизначеності. Результати кореляційного аналізу показників особистісної зрілості з показниками життєстійкості, представлені в табл. 2.9, вказують на наявність значущих зв’язків між цими аспектами.

Таблиця 2.9

Кореляційний аналіз показників показників особистісної зрілості з показниками особистісної зрілості

Шкала	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Відповідальність	0,682*	0,271*	0,268*	0,575*
Децентрація	-0,155	-0,349*	-0,420*	-0,316*
Глибинність переживань	-0,211	-0,348*	-0,261*	-0,301*
Життєва філософія	-0,655*	-0,583*	-0,515*	-0,722*
Толерантність	-0,615*	-0,343*	-0,019	-0,473*
Автономність	-0,601*	-0,486*	-0,460*	-0,646*

Контактність	-0,558*	-0,385*	-0,260*	-0,551*
Самоприйняття	-0,514*	-0,536*	-0,205	-0,536*
Креативність	-0,343*	-0,706*	-0,498*	-0,577*
Синергічність	-0,022	-0,160	-0,176	-0,159

Примітка «» - результат на рівні статистичної значущості p<0,05*

Відповідальність демонструє сильну позитивну кореляцію з усіма показниками життєстійкості: залученість (0,682, p<0,05), контроль (0,271, p<0,05), прийняття ризику (0,268, p<0,05) та життєстійкість загалом (0,575, p<0,05). Це свідчить про те, що особи з високим рівнем відповідальності також мають високий рівень життєстійкості, активно залучені в свої справи, контролюють ситуації та готові приймати ризики.

Децентрація показує негативні кореляції з усіма основними компонентами життєстійкості: контроль (-0,349, p<0,05), прийняття ризику (-0,420, p<0,05) та життєстійкість загалом (-0,316, p<0,05). Це вказує на те, що особи, які менш здатні до децентрації, тобто до врахування різних точок зору, також демонструють нижчий рівень контролю над ситуаціями, менш схильні до ризиків і мають нижчу загальну життєстійкість.

Глибинність переживань також має негативні кореляції з контроль (-0,348, p<0,05), прийняття ризику (-0,261, p<0,05) та життєстійкість загалом (-0,301, p<0,05), що свідчить про те, що особи з глибокими емоційними переживаннями можуть відчувати труднощі в управлінні своїм життям і прийнятті ризикованих рішень.

Життєва філософія демонструє сильні негативні кореляції з усіма показниками життєстійкості: залученість (-0,655, p<0,05), контроль (-0,583, p<0,05), прийняття ризику (-0,515, p<0,05) та життєстійкість загалом (-0,722, p<0,05). Це свідчить про те, що менш сформована життєва філософія пов’язана з низьким рівнем залученості, контролю, готовності до ризику та життєстійкості, що може впливати на здатність адаптуватися до життєвих викликів.

Толерантність показує негативні кореляції з залученістю (-0,615, p<0,05), контроль (-0,343, p<0,05) та життєстійкістю загалом (-0,473, p<0,05),

але не виявляє значущої кореляції з прийняттям ризику (-0,019). Це свідчить про те, що низька толерантність пов’язана з меншим рівнем залученості та контролю, а також зниженою загальною життєстійкістю.

Автономність демонструє негативні кореляції з усіма показниками життєстійкості: залученість (-0,601, $p<0,05$), контроль (-0,486, $p<0,05$), прийняття ризику (-0,460, $p<0,05$) та життєстійкість загалом (-0,646, $p<0,05$). Це свідчить про те, що менш автономні особи менш залучені, мають нижчий рівень контролю, менше схильні до ризиків і загалом менш життєстійкі.

Контактність також має негативні кореляції з усіма показниками життєстійкості: залученість (-0,558, $p<0,05$), контроль (-0,385, $p<0,05$), прийняття ризику (-0,260, $p<0,05$) та життєстійкість загалом (-0,551, $p<0,05$). Це вказує на те, що особи з низьким рівнем контактності мають меншу здатність до взаємодії, що впливає на їхню життєстійкість.

Самоприйняття показує негативні кореляції з залученістю (-0,514, $p<0,05$), контроль (-0,536, $p<0,05$) та життєстійкістю загалом (-0,536, $p<0,05$), але не виявляє значущої кореляції з прийняттям ризику (-0,205). Це вказує на те, що особи з низьким самоприйняттям мають меншу здатність контролювати ситуації та загалом менш життєстійкі.

Креативність демонструє негативні кореляції з усіма показниками життєстійкості: залученість (-0,343, $p<0,05$), контроль (-0,706, $p<0,05$), прийняття ризику (-0,498, $p<0,05$) та життєстійкість загалом (-0,577, $p<0,05$). Це свідчить про те, що менш креативні особи мають нижчий рівень життєстійкості.

Синергічність не показує значущих кореляцій з жодним з показників життєстійкості, що може вказувати на те, що здатність до співпраці не має значущого впливу на інші аспекти життєстійкості.

Результати свідчать про складну взаємодію між різними аспектами особистісної зрілості та життєстійкості. Відповідальність є позитивним чинником, що сприяє життєстійкості, тоді як інші показники, такі як децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність,

автономність, контактність, самоприйняття та креативність, демонструють негативні зв'язки з різними аспектами життєстійкості.

Висновки до розділу 2

Методичні та організаційні засади дослідження були спрямовані на досягнення визначеної мети і розв’язання поставлених завдань, що включало проведення емпіричного дослідження. Спочатку був здійснений ретельний аналіз і підбір джерел літератури, де було відібрано і структуровано теоретичний матеріал щодо особливостей фрустраційної толерантності практичного психолога. На наступному етапі була побудована дослідницька модель, що включала підбір психодіагностичних методик і методів. Було використано різноманітні методики, зокрема, шкала толерантності–інтолерантності до невизначеності С. Баднера, опитувальник особистісної зрілості О.С. Штепи та тест життєстійкості Мадді. Практична частина дослідження передбачала організацію і проведення дослідження на вибірці респондентів з подальшою обробкою та інтерпретацією отриманих даних.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що розвиток фрустраційної толерантності як особистісної властивості психолога безпосередньо сприяє особистісно-професійному зростанню фахівця, становленню його професійної зрілості, подоланню стресів у діяльності та підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії.

Було встановлено, що більшість учасників дослідження мають середній або високий рівень інтолерантності до невизначеності, що свідчить про значний дискомфорт при зіткненні з невизначеністю, який може впливати на здатність адаптуватися до змінних умов навчання та професійної діяльності. Водночас, показники особистісної зрілості за методикою О.С. Штепи продемонстрували, що майбутні психологи мають різні рівні розвитку окремих аспектів особистісної зрілості, таких як відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність та синергічність.

Результати кореляційного аналізу вказали на складну взаємодію між показниками особистісної зрілості та життєстійкості, де відповідальність, наприклад, є позитивним чинником, що сприяє життєстійкості, тоді як інші показники демонструють негативні зв'язки з різними аспектами життєстійкості. Це підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку особистісної зрілості та фрустраційної толерантності для забезпечення професійної ефективності практичного психолога.

РОЗДІЛ 3
ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ АКТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

3.1. Організаційно-методичні аспекти та опис підібраних методів АСПН

З ціллю формування фрустраційної толерантності у майбутніх практичних психологів було підібрано методи активного соціально-психологічного навчання (АСПН), які в подальшому були використані в психокорекційній програмі.

Методи було підібрано таким чином, щоб їх можна було реалізувати в груповій роботі.

Необхідно відмітити, що групова психокорекція значною мірою відрізняється від занять із навчальної психології не тільки методичною своєрідністю, а і особливою організацією. Усі без виключення види групової корекції найбільшою мірою єднає саме організаційна, підготовча частина. Також в АСПН, як і у будь-яких інших різновидах занять, звичайним є розташування учасників групи по колу.

Перед початком проведення АСПН має бути підібрано спеціальну досить затишну, ізольовану від інших сторонніх звуків кімнату. Безпосередні заняття у групі АСПН мають бути організовані із урахуванням їх продовжуваності в обладнаній належним чином аудиторії, шо допомогло налагодити зворотній зв’язок між учасниками проведеного навчання.

Під часу доборі у групу учасників мають додержуватися такі основні принципи психологічних досліджень:

– добровільність;

– відсутність стереотипних поведінкових форм;

– існування бажання самовдосконалити власні вміння та набути навичок спілкування.

З метою підвищення рівня фрустраційної толерантності в майбутніх практичних психологів були підібрані наступні методи АСПН:

1) Використання вправ.

2) Групова дискусія.

3) Методи невербальної взаємодії.

Перед самим початком занять з використанням АСПН, учасникам необхідно пояснити головні теоретичні моменти, а також особливості роботи психокорекційної групи та про результати, котрих можна досягти. Добір учасників має бути двостороннім. Готовність до проведення навчання має визначатися самим первинним критерієм для залучення до групи.

У вступній бесіді, на першому занятті учасникам повідомляється про основні принципи майбутньої роботи та про головні форми поведінки. Варто зауважити, що прийняття учасниками групи принципів її роботи є досить вагомою умова створення відповідного належного психологічного мікроклімату, що є важливим для пізнання та самопізнання іншої людини. Засвоєння даних принципів, а також особливостей навчання приводиться на першому занятті, на якому має наголошуватися на звертанні одного до другого на «ти», а також по імені. Це все необхідно робити для того, щоб забезпечити комунікацію на рівні «людина-людина». Також учасники мають бути відвертими; мали користуватися правилом «тут і тепер». Основною умовою АСПН є добровільність та сприймання себе та інших людей такими, якими вони і є.

Перед кожним заняттям всі учасники одержують застереження від необґрунтованих, скороспілих висновків. Для них рекомендовано уникати використання так званих оцінювальних суджень із застосуванням соціальних та моральних критеріїв. Розмова у групі АСПН здійснюється тільки в аспекті дослідження психологічних явищ.

Учасникам пояснюються головні психологічні терміни, що будуть використані в АСПН. Також пропонується по максимуму об’єктивувати в

групі свої емоційні стани та не критикувати власні почуття, заохочувався прояв почуттів.

Має бути висунута умова не проводити обговорення групової події поза межами заняття. Важливо визнавати та запроваджувати в новій групі АСПН чуйність та щирість у взаєминах. Потрібно виключати міркування політичного, філософського та плану суто теоретичного. Не допускати критики, натомість можливою є конфронтація. Кожен із учасник АСПН має власне право відмовитися від однієї або іншої пропозиції до дії у групі. Досить високо цінується невимушена поведінка. Небажаною дією є проведення категоризації групового матеріалу за таким принципом, як «добре-погано». Також відсутніми є загальноприйняті при навчанні покарання та заохочення. Ситуації із життя минулого пропонується «змальовувати» не тільки в усній формі, а й моделюючи їх із допомогою учасників АСПН, тому що найбільш цінним для проведення аналізу матеріалом являються вчинки, дії, котрі відбулися в певний момент у ситуації «тут та тепер». Також проведене навчання має бути безпосередньо пов’язане із деякими навантаженнями емоційними, про що учасників було заздалегідь попереджено.

