

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ВЧИНКОВОГО
ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

**Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

**Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи зМП-25
Кільчицької Віти Олегівни**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Свідерська Галина Мирославівна**

**РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Бригадир Марія Богданівна**

АНОТАЦІЯ

Кільчицька В.О. Психологічні умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2025. 144 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз трактування вчинкового потенціалу особистості як багатовимірного феномена, що забезпечує її здатність до самореалізації та конструктивної взаємодії із соціумом, а також розкрито сутність, структуру та чинники його становлення через осмислення понять «вчинок» і «вчинковий потенціал». На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей розвитку вчинкового потенціалу студентів-психологів створено тренінгову програму актуалізації їх вчинкового потенціалу та наведено відповідні психологічні рекомендації.

Ключові слова: вчинок, вчинковий потенціал, актуалізація вчинкового потенціалу студентів-психологів, тренінгова програма.

ANNOTATION

Kilchytska V.O. Psychological Conditions for the Actualizing the Behavioral Potential of Psychology Students. Qualification Thesis for obtaining the Master's Degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2025. 144 p.

The thesis provides a theoretical analysis of the interpretation of an individual's action potential as a multidimensional phenomenon that ensures their ability to self-actualize and constructively interact with society. It also reveals the essence, structure, and factors of its formation through the comprehension of the concepts of “action” and “action potential.” Based on empirical research into the characteristics of the development of the action potential of students - future psychologists, a training program for actualizing their action potential has been created and relevant psychological recommendations have been provided.

Keywords: action, action potential, actualization of the action potential of students - future psychologists, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧИНКОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості	9
1.2. Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення вчинкового потенціалу особистості у студентському віці.....	25
1.3. Соціально-психологічні чинники та умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів	36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧИНКОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	46
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення вчинкового потенціалу студентів-психологів	46
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження вчинкового потенціалу студентів-психологів.....	56
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ВЧИНКОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	88
3.1. Програма актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів	88
3.2. Психологічні рекомендації щодо актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів	103
ВИСНОВКИ.....	113
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	118
ДОДАТКИ.....	125

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення проблеми актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів є важливим аспектом сучасної психологічної науки та практики, оскільки цей процес має безпосередній вплив на професійну підготовку майбутніх психологів. Студентський період є критичним етапом у житті кожної людини, коли відбувається формування ціннісних орієнтацій, особистісних якостей і професійних навичок, що визначають успішність у майбутній кар'єрі. Для психолога як професіонала, що працює з людьми, особистісний розвиток та здатність до саморегуляції є одними з ключових факторів ефективної діяльності. Актуалізація вчинкового потенціалу дозволяє студентам реалізувати свої професійні та особистісні можливості, формувати вміння працювати з різноманітними соціальними групами та справлятися з труднощами, що виникають у процесі професійної діяльності.

Зазначимо, що однією з основних завдань професійної підготовки майбутніх психологів є не лише здобуття теоретичних знань, а й розвиток особистісних якостей, здатних забезпечити ефективну взаємодію з іншими людьми, а також управління власним емоційним станом. Важливість цього процесу важко переоцінити, адже психологи повинні бути готові до складних ситуацій, коли необхідно зберігати емоційну стабільність і знаходити оптимальні рішення для підтримки клієнта. У зв'язку з цим, розвиток вчинкового потенціалу студентів стає важливою складовою їх професійного становлення, що вимагає комплексного підходу до розвитку не тільки знань, а й навичок, що забезпечують ефективну професійну діяльність у майбутньому.

Окрім того, проблема актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів тісно пов'язана з розвитком таких важливих психологічних якостей, як самоусвідомлення, емоційна чутливість, здатність до самоаналізу та саморегуляції. Це особливо актуально в умовах швидких змін у сучасному суспільстві, коли професійна діяльність психолога вимагає постійної адаптації до нових умов та здатності до швидкого реагування на виклики, що постають у роботі з людьми. Актуалізація вчинкового потенціалу дозволяє студентам

ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, розвивати здатність до критичного мислення, стимулювати інтерес до постійного самовдосконалення. Важливою є також здатність до синергії, взаємодії з колегами та клієнтами, що вимагає від студентів високого рівня самоорганізації та емоційної зрілості.

Слід враховувати, що зв'язок між розвитком вчинкового потенціалу та професійною діяльністю психолога є надзвичайно тісним. Фахівці-психологи повинні володіти гнучкістю у поведінці, здатністю адаптуватися до змінюваних умов роботи та емоційно налаштовуватися на підтримку клієнтів у важких життєвих ситуаціях. Це вимагає від них не тільки знання методик і технік, а й глибокої особистісної зрілості та високої емоційної чутливості. Важливо, що розвиток вчинкового потенціалу є безпосередньо пов'язаним з мотивацією студентів до самовдосконалення та досягнення професійних цілей. Актуалізація цього потенціалу дозволяє студентам зрозуміти, як їхні особисті цінності, життєві орієнтири та професійні прагнення можуть бути реалізовані в контексті психологічної діяльності. Це передбачає активне включення в навчальний процес, глибоке самопізнання та усвідомлення своїх можливостей і меж, а також розвиток здібностей до рефлексії і самокорекції.

Аналіз наукової літератури показує, що різні аспекти вчинкового потенціалу особистості у психології були розглянуті вітчизняними та зарубіжними вченими. Зокрема, виділимо напрямки дослідження потенціалу людини як можливості самореалізації (Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, Т. Титаренко, В. Татенко). Інший напрямок – вивчення особистісних якостей як складових компонентів потенціалу (К. Петерсен, М. Селінгман). Важливим є дослідження залежності між мотиваційними особливостями людини та її вчинковим потенціалом (Д. Берлайн, К. Ріф). Шляхи формування професійно важливих якостей у майбутніх психологів, зокрема особистісного потенціалу, розглядали О. Бондаренко, Ж. Вірна, Л. Долинська, Н. Коломінський, В. Панок, Н. Пов'якель, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін. Усі ці напрямки допомагають не лише поглибити розуміння вчинкового потенціалу як важливого елементу розвитку особистості, але й створити практичні рекомендації для підготовки майбутніх психологів, що сприятиме їх ефективній діяльності в майбутньому.

Зауважимо, що, хоча різні аспекти дослідження вчинку, особистісного й вчинкового потенціалу студентів знайшли своє висвітлення у ряді наукових праць, але психологічні умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів не знайшли належного відображення на сторінках психологічної літератури. Це визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів»**.

Об'єкт дослідження: вчинковий потенціал студентів-психологів як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних умов актуалізації вчинкового потенціалу студентів – майбутніх психологів.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості.
2. Розкрити вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення вчинкового потенціалу особистості у студентському віці.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники та умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості розвитку вчинкового потенціалу, виділити психологічні умови його актуалізації у студентів-психологів.
5. Обґрунтувати тренінгову програму та психологічні рекомендації, спрямовані на актуалізацію вчинкового потенціалу студентів-психологів.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* змістовий, логічний, порівняльний аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних;

– *емпіричні:* психодіагностичні методики (методика ціннісних орієнтацій М. Рокича, самоактуалізаційний тест Е. Шострома, адаптований Л. Гозманом, М. Крозом, М. Латинською – САТ), опитувальник смисложиттєвих орієнтацій

(СЖО) Д. Леонт'єва), авторська анкета «Розуміння та розвиток вчинкового потенціалу»);

– *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі факультету педагогіки та психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У ньому взяли участь 50 студентів спеціальності 053 «Психологія».

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-теоретичному й практичному обґрунтуванні психологічних умов актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів. Зокрема, проведено теоретичний аналіз наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості, розкрито вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення вчинкового потенціалу у студентському віці, охарактеризовано соціально-психологічні чинники та умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів, запропоновано дієві шляхи, методи, способи і прийоми актуалізацію вчинкового потенціалу студентів-психологів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в емпіричному обґрунтуванні виділених психологічних умов актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів. Зокрема, практичне значення має апробований діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення особливостей розвитку вчинкового потенціалу студентів-психологів. Обґрунтоване психологічне забезпечення актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів на основі виділених психологічних умов, зокрема тренінгова програма і психологічні рекомендації викладачам, батькам й самим студентам, можуть використовувати фахівці соціально-психологічних служб закладів вищої освіти, а також викладачі для підвищення якості та ефективності освітньо-професійної підготовки студентів спеціальності 053 «Психологія».

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 144 сторінках,

основний зміст включає 134 сторінки. Список використаних джерел та літератури налічує 90 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧИНКОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості

В сучасній психології проблема вчинкового потенціалу осмислюється як складний, інтегративний і багатовимірний феномен, безпосередньо пов'язаний зі здатністю людини до самореалізації, морального самовизначення та відповідальної взаємодії з соціальним і культурним середовищем. Актуальність звернення до вчинкового потенціалу зумовлена необхідністю виявлення тих внутрішніх психологічних ресурсів і механізмів, які забезпечують можливість особистості здійснювати значущі, ціннісно навантажені вчинки в умовах соціальної нестабільності, підвищеного стресу, кризових життєвих ситуацій. У цьому контексті вивчення наукових підходів до розуміння вчинкового потенціалу дозволяє не лише уточнити його зміст, а й окреслити структуру, детермінанти формування та умови реалізації в реальній життєдіяльності.

Теоретичний аналіз проблеми вчинкового потенціалу особистості передбачає звернення до базових понять «вчинок», «потенціал» і «вчинковий потенціал», оскільки саме їхнє смислове наповнення визначає логіку відповідних наукових підходів. У працях багатьох дослідників наголошується, що особистість найповніше розкриває свою сутність не в окремих психічних процесах чи властивостях, а саме у вчинку як цілісному акті життєвого самоздійснення. У цьому зв'язку вчинок трактується як «дія, що розглядається з точки зору єдності мотиву та наслідків, намірів та справ, цілей та засобів, котра, є найсуттєвішим, найглибиннішим осередком психічного в широкому розумінні цього слова, що знімає в собі і суб'єктне, і суб'єктивне в їх різноманітних формах прояву людського в людині» [6, с. 121]. В інших підходах він постає як «буття-подія», процес, що «скеровується і переживається суб'єктом як автором і її учасником, котрий несе повну відповідальність за її наслідки» [1, с. 15], або

ж як універсальний психологічний принцип, що дозволяє інтерпретувати природу людини і світу в їхньому пізнавальному та практичному вимірах. У концепції

В. Роменця вчинок визначається як «спосіб сутнісної самореалізації людини, акт її волевиявлення, творення моральних цінностей» [72, с. 384], що підводить до розуміння вчинкового потенціалу як внутрішньої можливості самоздійснення.

Вагоме місце у формуванні наукових уявлень про вчинковий потенціал особистості посідає психологічна концепція вчинку С. Рубінштейна, у межах якої вчинок розглядається крізь призму діяльнісної парадигми. Учений визначав дію як ««клітинку» або «чарунку», у якій можна виявити зародки усіх елементів психології у їхній єдності» [3, с. 124], водночас підкреслюючи, що не кожна дія набуває статусу вчинку. Вчинок, на його думку, є особливим різновидом дії, для якої «провідне значення має свідоме ставлення людини до інших людей, до норм суспільної моралі» [3, с. 125]. Таким чином, вчинковий потенціал у цьому підході може бути інтерпретований як здатність особистості усвідомлювати власні дії в соціально-моральному вимірі та брати на себе відповідальність за їхні наслідки.

Уточнюючи відмінність між цілеспрямованою дією та вчинком, вчений С. Рубінштейн наголошував, що «тільки тоді, «коли дія усвідомлюється самим діючим суб'єктом у цій своїй якості, вона стає вчинком. Учинок – це дія, яка сприймається і усвідомлюється діючим суб'єктом як суспільний акт, як прояв суб'єкта, який виражає ставлення людини до інших людей» [33, с. 8].

Важливою для аналізу вчинкового потенціалу є також розроблена С. Рубінштейном ідея двох способів людського існування. Перший спосіб він описував як «життя, котре не виходить за межі безпосередніх зв'язків: спочатку батько й мати, потім подруги, вчителі, далі чоловік, діти та ін. Тут людина всередині життя, будь-яке її ставлення – це ставлення до окремих явищ, але не до життя в цілому» [75, с. 97]. Другий спосіб пов'язаний із рефлексією, яка «наче призупиняє, перериває цей безперервний процес життя і виводить людину подумки за його межі. Людина наче займає позицію поза ним...» [75, с.

98]. Саме цей спосіб існування створює передумови для виникнення вчинків як усвідомлених, ціннісно зорієнтованих актів, а отже, і для актуалізації вчинкового потенціалу особистості. У цьому контексті слушною є позиція О. Татенка, який визначав учинок як «той вихідний елемент організації психічного життя, який стосується саме особистості» [80, с. 24].

Подальший розвиток і поглиблення проблематики вчинку і вчинкового потенціалу пов'язаний з науковою спадщиною В. Роменця. Учений розглядав учинок як «реальний сполучник між психологією та різними аспектами культури» [71, с. 12], що дозволило йому вийти за межі вузько психологічного тлумачення цього феномена. Творчо переосмисливши ідеї С. Рубінштейна, В. Роменець розробив оригінальну концепцію вчинку у його широкому гуманітарному контексті та започаткував у психології вчинкову парадигму, відповідно до якої «вчинок стає... не тільки предметом, а й методичною основою для вивчення психіки» [71, с. 13].

В. Роменець наголошував, що становлення вчинкової парадигми є не індивідуальним досягненням окремого дослідника, а результатом загальної логіки розвитку людинознавства, підтриманої науковими пошуками багатьох учених. У його концепції «вчинок – це спосіб особистісного існування у світі» [1, с. 83], а отже, вчинковий потенціал постає як внутрішня можливість особистості реалізувати себе в просторі життєвих і моральних виборів. Саме вчинок, розуміний як універсальний принцип і спосіб самовідтворення буття, що інтегрує в собі найвищі й найзагальніші цінності, надає людині змогу, «котра вчиняє усім своїм життям, стати воістину «безсмертною», долучитися до вічності» [49, с. 440]. У такому ракурсі вчинковий потенціал особистості набуває не лише психологічного, а й світоглядно-ціннісного значення, постаючи основою її духовного розвитку та історико-культурної самореалізації.

У контексті аналізу основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості принципово важливо підкреслити, що власне вчинкова дія, або «вчинковий акт», не вичерпує змісту вчинку як цілісного психологічного утворення. У концепції В. Роменця вчинкова дія розглядається лише як один із структурних компонентів складного процесу,

який охоплює передумови, внутрішню логіку розгортання та наслідки особистісного діяння. Такий підхід має безпосереднє значення для розуміння вчинкового потенціалу, оскільки дозволяє інтерпретувати його не як сукупність окремих дій, а як інтегральну здатність особистості до повноцінного розгортання вчинку в усій його внутрішній структурі.