Учасники групи повинні дізнаватися про особливості процесу групового АСПН як однієї єдиної цілісної системи психологічного та педагогічного впливу на особистість, що розвивається досить вільно, спонтанно, однак пов'язується із певною регламентацією навантажень емоційного характеру. Всіх учасників заздалегідь повідомляють про нетрадиційний загальний характер управління групою АСПН, при якому відсутньою є жорстка регламентація формального управління та поведінки. Психолог приймає участь у всіх без виключення процедурах АСПН.

Не дивлячись на окресленні принципи роботи групи АСПН, учасники навчання повинні поводити себе досить вільно та не боятись покарання за відповідні порушення визначених принципів. В свою чергу психолог націлює

членів групи на подальше засвоєння деяких форм поводження при даному навчанні.

При груповій психокорекції не має бути критики в цілому як такої. Досить близькою до критики являється така зворотна форма зв'язку, яка називається конфронтація. Йти на безпосередню конфронтацію із другим учасником групи – значить досить відкрито йому сказати щось дуже для нього важливе в аспекті власного самопізнання, хоча, можливо, і не зовсім для нього приємне. Цим ви будете суттєво допомагати одне другому у подальших пошуках чогось досить важливого. Щира та безпосередня реакція може бути не дуже приємною для іншої людини. А для того, щоб не скривдити одне другого, варто здійснювати пошук відповідних форм для викладу інформації, без знецінення її змісту. Подібна практика є заодно і досить корисною складовою тренажу. Якщо навчитися знаходити найбільш кращу форму вираження власних почуттів та думок, навіть не дуже приємних, у спосіб тактовний, то це вже якийсь хист спілкування.

Найважливішою запорукою успішного навчання у груповій психокорекції являється сфера щирості та відвертості. Проте не у звичайному її розумінні, коли можуть бути розкритими всі таємниці (при бажанні – інтимні аспекти), а певною мірою відвертого висловлення своєї реакції на ситуацію – «тут та тепер». У випадку, якщо хтось відчує необхідність навести матеріал інтимного характеру в групі, щоб він допоміг розібратися у переживаннях, це є допустимим. Проте, відповідно із принципами АСПН, цього не вимагається. Набагато важливішою являється відверта реакція на те, що саме відбувається в групі у ситуації «тут та тепер». Особливо бажаним є висловлення почуттів учасником навчання, власного сприйняття ситуації, без турботи про те, «який матиму вигляд». В житті така турбота виправдана, в психокорекційній групі – ні. Поведінка в групі мас бути щирою.

В роботі групи виключається категоризація вражень за двома полярними ознаками: «добре-погано». Не оцінювати те, що відбувається, важливо не лише з морально-соціальної точки зору, а й із дидактичної (до

чого ми так звикли в школі). Отже, заохочення й покарання відсутні, так само як і оцінки «погано», «добре», «краще», «гірше».

І треба навчитися в процесі занять дивитися одне на одного й на самих себе ніби збоку, набути «об'єктивного» погляду на ті психологічні якості, які є насправді в нас, а які – «в іншому», без кваліфікації їх на погані та хороші. Пізнання глибинної психологічної суті людини – першочергове завдання групи АСПН.

У групі передусім з'ясовується саме той арсенал психологічних засобів, котрим кожен із учасників навчання володіє під час спілкування, та те, як саме він може сприйматися другими людьми. Завдячуючи зворотному зв'язку (на рівні емоційно-почуттєвому) відкривається певна можливість для кожного учасника групи оцінити власні якості, а також потенційні можливості під час комунікації. Інформацію, отриману у групі, важливо осмислювати, щоб дійти висновку, на які саме якості під час спілкування необхідно спиратися як на більш сильні, а котрих зовсім позбутися. Якості, які відносяться до небажаних, не слід витісняти із власної свідомості, а краще їх опрацювати під час самовдосконалення.

У групі постійно має проводиться моделювання різноманітних ситуації та випробовуються новітні форми поведінки. У житті вони безпосередньо можуть бути доволі ризикованими, а в самій групі ризик знімається саме тим, шо відповідний суб'єкт сприймається саме таким, яким є, без оцінювання поведінки у категоріях – «добре-погано».

Ще один досить важливий принцип: сприймання іншого саме таким. яким він насправді є, відсутність чорних та білих категорій. На початку взаємне сприйняття один другого може бути досить не простим для окремих учасників групи. Не потрібно цього боятися. Подібні труднощі важливо проговорити під час самого заняття.

Чим більше буде відповідних висловлювань, тим це краще для подальшого процесу навчання. У кожній окремо взятій ситуації учасникам необхідно бути відкритими та емоційно розкутими, позбутися саме того

напруження, що може значною мірою гальмувати активність в момент «тут та тепер». Казати «про групу після групи» являється небажаним. У цьому випадку втрачається спонукання повернутися до питання, що непокоїть певного учасника на занятті, бо вже пройде звільнення від деякої напруженості. У випадку, коли таке відбувається, це необхідно проаналізувати на занятті безпосередньо у самій групі.

При додержання даних правил група інтегрується та стає одним єдиним цілим механізмом, а кожен із учасників безпосередньо вносить у її роботу щось від себе. На початкових етапах процес групового навчання розвивається не достатньо в інтенсивній формі. Проте це не має викликати хвилювання, оскільки стимулювати активність штучно не варто. Процес роботи в групі має власну динаміку.

Психолог бере безпосередню участь разом із усіма членами групи у всіх процедурах як рівноправний учасник групи. Психологові наддається зворотна інформація так само, як і всім іншим учасникам. У процесі роботи групи керівництво на себе може перейняти будь-хто другий. Хтось із учасників групи може зробити спробу проводити заняття. Для психолога є досить приємно співпрацювати із обдарованими психологічно учасниками АСПН.

Таким чином, відповідно до принципів роботи в групі кожний може відмовитися від певної вправи, якщо він відчує, що йому досить важко її виконати. В той же самий час необхідно також й пам’ятати, що бар’єри є ознакою певних опорів, що потрібно долати, а тому учасникам групи пропонується переборювати свої опори та бути в постійній активності.

Перед початком заняття проводиться інструктаж. Всім учасникам пропонується, звертатися один до другого на «ти» та за ім’ям, при цьому підкреслюючи небажаність моральних та соціальних оцінок, оцінних суджень. Далі при звернені до учасників психолог говорить наступне: «Ви, напевно, самі відчуваєте, шо певні труднощі у спілкуванні відображаються передусім на вашій емоційній сфері. Враховуючи це психокорекційній групі

необхідно все переводити безпосередньо на мову почуттів замість того, щоб давати відповідну оцінку вчинкам. Стверджувати, що хтось із вас є егоїстом, не являється груповою формою для взаємодії. Набагато краще сказати про свої почуття, котрі викликає поведінка даної особи, як приклад: «Мене дуже дратує (чи радує), що ти..,» (та назвати цей вчинок)».

Особливістю роботи психокорекційної групи являться відсутність однозначного алгоритму самого процесу. У розпорядженні кваліфікованого психолога завжди повинен бути відповідний набір вправ, що він може застосувати у зручний для цього час.

Вправи АСПН, що були використанні - це ті інструменти, котрими можна користуватися довільно. Невдало проведена вправа може значною мірою сприяти посиленню дезінтеграційних процесів замість того, щоб сприяти більш відкритішому та глибшому спілкуванню та згуртуванню всіх учасників групи.

Сама найбільша цінність втілення вправ в груповий процес ґрунтується в їх обговоренні, у проведенні психологічного аналізу, а не тільки в емоційному задоволенні від їх реалізації. При проведенні увага має бути сконцентрована на тому, який саме резонанс викликає у інших учасників поведінка одного із учасників групи, як саме впливають на кожного із учасників навчання, яке проводиться присутні колеги та, навпаки, як саме він сам впливає на всіх інших. При проведенні обговорення виконання вправи значна увага приділяється аналізові емоційних та почуттєвих реакцій членів групи, відокремлення їх від роздумів про уявлення та емоції. Під час проведення вправ у групі відсутні заохочення та покарання, а тому апробація новітніх поведінкових форм може позначатись деякою спонтанністю та вільністю від тривожних станів.

В групі АСПН було використано вправи, що являються досить спільними для усієї практики. Вони доволі універсальні та мало залежали від професійної теоретичної орієнтації психолога, частина ж прийомів

методичних, а особливо із глибинно-психоаналітичною орієнтацією, являються специфічними для АСПН.

Також було використано такий метод АСПН, як групова дискусія.

Групова дискусія являється головним методом соціально-психологічного активного навчання. Це можна пояснити певною абсолютизацією тенденцій невимушеності та спонтанності поведінки. В результаті утворюється можливість вивчати основні психологічні «захисти», логіку несвідомого та певний характер програмованої внутрішньої поведінки. В основі методу спонтанної дискусії знаходиться нерегламентована вербальна взаємодія між часниками групи АСПН, завдяки чому навчання сповнюється неповторно змістовним матеріалом, що піддається деякому осмисленню. Специфіка застосування даного методу в АСПН проявляється в одночасному забезпеченні спонтанності поведінки у групі, а також інтеграцією взаємин між її учасниками та глибинно-психологічним аналізом отриманих результатів. В АСПН набагато рідше, ніж в других групах корекції, застосовуються такі види групової дискусії, як обговорення загальних питань, тематична, біографічна (проведення обговорення індивідуального отриманого минулого досвіду певних окремо взятих учасників навчання), а значно більше практикується спонтанна загальна дискусія.

Тематична дискусія не планується заздалегідь та визначається ситуацією у певний момент. Відповідна робота психокорекційної групи зорієнтовується на пізнання головних передумов появи особистісних проблем членів навчальної групи.

Для АСІІН не є характерним взаємне пропонування рекомендацій чи порад. У той же самий час максимально стимулюється вияв безпосередніх реакцій емоційних, особистого відношення до інших. Певна відсутність формального планування зобов'язує мати досить чітку стратегію, а також тактику керування груповою особистісною динамікою. В даному випадку, якщо стратегія дій є вже відомою психологу до початку роботи відповідної

групи АСПН, то цілі тактичні можуть визначатися ним поступово (багаторівнево) у процесі формування та певного уточнення психодіагностичних гіпотез на основі поведінки членів групи.

На самому першому етапі роботи групи психолог має звертати увагу на певні типові форми поведінки відповідних учасників навчання, хоча для кожного вони неповторні та індивідуальні. Це стає первинним підґрунтям для подальшого формування гіпотез відносно структурних особливостей «Я» та інфантильних передумов виникаючих труднощів у спілкуванні. Основна змістова сторона динаміки процесу групи визначалася, із одного боку, характером існуючих проблем учасників групи, а з іншого – результатами психодіагностики, що структурує прийоми та реакції психолога. Його основне завдання полягає у тому, щоб каталізувати деяку продуктивну активність, акцентуючи основну увагу членів групи на матеріалі, який має відповідне психокорекційне значення. Отже, безпосередня, спонтанна дискусія у групі АСПН є процесом керованим, в котрому вирішувалися індивідуальні, загально групові, та психокорекційні цілі.

Розглянемо особливості методів невербальної взаємодії.

Досить позитивною якістю даного методу являється забарвленість взаємодії учасників АСПН та велика правдивість, спонтанність особистісних проявів. Невербальні методи це досить дієвий засіб для оптимізації соціально-перцептивної сфери людини, тому що основна увага направлена на мову тіла, а також на відповідні характеристики психіки, котрі варто розглядати у часі та просторі. Невербальні методи застосовуються, меншою чи більшою мірою, в усіх видах групової психотерапії та корекції. Засобом цієї невербальної комунікації являється експресія руху, що передбачає актуалізацію саме таких способів прояву емоцій, як жест та міміка. До засобів невербальної комунікації слід віднести дистанцію, рухи тіла та паузу. Люди відрізняються між собою здатністю розуміння (контролю) комунікативності – власної та інших людей, здатністю імпресії та експресії. Досить часто несвідомим може бути той або інший рух чи жест, значення

котрого суб'єкт не розуміє; часом людина реагує у невербальній формі (для прикладу, червоніє) й не може блокувати появу такої реакції, хоча і усвідомлює її існування.

В АСПН нами була використана також психогімнастика.

Психогімнастика це допоміжний метод АСПН, що спирається на невербальну експресію, передусім за все на жести та міміку – та взагалі на рух. Це дає змогу учасникам АСПН більш глибше заглянути у переживання других та значною мірою наблизитися до усвідомлення даних переживань. Основна ціль психогімнастики – зняття фізичних «тисків» та блоків. Під час проведення заняття у групі АСПН підтримується свобода способів самовираження невербальних. Психогімнастика має характер деякої спонтанної гри. Із почуттям свободи рухів також пов'язана і свобода вияву емоцій та свобода світу внутрішнього суб’єкта.

Одна і та сама ситуація у психогімнастиці може викликати різні, індивідуально неповторні реакції, кожний учасник поводиться у відповідності до своєї особистості, в цілісних її проявах. Певні вправи були використанні із ціллю розслаблення та створення вільної, невимушеної від зайвого самоконтролю обстановки. За допомогою психогімнастики, психолог намагається детально прояснити всі взаємовідносини у групі, або коли у групі він бачив можливе виникнення небезпеки переважання дезінтеграційних процесів. Всім учасникам групи, котрі були центром ситуації повинно бути безпосередньо запропоновано «виразити почуття» (у невербальній формі). Це психологічно допомвгвє суб’єктові та визначає психологічну обстановку в групі, а також саму сутність емоційного сприймання одним другого.

Важливий матеріал об’єктивує вправа під назвою «Перехрестя шляхів». Учасники АСПН почергово одержують завдання поставити на уявному перехресті учасників групи, що асоціюються із особами, які задіяні у деякому, відомому їм конфлікті, який розглядається у групі. Загальна відстань, на котрій опиняються «учасники» конфлікту у тій або іншій їх

розстановці, дає всі підстави робити відповідні висновки про емоційне відношення до них. В учасників групи суттєвим має бути не тільки сам факт розв'язання конфлікту, а й деяке об'єктивування сутності внеску в дану справу кожного із членів групи. Виконання психогімнастичних вправ проводиться різними шляхами: дається певна тема одному із членів групи, а він самостійно її реалізовує чи із допомогою когось іншого. Тема може відноситися, як до всієї групи, так і до окремих її учасників. Після «програвання» цієї теми, учасники здійснюють обмін один із одним отриманими враженнями. Члени групи АСПН мають зосереджувати власну увагу на встановленні типових поведінкових ліній, що характеризують проблему особистості. Особливо цікавими можуть бути саме ті тенденції поведінки, що дають знати про себе як на вербальному, так і на невербальному рівнях.

3.2. Психокоррекційна програма з підвищення рівня фрустраційної толерантності практичного психолога

Для підвищення рівня фрустраційної толерантності практичних психологів було розроблено психокорекційну програму.

Мета програми полягає у підвищенні рівня особистісної зрілості та фрустраційної толерантності у майбутніх практичних психологів.

Основними завданнями програми є:

– навчити розкривати власний потенціал, бути життєтворчими, розвинути та удосконалити креативність практичних психологів;

– сформувати уміння викликати довіру до себе, цінувати міжособистісні стосунки як джерело життєвого досвіду та досвіду саморозуміння, контактність;

– навчити умінню бачити проблему та формулювати її рішення з різних точок зору;

– розвивати відповідальність, навчити сприймати рішення не лише як завершення неминучих подій, а й як початок нового ланцюга вчинків;

– розвивати самосприйняття, навчитися бути різними, залишаючись самим собою;

– актуалізувати уміння не лише розуміти цінності, а й переживати їх.

Розроблена програма розрахована на шість занять по 60 хвилин кожне, які рекомендовано проводити два рази на тиждень. Форма для проведення роботи - групова та орієнтована на 40 осіб. План проведення розроблених занять представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3..1

Тематичний план програми розвитку особистісної зрілості психологів-консультантів

№ п/п	Тема	Структура заняття	Обладнання, що використовується	Час проведення
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	«Знайомство та визначення правил»	1. Вступне слово; 2. Інтерв'ю з метою добору. 3. Вправа «Мій настрій»; 4. Виявлення очікувань, встановлення правил; 5. Вправа «Питання, які важливо обговорити на початковому етапі розвитку групи». 6. Вправа «Перше враження». 7. Підведення підсумків: «Сьогодні я...».	– аркуші паперу; олівці; – дошка;	60 хв
2	«Розвиток емпатійності та життєстійкості»	1. Привітання; 2. Сподівання 3. Вправа «Будь туманом»; 4. Психогімнастична вправа «Подолання труднощів»; 5. Вправа «Невербальний контакт». 6. Підведення підсумків 7. Рефлексія «Тут і тепер».	– аркуші паперу; – капелюх; – ручки, олівці;	60 хв
3	«Розвиток саморегуляції та само мотивації»	1. Привітання; 2. Вправа «Довіра». 3. Психогімначтична вправа «Скульптор»; 4. Вправа «Чому?»;	– ручки; – аркуші паперу	60 хв

№ п/п	Тема	Структура заняття	Обладнання, що використовується	Час проведення
		5. Психогімначтична вправа «Моя сім'я» 6. Вправа «Свідоме дихання» 7. Підведення підсумків.		
4	«Толерантність до фрустрації: протистояння труднощам»	1. Привітання 2.Вправа «Метафоричний самоопис». 3. Вправа на розігрів "Компліменти" 4. Вправа "Фрукт на будь-який смак" 5. Психогімнастична вправа «Заборонений плід». 6. Дискусія на тему «Ідеальний, сучасний і «поганий психолог». 7. Рефлексія заняття. Підбиття підсумків.	– кошик із різними предметами	60 хв
5	«Стабілізація міжособистісних відносин»	1. Привітання; 2. Вправа «Передай гримасу по колу»; 3. Вправа «Плюси-мінуси»; 4. Вправа «Малюнок по колу»; 5. Вправа «Аналіз взаємин у групі». 6. Медитація; 7. Підбиття підсумків.	–музичні фрагменти; –ручки, олівці; –аркуші паперу;	60 хв
6	«Відповідальність та взаємодія. Підведення підсумків програми»	1. Привітання, зворотній зв'язок; 2. Вправа «Настрій»; 3. Вправа «Подарунки»; 4. Вправа «Моя мрія»; 5. Вправа «Подорож на повітряній кулі»; 6. Вправа «Оцінка власної участі в психокорекційній групі». 7. Підбиття підсумків.	–ручки; –аркуші паперу	60 хв

Розглянемо більш детальніше зміст занять психокоррекційної програми з формування фрустраційної толерантності практичного психолога.

Заняття 1

Тема: «Знайомство та визначення правил»

1. Вступне слово психолога.

1. Інтерв'ю з метою добору.

Мета: з’ясування мотивації та особливостей взаємосприймання потенційних членів групи та керівника. Розвиток певних умінь і навичок спілкування.

Хід проведення: психолог бере (в межах 10 хвилин) інтерв’ю у потенційного члена групи, який має право висловити, що він відчуває і як уявляє собі роль керівника та майбутній груповий процес. Психолог у свою чергу може поділитися своїм сприйняттям і висновками про можливість участі цієї людини в групі.

Під час проведення цієї вправи відбувається обмін інформацією про почуття, враження, які виникають по ходу інтерв’ю. Всі члени групи (в тому числі ті, хто не бере активної участі в роботі) висловлюють власні думки та побажання з метою вдосконалення.

3. Вправа «Мій настрій».

Основна мета: створити в групі невимушену атмосферу для спілкування, доброзичливості; створити позиції взаємодії, налаштувати всіх психологів-консультантів на тему заняття.

Метод: спільний малюнок, творча праця.

Хід вправи. Всім учасникам в порядку черги пропонується на фліпчарті намалювати кольоровими олівцями власний настрій, а також написати під цим малюнком своє ім’я. Власне це може бути, як щось досить конкретне («штормове попередження», «дощова погода», «квітка», «сонце» тощо), так і абстрактне: тільки певні форми, лінії, різні кольори. Після проведення вправи кожен із психологів-консультантів має назвати власне ім’я та за своїм бажанням починає розповідати проте, що означає намальоване.

Проведення обговорення. Запитання психолога: «Які думки у вас з’являються, коли ви дивитеся на створений спільно малюнок? Який у групи

переважаючий настрій? Як саме впливає настрій лише однієї людини на всіх інших? Як саме впливає настрій на відповідні події, які відбуваються у вашому житті? Як ви вважаєте, чи можна навчитися керувати своїм настроєм?

Після запитань психолог говорить наступне: «Ми не лише з вами познайомилися в нестандартній формі, а і розпочали налаштовуватися безпосередньо на тему програми. Вміння керувати власним настроєм являється важливою складовою частиною емоційної компетентності. Настрій з'являється у внутрішньому світі, забарвлює певний життєвий момент, що переживається».

4. Встановлення очікувань та визначення основних правил заняття.

5. Вправа «Питання, які важливо обговорити на початковому етапі розвитку групи».

Мета: встановити емоційні стани учасників групи, які можуть мати деструктивний вплив на загальний розвиток групового процесу.

Хід проведення: для обговорення пропонується низка питань.

Що саме Вас лякає у цій групі? Що особливо Вам хотілося б одержати від роботи у даній групі? Чи Ви готові брати на себе активну участь у роботі? Чи Ви довіряєте психологові?

6. Вправа «Перше враження».