Відповідно до уявлень В. Роменця, реально-практична структура вчинку охоплює чотири взаємопов'язані компоненти, кожен із яких репрезентує певний аспект актуалізації вчинкового потенціалу особистості. Першим виступає ситуативний компонент, або ситуація, що розуміється як специфічне поєднання зовнішніх і внутрішніх умов, у межах яких виникає і розгортається вчинкова активність. Ідеться не лише про об'єктивні соціальні, культурно-історичні чи індивідуальні обставини, а й про суб'єктивний вимір ситуації, пов'язаний із психологічними станами, властивостями та індивідуальною природою особистості. До концептуального поля цього компоненту належать такі поняття, як «ситуація», «умови соціальні, індивідуальні, культурно-історичні тощо», «психологічні стани особистості», «властивості особистості», «індивідуальна природа особистості», «темперамент», «спонукальний вплив ситуації», «досвід предметно-дійового орієнтування особистості» тощо. Саме на цьому рівні вчинковий потенціал постає як латентна можливість відповіді особистості на виклик ситуації, що ще не набула форми усвідомленого рішення чи дії.

Другий структурний елемент – мотиваційний компонент, або мотив, – відображає внутрішній процес первинного усвідомлення особистістю спонукального характеру ситуації. Йдеться про актуалізацію та внутрішню динаміку мотивів, їх зіткнення, поєднання або ієрархізацію, що в підсумку приводить до формування мотивації вчинку. Остання постає як складне психологічне утворення, у якому інтегруються ідеали, ідеї, смисли та ціннісні орієнтації особистості, пов'язані з прийняттям рішення щодо інтерпретації ситуації, вибору характеру дій, визначення цілей і мети вчинкової активності. Психологічний контекст цього компоненту окреслюється поняттями «мотив», «спонука», «потяг», «мотивування», «боротьба мотивів», «мотивація»,

«особистість», «характер», «ціннісна творчість», «індивідуальний досвід моральної творчості» тощо. У межах даного компоненту вчинковий потенціал проявляється як внутрішня готовність особистості до морального вибору та відповідального самовизначення.

Третім елементом структури вчинку є дійовий компонент, або дія, який охоплює систему реально-практичних дій, спрямованих на прийняття рішення щодо морального змісту актуальної ситуації та на його безпосередню реалізацію. На цьому етапі вчинковий потенціал переходить зі сфери можливого у сферу дійсного, набуваючи форми конкретного вчинкового діяння. Саме тут формується результат вчинкової активності особистості, який фіксує її позицію стосовно ситуації. Психологічний контекст дійового компоненту описується через поняття «прийняття рішення», «ціль», «мета», «намір», «засіб діяння», «спосіб діяння», «продукт», «результат» тощо, що відображають як процесуальний, так і результативний бік вчинку.

Завершальним елементом структури виступає післядійовий компонент, або післядія, який охоплює сукупність пізнавально-перетворюючих дій, спрямованих на вторинне, постдійове усвідомлення особистістю здійсненого вчинку. На цьому рівні відбувається осмислення змісту власних дій, оцінювання їх результатів, співвіднесення з цінностями, ідеалами та взірцями, що має принципове значення для подальшого розвитку особистості. Психологічний контекст післядії репрезентують поняття «рефлексія», «усвідомлення», «цінність», «значення», «смысл», «ідеал», «взірець», «досвід ціннісної творчості», «розвиток», «самовдосконалення» тощо [49, с. 362–363]. Саме в межах цього компоненту вчинковий потенціал не лише підсумовується, а й збагачується, перетворюючись на внутрішній ресурс майбутніх вчинків.

У межах аналізу основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості істотне значення має розгляд різновидів вчинкових структур, що відображають етапність і логіку розгортання людського життя як цілісного вчинку. У науковій концепції В. Роменця такі різновиди інтерпретуються не як сукупність ізольованих актів поведінки, а як якісно відмінні форми актуалізації вчинкового потенціалу, кожна з яких

відповідає певному рівню психічного, морального й духовного розвитку особистості. Саме через послідовність цих вчинків розкривається внутрішня динаміка становлення людини як суб'єкта власного життя.

Початковою формою реалізації вчинкового потенціалу визначається вчинок «зачаття і народження». У межах цього різновиду акцент переноситься на психобіологічний вимір розвитку, в якому організм постає не як пасивна «форма існування білкових тіл», а як суб'єкт певного рівня, «онтологічно відповідальний за самотворення, самозбереження», активність і здатність якого до протистояння несприятливим умовам значною мірою зумовлює сам факт народження на світ. У цьому контексті вчинковий потенціал мислиться як первинна, ще не усвідомлена, але значуща здатність до самопідтримки.

Наступним різновидом є вчинок самоствердження, який розгортається в контексті індивідуального життя як вчинку та охоплює періоди дитинства, отрочтва і юності. Самоствердження полягає в ініціативному, творчому протистоянні оточенню з метою утвердження себе в статусі людини, реалізації закладеної інтенції через нарощування потенціалів людського способу існування. На цьому етапі вчинковий потенціал спрямований передусім на здобуття суб'єктності та відчуття власної значущості, при тому що «вимоги творення істини, краси, добра і героїчного» ще не виступають як домінантні регулятори діяльності.

Більш зрілим етапом розвитку вчинкового потенціалу постає вчинок самовизначення, який відбувається в умовах повного або часткового відриву від сім'ї. Самовизначитись означає не лише практично обрати життєвий шлях, а й теоретично дати відповідь самому собі на фундаментальні питання «хто я є?», «що я хочу?», «що я можу?», а також перевірити ці відповіді в реальній життєдіяльності. У цьому різновиді вчинку вчинковий потенціал набуває чітко вираженого рефлексивного характеру та спрямовується на усвідомлене конструювання власної ідентичності.

Перехід до вчинкової зрілості пов'язується з вчинком самовивільнення, який інтерпретується як період випробування особистості на здатність до відповідального вибору та свободи. Саме на цьому етапі людина проходить

«рубікон» між молодістю й зрілістю, формується рефлексивна орієнтація в життєвій ситуації, відбувається аналіз її передумов і прогнозування подальшого розвитку з точки зору прийнятності чи неприйнятності для реалізації власних задумів. Критерієм життя стає рівень свободи, на який особа може розраховувати в конкретних умовах, а вчинковий потенціал проявляється як здатність до внутрішньо вмотивованого звільнення від зовнішніх і внутрішніх обмежень.

Центральним різновидом вчинкової структури є вчинок самоздійснення, у якому відбувається синтез «хочу» і «можу», тобто мотиваційного та інструментально-дійового аспектів діяльності. Цей тип вчинку реалізується у внутрішньо вмотивованій, а відтак вільній, творчій, свідомій і відповідальній діяльності, позитивний результат якої психологічно переживається як досягнення гармонії із собою і світом. Самоздійснення знаходить свою найвищу реалізацію у вчинках істини, краси, любові і добра, що свідчить про максимальне розкриття вчинкового потенціалу особистості.

Завершенням активної фази життєвого шляху виступає вчинок самозвітування, у межах якого відбувається підбиття підсумків життя як цілісного вчинку. Саме цей процес, за В. Роменцем, робить людину мудрою, тобто здатною піднятися у спогляданні над плинним і вічним, над власними надбаннями і втратами, існувати на сутнісному рівні гармонії з собою і світом. У такому стані трагізм абсолютного розлучення з життям знімається ідеєю «вічного повернення до самого себе», до буденності в її вищому вимірі як способу утвердження власного безсмертя і вічності буття.

Особливе місце в структурі вчинкового потенціалу займає вчинок умирання, який постає як прощання з життям і завжди має трагічний смисл, незалежно від будь-яких раціоналізацій чи психозахисних побудов. Він настає після етапу післядії, коли людина, відчуваючи незворотну втрату своїх сил і здатності до одухотворення та особистісного розвитку, може знецінити для себе власне життя в його біологічній формі. Водночас умирання трактується як акт, здійснюючи який, людина «не дозволяє собі деградувати на нижчі рівні існування живого», зберігаючи гідність і цілісність особистісного буття.

Логічним завершенням індивідуального життя як вчинку є різновид, окреслений як «через вчинок до безсмертя». Він розглядається як закономірний результат усього життєвого шляху особистості, інобуттям якого стає «вчинок пам'яті людства про покоління тих, хто відробив своє на ниві життя» [49, с. 424–439]. У цьому вимірі вчинковий потенціал виходить за межі індивідуального існування і постає як внесок у культурно-історичну та духовну пам'ять людства.

У межах аналізу основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості принципового значення набуває з'ясування змісту й наукового статусу поняття «потенціал», оскільки саме воно утворює смислову основу для подальшого розуміння вчинкової здатності людини. Категорія «потенціал» є міждисциплінарною і активно використовується в різних галузях наукового знання, зокрема в психології, педагогіці, економіці, фізиці, хімії та інших науках. У загальнонауковому та словниковому тлумаченні термін «потенціал» визначається як можливість того, що щось може бути розвинене або використане, а також як сукупність уже наявних рис і властивостей, здатних до розвитку. Водночас у сучасних дослідженнях спостерігається істотне зростання кількості публікацій, присвячених аналізу потенціалу особистості, що, однак, супроводжується термінологічною неузгодженістю у визначенні самого поняття та його структурних компонентів.

Етимологічно термін «потенціал» походить від латинського слова «potential», що означає «сила» [7]. У класичному фізичному розумінні потенціал трактується як фізична величина, яка характеризує силове поле в певній точці простору [60]. Попри відмінність предметних сфер, таке тлумачення є методологічно важливим і для психологічних досліджень, оскільки акцентує увагу на прихованій можливості дії, яка може бути реалізована за відповідних умов. Наявність значної кількості праць, присвячених проблемі потенціалу, засвідчує зростаючий інтерес до цього феномену та підкреслює його багатовимірність і складну внутрішню структурованість.

Аналіз сучасних довідкових видань і словників [6; 7; 60; 64 та ін.] дає змогу констатувати, що в сучасному науковому дискурсі термін «потенціал» використовується переважно у значенні ступеня потужності в певному відношенні або як сукупність засобів і ресурсів, необхідних для досягнення конкретної мети. У цьому розумінні потенціал розглядається як наявні можливості та джерела, які можуть бути задіяні для розв'язання певних завдань або реалізації визначених цілей. Саме таке трактування створює підґрунтя для переходу від загального розуміння потенціалу до його вчинкових вимірів.

У психологічній науці потенціал особистості описується через низку взаємопов'язаних понять, які відображають його латентний і динамічний характер. До них належать неактуалізовані можливості, задатки, здібності, потреби, ціннісні орієнтації, риси й якості особистості, нахили, приховані структуровані ресурси та резерви, творчі імпульси, внутрішня енергія, продуктивні сили, а також потреба у пізнанні самого себе й інших. Водночас потенціал особистості тісно пов'язується з процесами актуалізації, реалізації, розгортання, відтворення, розкриття і втілення, із прагненням «вийти за власні межі», зі сходженням до себе, самотворенням, самовираженням, а також самоствердженням, самореалізацією та розвитком у його інтерактивному, рольовому й соціокультурному вимірах, а також із процесами інтеріоризації.

Термінологічне поле аналізу феномену потенціалу є достатньо широким і включає кілька близьких за змістом понять, зокрема «потенціал особистості», «особистісний потенціал» і «людський потенціал». У наукових джерелах ці поняття часто використовуються як синонімічні, хоча «людський потенціал» за своїм змістом є значно ширшим. Людський потенціал визначається як сукупність можливостей людини і суспільства, що можуть бути використані для досягнення як індивідуальних, так і суспільно значущих цілей. Йдеться як про інструментальні цілі, пов'язані із забезпеченням необхідних умов життєдіяльності, так і про мотиваційні, спрямовані на розширення самих можливостей людини та сфер її самореалізації. Багатовимірний людський потенціал зумовлюється якісними характеристиками людей, рівнем їх соматичного, психічного здоров'я, розвитком соціальних потенцій,

матеріальних і духовних потреб та можливостей їх задоволення у трудовій та інших видах діяльності, а також соціокультурною умотивованістю поведінки [35].

Поняття «потенціал особистості» у психологічних дослідженнях розглядається як системне, інтегративне утворення, що включає низку структурних складових, які забезпечують здатність людини орієнтуватися у власній життєдіяльності, спираючись на стійкі внутрішні критерії, зберігати стабільність діяльності та смислових орієнтацій в умовах тиску зовнішніх чинників, формувати систему ставлень до світу і до себе, досягати успішності в різних видах діяльності в контексті життя в цілому, реалізовувати власні здібності та ефективно адаптуватися до мінливих умов соціального середовища. У такому розумінні потенціал особистості виступає методологічною основою для виокремлення вчинкового потенціалу як його особливого, ціннісно й діяльнісно зорієнтованого виміру.

Зарубіжна психологічна думка пропонує різноманітні підходи до інтерпретації феномену потенціалу. Зокрема, К. Петерсен і М. Селінгман досліджують його в термінах особистісних достоїнств, сил характеру та базових чеснот; К. Ріф пов'язує потенціал із психологічним благополуччям; Дж. Роттер використовує поняття поведінкового потенціалу; Д. Берлайн застосовує його для опису залежності мотиваційних особливостей; К. Левін розглядає потенціал як психологічну силу, що діє на суб'єкт у напрямі до цільової галузі. Представники гуманістичної психології трактують потенціал як особистісне утворення, що підлягає актуалізації або реалізації в процесі розвитку, який відбувається автоматично. При цьому потенціалом наділена кожна людина, а індивідуальні відмінності зумовлюються передусім ступенем його розкриття [39].

У процесі аналізу основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості поняття «потенціал» постає як ключова методологічна категорія, що дозволяє поєднати можливісний і дійсний виміри людського буття. У працях багатьох дослідників потенціал інтерпретується як приховані можливості й резерви досягнення мети, як особлива «внутрішня

спрямованість» особистості, що надає її життєдіяльності вищого смислу та ціннісної наповненості. У такому широкому розумінні потенціал постає не лише як сукупність засобів чи ресурсів, які можуть бути введені в дію для розв'язання певних завдань, а й як внутрішній вектор розвитку людини, що визначає особистісний сенс її життєвого шляху та слугує істотною рушійною силою особистісного й професійного зростання.

Важливою характеристикою потенціалу є його діалектична природа: потенційне одночасно є результатом попереднього розвитку і джерелом майбутніх змін. У цьому контексті слушною є позиція П. Горностая, який наголошує, що «можливість є потенційною дійсністю, а дійсність часто виступає як реалізована можливість» [64, с. 228]. Таке тлумачення є принципово значущим для розуміння вчинкового потенціалу особистості, оскільки дозволяє розглядати його як внутрішню готовність до здійснення вчинку, що набуває реальності лише в акті дії та подальшої рефлексії.