Мета: дізнатися, яке саме «перше враження» склалося про тебе у других учасників і ще при відсутності досить глибокого усвідомлення психологічних якостей одних або других членів групи. Отримана інформація була надзвичайно цінною для порівняння його пізніше із більш глибоким та змістовним психологічним аналізом поведінки учасників. Дана вправа спрямована на розвиток самопізнання.

Хід проведення: кожному учасникові АСПН пропонується невербальлим чи вербальним шляхом (у вигляді використання чи характеристики символу) виразити своє перше враження про кожного із відповідних учасників. Ця вправа проводиться наприкінці першого заняття.

Дану вправу можна здійснити в такому варіанті: «один із учасників групи висловлює свої перші враження по черзі всім другим учасникам в групі.

7. Підведення підсумків. Прийом незакінчені речення: «Сьогодні я…».

Заняття 2

«Розвиток емпатійності та життєстійкості»

1. Привітання.

2. Сподівання.

3. Вправа «Будь туманом».

Хід вправи. Слова психолога: «Багатьом досить важко сприймати критику, досить часто це провокує появу досить сильних емоції. Як навчитися їх контролювати? Це є можливим. Для прикладу, якщо хтось вам скаже щось на кшталт: «Ти – лінивий», «Ти не розумієш», «Ти – безвідповідальний», «Ти завжди спізнюєшся», необхідно відповісти:

1) «Так, я іноді лінивий».

2) «Так, я не розумію просто».

3) «Так, просто я не беру на себе ніякої зайвої відповідальності»;

4) «Так, я запізнився».

Коли ви приймете критику на власну адресу, ви усвідомите, що особа, що критикує вас, залишилася без будь якої зброї.

4. Психогімнастична вправа «Подолання труднощів».

Мета: навчитися долати виникаючі в житті труднощі.

Хід проведення. Учасники групи почергово зображають, як саме вони переборюють власні життєві труднощі (як фігурально можна сконструювати стілець при допомозі ящика або певного іншого предмета) на вузькій стежині. Креслиться стежка, котрою прямує людина до власної мети та натикається на деяку перепону. Група стежить, як кожен із учасників долає перепону.

5. Вправа «Невербальний контакт».

Мета: зняття наявної емоційної напруженості, створення групової згуртованості, емоційної теплоти, а також близькості між всіма учасниками.

Хід проведення:

– кожен із членів групи підходить безпосередньо до інших та потискує (почергово) руку, дивлячись їм у очі;

– один із членів групи сидить із заплющеними очима, а інші почергово підходять та торкаються до його руки, а він має здогадатися, хто саме це був;

– усі учасники заплющують очі, а один із членів групи, розплющивши очі, дотиком передає «почуття» своєму сусідові, котрий далі послідовно передає дану «інформацію» далі, до тієї пори поки «почуття» не повернулося до тієї людини, яка починала першою виконання даної вправи;

– один із учасників сидить на стільці своєю спиною до групи, а всі інші підходять до нього та виражають своє відношення до нього – власні почуття.

6. Підведення підсумків заняття. Рефлексія «Тут і зараз».

Основна мета: ознайомити із сутністю процесу рефлексії, підсумувати всі результати участі у даному занятті.

Хід вправи. Необхідно запропонувати кожному із майбутніх психологів провести опис власних почуттів, переживань, думок, які з’являються під час групової роботи. Запропонувати можна відповісти на наступні запитання: «Як зараз почуваєтеся? Що нового ви дізналися під час проведення заняття? Що для вас було найбільш важливим? Що б вам хотілося обговорити або уточнити додатково? Вже після того, як дану процедуру буде виконано, психолог пояснює сутність поняття «рефлексія» та важливість її включення до реалізованої програми.

Рефлексія (лат. «refl exio» це відображення) – це відповідний процес самопізнання та самоаналізу: роздуми про самого себе, осмилення своїх власних дій, вчинків, а також їх закономірностей, проведення аналізу своїх переживань і думок. Рефлексія це процес інтелектуальний, ніби внутрішнє розслідування, під час якого особистість, спостерігаючи за своїми власними

почуттями, думками, діями, емоціями, їх критично осмислює. Рефлексуючи, певна особа здобуває нове знання, а також важливий досвід, зокрема, емоційний.

При значно більш розвиненій рефлексії набагато легше здійснювати керування емоціями, бути у злагоді із собою самим, розв'язувати життєві важливі завдання. Вміння рефлексувати є доволі важливим у аспекті утворення емоційної компетентності. Власне саме тому після виконання деяких вправ, у кінці кожного заняття та всієї програми психолог застосовує рефлексивні запитання.

Заняття 3

«Розвиток саморегуляції та само мотивації»

1. Привітання.

2. Вправа «Довіра».

Мета: звільнити учасників від негативних емоцій, що значною мірою перешкоджають появі довіри: невпевненість, острах, тривога, острах, образа на когось у групі тощо.

Під час виконання даної вправи можуть виникати особливо активні опори. Поняття «довіра» не завжди є пов'язаним із позитивною оцінкою особистості іншого та ускладняється недостатнім знайомством із даною людиною чи розбіжністю загальної системи поглядів на саме життя. Об'єктивування моментів, котрі заважають «довірі», являється важливим кроком на шляху до згуртованості групи та довіри.

Хід вправи: кожен із членів групи, звертаючись почергово до учасників групи, визначають загальний ступінь власної довіри до них: «до тебе довіра» довіра існує «не впевнений, що тобі що довіряю», «не довіряю». Результати виконання даної вправи обговорюються.

4. Психогімнастична вправа «Скульптор».

Мета: вирішення внутрішніх конфліктів.

Хід вправи: Учасники групи роблять власне тіло більш «пластичним», ніби глина, що піддається ліпленню. Зміст «ліплення»

повинен бути різним. Пропонується зобразити члена групи «до початку занять та зараз», або – його майбутнє та минуле, його внутрішній конфлікт.

4. Вправа «Чому?».

Хід вправи. Як можна з'ясувати власні мотиви? Запитайте себе «Чому?» Причому це необхідно зробити послідовно п'ять разів. І самі на це питання дайте відповідь. Для прикладу: «Чому я кожного дня йду на роботу?» – тому що це є моїм власним розвитком. «Чому так важливий для мене розвиток?» – щоб довести самому собі. «Чому мені необхідно довести самому собі.?» Для мене досить важливо бути гідним. «Чому для мене важливо бути гідним.?» Я зможу собі дозволити. «Чому мені важливо дозволити собі.?» Щоб почуватися вільним і робити те, що я люблю.

Дані прості п'ять запитань і відповідей дають бачення власних глибинних мотивів до дій. Також, є ще одне питання, що багато чого пояснює: «Що б я робив навіть не маючи грошей?»

5. Психогімнасична вправа «Моя сім'я». Учасник АСПН обирає собі сім'ю із членів відповідної групи. Далі розташовує їх саме так, щоб фізична дистанція між ними приблизно відповідала загальному ступеневі емоційної близькості між членами родини. Далі є важливим провести «опис», за якими саме психологічними якостями обиралися «члени сім'ї» – це послугує основою саморефлексії тим, хто безпосередньо потрапив до числа обраних.

6. Вправа «Свідоме дихання». Техніка дихання 4-7-8. Дана модель дихання, була розроблена доктором Е. Вейлом. Вона ґрунтується на йогічній стародавній техніці, що має назву – пранаяма.

Етапи виконання:

– розслабте свої губи;

– видихніть повністю зі звуком, як звичайно ви видихаєте, коли робите досить глибокий вдих.

Стисніть сої губи та досить повільно вдихайте через свій ніс протягом 4 секунд.

Затримайте своє дихання та порахуйте до 7.

Знову видихайте повільно протягом 8 секунд, видаючи звук.

Повторіть так 4 рази, згодом доведіть до восьми повторень.

6. Підведення підсумків заняття.

Заняття 4

«Толерантність до фрустрації: протистояння труднощам»

1. Привітання.

2. Вправа «Метафоричний самоопис».

Мета: опираючися на психологічний механізм ідентифікації та проекції, використати метафору для більш надійнішого забезпечення психологічного захисту, зниження тривожності та опору у групі, подання про самого себе значно більш повнішої інформації, ніж за прямих висловлювань.

Хід проведення: кожен із членів групи обирає певний предмет, тварину або явище, котрі асоціюються із його особистістю, та протягом декількох хвилин розповідає про риси, проблеми та якості об’єкта. Передбачена можливість надати розповіді в сюжетно-психологічній формі.

3. Вправа на розігрів «Компліменти».

Учасники сидять у колі. Один учасник говорить іншому учаснику, який сидить ліворуч, комплімент. Учасник, який отримав комплімент, відповідає: «Так, звісно, а ще я... (говорить про себе щось хороше)». Таким чином, кожен учасник отримує комплімент.

Слова психолога: «Давайте трохи поговоримо про те, як часто ми отримуємо не те, що очікуємо. Наприклад, жінка йшла додому, передчуваючи, як буде чудово після важкого робочого дня прийняти гарячу, розслаблюючу ванну. Саме в цей час працівники ЖКГ відключили гаряче водопостачання в будинку. Погодьтеся, це неприємно. У когось це відбувається часто, у когось – не дуже. Людина влаштована так, що

очікування є невід'ємною частиною її життя. Думаю, вони заслуговують на те, щоб приділити їм особливу увагу.

Необхідно дати визначення таким поняттям як фрустрація, толерантність до фрустрації. Це психологічні терміни, з якими ви ще незнайомі. Зараз я вас із ними познайомлю. Фрустрація – негативний стан, який виникає в ситуації неможливості задоволення потреб. Виникає в тому випадком, коли сильне бажання або прагнення людини наштовхується на перепону, яка є нездоланною або тільки здається такою. Якщо людина не справляється з перешкодами, то відбувається переоцінка ситуації, переглядаються попередні дії, робляться висновки і розробляються нові шляхи досягнення мети, або ставиться нова мета. Таку фрустрацію ще називають конструктивною.

Толерантність до фрустрації – це здатність людини протистояти різним життєвим труднощам без втрати психологічної рівноваги. Коли людина отримує користь зі своїх помилок, не зациклюється на них, вона знаходить власну точку рівноваги. Кожна людина має потенціал, здатність справлятися з труднощами в житті, здатність адаптуватися до змін і знаходити вихід із ситуації, що склалася.

А тепер давайте попрацюємо над тим, як знайти позитивні сторони в ситуації, яка не відповідає нашим очікуванням».

4. Вправа «Фрукт на будь-який смак».

Мета: сприяти подоланню ситуації фрустрації.

Хід проведення. Психолог: «Для початку звернемося до нашої уяви. Уявіть собі, будь ласка, той фрукт, який вам би хотілося зараз отримати. Постарайтеся уявити його якомога краще: який він на дотик, якого кольору, який його аромат (учасники виконують завдання на візуалізацію)». Кожен уявив той фрукт, який хотів би отримати. Учасники по черзі називають фрукт, який собі уявили. Психолог роздає учасникам зовсім інші фрукти, створюючи ситуацію фрустрації.

Слова психолога: «Кожен учасник отримав не те, що хотів. Однак у нас завжди є можливість якось сформулювати своє ставлення до того, що ми зараз маємо. Давайте спробуємо це зробити, продовживши фразу: «Я не отримав манго, зате маю лимон, який може стати чудовим доповненням до вечірнього чаювання». Учасники проводять вправу на знаходження позитивного в поточній ситуації. Обговорення. Психолог: «Мені б хотілося, щоб кожен поділився своїми враженнями, що йому сподобалося, які почуття викликало заняття. Можливо, хтось отримав для себе щось нове».

Учасники діляться своїми враженнями.

Психолог: «Плоди у ваших руках не відповідали вашим очікуванням. Однак ви зуміли побачити позитивне в цій ситуації. І досвід, який ви зараз набули, залишиться з вами».

5. Психогімнастична вправа «Заборонений плід». Члени групи АСПН почергово показують, як вони поведуться у ситуації, коли їх бажання не збігаються із зовнішніми нормами поведінки. Роль «забороненого плоду» може бути безпосередньо надана будь-якому із предметів, що хоч якось приваблює. «Заборонений плід» безпосередньо кладеться на стілець, який знаходиться у центрі кімнати. Учасник групи має підійти до стільця та прийняти рішення, шо він зробить із «забороненим плодом».

6. Дискусія на тему «Ідеальний, сучасний і «поганий психолог».

Учасники групи розбиваються на 3 підгрупи. Кожна бере завдання, яке спочатку треба обговорити. Потім із пропонованого списку якостей учасники обирають та записують якості майбутнього психолога. Після цього група сідає в коло, і один із представників кожної підгрупи зачитує якості. Решта або погоджуються, або заперечують, пропонуючи свої варіанти.

Завдання 1. Складіть портрет ідеального психолога.

Завдання 2. Складіть портрет сучасного психолога.

Завдання 3. Складіть портрет «поганого» психолога.

Напишіть якості, якими повинні вони володіти.

7. Рефлексія заняття. Підбиття підсумків. Слова психолога: «Пам'ятайте, здатність протистояти життєвим труднощам є в кожної людини. До способів подолання фрустрації можна віднести:

– позитивний підхід;

– фіксування уваги не на проблемі, а на успішних і сильних сторонах особистості;

– складання план-схеми досягнення мети і перешкод, що виникли;

– пошук іншого шляху досягнення мети;

– переоцінка мети, можливо, тимчасово слід замінити одну мету на іншу, яка пізніше призведе до досягнення початкової мети.

Я дякую всім за роботу. Усього вам доброго! Світлих і радісних думок!».

Заняття 5

«Стабілізація міжособистісних відносин»

1. Привітання

2. Вправа «Передай гримасу по колу»

Основна мета: застосування міміки для вираження свого емоційного стану, енергетизація всієї групи.

Метод: тематична руханка.

Хід проведення. Психолог просить всіх учасників почергово по ланцюжку передати власний вираз обличчя. Потім психолог дякує всім учасникам за проведену творчу роботу.

Коментар. Вираз очей, обличчя – дзеркало емоційного стану. Кожен відповідний рух думки відображається на обличчі, а швидкоплинна емоція мимоволі скорочує мімічні м'язи. Дані мімічні м'язи є зовсім мікроскопічними у порівняні із всіма іншими м'язами – ніг, рук, тулуба, однак у рухових центрах головного мозку займають переважаюче положення.

А основне – якщо настрій та емоції проявляються через них, то справедливим є і зворотне твердження: через мімічні рухи можна також

викликати відповідні емоції до життя. Вираз на обличчі емоцій продовжується від півсекунди до чотирьох секунд, досить рідко виходить задані межі. Тривалість емоційного вираження переважно залежить від її сили. Саме тому доволі тривалий вираз емоцій у переважній мірі сигналізує про доволі сильні почуття. Найбільш виразно переживання проявляються по очах (існує 85 відтінків – ніжні, живі, холодні) та голосу (у пристрасті – покірний, в печалі він глухий).

3. Вправа «Плюси-мінуси».

Хід вправи. Проходить у парах. Кожен із учасників має написати на папірці чотири негативні та чотири позитивні якості. В парі проходить обмін даними записками. Далі кожен із учасників вживається у образ власного партнера, спробуючи відчути, як той живе, що саме переживає у різноманітних ситуаціях, володіючи названими якостями. Через 2–3 хвилини один учасник розповідає другому «про самого себе», та про те, які має якості, отримані від свого партнера. Другий партнер слухає. Далі відбувається обмін ролями.

Закінчивши гру, партнери проводять обговорення того, наскільки їм вдалося емпатично зрозуміти один другого, діляться один із другим саме тими відкриттями, які їм приніс даний досвід. На завершення можливе обговорення проведеної вправи в групі.

4. Вправа «Малюнок по колу».

Основна мета: розуміння відмінностей сприйняття світу різними людьми, розвиток почуття толерантності у відношенні до інших людей, їх позицій.

Метод: творча праця.

Використанні ресурси: аркуш білого паперу для кожного учасника.

Хід вправи. Із однієї сторони аркуша кожний із учасників має написати власне ім’я, з іншої – має зобразити незавершений малюнок (для прикладу, декілька крапок, геометричну фігурку, лінії, що символізують ними загаданий образ). Через кожні 10 секунд всі разом передають власні

малюнки сусідам, що знаходяться ліворуч, які мають щось домалювати від себе.

Вправа проводиться до тієї пори, поки малюнок не повернеться до свого господаря.

Проведення обговорення у групі. Чи відображають ваші малюнки задуманий образ автором? Чому відбулося таке перетворення образу автора? (В кожному малюнку був безпосередньо закладений відповідний задум, а результат на пряму залежить від бачення саме того, хто з'єднував відповідні крапки, домальовував. Різні люди бачать світ по різному).

5. Вправа «Аналіз взаємин у групі».

Мета: визначення рольових функцій, що з'являються поступово в групі у процесі взаємодії відповідно до групових принципів.

Матеріали: бланки А та бланк Б.

Хід проведення: учасники групи заповнювали надані їм бланки по алфавіту. Користуючись інструкцією їм необхідно було оцінити роль кожного із учасників групи (крапка або хрестик у певній клітинці).

Розглянемо питання Бланк А.

1. Чи наявні в нашій групі перелічені нижче ролі?

2. Як розподілені ці ролі між учасниками групового процесу, чи спостерігається монополія деяких із них?

3. Які ролі сильніше виражені в групі, а які слабкіше?

4. Які ролі є непридатними, надуманими, насадженими?

5. Що можна й потрібно було б змінити, щоб група функціонувала краще?

I. Ролі, що сприяють виконанню завдань в групі.

1. Ініціатор – це такий учасник, що значно частіше за всіх інших виступає із відповідними пропозиціями та спонукає всю групу до дії та активності. Ініціатива може відноситися поставленого завдання, проблеми, а також організації роботи групи в загальному.

2. Послідовник – підтримує нову ініціативу, збільшує її, надає

допомогу в реалізації розпочатих у групі справ.

3. Дослідник нового – часто ставить запитання й намагається знайти (отримати) відповідь.

4. Забезпечувач інформації – відповідає на запитання «дослідника новою» (або сам із власної ініціативи надає групі відомості, узагальнює результати, спостереження та ім.).

5. Координатор – координує діяльність різних членів групи, слідкує, щоб усі рівномірно були задіяні в дослідженнях.

6. Заводій (штурман) – визначає напрям діяльності групи у відповідності до якихось зовнішніх орієнтирів, періодично констатує правильність узятого напряму, оцінює, як далеко вона просунулася до мети, звертає увагу на можливість підступу від мети на час, який залишився до кінця заняття.

7. Арбітр – оцінює зусилля товаришів, актуальну ситуацію, робить підсумки діяльності групи.

II. Ролі, важливі для розвитку співробітництва в групі

8. «Застрільник» діяльності – спонукає інших до активності в групі.

9. Гармонізатор – намагається залучити всіх до участі в групі, заохочує до спільних зусиль, залагоджує конфлікти, намагається перебороти суперечності між учасниками навчання, ютовий іти на компроміс.

10. Той, хто вносить розрядку. У складних ситуаціях намагається зняти напруженість влучним жартом, дотепною реплікою, моральною підтримкою.

11. Охоронець правил слідкує за виконанням у групі проголошених принципів функціювання. норм і правил, нагадує іншим про їх існування.

III. Ролі, які руйнують співробітництво в групі

12 Блокуючий – протистоїть груповим принципам, піддає сумніву важливість позитивного результату. Коли особисті інтереси вступають у

суперечність із груповими, ігнорує останні.

13. Пошукач визнання – незалежно під того, що відбувається в групі, постійно намагається концентрувати увагу присутніх на своїй особі, нагадує про себе, про свої заслуги, демонструє свої здібності й можливості, силкується бути в центрі подій, прагне здивувати й зацікавити всіх своєю особистістю. Впадає в депресію, якщо вищеописані дії не приносять бажаного результату.

14. Домінуючий — намагається зайняти позицію лідера в групі, маніпулює іншими з мстою підкорення їх собі, провокує конфлікти.

15. Уникаючий роботи в групі – не підтримує ніяких групових ініціатив, намагається бути осторонь. Уникає лій, ризикованих для його ’Я». Поступово замикається в собі, ухиляючися від ситуацій, що вимагають його активності.

В таблиці 3.2 представлено бланк Б.

Таблиця 3.2

Бланк Б

N° поз.	Роль	Учасник
Важливі для виконання завдання		
1.	Ініціатор	
2.	Послідовник	
3.	Дослідник	
4.	Забезпечу вам інформації	
5.	Координатор	
6.	Заводій (штурман)	
7.	Арбітр	
Важливі для розвитку співробітництва в групі		
8.	Застрільник діяльності	
9.	Гармонізатор	
10.	Знімаючий напруженість	
11.	Охоронець правил	
Ролі, які руйнують співробітництво в трупі		
12.	Блокуючий	
13.	Пошукач визнання	
14.	Домінуючий	
15.	Уникаючий роботи в групі	

5. Медитація.

6. Підбиття підсумків.

Заняття 6

«Відповідальність та взаємодія. Підведення підсумків прграми»

1. Привітання.

2. Вправа «Настрій».

Хід вправи. Візьміть чистий щільний аркуш паперу, фарби, кольорові фломастери чи олівці.

На папері намалюйте свій настрій, застосовуючи фантазію і асоціативні предмети.

Вже після того, як повна картина буде безпосередньо готова, варто до неї додати трохи фарб. Потрібно спробувати зробити малюнок більш яскравішим чи домалювати дрібніші деталі – простіше говорячи, змінити власний настрій у кращий бік.

3. Вправа «Подарунки».

Мета: вираження іншим своїх емоцій і ставлення у вигляді «подарунка».

Матеріал: віддрукована інструкція.