Сучасні психологічні дослідження (Л. Сердюк, Т. Яблонська, І. Данилюк та ін.) демонструють тенденцію до диференціації різновидів потенціалу людини, серед яких виокремлюють особистісний, інтелектуальний, виховний, аксіологічний, морально-естетичний, деонтологічний, інноваційний, професійно-педагогічний, комунікативний, творчий, науково-дослідницький і духовний потенціали. У цих підходах потенціал постає як єдність можливого й дійсного, суцього й належного, свідомого та підсвідомого, а також аналізується у двох взаємопов'язаних аспектах: реалізованому, що репрезентований набутиим досвідом, і нереалізованому, який визначається ціннісно-смісловою структурою особистості [67]. Така інтерпретація створює передумови для осмислення вчинкового потенціалу як особливого різновиду особистісного потенціалу, що актуалізується у морально значущих ситуаціях вибору.

У сучасній українській психологічній науці проблематика потенціалу особистості представлена низкою концептуальних підходів, у межах яких використовуються такі терміни, як «енергопотенціал людини» (С. Максименко), «потенціал індивідуального буття» (І. Маноха), «потенціал самореалізації»

(М. Садова), «вчинковий потенціал» (Я. Кальба). Кожен із цих підходів акцентує увагу на певному аспекті внутрішніх можливостей особистості, водночас доповнюючи загальну картину розуміння її вчинкової здатності.

Так, С. Максименко визначає енергопотенціал людини як показник її здатності до дії у пізнавальній, чуттєвій, мисленнєвій, моральній та естетичній сферах, тобто як основу творчої активності. Учений підкреслює, що необхідною умовою розвитку індивіда та вихідним матеріалом для здійснення діяльності є енергія, яка забезпечує перехід від можливості дії та її уявлення до дійсності, до матеріалізації образів, почуттів і думок. Структура енергопотенціалу, за С. Максименком, включає два рівні: базовий енергопотенціал, зумовлений задатками, і оперативний енергопотенціал, тобто набута енергія, яка може бути використана в мисленнєвій і практичній діяльності [34].

Інший вимір проблеми розкривається у концепції І. Манохи, яка вводить поняття «потенціал індивідуального буття» людини. На думку дослідниці, цей потенціал відображає генералізовані ознаки розгортання унікальної природи «Я» особистості впродовж її життя та постає як здатність людини актуалізувати інтенції й потенції власного існування. У такий спосіб особистість вибудовує індивідуально неповторний «простір» і «час» своєї буттєвої активності [35].

Поняття «потенціал самореалізації», запропоноване М. Садовою [78], за своїм змістом збігається з визначенням потенціалу особистості, сформульованим В. Подшивалкіною [54]. У цьому підході потенціал самореалізації визначається як «динамічне інтегральне утворення, що визначає ресурсні можливості розвитку людини та її здатність до оволодіння та продуктивного здійснення різновидів діяльності» [54, с. 134]. Така інтерпретація безпосередньо підводить до розуміння вчинкового потенціалу як інтеграції ресурсів розвитку, що знаходять своє виявлення у вчинковій діяльності.

Безпосередньо категорію «вчинковий потенціал» вводить Я. Кальба, визначаючи її як структурно й динамічно організоване утворення, яке інтегрує ситуаційний («Я перебуваю у ситуації»), мотиваційний («Я хочу вчиняти»),

дієвий («Я можу вчиняти») та післядієвий («Я рефлексую») компоненти конкретного вчинку [19]. Такий підхід дозволяє розглядати вчинковий потенціал як цілісну систему внутрішніх можливостей, що актуалізуються у процесі розгортання вчинку від його передумов до рефлексивного осмислення наслідків.

Водночас у науковій традиції наголошується, що потенціал особистості не зводиться до сукупності латентних ресурсів. Л. Виготський підкреслював, що «все внутрішнє у вищих формах було зовнішнім» і що «кожна вища психічна функція проходить через зовнішню стадію розвитку, тому що функція є першочергово соціальною». При цьому визначальною умовою засвоєння зовнішніх форм поведінки виступає власна активність індивіда та необхідність практичного застосування набутих функцій у реальній життєдіяльності [8, с. 104]. У контексті аналізу вчинкового потенціалу це положення підкреслює, що внутрішні можливості особистості набувають психологічної реальності лише у процесі діяльності та здійснення конкретних вчинків.

У межах аналізу основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості акцент переноситься з опису окремих властивостей людини на з'ясування умов і механізмів його актуалізації. Узагальнення наукових позицій дає підстави стверджувати, що розкриття вчинкового потенціалу зумовлюється, з одного боку, рівнем суб'єктної активності особистості, спрямованої на самореалізацію наявних ресурсів і можливостей, а з іншого – характеристиками соціального середовища, яке може як підтримувати, так і блокувати ініціативу людини, створювати або, навпаки, обмежувати можливості практичної реалізації її вчинкових намірів. У цьому контексті більшість дослідників сходяться на думці, що актуалізація вчинкового потенціалу відбувається насамперед у ситуації саморозвитку, який розглядається як свідомий і цілеспрямований процес активного залучення власних ресурсів у життєдіяльність. Вчинковий потенціал у такому розумінні постає як «латентна основа, яка реалізується в процесі професійної підготовки при наявності внутрішнього спрямування та сприятливої ситуації розвитку» [20, с. 11].

У сучасних наукових підходах вчинковий потенціал особистості інтерпретується як динамічне інтегративне утворення, що забезпечує ефективність процесів індивідуалізації, соціалізації та професіоналізації. Індивідуалізація при цьому осмислюється як процес становлення індивідуальної своєрідності особистості, набуття нею специфічних якостей, рис, способів самовираження і самореалізації, які забезпечують цілісність та унікальність «Я». Соціалізація трактується як двобічний процес, що поєднує засвоєння індивідом соціального досвіду через включення в систему соціальних зв'язків і водночас активне відтворення цих зв'язків у власній діяльності. Професіоналізація, у свою чергу, розглядається не лише як становлення фахівця, а як набуття компетентності в будь-якому виді діяльності, що передбачає здатність до відповідальних і соціально значущих вчинків [2].

Структурний аналіз вчинкового потенціалу здійснюється з опорою на уявлення про структуру особистості. Так, Ж. Вірна виходить із визначення особистості як «системи психологічних рис, які соціально зумовлені, проявляються в суспільних, за своєю природою, зв'язках і стосунках, є стійкими, визначають моральні вчинки людини, що мають істотне значення для неї самої та для оточуючих» [11, с. 83–84]. Відповідно до цієї позиції, структура особистості включає три взаємопов'язані блоки: особистісний, соціальний і діяльнісний. До особистісного блоку належать інтереси, цінності, цілі та завдання, які визначають життєву спрямованість людини, а також її базові потреби й мотиви поведінки. Соціальний блок охоплює особливості темпераменту, характеру та типові способи поведінки в міжособистісних взаємодіях. Діяльнісний блок відображає засоби й способи досягнення цілей, за допомогою яких особистість задовольняє актуальні потреби. У сукупності ці блоки формують психологічну основу для реалізації вчинкової активності.

Розвиваючи структурний підхід, О. Олексюк пропонує розглядати вчинковий потенціал як інтегративну динамічну структуру, що включає мотиваційні, стильові та інструментальні особистісні властивості. Дослідниця наголошує на нелінійному характері взаємозв'язків між цими блоками, що зумовлює варіативність шляхів розкриття вчинкового потенціалу. Процес його

актуалізації, за цією концепцією, розпочинається або з присвоєння певному ресурсу статусу цінності, або під впливом зовнішньої необхідності його використання. Властивості мотиваційного блоку забезпечують здатність особистості до самовизначення та самодетермінації поведінки й діяльності, тобто виступають ключовим чинником ініціації вчинку [46].

Стильовий блок у структурі вчинкового потенціалу об'єднує властивості, що забезпечують саморегуляцію поведінки та зусиль у процесі реалізації намірів, тоді як інструментальний блок включає потенційні ресурси особистості. Ці ресурси актуалізуються лише за умови їхнього усвідомлення як цінності або потреби, у зв'язку з чим, незважаючи на первинну латентність, вони не займають домінувального місця в структурі вчинкового потенціалу. До інструментального блоку належать задатки, реалізація яких зумовлює розвиток здібностей, а також набутий упродовж життєдіяльності досвід у формі знань, умінь і навичок.

Окремий аспект аналізу вчинкового потенціалу пов'язаний із його спрямованістю. М. Садова виокремлює три основні види вчинкового потенціалу особистості: особистісний, соціальний та потенціал діяльності. Усі інші різновиди потенціалу – комунікативний, творчий, професійний тощо – розглядаються як такі, що входять до змісту зазначених базових видів. Специфіка спрямованості реалізації вчинкового потенціалу (на власні потреби, на соціальну взаємодію або на діяльність) визначається особливостями інструментального блоку та домінуванням певних властивостей, які його утворюють. Як зазначає дослідниця, «так, наприклад, комунікативні навички будуть найбільш важливими для реалізації соціального потенціалу особистості, хоча також будуть проявлятися в структурі потенціалу діяльності» [78, с. 104].

У контексті аналізу підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості істотного значення набуває позиція В. Подшивалкіної, яка акцентує увагу на наявності двох якісно відмінних станів потенціалу особистості – актуалізованого та потенційного. У межах її концепції актуалізований стан пов'язується з тими особистісними ресурсами, які вже набули форми реального функціонування у життєдіяльності людини. До них

належать реалізовані здібності, знання, уміння та навички, сформовані в процесі індивідуального життєвого досвіду і безпосередньо залучені до розв'язання життєвих, професійних чи соціальних завдань. Натомість потенційний стан репрезентує сферу ще не реалізованих можливостей особистості, зокрема задатків, ціннісних утворень, продуктів мисленнєвої діяльності, ментальних і поведінкових стратегій, внутрішніх станів та настанов, які за відповідних умов можуть бути актуалізовані й використані для досягнення значущих цілей [54, с. 128]. Перехід від потенційного до актуалізованого стану, зауважує дослідниця, не є автоматичним і потребує як цілеспрямованої активності самої особистості, так і наявності сприятливих соціально-психологічних та освітніх умов.

Узагальнення різних теоретичних підходів дає змогу окреслити базові характеристики вчинкового потенціалу особистості як особливого феномена. Передусім він постає як інтегративна системна якість, що поєднує сукупність індивідуально-психологічних властивостей особистості та відображає її готовність до здійснення соціально й особистісно значущих вчинків. Вчинковий потенціал виявляється насамперед у ситуаціях подолання несприятливих або кризових умов розвитку, виступаючи внутрішнім ресурсом психічної стійкості та успішної адаптації. Його операціоналізація у наукових дослідженнях часто здійснюється через показники успішності самореалізації особистості в різних сферах діяльності – навчальній, професійній, соціальній. Водночас вчинковий потенціал тісно пов'язаний із віково-психологічними особливостями розвитку людини, а власна активність суб'єкта розглядається як ключова умова, що визначає міру та напрям реалізації його потенційних можливостей. Принципово важливим є й положення про наявність двох якісних станів вчинкового потенціалу – актуалізованого та потенційного, які зумовлюються різним рівнем залученості особистісних ресурсів у реальну життєдіяльність.

Спираючись на структурну модель вчинку, запропоновану В. Роменцем [1], вчинковий потенціал доцільно інтерпретувати як структурно-динамічне

утворення, що інтегрує ситуаційний компонент («Я знаходжуся»), мотиваційний («Я хочу»), дієвий («Я можу») та післядієвий («Я рефлекую»). У такому розумінні вчинковий потенціал не зводиться до сукупності внутрішніх ресурсів, а відображає здатність особистості включатися в цілісний цикл вчинку – від усвідомлення ситуації та мотивації до дії й подальшої рефлексії. Водночас він може розглядатися як інтегральний показник морально-психологічного розвитку підростаючої особистості та як критерій ефективності системи професійної освіти, оскільки саме вчинкова активність свідчить про рівень сформованості ціннісних орієнтацій, відповідальності та суб'єктності.

Отже, вчинковий потенціал особистості постає як динамічне інтегральне утворення, що визначає ресурсні можливості розвитку людини та її здатність до оволодіння вчинком і продуктивного здійснення різних видів діяльності. Його провідною характеристикою є спрямованість на виведення особистості на якісно новий рівень життєдіяльності, що забезпечує внутрішню трансформацію та особистісне зростання. Вчинковий потенціал виявляється у здатності долати несприятливі умови розвитку, підтримувати ефективну психічну адаптацію та реалізовувати власні життєві смисли. Наявність актуалізованого і потенційного станів цього феномена відображає як уже реалізовані можливості особистості, так і резерви її подальшого розвитку. Його рівень і специфіка прояву визначаються успішністю самореалізації у професійній, навчальній та інших видах діяльності й істотно залежать від віково-психологічних особливостей розвитку та активної позиції самої людини.

1.2 Вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення вчинкового потенціалу особистості у студентському віці

Студентський вік є важливим періодом у житті людини, коли формуються основи її особистісної та професійної самореалізації. У цей час відбуваються значущі зміни у когнітивній, емоційно-вольовій та мотиваційній сферах, які створюють сприятливі умови для розвитку вчинкового потенціалу.

Саме в цьому віковому періоді особистість активно шукає сенси, будує життєві цілі, долає труднощі та накопичує досвід самостійного прийняття рішень.

Вивчення вікових та індивідуально-психологічних передумов становлення вчинкового потенціалу особистості у студентському віці є важливим для розуміння механізмів розвитку цієї здатності. До таких передумов належать особливості психічного розвитку, рівень соціальної зрілості, сформованість системи цінностей, емоційна стійкість і здатність до рефлексії. Крім того, важливу роль відіграють індивідуальні особливості, зокрема темперамент, характер, стилі мислення та поведінки [4].

Зазначимо, що студентський вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, що супроводжується значними змінами у психічній, соціальній та емоційній сферах. Цей віковий період формує основу для становлення вчинкового потенціалу – здатності особистості до конструктивного подолання життєвих викликів і реалізації своїх можливостей. Важливими передумовами такого розвитку є вікові та індивідуально-психологічні особливості, які визначають потенціал самореалізації студентів.

Особливості психічного розвитку в студентському віці полягають у тому, що цей період характеризується завершенням формування когнітивних процесів, таких як мислення, пам'ять, увага та уява. Молоді люди стають здатними до абстрактного і системного мислення, що дає можливість аналізувати складні життєві ситуації, прогнозувати їх наслідки і планувати дії. Розвивається також здатність до критичного мислення, що дозволяє студентам усвідомлювати свої потреби, цілі та місце в соціальному просторі [9].

Рівень соціальної зрілості є ще однією важливою передумовою становлення вчинкового потенціалу. У студентському віці відбувається активне освоєння соціальних ролей – професійних, міжособистісних, громадянських. Молоді люди здобувають навички соціальної взаємодії, вчаться будувати конструктивні стосунки та брати на себе відповідальність за свої дії. Соціальна зрілість включає здатність до адаптації в нових умовах, самостійність у прийнятті рішень, а також вміння співпрацювати з іншими людьми [18].