Хід проведення: група розташовується по колу, учасники (по черзі) сідають у центрі з ціллю вручення кожному членові групи «подарунка».

Інструкція.

1) Не вживаючи слів, викажи свої почуття й ставлення до конкретної людини (в контексті її психологічних якостей).

Передайте, шо їй могло б бути корисним, доповнювало б її особистість або досвід, почерпнутий із групового матеріалу. Якщо є необхідність, можна вжити лише окремі слова, скористатися мімікою, рухами, жестами, а також предметами, моделювати сценки.

2) Словами опиши, які психологічні якості ти хотів би йому подарувати. Після виконання вправи здійснюється аналіз усього, що відбулося, члени групи висловлюють свої враження.

4. Вправа «Моя мрія».

Основна мета: усвідомлення мотивувального впливу цілей.

Використаний метод: творча праця.

Потрібні ресурси: чисті аркуші паперу, кольорові фарби, олівці, фломастери.

Хід вправи. Попросити учасників виразити власну мрію за допомогою мови малюнку. Далі учасники за власним бажанням мають розповісти про свій власний малюнок.

Проведення обговорення. Що на вашу думку відбудеться, коли мрія здійсниться? Які ви переживатимете емоції? Що ви можете сьогодні зробити, щоб ваша мрія здійснилася?

5. Вправа «Подорож на повітряній кулі». Хід вправи. Кожен із учасників за допомогою жеребкування обирає для себе професію: психолог, лікар, художник, вчитель тощо.

Один із учасників в мікрогрупах є спостерігачем. Усім учасникам цієї вправи запропоновано уявити, що вони є членами одного із екіпажів повітряної кулі.

Куля розпочинає втрачати висоту та падає і залишається небагато часу до того моменту, коли вона впаде безпосередньо у море. Щоб цього не відбулося, хтось із учасників має вистрибнути із кошика.

Група має прийняти рішення спільно відносно того, хто має стрибнути із кошика, виходячи саме із того, хто з них в подальшому буде менш корисний у випадку, якщо повітряна куля здійснить приземлення на ніким не заселеному острові. Після закінчення дискусії проходить оцінка роботи групи. Спостерігач в свою чергу доповідає, що він помітив в процесі дискусії.

6. Вправа «Оцінка власної участі в психокорекційній групі».

Мета: виконання даного завдання сприяє більш глибшому розумінню власної поведінки у групі відповідно до норм оптимального функціонування. Подальше проведення обговорення результатів на основі пропозицій, які наведені у бланку (табл. 3.3), дає змогу учасникам групової психокорекції визначити для самих себе найбільш бажані поведінкові форми у групі АСПН.

Таблиця 3.3

Бланк проведення оцінки власної участі у психокорекційній групі

Прізвище	Дата
Проаналізуйте власну участь в групі АСПН, надайте їй оцінку у балах, використовуючи шкалу від 1 до 6 враховуючи твердження наведені нижче.	
Характеристика самоаналізу власної участі у групі АСПН	
1. Я уникаю відповідної можливостей ставивши запитання іншим, а виступаю із прямими «зверненнями до них»	
2. В групі я підтримую інших.	
3.Я можу йти на конфронтацію.	
4. Я здатен до уникнення досить довгих розповідей.	
5. Я розмірковую щодо результатів, котрі прагнуть одержати у групі.	
6. Я спроможний бути відвертим у відносинах із другими учасниками групи.	
7. Я не залежний від натиску групи на самого мене чи окремих її учасників і роблю саме те, що сам вважаю за необхідне.	
8. Я довіряю другим учасникам трупи.	
9.Інші є готовими також довіряти мені.	
10. Я досить активний учасник групового процесу, а не тільки спостерігач.	
11. Я проявляю досить відкрито власні реакції та почуття на те, що саме відбувається у групі.	
12. Я можу розуміти у групі певний психологічний зміст, а не тільки один лише текст висловлювань.	

6. Підведення підсумків заняття

Отже, впровадження даної психокорекційно програми має сприяти розвитку фрустраційної толерантності, особистісної зрілості, життєстійкості, саморегуляції, самомотивації, а також, покращенню соціальної та емоційної

Висновки до розділу 3

З ціллю формування фрустраційної толерантності у майбутніх практичних психологів було підібрано методи активного соціально-

психологічного навчання (АСПН), які в подальшому були використані в психокоррекційній програмі. Під часу добору в групу учасників мають додержуватися такі основні принципи психологічних досліджень: добровільність; відсутність стереотипних поведінкових форм; існування бажання самовдосконалити власні вміння та набути навичок спілкування. З метою формування фрустраційної толерантності в майбутніх практичних психологів були підібрані наступні методи АСПН: вправи, групова дискусія та методи невербальної взаємодії.

Для формування фрустраційної толерантності практичних психологів було розроблено психокорекційну програму. Мета програми – полягає у формуванні особистісної зрілості та фрустраційної толерантності майбутніх практичних психологів. Розроблена програма розрахована на шість занять по 60 хвилин кожне, що будуть проводитися два рази на тиждень. Форма для проведення роботи буде груповою та орієнтованою на 40 осіб.

ВИСНОВКИ

Відповідно меті та завданням дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми фрустраційної толерантності особистості та визначено базові поняття фрустраційної толерантності в структурі особистісної зрілості практичного психолога. Встановлено, що особистісна зрілість є процесом, що формується різними етичними, соціальними та внутрішньо особистісними факторами. Вона є певним відображенням життєдіяльності та стилю поведінки індивіда. Особистісна зрілість являється досить вагомим кроком у пошуку власного «Я», оскільки вона передбачає знаходження зв'язку своїми цінностями, переконаннями, а також соціальними ролями. Процес дорослішання особистості формується ціннісними орієнтаціями, на які впливають соціально-етичні фактори. Розвиток та наявність особистісної зрілості є вагомим кроком у житті людини, оскільки це дозволяє їй досягти самореалізації. Було розглянуто різноманітні погляди на розуміння явища фрустраційної толерантності з точки зору властивостей, установок та особистісних рис. Незважаючи на різні визначення аналізованого поняття, очевидно, що подолання фрустрації можливе лише при належному розвитку толерантності. Встановлено, що фрустраційна толерантність спонукає до використання конструктивних стратегій поведінки, стимулюючи когнітивний потенціал. Вона проявляється у здатності адаптуватися до ситуації, контролювати емоції, розглядати альтернативні варіанти та передбачати можливі наслідки. Це сприяє збереженню позитивної установки особистості й дозволяє переживати фрустрацію без втрати психобіологічної гармонії.

2. Визначено вплив фрустраційної толератності на процес становлення професійної зрілості практичного психолога. Встановлено, що під розвитком фрустраційної толерантності слід розуміти процес формування комунікативних та толерантних установок, поведінкових та когнітивних

стратегій гуманістичної спрямованості, ціннісно орієнтаційних особистісних утворень, характерологічних рис тощо. У взаємодії із відповідними структурними складовими особистості дана стратегія дає можливість віднайти правильні шляхи до гармонійного розвитку толерантної особистості, котра буде в змозі як допомагати другим людям, так і вибудовувати ефективні взаємовідносини, а також розширювати межі розуміння й світосприйняття, працювати над особистісними аспектами саморозвитку та самоактуалізації. З'ясовано, що розвиток фрустраційної толерантності як певної особистісної властивості психолога безпосередньо сприяє особистісно-професійному зростанню фахівця, становленню його професійної зрілості, подоланню стресів у діяльності, збільшує уявлення про ефективність міжособистісної взаємодії та спілкування є досить важливою складовою гармонізації особистості та налагодження ефективної роботи з клієнтом.

3. Емпірично досліджено особливості фрустраційної толерантності в структурі особистісної зрілості особистості практичного психолога. Для проведення емпіричного дослідження фрустраційної толерантності практичного психолога було підібрано та проведено опис таких методик, як шкала толерантності–інтолерантності до невизначеності С. Баднера, питувальник особистісної зрілості О. С. Штепи та Тест життєстійкості Мадді. Також для з'ясування особливостей вибірки було розроблено спеціальну анкету. За гендерною ознакою вибірка складалася із 48 (80 %) жінок та 12 (20 %) чоловіків. 12 (20 %) опитаних навчаються на 1 курсі, 12 (20%) респондентів на 2 курсі, ще 12 здобувачів вищої освіти на 3 курсі і найбільше 24 (40%) осіб на 4 курсі. Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що розвиток фрустраційної толерантності як особистісної властивості психолога безпосередньо сприяє особистісно-професійному зростанню фахівця, становленню його професійної зрілості, подоланню стресів у діяльності та підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії. Було встановлено, що більшість учасників дослідження мають середній або високий рівень інтолерантності до невизначеності, що свідчить про значний

дискомфорт при зіткненні з невизначеністю, який може впливати на здатність адаптуватися до змінних умов навчання та професійної діяльності. Водночас, показники особистісної зрілості за методикою О.С. Штепи продемонстрували, що майбутні психологи мають різні рівні розвитку окремих аспектів особистісної зрілості, таких як відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність та синергічність. Результати кореляційного аналізу вказали на складну взаємодію між показниками особистісної зрілості та життєстійкості, де відповідальність, наприклад, є позитивним чинником, що сприяє життєстійкості, тоді як інші показники демонструють негативні зв'язки з різними аспектами життєстійкості. Це підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку особистісної зрілості та фрустраційної толерантності для забезпечення професійної ефективності практичного психолога.

4. З ціллю підвищення рівня фрустраційної толерантності у майбутніх практичних психологів було підібрано методи активного соціально-психологічного навчання (АСПН), які в подальшому були використані в психокорекційній програмі. Під часу доборі у групу учасниеів мають додержуватися такі основні принципи психологічних досліджень: добровільність; відсутність стереотипних поведінкових форм; існування бажання самовдосконалити власні вміння та набути навичок спілкування. З метою формування фрустраційної толерантності в майбутніх практичних психологів були підібрані наступні методи АСПН: вправи, групова дискусія та методи невербальної взаємодії. Для підвищення рівня фрустраційної толерантності практичних психологів було розроблено психокорекційну програму. Мета програми – полягає у підвищенні рівня особистісної зрілості та фрустраційної толерантності майбутніх практичних психологів. Розроблена програма розрахована на шість занять по 60 хвилин кожне, що будуть проводитися два рази на тиждень. Форма для проведення роботи буде груповою та орієнтованою на 40 осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Поняття зрілості та особистісної зрілості в психології. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання:* зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна). Харків: ХНУВС, 2017. С. 10-12.

2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

3. Барчі Б. В. Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія / укладач Б.В. Барчі. Мукачево: МДУ, 2017. 52 с.

4. Берегова Н. П. Психологічні особливості професійної деформації практичних психологів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019 р., № 1, Т. 1. С. 16 – 19.

5. Білаш С. М., Кононова М. М., Мелоян А. Е., Логвінова Д. В. Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості : монографія. Полтава: 2022. 222 с.