Сформованість системи цінностей також відіграє ключову роль у становленні вчинкового потенціалу. У цей період відбувається активний процес переосмислення моральних норм, особистих переконань і життєвих принципів. Студенти формують власну систему цінностей, яка стає орієнтиром у їхній поведінці. Це дозволяє молодим людям визначати пріоритети, розуміти, які аспекти життя є для них найбільш значущими, і будувати стратегії досягнення цілей на основі цих переконань [2].

Емоційна стійкість є ще одним важливим чинником, який впливає на здатність студента реалізувати свій вчинковий потенціал. У цьому віці молоді люди стикаються з численними викликами, такими як стрес під час навчання, соціальний тиск чи невизначеність майбутнього. Емоційна стійкість забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, управляти власними емоціями і долати складнощі без втрати ефективності [31]. Вона є необхідною для досягнення особистих і професійних цілей, а також для успішної адаптації до нових умов.

Здатність до рефлексії є важливим компонентом, який сприяє формуванню вчинкового потенціалу у студентському віці. Зокрема, рефлексія дозволяє студентам аналізувати власні думки, почуття, дії, робити висновки щодо їхньої ефективності та виявляти способи покращення. Вона сприяє усвідомленню особистісного розвитку, формуванню адекватної самооцінки і здатності коригувати свою поведінку залежно від ситуації [48].

Індивідуальні особливості також відіграють значну роль у становленні вчинкового потенціалу. Зокрема, темперамент визначає динаміку психічних процесів та впливає на емоційну стійкість і поведінкові реакції особистості. Наприклад, сангвінічний темперамент сприяє активності та оптимізму, тоді як меланхолійний може зумовлювати схильність до саморефлексії та глибокого переживання. Характер студента визначає його звички, переконання і підходи до вирішення проблем. Важливими рисами характеру, які сприяють становленню вчинкового потенціалу, є відповідальність, наполегливість, ініціативність і емпатія. Ці риси формують базу для ефективної соціальної взаємодії та досягнення успіху в різних сферах життя. Стиль мислення також

впливає на здатність до аналізу ситуацій і прийняття рішень [56]. Наприклад, креативне мислення допомагає знаходити нестандартні рішення, а аналітичне сприяє глибокому розумінню проблеми. Стиль поведінки особистості визначає її стратегії взаємодії з іншими людьми, вирішення конфліктів і долаання труднощів.

Вчинковий потенціал – це важлива складова особистості, яка поступово розвивається впродовж усього життя, починаючи з дитинства, і особливо активно формується в підлітковому та юнацькому віці. У цей період життя відбувається не тільки накопичення знань і досвіду, а й активне розкриття особистих можливостей через здійснення вчинків, що є основою особистісного розвитку. Вчинковий потенціал включає в себе безліч аспектів, серед яких особливе значення мають воля, пам'ять, мислення, знання та переконання. Тому кожен вчинок, здійснений молодою людиною, не лише має соціально-психологічний характер, але й є результатом розвитку її особистих якостей, що дозволяють їй свідомо впливати на навколишній світ [67].

У студентському віці вчинковий потенціал особистості набуває особливої значущості, оскільки цей період є часом глибоких пошуків і самовизначення. В юнацькому віці молоді люди зазвичай переживають період творчих мрій і ідеалів, який може бути як стихійним, так і цілеспрямованим. Вони починають усвідомлювати свій вчинковий потенціал, і мрії часто стають важливим рушієм для реальних дій. Мрії юнаків можуть відображати їхні сподівання, орієнтуючи на вчинки, які відповідають їхнім внутрішнім прагненням і бажанням змінити навколишній світ. Однак часто ці мрії можуть не мати чіткої структури або глибокого сенсу, а часто є результатом впливу значущих для молодої людини людей – батьків, друзів або навіть літературних персонажів чи героїв кіно [70].

З часом, коли мрії починають відповідати реальним здібностям і схильностям, вони перетворюються в основи для пошуку свого покликання. Важливими стають моменти самовираження через навчання, творчі досягнення та інтеграцію в колективи однодумців. У цей час вчинковий потенціал вже стає більш усвідомленим і спрямованим на досягнення певних життєвих цілей. Студенти починають розуміти важливість своїх вчинків не лише для себе, а й

для оточуючих. Вчинковий потенціал молодій людині виявляється в її здатності до творчих змін, самовдосконалення і адаптації до нових соціальних ролей [85].

У студентському віці вчинковий потенціал проявляється в двох площинах: свідомій і несвідомій. В одних випадках студент здійснює вчинки, керуючись логікою і плануванням, уникаючи спонтанності. У інших випадках їхні дії можуть бути спонтанними, інтуїтивними, що також є важливим елементом розвитку вчинкової зрілості. Однак важливою умовою реалізації цього потенціалу є позитивний досвід, який здобувається через вчинки. Кожен успішний або невдалий вчинок стає важливим етапом у формуванні більш чітких уявлень про себе та навколишній світ [90].

Студенти часто знаходять себе в умовах, коли їх вчинки супроводжуються внутрішнім конфліктом, сумнівами або навіть страхом невдачі. Проте саме через ці труднощі відбувається розвиток потенціалу. Важливо, що кожен вчинок, навіть якщо він спочатку не є абсолютно свідомим або ретельно продуманим, дає студенту новий досвід і допомагає розвивати важливі особистісні якості, такі як відповідальність, здатність до самоконтролю і самовираження. Студенти, які знаходять гармонію між своїми мріями і реальними можливостями, здатні не лише досягати своїх особистих цілей, а й позитивно впливати на навколишнє середовище. Це може виявлятися через активну участь у студентському житті, волонтерських проектах, громадських ініціативах або через досягнення у своїй професійній діяльності. Таким чином, вчинковий потенціал студентів є основою їхнього особистісного розвитку і соціальної активності [65].

Слід враховувати, що вчинковий потенціал є ключовим елементом особистісного розвитку, який активно формується в період ранньої юності та виявляється через різноманітні процеси самопізнання, самовизначення та соціалізації. У цьому віці вчинковий потенціал є динамічною, багатокомпонентною психічною структурою, що базується на досягненні певного рівня особистісного розвитку і соціалізованості. І. Маноха трактує його як центральне новоутворення цього віку, яке відповідає за перехід до більш

усвідомленого та цілеспрямованого існування, де особистість визначає свої життєві орієнтири, цілі та цінності [35]. Одним із важливих аспектів вчинкового потенціалу є вчинок самовизначення, що починається в цей період і триває протягом тривалого часу.

Вчинок самовизначення є відповіддю на ключові життєві запитання: «Хто я є?», «Що я хочу?» і «Що я можу?». На цьому етапі молоді люди мають можливість не лише теоретично відповісти на ці питання, але й перевірити правильність своїх відповідей через практичне самопізнання. Важливо, що процес самовизначення включає не лише інтелектуальні зусилля, але й емоційні, вольові витрати, що потребують сміливості, стійкості та мужності. Молодь повинна пройти через період переосмислення своїх переконань, сприйняття себе та світу навколо. Саме на цьому етапі відбувається дозрівання особистісної свідомості, коли молоді люди починають усвідомлювати свою роль у світі, його незалежність і необхідність активно протистояти зовнішнім труднощам [30].

Зазначимо, що процес самовизначення, який починається в юнацькому віці, має важливе значення для студентів, оскільки на етапі навчання в університетах вони стикаються з необхідністю робити свідомий вибір, що стосується професійної кар'єри та життєвих орієнтирів. Вибір спеціальності, участь у громадських організаціях, розвиток творчих здібностей – це все прояви вчинкового потенціалу, який під час студентських років набуває більш чіткої форми. Молода людина, яка пройшла етап самоусвідомлення, розуміє важливість власних вчинків і їхній вплив не лише на її життя, а й на суспільство в цілому. Студенти в цей час активно шукають свою ідентичність, визначають, що для них є важливим, і формують власні життєві стратегії [44].

Вчинковий потенціал студентів також виявляється в їхньому прагненні до особистісного та професійного зростання. Самоусвідомлення, що на ньому ґрунтується вчинковий потенціал, включає розуміння власних можливостей і обмежень. Це також виявляється у розвитку здатності до творчого підходу до навчання, участі в дослідницьких проектах, здійсненні самостійних рішень, що призводить до професійної зрілості. Важливою частиною цього процесу є

розвиток відповідальності за власні вчинки та їх наслідки. Самовизначення через вчинки стає основою для прийняття важливих рішень, які визначають подальший життєвий шлях [65].

Суттєвим аспектом вчинкового потенціалу студентів є також здатність до емоційного та морального саморозвитку. Самопізнання не обмежується лише пізнанням інтелектуальних або професійних можливостей. Студенти повинні з'ясувати, які моральні цінності вони приймають, що для них є істинним, добрим і красивим, і як ці цінності відображаються у їхніх вчинках. Це глибоке моральне самовизначення дозволяє студентам стати не лише професіоналами, але й людьми, здатними до активних змін у світі навколо себе. Протягом студентського періоду молода людина набуває не лише професійних знань, але й життєвих навичок, здатність до створення свого життєвого світу. Вчинковий потенціал, виявлений у цьому віці, передбачає розвиток здатності до творчого самовираження та впливу на довкілля. Студенти, які розвивають свій вчинковий потенціал, здатні не лише зрозуміти своє місце в світі, а й активно реалізовувати свої ідеї та переконання [89].

Вчинковий потенціал у студентському віці стає важливим фактором особистісного розвитку, оскільки саме в цей період людина здійснює важливі вибори, визначає свої життєві орієнтири та рухається до реалізації своїх професійних і особистісних цілей. Однак, щоб досягти успіху, необхідно пройти через низку етапів, де ключовим є вчинок самовизначення, що переходить у вчинок самовивільнення. Це період випробування на вчинкову зрілість, коли студент стикається з реальними труднощами і необхідністю долати перешкоди, які стоять на шляху до здійснення своїх задумів [37].

Важливою особливістю цього етапу є те, що студент проходить «рубікон» між молодістю та зрілістю, де перед ним стоїть вибір – чи піддатися спокусам легшого шляху, чи зібрати сили для подолання труднощів, що потребують значних вольових зусиль і часу. Вчинок самовивільнення вимагає від студента не тільки розуміння ситуації, а й здатності прогнозувати її розвиток, зважувати на зовнішні та внутрішні умови. Важливою є також рефлексія – оцінка власних можливостей і внутрішньої готовності до подолання труднощів [57].

Першочерговим фактором, що впливає на вчинковий потенціал студентів, є його природна основа, яка включає різноманітні психологічні та фізіологічні здібності. Проте саме соціальна ситуація, в якій розвивається особистість, визначає ефективність і результативність цього потенціалу. На ранніх етапах розвитку індивіда можна спостерігати різні рівні вчинкової активності. Наприклад, деякі студенти мають високий потенціал для генерування оригінальних ідей, але не завжди демонструють бажання або можливість реалізувати ці ідеї на практиці. Це може призвести до того, що їхній вчинковий потенціал не розвивається належним чином [68].

Під час освітньо-професійної підготовки студент постійно стикається з ситуаціями, які вимагають від нього активних вчинків. Тут він повинен вибрати між кількома варіантами поведінки: пристосуватися до ситуації, ігнорувати її, змінити на свою користь або змінити свої цілі. Вчинковий потенціал виявляється у здатності приймати важкі рішення, діяти відповідно до своїх принципів і не піддаватися спокусам. Студент, що розвиває вчинковий потенціал, не боїться ризикувати і діяти у відповідності до своїх переконань, навіть коли ситуація є складною. Саме в цей час студент починає зрозуміти, що для досягнення своїх цілей потрібно активно змінювати навколишній світ і підлаштовувати його під свої потреби. Вчинок самовивільнення полягає в здатності опиратися на внутрішні сили та ресурси, переборюючи зовнішні та внутрішні перешкоди. Ключовим є відчуття свободи вибору та можливості самостійно творити своє життя, не залежачи від обставин [82].

Наприкінці періоду освітньо-професійної підготовки студент переходить до етапу самоздійснення. Якщо студент успішно подолав труднощі і став вільним від зовнішніх обмежень, він переходить на новий рівень самореалізації, де особистість стає більш цілісною та гармонійною. Вчинок самоздійснення об'єднує прагнення та можливості, і студент починає діяти з урахуванням своїх істинних потреб і внутрішніх переконань. Самоздійснення виявляється в здатності студента діяти не лише під впливом зовнішніх обставин, але й відповідно до власних цілей та мотивів. Це процес творчого самовираження, в якому студент досягає внутрішньої гармонії, відчуваючи себе вільним і здатним

створювати свій світ, керуючись цінностями та переконаннями. Самоздійснення не означає досягнення безперервного щастя або відсутності труднощів, але передбачає здатність діяти на основі внутрішньої свободи і відповідальності [2].

Студент, який досягнув рівня самоздійснення, живе зосереджено, з одним домінуючим інтересом, що визначає його діяльність і життєвий шлях. У такій ситуації всі зовнішні події стають менш важливими порівняно з внутрішніми потребами і прагненнями особистості. Це дозволяє студенту створювати гармонійне життя, в якому він є активним творцем власного буття. Тим не менш, процес самоствердження у студентському віці може бути ускладнений різними соціально-психологічними факторами. У сучасному суспільстві зростає популярність «свободи від», зокрема свободи від відповідальності за минуле, теперішнє і майбутнє. Це часто призводить до розриву між внутрішнім світом особистості і зовнішніми умовами її існування, що в свою чергу гальмує розвиток вчинкової активності. Втрата сенсу у взаємодії з іншими людьми, відчуження та сприйняття міжособистісних зв'язків як фрагментарних також негативно позначаються на формуванні вчинкового потенціалу [83].

Ще однією проблемою є деградація вчинкових механізмів, зокрема здатності до свідомого вибору та визначення мети своїх вчинків. Цей процес часто стає результатом впливу з боку суспільства та навколишнього середовища, де переважають поверхневі цінності, орієнтовані на матеріальний успіх і споживчі тенденції. У такому середовищі студенти можуть почати сприймати життя через призму зовнішніх обставин, а не через власну ініціативу та внутрішнє переконання. Відсутність глибокого розуміння власних бажань і прагнень призводить до втрати здатності діяти не лише в інтересах особистих потреб, але й на основі загальнолюдських цінностей [90].

Якщо студент не може реалізувати свої цілі через зовнішні обставини або внутрішні суперечності, у нього може виникнути спокуса шукати легші, але морально сумнівні шляхи досягнення бажаного. Зокрема, така поведінка характерна для молоді, у якої нерідко виникає відчуття неможливості жити чесно і одночасно досягати благополуччя. Це може призвести до формування

вчинкової мотивації, де мета досягається нечесними або маніпулятивними методами. Така ситуація є результатом розчарування в соціальних нормах і цінностях, що також відображається на формуванні вчинкового потенціалу.

З огляду на це, на етапі студентського віку важливим завданням є розвиток здатності до самостійного вибору шляху та прийняття рішень, що ґрунтуються на внутрішньому переконанні, а не на зовнішньому примусі чи спробах пристосуватися до нав'язаних обставин. Тільки через усвідомлену, відповідальну та моральну діяльність студент може досягти внутрішньої гармонії і самореалізації. Вчинковий потенціал, на який він спирається, має бути спрямований на досягнення благородних цілей, таких як любов, добро, краса та істина, які, у свою чергу, забезпечують глибоке розуміння життя та розвиток людини як творця свого буття [75].

Загалом, якщо вчинковий потенціал не підтримується і не розвивається в процесі навчання та соціалізації, він може з часом втратити свою ефективність. Це часто трапляється, коли студенти покладаються на зовнішню підтримку або на інші зовнішні фактори, не розвиваючи внутрішню здатність до самостійного вибору і дії. Таким чином, необхідно постійно працювати над тим, щоб студенти не втрачали свою вчинкову потенцію і могли успішно рухатися по «спіралі розвитку». Якщо цього не відбувається, то результатом є зниження рівня активності, відсутність ініціативи та мотивації до досягнення поставлених цілей.

Освітнє середовище, яке має на меті сприяти розвитку вчинкового потенціалу, повинно забезпечити сприятливі умови для самореалізації студентів. Важливою складовою цього процесу є соціально-психологічні впливи, які сприяють розвитку суб'єктно-вчинкової ідентичності. Студенти повинні вчитися взаємодіяти з навколишнім середовищем, формувати власну мотивацію, вчитися брати на себе відповідальність за свої вчинки і розвивати здатність до рефлексії після здійснення певних дій. Основними механізмами розвитку вчинкового потенціалу є взаємозв'язок між студентом та його оточенням. Важливими етапами цього процесу є взаємопереконування в мотивації, коли студент розуміє і приймає цілі; взаємозобов'язування в дії, коли

виникає необхідність виконання конкретних завдань; і післядійова взаєморефлексія, яка дозволяє аналізувати і оцінювати результати вчинків. Кожен з цих етапів є важливим для формування та розвитку вчинкового потенціалу, оскільки вони дозволяють не лише зрозуміти, чому важливо здійснювати певні вчинки, але й навчитися брати на себе відповідальність за їх наслідки [52].

Важливим аспектом є й те, що для ефективного розвитку вчинкового потенціалу потрібно створювати спеціальні соціально-психологічні умови. Це передбачає не лише теоретичну підготовку студентів, але й активну практичну діяльність, яка дозволяє реалізовувати набуті знання у реальному житті. Психолого-педагогічні форми впливу, які допомагають студентам усвідомити значення власних вчинків, включають індивідуальні та групові заняття, тренінги, обговорення та аналіз ситуацій, що сприяють розвитку критичного мислення та саморефлексії. У результаті, якщо студенту вдається сформувати високий рівень вчинкової активності, яка ґрунтується на розумінні своїх мотивацій, цілям і внутрішніх переконань, він може досягти значних успіхів як у навчанні, так і в професійній сфері. Процес формування вчинкового потенціалу є безперервним і включає не лише процес самопізнання, але й активну взаємодію з соціальним середовищем, яке стимулює досягнення особистих і професійних цілей [31].

Отже, вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення вчинкового потенціалу особистості у студентському віці є складним комплексом характеристик, які взаємодіють між собою. До таких передумов належать особливості психічного розвитку, рівень соціальної зрілості, сформованість системи цінностей, емоційна стійкість і здатність до рефлексії. Крім того, важливу роль відіграють індивідуальні особливості – темперамент, характер, стилі мислення та поведінки. Розуміння цих аспектів дозволяє ефективніше створювати умови для підтримки студентів під час особистісного зростання, розвитку здатності до адаптації, самореалізації та взаємодії з соціумом.

1.3. Соціально-психологічні чинники та умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів

Соціально-психологічні чинники та умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів є важливими складовими, що впливають на розвиток їхньої особистості та професійної діяльності. У процесі професійної підготовки у закладі вищої освіти студент-психолог стикається з різноманітними соціальними та психологічними факторами, які можуть як стимулювати, так і обмежувати його потенціал для самореалізації. Чинники, такі як соціальна підтримка, взаємодія з одногрупниками та викладачами, а також здатність до саморефлексії, відіграють роль у формуванні професійних якостей студента. Умови, в яких відбувається становлення психолога, можуть визначити здатність до ефективного прийняття рішень, самостійного вирішення професійних завдань та розвитку важливих характеристик, таких як відповідальність, етика, емпатія та комунікаційні навички. Тому вивчення цих чинників та умов є важливим для оптимізації процесу професійної підготовки студентів-психологів.

Зазначимо, що вчинковий потенціал студентів-психологів – це сукупність психічних, моральних, інтелектуальних і соціальних ресурсів, які забезпечують готовність і здатність особистості здійснювати осмислені та відповідальні вчинки в різноманітних соціальних і професійних контекстах [43]. Процес актуалізації вчинкового потенціалу у студентів-психологів є важливим етапом їхнього професійного становлення, що відбувається під час освітньо-професійної підготовки. Цей процес залежить від низки чинників, які забезпечують сприятливі умови для розвитку та прояву вчинкової активності, що є основою формування самостійної, відповідальної та морально-етично зрілої особистості.

Один із основних чинників, що сприяють актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів, – соціальна підтримка та позитивне оточення. Підтримка з боку викладачів, одногрупників і родини створює міцну основу для розвитку вчинкових механізмів і стимулює студентів до активної

діяльності. Викладачі, як наставники, не тільки передають знання, але й виконують роль психосоціальних підтримуючих факторів, що мотивують до професійного зростання. Вони можуть надати поради, допомогти в подоланні труднощів, організувати дискусії, де студенти можуть обговорювати свої погляди на професійну діяльність, таким чином активуючи їхній вчинковий потенціал [61].

Позитивне оточення одногрупників є ще одним важливим фактором, що сприяє активізації вчинкових процесів. Взаємодія в студентському середовищі дає можливість для відкритих дискусій, обміну досвідом, підтримки і навіть конструктивної критики. Студенти вчаться відстоювати свої думки, брати участь у колективних рішеннях і відповідати за результати спільної діяльності. Таке середовище сприяє розвитку соціальних навичок, які є важливими для подальшої професійної діяльності психолога. Родина також відіграє важливу роль у формуванні вчинкового потенціалу. Підтримка та розуміння з боку сім'ї допомагають студентам відчувати стабільність і впевненість у своїх силах. Родинні цінності, що ґрунтуються на довірі, повазі та моральних принципах, допомагають студентам психологам зберігати етичну орієнтацію в професійній діяльності та приймати виважені вчинки [77].

Чинником, що впливає на актуалізацію вчинкового потенціалу студентів-психологів, є мотивація до самореалізації. Самореалізація для студентів психологів є не просто прагненням до професійного успіху, а й глибоким внутрішнім прагненням знайти себе в обраній професії, розкрити свій потенціал через роботу з людьми і своє особисте вдосконалення. Усвідомлення значення професії психолога є важливим етапом у формуванні професійної ідентичності. Студент, який розуміє, що його діяльність впливає на психічне здоров'я та соціальне благополуччя людей, прагне бути корисним суспільству, що значно підвищує мотивацію до розвитку. Це усвідомлення сприяє більш глибокому ставленню до навчання та розвитку професійних навичок, а також підвищує відповідальність за свої вчинки в межах професійної діяльності [89].

Чітке визначення особистих цілей, бажань і амбіцій у професійній діяльності є важливою умовою розвитку вчинкового потенціалу. Студенти-

психологи, які мають чітке уявлення про свої професійні орієнтири, прагнуть реалізувати ці цілі, долаючи труднощі на своєму шляху. Це можуть бути як короткострокові цілі, такі як здобуття знань з певної теми, так і довгострокові – наприклад, побудова кар'єри психолога в певній галузі. Визначення амбіцій та планів дозволяє студентам оцінювати свої можливості, шукати шляхи досягнення своїх цілей і визначати напрямки для самовдосконалення. Це стимулює їх до активного вчинкового процесу, при якому кожен крок на шляху до мети є важливим і цінним [46].

Мотивація до самореалізації також включає в себе прагнення до особистісного розвитку та самопізнання, що є основою для досягнення професійних вершин у галузі психології. Студент-психолог, який активно працює над власним самоусвідомленням, рефлексією, розуміє свої сильні та слабкі сторони, готовий до конструктивної самокритики та самовдосконалення. Це створює умови для гармонійного розвитку особистості і дозволяє здійснювати вчинки, що відповідають як особистим, так і професійним вимогам.

Актуалізація вчинкового потенціалу у студентів-психологів неможлива без певної системи соціально-психологічних впливів, які організуються у навчальному середовищі. Взаємовизначення в ситуації, взаємопереконування в мотивації та взаємозобов'язання в дії є важливими етапами, які активно формують професійну свідомість студента. Вони забезпечують динамічний розвиток студента як майбутнього психолога. Зокрема, взаємовизначення в ситуації дозволяє студентам більш чітко усвідомлювати свою роль у навчальному процесі і в професійній діяльності. Вони вчаться не тільки отримувати знання, але й активно долучатися до процесу їхнього вироблення, виражати свої погляди та слухати інших. Це стимулює формування вчинкової активності, коли студент бере на себе відповідальність за результати не тільки свого навчання, але й за взаємодію з іншими [30].

Здатність до переконування інших є ще одним важливим інструментом розвитку вчинкового потенціалу. Студенти, які здатні переконати інших у правильності своїх поглядів, навчаються аргументувати свою позицію, обирати

стратегії для досягнення професійних цілей. Це допомагає їм ставати більш рішучими у своїх діях і вчинках, адже кожне переконання ґрунтується на внутрішній впевненості та особистій мотивації. Взаємозобов'язання в дії включає в себе готовність до прийняття зобов'язань, до яких студент має ставитися з усією серйозністю. Вчинки студентів-психологів, що передбачають виконання зобов'язань щодо колег, викладачів чи клієнтів, сприяють розвитку почуття відповідальності та дисципліни [36].

Самостійність є одним із ключових чинників, що актуалізують вчинковий потенціал студентів-психологів. Студенти, які мають можливість здійснювати самостійні дослідження, брати участь у проєктах або проводити власні експерименти, вчаться приймати рішення без прямого зовнішнього контролю. Це дозволяє розвивати критичне мислення та вміння оцінювати ситуацію з різних точок зору, що є важливим для професійної діяльності психолога. Самостійність не лише стимулює розвиток вчинкових механізмів, а й допомагає сформувати впевненість у власних силах і здатності впливати на ситуацію. Крім того, самостійність пов'язана із відповідальністю за результати своєї діяльності. Кожен вчинок студента-психолога, чи то в контексті навчальної діяльності, чи в роботі з людьми, має реальні наслідки. Здатність усвідомлювати ці наслідки та нести відповідальність є важливим аспектом розвитку вчинкового потенціалу.

Рефлексія та самооцінка є основними складовими розвитку вчинкового потенціалу, оскільки вони дозволяють студентам-психологам осмислити свої вчинки, рішення та результати діяльності. Регулярний самоаналіз дає можливість студенту оцінити, наскільки ефективно було виконано завдання, чи відповідають його вчинки етичним стандартам професії та особистим переконанням. Такий аналіз важливий не тільки для самовдосконалення, але й для розуміння власної відповідальності перед іншими. Процес рефлексії є невід'ємною частиною професійного становлення майбутнього психолога, оскільки він дозволяє здійснювати глибоке осмислення своєї діяльності, що в подальшому сприяє розвитку більш свідомих і адекватних вчинків [42].

Рефлексія є важливим механізмом, який дозволяє студентам краще усвідомлювати, чому вони діють саме так, а не інакше, і виявляти свої внутрішні мотиви. Це дозволяє спрямувати діяльність на досягнення більш ефективних і морально відповідальних цілей. Крім того, рефлексія є важливою для визначення шляхів розвитку, допомагаючи виявити слабкі місця в знаннях чи навичках і знайти можливості для їх удосконалення. Рефлексія дає студентам можливість критично оцінити власні вчинки та прийняті рішення, що дозволяє надавати більш якісні та обґрунтовані відповіді на професійні запити. Вона також дозволяє студентам-психологам зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, що є необхідним для особистісного і професійного розвитку [55].

Вчинковий потенціал студентів-психологів є важливою складовою їх професійного розвитку, на його формування і розвиток значний вплив мають морально-етичні засади, цінності, а також соціальні та культурні умови, що супроводжують життя студентів на етапі їх навчання в університеті.

Так, морально-етичні засади є основою професійної діяльності психолога. Важливо, щоб студенти-психологи розуміли важливість етичних норм і принципів, що регулюють їх поведінку в професійному середовищі. Від самого початку навчання в університеті, вони повинні освоювати та вивчати морально-етичні кодекси, які керують поведінкою психологів. Виховання моральних норм і етичних принципів допомагає майбутнім психологам усвідомити свою відповідальність перед клієнтами, суспільством та професійною спільнотою. У цьому процесі студентам надається можливість формувати чітке розуміння того, як їх вчинки повинні бути спрямовані на підтримку благополуччя інших, їх психологічного здоров'я, а також розвитку здорових міжособистісних відносин.

Окрім морально-етичних засад, вчинковий потенціал студентів-психологів також значною мірою залежить від соціальних і культурних умов, що оточують їх у процесі навчання та професійної підготовки. Урахування соціальних і культурних аспектів, що впливають на вчинки студентів, є важливим компонентом у розвитку їхньої здатності адаптуватися до

змінюваних умов сучасного світу. Кожен студент переживає і сприймає соціокультурні впливи по-своєму, що визначає специфіку його професійного становлення. Наприклад, студенти-психологи можуть стикатися з різними соціальними викликами, такими як стрес, сімейні проблеми, труднощі в комунікації з одногрупниками чи викладачами, а також з іншими соціальними проблемами, що можуть вплинути на їхню здатність до вчинкової активності. Однак саме через аналіз таких соціальних ситуацій студенти вчаться сприймати соціальну реальність без упереджень, усвідомлюючи вплив соціальних факторів на психологічний стан людини. Це дозволяє їм глибше розуміти потреби своїх майбутніх клієнтів та ефективно застосовувати на практиці отримані знання [62].

Однією з основних умов актуалізації вчинкового потенціалу є система навчальних і практичних завдань, які ставлять перед студентами реальні професійно значущі проблеми та ситуації. У процесі навчання студенти-психологи стикаються з різноманітними завданнями, які вимагають від них не лише теоретичних знань, а й практичних навичок застосування цих знань у реальних умовах. Ці завдання можуть включати в себе розв'язання психологічних кейсів, роботу з конкретними проблемами клієнтів під наглядом досвідчених фахівців, а також аналіз ситуацій, які потребують інтерпретації і прийняття рішень на основі теоретичних підходів і методів [79].