6. Бльок А. Психологічні детермінанти особистісної зрілості студентів-психологів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал.* IX, 2016. С. 5 – 15.

7. Божок, Н. О. Досвід використання «Шкали фрустраційного дискомфорту» Н. Херрінгтона у дослідженні фрустраційної толерантності студентів. *Психологія та психосоціальні інтервенції:* науковий журнал. Київ, 2019. Т. 2. С. 1-9.

8. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді і проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 8–11.

9. Борисюк О. М. Соціально-психологічні аспекти дослідження феномену особистісної зрілості у професійному становленні майбутніх психологів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2022. Вип. 2. С. 3-9.

10. Бочелюк В. Й. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2017. 424 с.

11. Васильченко О., Жданова Т. Технологічно-психодинамічний підхід до оцінки психологічного стану: можливості і перспективи. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024. № 1(73). С. 260-274.

12. Вдовіченко О. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2022. Вип. 1. С. 64-77.

13. Великодня М., Депутатов В., Бондар К. Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення : колективна монографія. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2021. 278 с.

14. Вовк М. В. Психологічна специфіка переживань фрустраційних ситуацій у студентський період. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я.* 2020. С. 25-26.

15. Волошина В. В. Психологічна зрілість як складова професійного становлення майбутнього психолога. *Збірник наукових праць.* Серія: педагогічні та психологічні науки. НАДПС – Хмельницький. Вип. 58. 2011. С.111-115.

16. Гайдук І. Ю., Васильченко О. М. Особистісна зрілість психолога: структура та чинники. *Матеріали конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку – 2023».* Університет «КРОК», грудень 7, 2023. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/schedConf/presentations (дата звернення: 28.04.2024).

17. Гладкова В. Н., Гнітецька Т. М. Інноваційні підходи до розвитку особистості. Частина 3: Серія монографій. Одеса: КУПРІЄНКО СВ, 2020 152 с.

18. Гордієнко І. О. Самоприйняття особистості як чинник толерантності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ірина Олександрівна Гордієнко; наук. кер. О. П. Саннікова; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2021. 255 с.

19. Грейліх О. О, Смашна Л. П. Професійно важливі якості практичного психолога як предмет наукового дослідження. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького педагогічного університету імені Григорія Сковороди: Педагогіка. Психологія. Філософія*, Вип. 25, 2012. С. 287–288.

20. Дідик Н. М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології:* Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 7. Кам'янець-Подільський: Аксіома. С. 190 – 206.

21. Дмитерко-Карабин Х. М. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на мотиваційну готовність до професійної діяльності майбутніх психологів : автореф. дис… канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2014. 20 с.

22. Долинська Л. В., Новак А. А. *Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень 2021 року.* Факультет психології. 2021. С. 44 – 49.

23. Журавленко А. В., Васильченко О. М. Життєстійкість осіб з різним рівнем емоційного інтелект. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.).* Київ: Університет "КРОК", 2023. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1929 (дата звернення: 10.07. 2024).

24. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 11-17.

25. Іванцев Л. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 79–85.

26. Ірза А. Поняття соціально-психологічної зрілості особистості: аналіз закордонних та перспективи сучасних вітчизняних досліджень. *Humanitarium.* Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.) ; Ніжин (Чернігів. обл.) : Лисенко М. М., 2019. Том. 42, Вип. 1 : Психологія. С. 59 – 68.

27. Камєнєва Л. В. Передумови досягнення професійної зрілості психологами–практиками. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2012. С. 212 – 219.

28. Кандиба М. О. Особливості взаємозв'язку емоційної зрілості та професійної толерантності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2. С. 50-55.

29. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. VI. Психологія обдарованості*, Вип. 17, 2020. С. 129-138.

30. Кравченко І. А. Значення толерантності в особистісно-професійному розвитку майбутнього психолога. *Вісник післядипломної освіти.* 2011. №3. С. 324-331.

31. Кузікова С. Б. Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2018. Том 1. № 3. 2018. С. 67-72.

32. Кучеренко С. М. Емоційна стійкість як один з факторів забезпечуючи успішність діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків, 2014. Вип. 13. С. 145-154.

33. Кучманич 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.

34. Ламаш І. В. Психологічні особливості працівників ДСНСУ з різним рівнем толерантності до невизначеності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць.* Харків: НУЦЗУ, 2013. Вип. 13. С. 155–169.

35. Лоленко К. Професійно-психологічні характеристики бренду психолога. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Вип. 30(4), 2023. С. 122-134.

36. Максименко С. Д., Зливкова В. Л. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

37. Марценюк М. О., Соколовська О. О. Психологічні особливості фрустраційної толерантності юнацтва. *Наука майбутнього*. Вип. 2 (6). 2020. С. 88 – 94.

38. Марчук А. В. Толерантність до невизначеності студентів різних спеціальностей. *Психологічні читання: зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) :* у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». Харків: ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 129-131.

39. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці. Соціологія*. Випуск 213. Том 225. 2013. С. 27 – 30.

40. Міров Д. Р. Психічне здоров'я: поняття та структура. *Актуальні проблеми особистісного зростання.* 2015. С. 90 – 92.

41. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

42. Мірошник З. М., Михайленко О. Ю., Талаш І. О. Ролеграма як засіб формування рольової структури особистості: науково-методичний посібник. Кривий Ріг: Вид. Р.А. Козлов, 2017. 296 с.

43. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Том 7. Вип. 47. 2019. С. 208–219.

44. Павлушенко С. М. Фрустраційна толерантність яку професійна властивість оператора сил спеціальних операцій. *Габітус*. Випуск 40. 2022. С. 172 – 177.

45. Павлушенко, С. М. Аналіз підходів до визначення природи фрустрації в теорії і практиці психологічної думки. *Вісник Національного університету оборони України,* 58(5), 2021. С. 153–160.

46. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку. Монографія. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с.

47. Піркова О. Д. Етична компетентність психолога-практика. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: монографія. Вінниця: Віндрук, 2014. С. 40 – 50.

48. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості у формуванні фрустраційної толерантності особистості підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 15-19.

49. Романюк Т. Ю. Теоретичні аспекти толерантності: від терпіння до особистісної зрілості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України.* Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 9. С. 384 – 392.

50. Садчікова О. Г. Теоретичні аспекти вивчення особистісної зрілості. *Габітус.* 2020. № 17. С. 116 –120.

51. Саннікова О. П. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 12(41)

«Серія»Соціальніта поведінкові науки» (психологічні 053)(Категорія «Б»). 2020. С. 98 – 123.

52. Смирнова Т. К. Поняття та критерії ефективної діяльності психолога. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (1 (24), 2022. С. 241 – 245.

53. Смовж М., Балабушка Є., Петрушина М. Особливості розвитку комунікативних здібностей психологів. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4), 2023. С. 119–129.

54. Стасюк В. В. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 3 (61). 2021. С. 99 – 105.

55. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012.280 с.

56. Терещенко К. В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 27-28 квітня 2023 р.).* Київ, 2023. С. 292-296.

57. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. № 1. URL: http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564 (дата звернення: 20.03.2024).

58. Томаржевська І. В. Теоретичний аналіз підходів до визначення поняття «зрілість». URL: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/10/Томаржевська-Інна-Володимирівна.pdf (дата звернення: 26.04.2024).

59. Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навч.посіб. для студ. Вищ. Навч. Закл. III - IV рівнів акредитації. Луцьк: Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 237 с.

60. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. … канд. пед. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.

61. Хміляр О. Ф., Момот Р. А. Експериментально-психологічна методика вивчення фрустраційних реакцій військовослужбовців, що виконують завдання в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Київ: НУОУ, 2011. 138 с.

62. Чайка Г. В. Ціннісно-смислова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 9, Вип. 6. С. 93-101.

63. Чанчиков І. К. Залежність рівня життєстійкості від віку та статі особистості. *Освітньо-науковий простір*. Випуск 3. 2022. С. 123 – 132.

64. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(2). С. 146-155.

65. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб'єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: Монографія. Київ: АДЕФ-Україна, 2013. 280 с.

66. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.

67. Шаповал І. М. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. Вісник Львівського університету. *Серія Психологічні науки*, 2021. С. 179 – 185

68. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка, 2013. Т. 11. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 8. Ч. 2. С. 576-584.

69. Щербан Т. Д., Фельцан М. І. До проблеми формування професійної свідомості майбутніх психологів. *Психолого-педагогічні особливості*

розвитку особистості в освітньому просторі: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 17-18 травня 2017 р., Мукачево / Ред.кол.: Т. Д. Щербан (гол.ред.) та ін. – Мукачево : Вид-во МДУ, 2017. С. 45 – 47.

70. Якимчук І. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України,* 2021. С. 141-147.

71. Яланська С. П. Толерантність як розуміння цінності іншої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Том 14: Методологія і теорія психології. – Випуск 3. Київ – Ніжин. Видавець « ПП Лисенко М.М.». 2020. С. 369 – 378.

72. Allport W. Pattern and growth in personality. By Gordon W. Allport. New. York: Holt, Rinehart & Winston, 1961. 593 p.

73. Czyżowska D. Selected Predictors of the Sense of Intimacy in Relationships of Young Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Nov; 16(22). URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6888334/ (дата звернення: 25.01. 2024).

74. Donnellan M. B., Burt S. A. Personality, and Attachment in Adults: A Multivariate Behavioral Genetic Analysis. Personality and Social Psychology Bulletin. 2008. Vol. 34, № 1. P. 3 – 16.

75. Ellis A., Bernard M. Emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory Research. The U.S.A: Springer Science & Business Media Inc., 2001. 474 p.

76. Erikson E. H. Childhood and society. New York: Norton, 1950. 458 p.

77. Gagne M. Self-determination theory and work motivation. J*ournal of Organizational Behavior*. J. Organiz. Behav. 26, 2015. P. 331–362.

78. Harrington. N. Frustration Intolerance: Therapy Issues and Strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 2011. P. 4-16.

79. Jung C. G. Two Essays on Analytical Psychology (Collected Works of C. G. Jung) Hardcover. Publisher : Routledge; 1st edition. 1967. 372 pages.

80. Kaufman S. B. Self-actualizing people in the 21st century: integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic psychology*. 2023. Vol. 63, Is. 1. P. 51-83.

81. Khatibi M., Razieh S. Greenberger Psychosocial Maturity Model: A Brief Review. *Journal of Educational and Management Studies*; J. Educ. Manage. Stud. 2016. June 25. 6 (2). P. 57-61.

82. Knaus W. J. How to conquer your frustration. URL: https://www.rebtnetwork.org/library/How_to_Conquer_Your_Frustrations.pdf (дата звернення: 25.04.2024).

83. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2014. Apr. 4. P. 279–298.

84. Maddi S. R. The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal Practice and Research. 2020.* Vol. 54(3). P. 173-185.