Важливо, що кожне завдання, яке передбачається студентам, має своєрідну структурованість, що вимагає активного залучення студентів до процесу вирішення психологічних проблем. Такий підхід дозволяє студентам не лише осмислити теоретичні знання, а й навчитися застосовувати їх на практиці, приймаючи відповідальність за власні рішення і оцінки. Залежно від складності завдання, студенти можуть бути змушені враховувати різні аспекти проблеми, а також приймати рішення, які впливають на подальші дії у професійній діяльності. Важливим аспектом таких завдань є те, що вони вимагають від студентів не лише теоретичних знань, а й розвитку навичок критичного мислення, аналізу ситуацій і прогнозування результатів [89].

Завдання, які ставлять перед студентами реальні проблеми, дозволяють стимулювати їх вчинкову активність, оскільки кожне таке завдання передбачає необхідність застосування інструментів психології для вирішення реальних життєвих ситуацій. Ці завдання не тільки надають студентам можливість для практичного застосування своїх знань, а й спонукають до самостійного прийняття рішень і відповідальності за їх наслідки. Вони також дозволяють студентам розвивати здатність до самоконтролю і самоаналізу, оскільки після виконання таких завдань важливо з'ясувати, які методи були ефективними [4].

Практична підготовка є важливою складовою навчального процесу, яка сприяє розвитку вчинкового потенціалу студентів-психологів. Саме на практичних заняттях студенти можуть застосувати теоретичні знання на практиці, що дозволяє їм відчувати реальний вплив своїх дій і рішень на життя людей. Практична підготовка зазвичай включає роботу на реальних психотерапевтичних чи консультаційних сесіях, участь у групових тренінгах, а також проведення досліджень і соціальних опитувань. Ці заняття мають ключове значення для формування практичних навичок, що є необхідними для професійної діяльності психолога. Вони не тільки дозволяють студентам здобувати досвід, а й сприяють розвитку їх особистісних якостей, таких як емпатія, здатність до активного слухання, вміння знаходити індивідуальний підхід до кожного клієнта. Під час практичної підготовки студенти навчаються працювати з різними типами клієнтів, розвиваючи вчинковий потенціал через вирішення реальних завдань. Цей процес включає в себе не лише теоретичне навчання, а й пряме спілкування з людьми, які звертаються за психологічною допомогою [13]. Завдяки цьому студенти мають можливість застосовувати різноманітні методи психології, оцінюючи ефективність своїх дій на практиці.

Однією з важливих умов актуалізації вчинкового потенціалу студентів є залучення їх до колективної діяльності. Психологія, як наука і професія, неможлива без взаємодії з іншими людьми. Робота в групах або командах сприяє розвитку важливих навичок співпраці, комунікації та взаємодії. У процесі навчання студенти часто працюють у групах, де вони мають можливість не лише обговорювати теоретичні аспекти психології, а й разом

вирішувати практичні завдання. Це дозволяє їм розвивати навички командної роботи, вміння висловлювати свою думку, слухати інших і шукати компроміси в ситуаціях, де необхідно прийняти спільне рішення. Колективний пошук рішень і обмін досвідом є важливими аспектами, які стимулюють вчинковий потенціал студентів. У таких умовах студенти не лише застосовують свої теоретичні знання, а й працюють над розвитком соціальних навичок, таких як емпатія, активне слухання та аргументація своєї точки зору. Це дає можливість студентам психологам розвиватися не тільки як професіоналам, а й як особистостям, здатним до ефективної співпраці та конструктивного обміну ідеями [23].

Один із найважливіших аспектів, що сприяє актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів, – це створення комфортного психологічного клімату в навчальному середовищі. Атмосфера довіри, взаємоповаги, відкритості до нових ідей і думок є важливою умовою для розвитку студентів як особистостей та фахівців. Коли студенти відчують, що їх підтримують як викладачі, так і одногрупники, їх вчинкова активність зростає, оскільки вони почуваються впевненими у своїх силах і здатності справлятися з труднощами. У такій атмосфері вони мають змогу висловлювати свої думки та переживання без страху осуду, що сприяє розвитку їх здатності до самоактуалізації [30].

Емоційна підтримка також важлива для студентів, оскільки під час навчання в університеті вони стикаються з різними стресовими ситуаціями, такими як складні завдання, високі вимоги до успішності або виклики в особистому житті. Важливо, щоб студенти могли отримувати підтримку у подоланні тривоги, стресу та емоційних труднощів, адже це дозволяє їм залишатися сфокусованими на своїй меті та не здаватися перед труднощами. Психологічне благополуччя забезпечує їм не тільки стабільний емоційний стан, а й можливість конструктивно взаємодіяти з іншими людьми, що є необхідним для розвитку їх професійних компетенцій. Забезпечення психологічного благополуччя студентів також дозволяє їм розвивати стійкість до стресу, що є важливою складовою вчинкової активності [39].

Іншою важливою умовою для актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів є психологічний супровід і наставництво. Наявність досвідчених наставників, психологічних консультантів або викладачів, які надають підтримку студентам в процесі навчання, відіграє ключову роль у розвитку вчинкових якостей. Наставники є важливими фігурами, які допомагають студентам орієнтуватися у складних ситуаціях, давати конструктивні поради та надавати зворотний зв'язок щодо їх дій. Психологічний супровід може включати індивідуальні консультації, під час яких студенти мають можливість обговорити свої труднощі, дізнатися про способи їх подолання, отримати рекомендації з розвитку своїх сильних сторін. Такий супровід допомагає студентам розвивати не тільки професійні, а й особистісні якості, зокрема самооцінку та рефлексію. Завдяки консультаціям студенти можуть усвідомлювати свої внутрішні ресурси, аналізувати власні вчинки і приймати більш свідомі, відповідальні рішення [42].

Психологічний супровід також важливий для підвищення рівня самосвідомості студентів. Індивідуальні консультації дозволяють студентам виявляти власні сильні і слабкі сторони, а також надавати допомогу у подоланні внутрішніх бар'єрів, які можуть виникнути на шляху до професійного розвитку. Наставники можуть сприяти розвитку таких якостей, як самостійність, відповідальність, а також сприяти ефективному подоланню страхів і сумнівів, які можуть виникати в процесі навчання та професійного становлення [53].

Отже, для формування та розвитку вчинкового потенціалу студентів-психологів важливі як внутрішні, так і зовнішні аспекти. Соціальна підтримка та позитивне оточення, включаючи підтримку від викладачів, одногрупників і родини, створюють атмосферу довіри, що сприяє розкриттю потенціалу студента. Залучення до відкритих дискусій і підтримка самореалізації, пов'язана з усвідомленням значення професії психолога та чітким визначенням особистих цілей, є важливими мотивуючими факторами для досягнення професійного розвитку. Самостійність і відповідальність, що формуються через можливість студентів здійснювати дослідження та працювати над проектами, допомагають розвивати вміння брати на себе відповідальність за результати

своїх вчинків, що є критичним для подальшої професійної діяльності. З іншого боку, ефективна система навчальних та практичних завдань, що ставлять перед студентами реальні проблеми, а також колективна діяльність, сприяють розвитку навичок співпраці та комунікації, важливих для психолога. Емоційна підтримка і психологічне благополуччя створюють комфортне середовище для студентів, а наставництво й психологічний супровід допомагають у подоланні стресів та тривоги, які можуть виникати в освітньому процесі.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧИНКОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення вчинкового потенціалу студентів-психологів

Визначальним етапом емпіричного дослідження проблеми вчинкового потенціалу студентів-психологів став добір та наукове обґрунтування діагностичного інструментарію, адекватного як теоретичній моделі досліджуваного феномена, так і специфіці професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі психології. З огляду на структуру вчинкового потенціалу особистості, проаналізовану в параграфі 1.1, виокремлено три взаємопов'язані компоненти вчинкового потенціалу майбутнього психолога: мотиваційний (особистісний) потенціал, соціальний (стильовий) потенціал та потенціал діяльності (інструментальний потенціал). Саме така структуризація дала змогу цілеспрямовано підібрати діагностичні методики, орієнтовані не лише на фіксацію наявних характеристик особистості, а й на виявлення її готовності до здійснення професійно значущих вчинків.

Психологічна діагностика особливостей вчинкового потенціалу студентів-психологів ґрунтується на необхідності комплексного вивчення зазначених структурних компонентів. Водночас аналіз традиційних підходів до вимірювання вчинкового потенціалу засвідчує наявність суттєвих методологічних обмежень. Зокрема, більшість наявних методик дозволяють зафіксувати лише загальні тенденції спрямованості ціннісних пріоритетів особистості, залишаючи поза межами дослідницької уваги умови, механізми та динаміку їх формування. У результаті складно встановити, «у якій мірі прерогативи особистості дійсно є критеріями розвитку вчинкового потенціалу і який ступінь усталеності цих пріоритетів» [54, с. 135]. Саме тому в межах даного дослідження було зроблено акцент на поєднанні методик, що

дозволяють аналізувати як ціннісно-мотиваційні засади вчинкової активності, так і регулятивні та інструментальні аспекти поведінки майбутніх психологів.

Виходячи зі спрямованості реалізації професійної діяльності студентів-психологів, вчинковий потенціал розглядається у трьох основних вимірах: особистісному, соціальному та діяльнісному. Відповідно до цього, увесь діагностичний інструментарій було структуровано у три змістові блоки.

Перший блок спрямований на діагностику мотиваційного (особистісного) потенціалу, який репрезентує особистісну спрямованість і систему ціннісних тенденцій, що визначають вибір цілей та смислів професійної діяльності. Для цього було використано тест ціннісних орієнтацій М. Рокича, який дає змогу виявити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей особистості. До мотиваційного блоку віднесено такі особистісні характеристики, як інтереси, цінності, життєві та професійні цілі, основні потреби й мотиви поведінки, що безпосередньо впливають на спрямованість і зміст розгортання вчинкового потенціалу майбутнього психолога [28].

Другий блок діагностичного інструментарію зорієнтований на вивчення соціального (стильового) потенціалу, який відображає сформованість у студента уявлень про власну професійну роль, спосіб взаємодії з соціальним середовищем та характер саморегуляції поведінки. Для дослідження цього компонента було застосовано самоактуалізаційний тест Е. Шострома, адаптований Л. Гозманом, М. Крозом та М. Латинською (САТ). Зазначена методика дозволяє оцінити ступінь цілісності життєвих орієнтацій, автономності, відповідальності та внутрішньої узгодженості особистості, що визначають стиль реалізації вчинкового потенціалу у професійній та соціальній площині [39]. Стильовий потенціал, у цьому контексті, охоплює особистісні властивості, які забезпечують регуляцію зусиль і поведінки в процесі реалізації професійно значущих вчинків.

Третій блок методик спрямований на дослідження потенціалу діяльності (інструментального потенціалу), що відображає рівень усвідомлення життєвих і професійних цілей, смисложиттєвих орієнтацій та здатність до цілеспрямованої реалізації діяльності. Для цього використано опитувальник смисложиттєвих

орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва, який дозволяє виявити міру осмисленості життя, цілеспрямованість, локус контролю та суб'єктивне переживання ефективності власної діяльності. Інструментальний блок включає ті особистісні властивості, які визначають наявні й потенційні ресурси, значущі для майбутньої професійної діяльності психолога [55].

Особливе місце в системі діагностичного інструментарію посідає методика М. Рокича, застосована для оцінювання мотиваційного потенціалу. Вона ґрунтується на процедурі прямого ранжування термінальних (цінностей-цілей) та інструментальних (цінностей-засобів) орієнтацій і виходить з положення про те, що система цінностей визначає змістовий бік спрямованості особистості та є основою її взаємодії з навколишнім світом, іншими людьми і самою собою. Ціннісні орієнтації утворюють центральну ланку мотивації життєвої активності та світоглядного самовизначення. З огляду на те, що студентський вік є сенситивним періодом для формування ціннісно-сміслових орієнтацій і професійної ідентичності, застосування цієї методики є доцільним для виявлення типового змісту системи цінностей студентів як майбутніх психологів та аналізу їхнього вчинкового потенціалу у професійному становленні.

У межах дослідження вчинкового потенціалу студентів-психологів було застосовано тестову форму, модифіковану Д. Леонтєвим, яка адаптована до завдань аналізу ціннісно-сміслових детермінант професійного становлення особистості. Обрана методика ґрунтується на процедурі безпосереднього ранжування цінностей і дає змогу емпірично зафіксувати структуру та ієрархію ціннісних орієнтацій як одного з ключових вимірів вчинкового потенціалу. Інструментарій включає два самостійні переліки, кожен з яких охоплює 18 позицій: термінальні цінності, що відображають життєві цілі особистості, та інструментальні цінності, які репрезентують способи, засоби і стратегії досягнення цих цілей. Інструментальні цінності розглядаються як механізми реалізації термінальних орієнтирів у поведінці та професійній діяльності.

З метою підвищення діагностичної чутливості методики респондентам пропонувалося здійснювати ранжування не лише за критерієм суб'єктивної

значущості цінностей, а й з урахуванням реальної можливості їх практичного втілення у власному житті. Для цього після завершення ранжування обох списків студенти додатково оцінювали у відсотковому співвідношенні ступінь реалізації кожної з цінностей у своєму життєвому досвіді. Такий підхід дозволив поєднати декларативний і поведінковий рівні аналізу ціннісної сфери, що є принципово важливим для дослідження вчинкового потенціалу як інтегративного утворення.

Обробка результатів на груповому рівні передбачала обчислення середнього арифметичного рангу для кожної з цінностей за даними всієї вибірки. Надалі отримані усереднені показники повторно впорядковувалися у зростаючій послідовності, внаслідок чого цінності з найменшим середнім рангом отримували перший повторний ранг тощо. Підсумком цієї процедури ставала узагальнена групова ієрархія ціннісних орієнтацій, яка слугувала основою для інтерпретації домінантних, другорядних і маргінальних цінностей у структурі вчинкового потенціалу студентів-психологів.

Цінності, що займали верхні позиції в ієрархії, трактувалися як домінантні та такі, що визначають мотиваційно-сміслову спрямованість особистості; середній рівень розглядався як зона ситуативної значущості; нижні позиції ієрархії інтерпретувалися як індіферентні або слабо залучені до регуляції поведінки. Окрім цього, окремий акцент було зроблено на аналізі здатності студентів надавати ціннісно-орієнтаційне наповнення власній майбутній професійній діяльності психолога. Для цього використовувалися спеціально виділені шкали: 1) сфера реалізації, 2) життєві цінності, 3) мотиви вибору професії, які подавалися у формі відкритих запитань. За трибальною шкалою оцінювався ступінь представленості відповідних характеристик у конкретного студента як потенційно значущих для виконання професійних функцій психолога. Запровадження цього етапу дозволило отримати непрямі показники самооцінки та рефлексивного ставлення до власного фахового вибору.

Додатково респондентам пропонувалося зафіксувати три позитивні та три небажані, з їхнього погляду, риси особистості ідеального фахівця-психолога,

що дало змогу поглибити аналіз професійної Я-концепції у контексті вчинкового потенціалу. Процедура обстеження передбачала послідовне використання карткового та спискового варіантів методики. Спочатку студенту по черзі пропонувалися два набори по 18 карток з назвами термінальних та інструментальних цінностей, які необхідно було розташувати за ступенем їх вагомості як базових життєвих принципів. На наступному етапі пред'являлися два алфавітно впорядковані списки з тими самими 18 цінностями, навпроти яких респондент мав проставити рангові номери від 1 до 18 відповідно до суб'єктивної значущості.

Подальше завдання полягало в повторному ранжуванні цінностей, але вже не з позиції актуального стану, а з уявного погляду у старшому віці, а також з позиції значущої близької людини. Такий прийом забезпечував можливість дослідити співвідношення образів «Я реальне», «Я ідеальне» та «Я соціальне», що є важливим показником рівня рефлексивності та цілісності вчинкового потенціалу. Індивідуальна ієрархія цінностей, отримана за результатами дослідження, поділялася на три рівневі групи: вагомні та значущі цінності (ранги від 1 до 6), індиферентні або байдужі (7–12), а також апатичні, незначущі (13–18 ранг ієрархії). Така структуризація дала змогу здійснити типологізацію ціннісних профілів студентів-психологів. На основі запропонованої схеми цінності групувалися у змістові блоки та аналізувалися за ступенем їх однорідності або полярності, що розглядалося як характерологічна ознака емоційно-оцінного компонента професійної Я-концепції як окремої особистості, так і групи загалом.

У контексті формування діагностичного інструментарію для вивчення вчинкового потенціалу студентів-психологів ключовим завданням емпіричного обстеження стало виявлення та аналіз системних взаємозв'язків між особистісним потенціалом майбутніх фахівців і їхньою спрямованістю на психологічну та дослідницьку діяльність як специфічні форми емоційно-оцінного орієнтування. У цьому аспекті особистісний потенціал розглядався не ізольовано, а як інтегральна передумова вчинкової активності, що

опосередковує вибір, смислове наповнення та реалізацію професійно значущих дій.

Для діагностики соціального (стильового) компонента вчинкового потенціалу було використано тест-опитувальник Е. Шострома (Self-Actualization Test), який концептуально спирається на теорію самоактуалізації А. Маслоу, уявлення про психологічне переживання часу і часову орієнтацію суб'єкта, розроблені Ф. Перзлом і Р. Меєм, а також на гуманістичні ідеї К. Роджерса та інших представників відповідного напрямку психології. Зміст пунктів тесту формувався на основі широкої емпіричної вибірки критичних, передусім поведінкових, індикаторів, що відображають реальні способи життєдіяльності та самореалізації особистості.

Самоактуалізаційний тест містить 126 пунктів, кожен з яких пропонує респондентові два судження ціннісного або поведінкового характеру. При цьому зазначені альтернативи не завжди є логічно або змістовно протилежними, що зумовлює необхідність усвідомленого вибору того твердження, яке більшою мірою відповідає особистим переконанням або типовим формам поведінки обстежуваного. Така структура завдань дозволяє фіксувати не декларативні установки, а глибинні особистісні орієнтації, значущі для аналізу вчинкового потенціалу.

Методика дає змогу вимірювати рівень самоактуалізації за двома базовими та дванадцятьма додатковими шкалами. До базових належать шкали компетентності в часі та підтримки, які є незалежними одна від одної і, на відміну від додаткових, не мають спільних пунктів. Дванадцять додаткових шкал структуровані у шість парних блоків. Кожен пункт тесту входить до складу однієї або кількох додаткових шкал і, здебільшого, одночасно корелює з однією з базових. Така ієрархічно-комбінаторна побудова інструментарію забезпечує можливість діагностики значної кількості параметрів особистісного і соціального функціонування без штучного збільшення обсягу тесту. Методика призначена для обстеження дорослих психічно здорових осіб і є релевантною для студентської молоді, зокрема майбутніх психологів.

Специфіка феномена самоактуалізації, а також ціннісно-смилова насиченість суджень тесту зумовлюють підвищені вимоги як до рівня рефлексивності респондента, так і до професійної компетентності дослідника, який здійснює інтерпретацію результатів. Опитувальник може застосовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. За необхідності допускається самостійне виконання тесту респондентом без безпосередньої присутності експериментатора. Пункти, що залишилися без відповіді або в яких обрано обидва варіанти, під час обробки не враховуються. У разі якщо кількість таких пунктів перевищує 10 % від загальної кількості завдань, результати тестування визнаються недійсними. Інструкція не передбачає жорсткого обмеження часу виконання, однак емпіричні дані свідчать, що процедура займає 30–35 хв.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку «сирих» балів за допомогою спеціальних ключів: кожна відповідь, що збігається з ключовою, оцінюється в один бал. Далі визначається сумарна кількість балів за кожною шкалою, після чого ці показники наносяться на профільний бланк і трансформуються у стандартні Т-бали (T score). Використання Т-балів забезпечує можливість коректного порівняння результатів різних осіб та підвищує надійність інтерпретації даних у діагностичних цілях.

У межах застосування САТ допускається використання лише первинних балів, тоді як стандартизовані показники є необхідними передусім для індивідуальної психологічної діагностики. При оцінюванні особистісних характеристик доцільним є комплексний підхід, що передбачає аналіз результатів за відповідними парами шкал у поєднанні з іншими емпіричними даними про обстежуваного, зокрема результатами бесіди, спостереження та додаткових методик. В окремих випадках ефективною є спільна інтерпретація отриманих результатів разом зі студентом. Сам процес обговорення часто має виражений рефлексивний і навіть психотерапевтичний ефект, оскільки судження тесту, торкаючись значущих аспектів буття, спонукають майбутніх психологів замислюватися над питаннями, «про які вони ніколи раніше не розмірковували»: про природу людини, власне місце у світі, світоглядні

орієнтири, а також проблеми взаємодії з соціальним і професійним середовищем.

У межах системного вивчення вчинкового потенціалу студентів-психологів одним із ключових інструментів для діагностики потенціалу діяльності став тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва. Це обумовлено тим, що усвідомлення смислу життя є фундаментальним аспектом формування світоглядної структури особистості та визначення її життєвих пріоритетів, професійних намірів і моральних орієнтирів. Усвідомлення власного життєвого сенсу передбачає свідомий вибір життєвого шляху та професії за покликанням, а також становить підґрунтя для реалізації особистісної відповідальності та людяності в соціальних взаємодіях. Для особистості, яка прагне максимальної самореалізації, сенс життя співвідноситься з повнотою самоствердження, самовиявлення і активного творення власних життєвих обставин відповідно до обраної мети чи місії.

У структурі вчинкового потенціалу майбутніх психологів суттєвою є властивість, що проявляється у здатності особистості не лише керувати життєвими обставинами, адаптуючи їх під власні цілі та ідеали, а й «створювати себе самого», проєктувати та реалізовувати власну модель майбутнього життя. Ситуаційність, якщо вона домінує, робить дії людини непередбачуваними і залежними від випадкових умов, тоді як орієнтація на віддалений результат забезпечує стабільність та послідовність у досягненні поставлених цілей.

Ключовим для діагностики потенціалу діяльності є встановлення взаємозв'язку між суспільно значущими та особистісно ціннісними цілями студента, оскільки наявність чітко визначених життєвих цілей є необхідною передумовою формування сталої системи ціннісних орієнтацій. Водночас ціннісні установки та спрямованість особистості не тотожні: спрямованість визначає поведінкову реалізацію цінностей, а домінуючі цінності задають характер індивідуальних пріоритетів. У цій системі завжди виділяється певний компонент, що домінує та надає поведінці особистості певного відтінку, структуруючи її вчинковий потенціал.

У смисложиттєвих орієнтаціях провідним елементом виступає когнітивна складова – система переконань, яка визначає довгострокову спрямованість поведінки, стабільність дій та непохитність у досягненні поставлених цілей. Переконаність особистості у значущості власних дій забезпечує упевненість у правильності обраного життєвого шляху. Глибинність і сталість інтересів є індикатором цілеспрямованості, наполегливості та самостійності студента, тоді як поверховість інтересів часто поєднується з конформізмом і відсутністю цілісності особистості.

Використання тесту СЖО Д. Леонтєва виправдане його здатністю виявляти істинні наміри та життєві уподобання студентів-психологів у професійному самовизначенні. Методика є адаптованою версією тесту «Цілі у житті» Дж. Крамбо та Л. Махолика і базується на теорії домагань і прагнень В. Франкла, спрямованої на емпіричне дослідження особистісних життєвих орієнтирів. Тест дозволяє оцінювати онтологічно значущі переживання та уявлення респондента про власне місце у світі, призначення і життєві цілі.

Фінальна версія тесту складається з 20 шкал, кожна з яких представлена як закінчене твердження з двома полюсними варіантами відповіді. Між цими полюсами передбачено сім градацій, що відображають інтенсивність переваг та суб'єктивне значення чинників свідомого життя. Тест подається від першої особи, описуючи дії, переживання або стан, що дозволяє отримати максимально достовірну картину особистісної смислової орієнтації.

Обробка результатів полягає у підсумовуванні числових значень усіх 20 шкал та трансформації сумарного бала у стандартні значення (процентилі). При цьому максимальний бал відповідає полюсу наявності життєвої мети, а мінімальний – її відсутності. Така процедура дозволяє систематизувати ієрархію життєвих орієнтацій, визначити домінантні та другорядні цінності, а також простежити специфіку смислового вибору майбутніх психологів у контексті розвитку їхнього вчинкового потенціалу.

У контексті дослідження вчинкового потенціалу студентів-психологів важливою складовою є валідизація та надійність застосовуваних діагностичних інструментів. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), який сформувався на

основі методологічних розробок Дж. Крамбо і Л. Махолика, пройшов багатоступеневу перевірку валідності. Порівняльний аналіз із опитувальником В. Франкла виявив високий рівень кореляції, що підтверджує його адекватність для оцінки онтологічно значущих аспектів особистості. Опитувальник Франкла базувався на питаннях клінічного інтерв'ю та дозволяв визначати ступінь екзистенціального вакууму у пацієнтів, що, за даними Крамбо і Махолика, демонструє високу внутрішню узгодженість пунктів тесту.

За сучасними даними, результати СЖО не корелюють зі статтю, віком, рівнем освіти, IQ, релігійністю чи доходом респондентів, що, на думку В. Франкла, підтверджує універсальність пошуку смислу життя для будь-якої особистості. Водночас існують значущі кореляції із шкалами ММРІ: позитивний зв'язок виявлено із самоконтролем, негативні – із нейротизмом, тривожністю та потенціалом реагування. Не встановлено значущих кореляцій із шкалами тесту особистісних орієнтацій Е. Шострома або тесту М. Рокича.

Факторний аналіз СЖО, незважаючи на відносно малий обсяг тесту (20 пунктів), дозволив виділити шість факторів, п'ять із яких мають чітку інтерпретацію і корелюють із когнітивною складовою професійної Я-концепції особистості. Це свідчить про те, що усвідомленість життєреалізації є багатокомпонентною структурою. Отримані фактори диференціюються на дві групи: а) власне смисложиттєві орієнтації – включають цілі життя, його насиченість та задоволеність самореалізацією, що описують мету (майбутнє), процес (сьогодення) та результат (минуле); б) внутрішній локус контролю – інтегрує усвідомлення можливості контролю власного життя та віру у власні здатності здійснювати цей контроль (образ Я) [54, с. 142].

У результаті тест смисложиттєвих орієнтацій був трансформований у комплексний інструмент для оцінки потенціалу діяльності майбутніх психологів, що включає п'ять субшкал: «Цілі в житті», «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя», «Результативність життя», «Локус контролю Я» та «Локус контролю життям». Перша шкала оцінює наявність життєвих цілей і орієнтацію на майбутнє; друга – сприйняття особистістю процесу життя як цікавого та змістовного; третя – оцінку пройденого життєвого

відрізка та задоволеність самореалізацією; четверта – рівень автономії у прийнятті рішень і побудові життя відповідно до власних домагань; п'ята – здатність контролювати життєдіяльність та вільно приймати рішення.

Отже, застосування СЖО Д. Леонт'єва у психодіагностиці вчинкового потенціалу студентів-психологів дає змогу оцінювати усвідомленість життєвих цілей, смислову спрямованість діяльності та внутрішній локус контролю, що є критично важливими компонентами формування професійної та особистісної компетентності. У поєднанні з іншими методиками – тестом М. Рокича для мотиваційного потенціалу та самоактуалізаційним тестом Е. Шострома для соціального потенціалу – дослідження забезпечує системну оцінку трьох основних блоків вчинкового потенціалу: особистісного, соціального та діяльнісного. Такий підхід дозволяє не лише ідентифікувати сильні сторони студентів у професійній самореалізації, а й визначити напрями розвитку їхніх компетентностей у рамках підготовки фахівців-психологів.

Також ми використовували **авторську анкету для студентів «Розуміння та розвиток вчинкового потенціалу»**, яка складалася із 15 питань, згрупованих у 4 блоки:

- 1 - Розуміння вчинку та вчинкового потенціалу,
- 2 - Особистісна готовність до вчинкової поведінки,
- 3 - Досвід та умови здійснення вчинку,
- 4 - Самооцінка та перспективи розвитку

Студенти отримували наступну інструкцію: «Шановний учаснику! Анкета є анонімною. Відповіді допоможуть нам дослідити, як студенти розуміють поняття вчинку, та які чинники впливають на їхню готовність до вчинкової поведінки. У деяких питаннях оберіть один варіант, у деяких оцініть твердження за 5-бальною шкалою (1 - зовсім не згоден, 5 - повністю згоден).

Отримані результати за кожною методикою подаємо у наступному підрозділі нашої магістерської роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження вчинкового потенціалу студентів-психологів

Емпіричне дослідження вчинкового потенціалу майбутніх психологів проводилося на базі факультету педагогіки та психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Це дослідження було спрямоване на вивчення різних аспектів особистісного розвитку студентів-психологів, їхніх життєвих орієнтирів, цінностей та мотивацій, які можуть впливати на їхній вчинковий потенціал і подальшу професійну діяльність. У цьому дослідженні взяли участь 50 студентів спеціальності 053 «Психологія», що дозволило дослідити вчинковий потенціал майбутніх фахівців на різних етапах їхнього навчання.