85. Monahan K. C. Psychosocial (im)maturity from adolescence to early adulthood. *Distinguishing between adolescence-limited and persisting antisocial behavior. Published online by Cambridge University Press*: 08 November 2014. P. 144 – 158.

86. Nugent K. Building intercultural competence in the language classroom. Faculty Publications: Department of Teaching, *Learning and Teacher Education.* 2014. http://digitalcommons.unl.edu/teachlearnfacpub/161 (дата звернення: 29.04.2024).

87. Phillips D. Piaget Jean. Encyclopedia of Educational *Theory and Philosohy.* Vol. 2, 2014. P. 618-623.

88. Ramirez-Castillo D. Frustration Tolerance and Personality Traits in Patients With Substance Use Disorders. *Frontiers in Psychiatry*. June 2019. Volume 10. Article 421. P. 1 – 12.

89. Rogers N. The Creative Connection for Groups Person-Centered Expressive Arts for Healing and Social Change. Science & Behavior Book, 2011. 445 c.

90. Sundstrup E. Cognitive Ability in Midlife and Labor Market Participation Among Older Workers. Prospective Cohort Study With Register Follow-up. Safety and Health at Work, Vol 11, 2020. P. 291 – 300.

91. Ward J. T. Mental and Physical Health, Psychosocial Maturity, and Desistance in Young Adulthood. 2023 Feb 20. P. 1 – 22.

92. Yadav P. Study of Frustration Tolerance among Senior Secondary School Students. *International journal of research culture society*. Volume 1, Issue 7, 2017. P. 243 – 246.

Всього джерел – 92.

Джерел за останні десять років – 68.

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 13 (71; 75; 78; 79; 80; 81; 82; 83; 84; 85; 86; 88; 89; 90).

Джерел українських авторів за останні десять років – 55 (1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 20; 21; 23; 24; 26; 27; 29; 30; 31; 33; 34; 35; 36; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 45; 46; 48; 49; 50; 51; 52; 54; 55; 56; 58; 60; 61; 62; 64; 65; 67; 68; 69,70, 71).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета

Інструкція. Пропонуємо взяти участь в опитуванні представленому низкою питань, навпроти яких необхідно відмітити варіанти, які є найбільш відповідними для Вас.

Запитання анкети.

1.Вкжіть ваш вік.

2. Вкажіть вашу стать.

а) чоловік;

б) жінка.

3. На кого ви навчаєтеся, якою буде ваша майбутня спеціальність.

4. На якому ви курсі навчання?

а) 1 курс:

б) 2 курс;

в) 3 курс;

г) 4 курс.

5.. Які емоції ви переживаєте найчастіше у складні періоди ? (обрати можна кілька варіантів)

а**)** страх;

а) гнів;

б) розгубленість;

в) роздратування;

г) тривога;

д) занепокоєння;

е) відчай;

ж) обурення;

з) пригніченість;

и) сум;

к) власний варіант (напишіть самі).

6. Які саме обставини найбільш часто заважають вам у реалізації поставленої цілі?

а) внутрішні.

б) зовнішні;

7. Які емоції найбільш часто ви відчуваєте під час навчальної діяльності?

а) негативні;

б) позитивні;

в) важко відповісти.

8. Якими прийомами ви користуєтеся для подолання емоційного напруження? (обрати можна кілька варіантів)

а) гуляю з друзями;

б) вживаю алкоголь;

в) проводжу час в соціальних мережах;

г) вживаю смачну та корисну їжу;

д) роблю перерву у навчанні;

е) лягаю спати;

ж) спілкуюсь із друзями;

з) використовую підтримку чи пораду зі сторони батьків;

и) прогулююсь на свіжому повітрі;

к) займаюсь спортом;

л) відвідую психолога;

м) власний варіант.

9. Які способи чи методи для зняття емоційної напруги Ви використовуєте? (обрати можна кілька варіантів)

а) рефлексотерапія;

б) нервово-м'язова релаксація;

в) самогіпноз;

г) аутотренінг;

д) медитація;

е) власний варіант.

10. Чи хотіли б Ви підвищити рівень своєї фрустраційної толерантності?

а) Так.

б) Ні.

11. Чи хотіли б Ви підвищити свою стійкість до фрустрацій за допомогою спеціально розробленого тренінгу?

а) Так.

б) Ні.

Дякуємо за участь в опитуванні!

ДОДАТОК Б

Шкала толерантності та інтолерантності до невизначеності у модифікації опитувальника С. Баднера

Інструкція: Прочитайте уважно кожне твердження і зрозумійте, наскільки Ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь з ним. У кожному пункті позначте ту відповідь, яка найкраще відображає Вашу думку (пам'ятайте, що не існує правильних і неправильних відповідей, Ви висловлюєте Вашу особисту думку і властивий Вам стан).

Щоб оцінити ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте наступну шкалу. При цьому намагайтеся уникати нейтральної відповіді (відповідь 4).

1 – абсолютно не згоден;

2 – не згоден;

3 – швидше не згоден, ніж згоден;

4 – не знаю (важко відповісти);

5 – швидше згоден, ніж не згоден;

6 – згоден;

7 – абсолютно згоден;

Перелік тверджень

1. Фахівцю, який не може дати чітку відповідь, мабуть, бракує знань.

2. Хороша робота – це та, коли завжди зрозуміло, що і як треба робити.

3. У перспективі можна досягти більшого, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі і складні.

4. Звичне завжди прийнятніше, ніж незнайоме.

5. Людина, яка веде розмірене життя без особливих несподіванок і сюрпризів, має бути вдячна долі.

6. Я віддаю перевагу вечіркам зі знайомими людьми, аніж вечіркам, на яких більшість запрошених мені незнайомі.

7. Чим швидше усі прийдуть до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще.

8. Люди, які підпорядкували своє життя чіткому розкладу, напевно, позбавляють себе багатьох радощів.

9. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.

10.Найцікавіші люди – це ті, хто не боїться бути оригінальним і не схожим на інших.

11.Люди, які наполягають на відповіді «так» або «ні», просто не знають наскільки усе насправді складно.

12.Більшість найважливіших рішень приймаються на основі неповної інформації.

13.Хороший учитель – це той, хто стимулює формування в учнів власних поглядів.

Інтерпретація результатів. Кожній відповіді на парний пункт присвоюється від 1 до 7 балів («абсолютно не згоден» – 1 бал, «абсолютно згоден» – 7 балів). Кожній відповіді на непарний пункт присвоюється реверсивний бал («абсолютно не згоден» – 7 балів, «абсолютно згоден» – 1 бал).

Шкала,	№ пунктів
Інтолерантність до невизначеності (ІТН)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Толерантність до невизначеності	8, 9, 10, 11, 12, 13.

ДОДАТОК В

Опитувальник особистісної зрілості Штепи О.С.

Інструкція: Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь "так", якщо Ви з ним згідні, і "ні", якщо не згідні:

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.
16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мї погляди.
17. Я постійно почуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.

18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.

19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.

20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.

21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.

22. Втрата друзів - ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.

23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.

24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.

25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.

26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.

27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.

28. Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.

29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.

30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.

31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.

32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.

33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.

34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.

35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.

36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд наних.

37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.

38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.

40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

41. Часом я впевнений у власній нікчемності.

42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую ‘‘рідну душу” у новому знайомому.

43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.

44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.

45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.

46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.

47. З обов’язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.

48. У мене не може бути якихось негативних якостей.

49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.

50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.

51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.

52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її характер та звички.

53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.

54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.

55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.

56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.

58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.

59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.

60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.

61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.

62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.

63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.

64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.

65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я - гуманіст.

66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.

67. Іноді я не проти, щоб мною керували.

68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.

69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім - загальноприйнятими уявленнями.

70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло - хороша чи погана людина головний герой.

71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.

72. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.

73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.

74. Динамічність та різнобарвність - це ознаки не мого життя.

75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.

76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.

77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.

78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.

79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.

80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.

82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.

83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.

85. *Завдання:* уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація - короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою .

Обробка даних

1. За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени.

2. Визначається **рівень особистісної зрілості:**

високий рівень - риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8-10 стенів), решта рис - на середньому рівні,

необхідний рівень - риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4-7 стенів), решта рис - на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1-3 стени), **критичний рівень -** риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1-3 стени), решта рис - на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1-3 стени).

Таблиця 1

Ключ

Відповідальність	1+	11+	21+	31-	41+	51-	61+	71-	79-	82+
Децентрація	2-	12-	22-	32-	42+	52+	62+	72+	80+	83-
Глибинність переживань	3+	13+	23+	33-	43+	53-	63+	73-	81-	84-
Життєва	4-	14-	24+	34-	44-	54+	64+	74-	85*	
Толерантність	5+	15+	25-	35-	45-	55-	65+	75+		
Автономність	6-	16-	26-	36+	46-	56+	66+	76+		
Контактність	7-	17-	27+	37-	47+	57-	67+	77+		
Самоприйняття	8-	18+	28-	38+	48-	58+	68-	78+		
Креативність	9+	19-	29-	39+	49-	59+	69+			
Синергічність	10+	20+	30+	40+	50-	60-	70-			

*у 85-му питанні максимальна кількість балів-6, мінімальна-О; отримана сума балів за цим питанням додається до суми балів, підрахованої за ключем для пікали “життєва філософія”; у наративі за допомогою контент-аналізу виділяються такі показники: участь оповідача у зображуваних подіях - 1 бал, динамічність подій - 1 бал, оцінка себе у ситуації - 1 бал, оцінка самої ситуації - 1 бал, наявність висновку, девізу - 2 бали.

Таблиця 2

Переведення сирих балів у стени

Стени Риси	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Відповідальність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	0	1-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12	13-14
Толерантність	0	-	1	2-3	4	5	-	6	7	8
Автономність	-	0	1-2	3	4-5	-	6	-	7	8
Контактність	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Самоприйняття	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Креативність	-	-	0	1-2	3	4	-	5	6	7
Синергічність	-	-	0-1	2	3	4	-	5	6	7

ДОДАТОК Г

Тест життєстійкості (Методика С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва)

Інструкція. Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати швидко, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

***ПІП*_____**

№	Запитання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я ледве примушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і це мені подобається.				
5.	Часто я волію «плисти за течією».				
6.	Я змінюю свої плани залежно від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це потрібно.				
10.	Часом я так утомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.				
11.	Деколи все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця у руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто почуваюся розбитим.				
15.	Я волію ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.				

18.	Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитись з новими людьми.				
23.	Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.				
26.	Я часто шкодую, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема потребує великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватись з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив у минулому.				
31.	Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя минає мене.				
33.	Мої мрії рідко справджуються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Деколи мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзяття закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я почуваюся зайвим навіть у колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість та непохитність.				
45.	Я охоче берусь втілювати нові ідеї.				

Опрацювання результатів тесту. Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти надаються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «швидше ні, ніж так» – 1 бал, «швидше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до О («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3

субшкал (залучення, контролю та прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче. Ключ до тесту життєстійкості.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залучення	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36