Використання опитувальника М. Рокича полягало в емпіричному вивченні мотиваційного компонента вчинкового потенціалу майбутніх психологів. У ході емпіричного дослідження особистісного компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів з'ясовано, які термінальні та інструментальні цінності формують мотивацію, життєві орієнтири та поведінкові стратегії майбутніх фахівців. За результатами опитування, студенти виявляють бажання досягати значущих цілей у різних аспектах життя, включаючи як професійну діяльність, так і особистісний розвиток. За показниками опитування респондентів, зміст їхніх життєвих цілей за ранговими уподобаннями показано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Середні показники цінностей-цілей у студентів-психологів
(методика М. Рокича, %)**

Типи цінностей-цілей	Значущі цінності	Кількість, %
Особистого щастя (загальнолюдські)	Любов, здоров'я, щасливе подружнє життя, матеріально забезпечене життя, мудрість	34
Соціальної успішності	Продуктивне життя, цікава робота, матеріальна забезпеченість, визнання	24
Індивідуальної самореалізації	Наявність хороших і вірних друзів, розваги, свобода, тверда воля, продуктивне життя	22
Соціальної взаємодії	Розвиток, любов, впевненість у собі, цікава робота, наявність вірних друзів	20

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження особистісного компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів дозволяє зробити кілька важливих висновків стосовно орієнтацій і мотиваційних аспектів їхнього розвитку та життєвих прагнень. З аналізу таблиці видно, що переважна більшість студентів першочергово націлені на реалізацію особистісних цінностей, що свідчить про їхнє бажання домогтися певного рівня задоволення своїх внутрішніх потреб і досягти гармонії у власному житті.

Так, згідно з даними, 34% опитаних студентів вважають найважливішими цінності, пов'язані з особистим щастям. Це може бути розглянуто як головний орієнтир для студентів у їхньому прагненні до позитивних змін у житті, які забезпечують внутрішню задоволеність та самодостатність. Водночас інші групи вартостей також значною мірою представлені в їхніх цільових домаганнях, що вказує на різноманітність їхніх життєвих прагнень і планів на майбутнє. Для 24% опитаних важливими є цінності, пов'язані з соціальною успішністю. Це може включати досягнення визнання серед оточуючих, професійну діяльність, кар'єрний ріст, а також матеріальну забезпеченість і стабільність. Для 22% опитаних, зокрема, пріоритетними є цінності індивідуальної самореалізації, що передбачає досягнення певного рівня особистої незалежності, самопізнання, розвитку власних здібностей та талантів. Ще 20% респондентів зазначили, що їхні цілі орієнтовані на соціальну взаємодію, що включає важливість встановлення та підтримання здорових взаємин із людьми, а також створення комфортної соціальної атмосфери.

Така структура цільових орієнтацій студентів-психологів дозволяє зробити висновок, що на першому місці серед їхніх прагнень перебувають цілі, спрямовані на досягнення особистого, часто матеріального, успіху та добробуту. Це свідчить про прагнення до стабільності, фінансової незалежності та забезпечення комфортного життя для себе та своїх близьких. Другим важливим напрямом є цілі, пов'язані з соціальною успішністю, що мають на увазі бажання бути визнаними в соціумі, отримати стабільне місце в суспільстві, мати цікаву роботу, кар'єрний ріст і матеріальну забезпеченість. Третім важливим аспектом для студентів є цілі, що стосуються індивідуальної

самореалізації. Це передбачає прагнення до особистісного зростання, знаходження своєї мети, самовираження через розвиток інтелектуальних, творчих і професійних здібностей, наявність вірних друзів і близьких. Останнім, але не менш важливим, є орієнтація на соціальну взаємодію, яка включає важливість розвитку добрих відносин з іншими людьми, взаєморозуміння, підтримки в складних ситуаціях, а також впевненість у собі та позитивний настрій.

Отож можна зробити висновок, що студенти-психологи орієнтовані на досягнення успіху як у особистому житті, так і в соціальній сфері. Вони прагнуть бути визнаними, а також домогтися матеріального і соціального благополуччя, підтримуючи важливі міжособистісні стосунки. Дослідження за допомогою методики М. Рокіча також показує, що для респондентів характерне прагнення до самоствердження та бажання отримати визнання від оточення, що є важливим аспектом їхньої мотивації і навчальної діяльності.

Особливо варто зазначити, що результати тестування підтверджують існування потреби в життєвому та професійному самовизначенні, а також намагання досягти повної самореалізації в найближчому майбутньому. Це свідчить про прагнення до постійного розвитку та зростання у професійній сфері. Однак важливою є також та обставина, що студенти намагаються будувати своє духовне життя на високих ідеалах дружби, підтримують цінність довірчих стосунків між людьми, що є важливою частиною їхніх соціальних цінностей. Це вказує на наявність у респондентів високого рівня соціальної свідомості і здатності до емпатії, що є важливими характеристиками майбутніх психологів.

За загальними показниками опитування респондентів, зміст їхніх термінальних цінностей за ранговими уподобаннями показано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Середні показники термінальних цінностей у студентів-психологів
(методика М. Рокіча, %)**

№	Термінальні цінності	Кількість, %
1.	Краса природи і мистецтва	14

2.	Щастя інших	14
3.	Життєва мудрість	12
4.	Розваги	12
5.	Творчість	12
6.	Пізнання	10
7.	Продуктивне життя	10
8.	Розвиток	10
9.	Цікава робота	10
10.	Суспільне визнання	10
11.	Щасливе подружнє життя	10
12.	Активне діяльне життя	8
13.	Любов	8
14.	Здоров'я	8
15.	Свобода	8
16.	Наявність хороших і вірних друзів	6
17.	Впевненість у собі	6
18.	Матеріально забезпечене життя	4

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження мотиваційного компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів дає змогу глибше зрозуміти, які саме цінності визначають життєві орієнтири, мотивацію та прагнення майбутніх психологів. Важливим елементом є аналіз ієрархії термінальних цінностей, які студенти вважають найбільш важливими для досягнення в кінцевому підсумку. Термінальні цінності визначаються як бажані життєві результати, які люди прагнуть досягнути через свою діяльність. Згідно з отриманими результатами, можна виділити ряд ключових цінностей, які значно впливають на формування життєвих орієнтирів студентів.

Згідно з результатами опитування, найбільше значення для студентів-психологів має краса природи та мистецтва, яку виділили 14% респондентів. Це свідчить про те, що естетичне сприйняття світу є важливою частиною життєвого досвіду, що може мати значний вплив на їхню творчість і професійну діяльність. Важливість природи та мистецтва для студентів, хто планує працювати в сфері психології, є не тільки способом самовираження, а й важливим джерелом натхнення для їхнього внутрішнього розвитку та створення гармонії в житті.

Ще 14% опитаних студентів виділили щастя інших людей як одну з найважливіших цінностей. Це вказує на високий рівень емпатії серед респондентів, їхнє прагнення допомогти іншим знайти шлях до щастя. Важливість щастя оточуючих може бути ключовим мотивом для вибору професії психолога, адже вміння допомогти людині досягти внутрішньої гармонії та щастя є основним завданням у психологічній практиці. Це також відображає спрямованість студентів на надання підтримки та турботи про оточуючих.

На третьому місці серед цінностей знаходиться життєва мудрість, яку вважають важливою 12% респондентів. Це свідчить про прагнення студентів до глибокого розуміння життя, здатність робити мудрі вибори та обмірковані рішення. Для психолога, здатність до мудрих і обґрунтованих рішень є надзвичайно важливою, оскільки вона дозволяє ефективно допомагати клієнтам в складних життєвих ситуаціях, а також формувати правильну стратегію розвитку на професійному шляху.

Також 12% опитаних зазначили, що для них важливими є розваги. Це свідчить про те, що студенти не тільки прагнуть до серйозних досягнень, але й мають потребу в емоційному відпочинку, розвагах, які дозволяють розслабитися та відновити сили для подальшої активності. Це може бути особливо важливим для людей, чия професія пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, як у випадку з психологами.

Творчість, яку підтримують 12% студентів, також є важливою цінністю. Це вказує на прагнення до самовираження, реалізації своїх творчих потенціалів. Для психологів творчість може проявлятися як у професійній діяльності, так і в особистісному розвитку, адже інноваційний підхід до розв'язання проблем і здатність генерувати нові ідеї є важливими в роботі з клієнтами.

Цінність пізнання підтримується 10% опитаних студентів. Це означає, що для студентів важливо постійно розвиватися, здобувати нові знання, поглиблювати своє розуміння навколишнього світу. Пізнання є необхідним для професіонала в психології, адже без постійного вдосконалення своїх навичок та знань неможливо успішно працювати з клієнтами.

Також 10% опитаних респондентів вважають важливим продуктивне життя, що включає ефективне використання часу та досягнення високих результатів у різних сферах життя. Це вказує на прагнення студентів бути активними, досягати високих професійних і особистих стандартів, створюючи тим самим основу для свого благополуччя.

Розвиток, цікава робота, суспільне визнання – усі ці цінності набрали підтримку 10% респондентів. Для студентів важливим є постійний розвиток, як професійний, так і особистісний, прагнення до досягнення успіху в обраній сфері та отримання визнання своєї діяльності в суспільстві. Це може означати, що студенти прагнуть не тільки до самореалізації, але й до того, щоб їхня праця була оцінена оточенням і принесла користь.

Щасливе подружнє життя, яке є важливим для 10% опитаних, також підтверджує значущість сімейних цінностей для студентів. Це показує, що студенти-психологи не лише орієнтовані на професійний успіх, але й на створення стабільних і щасливих особистих стосунків, які є важливою частиною їхнього життєвого плану.

Цінність активного діяльного життя підтримують 8% студентів. Це вказує на прагнення студентів бути енергійними, діяльними, вести активне життя, що дозволяє не лише досягати успіху в роботі, але й отримувати задоволення від постійної активності. Любов, здоров'я, свобода, наявність хороших і вірних друзів, впевненість у собі – ці цінності підтримують 8% респондентів. Для студентів-психологів важливими є стосунки на емоційному рівні, стабільність і підтримка з боку друзів, а також здатність до самоствердження.

Загалом результати дослідження за методикою М. Рокіча чітко показують, що студенти-психологи прагнуть досягти гармонії, розвитку та успіху, при цьому виявляють високу чутливість до потреб оточуючих і ставлять на перше місце емоційне благополуччя та стабільність у відносинах з іншими людьми.

За загальними показниками опитування респондентів, зміст їхніх інструментальних цінностей за ранговими уподобаннями показано у табл. 2.3.

**Середні показники термінальних цінностей
у студентів-психологів (методика М. Рокича, %)**

№	Термінальні цінності	Кількість, %
1.	Високі запити	12
2.	Раціоналізм	12
3.	Непримиренність до недоліків у собі та інших	12
4.	Терпимість	12
5.	Чуйність	12
6.	Широта поглядів	10
7.	Акуратність і охайність	10
8.	Життєрадісність	10
9.	Незалежність	10
10.	Сміливість в обстоюванні своїх думок і поглядів	10
11.	Чесність	8
12.	Освіченість	8
13.	Вихованість	8
14.	Старанність	8
15.	Самоконтроль	8
16.	Ефективність у справах	8
17.	Відповідальність	6
18.	Тверда воля	6

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження мотиваційного компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів дає змогу глибше зрозуміти, які саме цінності визначають їхню поведінку, мотивацію та взаємодію з оточенням. Термінальні цінності в даному контексті характеризують життєві орієнтири, на яких студенти концентруються, а також їхній підхід до самореалізації та взаємодії з іншими людьми. Оскільки ці цінності визначають головні життєві цілі і бажання, важливо звернути увагу на їхню структурованість і взаємозв'язок між різними аспектами особистісного розвитку.

Аналіз результатів показує, що для студентів-психологів притаманна орієнтація на високі запити, які набрали підтримку від 12% респондентів. Це свідчить про те, що майбутні психологи мають високі амбіції та прагнуть

досягнути значних результатів у своїй діяльності, як у професійній, так і в особистій сферах. Високі запити є характерною рисою тих, хто бажає не лише добитися матеріального та соціального успіху, а й постійно вдосконалювати свої навички, досягати високих стандартів і бути лідерами в своїй діяльності.

Окрім високих запитів, інша важлива цінність, яку виокремлюють 12% студентів, – це раціоналізм. Ця цінність вказує на прагнення до логічного, розумного і обґрунтованого підходу до всіх аспектів життя. Студенти, які орієнтуються на раціоналізм, зазвичай приймають рішення на основі фактичних даних і логічних міркувань, намагаються уникати емоційних поривів і керуються об'єктивними оцінками ситуації. Вони шукають ефективні рішення та прагнуть досягти своїх цілей через продумані стратегії.

Іншим важливим компонентом є непримиренність до недоліків у собі та інших, що також підтримують 12% студентів. Цей аспект вказує на прагнення до бездоганності та високих стандартів у своїй діяльності та взаємодії з іншими людьми. Така позиція може свідчити про прагнення до постійного самовдосконалення, прагнення усунути свої слабкі сторони і прагнення до досконалості в поведінці та відносинах з оточенням.

Терпимість, що також підтримується 12% респондентів, є ще однією важливою цінністю, яка проявляється у здатності приймати різні погляди, розуміти й визнавати права інших людей на свою точку зору. Студенти, які мають цю цінність, готові проявляти повагу до інших і враховувати різноманітність думок та переконань. Терпимість є однією з важливих рис професійної діяльності психолога, адже вона дозволяє створювати безпечне середовище для відкритого діалогу і підтримки.

Чуйність, яку також виділяють 12% опитаних студентів, є ще однією важливою рисою для студентів-психологів. Вона передбачає здатність ставитися до оточуючих з увагою, сприймати їхні емоції та потреби. Це якість, яка допомагає психологам налаштовуватися на клієнтів, ефективно реагувати на їхні переживання та надавати підтримку в складних ситуаціях. Чуйність є невід'ємною частиною роботи психолога, адже вона сприяє розвитку довіри та допомагає будувати ефективну комунікацію.

Широта поглядів, підтримувана 10% студентів, свідчить про відкритість до нових ідей, готовність сприймати різноманітні підходи до розв'язання проблем і прийняття рішень. Це вказує на те, що студенти схильні до глобального мислення, намагаються враховувати різні фактори та можливості при розгляді ситуацій, що є важливим для розвитку їхньої професійної діяльності та особистісного зростання.

Акуратність і охайність, які є важливими для 10% респондентів, відображають прагнення до порядку, організованості та уваги до деталей. Студенти, які оцінюють ці цінності як важливі, зазвичай прагнуть до створення оптимальних умов для виконання завдань, організовують свою діяльність так, щоб вона була максимально ефективною і продуктивною. Ця риса важлива для майбутніх психологів, оскільки вона дозволяє підтримувати належний рівень професіоналізму та відповідальності у роботі з клієнтами.

Життєрадісність, яку підтримує 10% респондентів, є ще однією цінністю, яка підкреслює позитивний підхід до життя та здатність зберігати оптимістичний погляд на труднощі і проблеми. Для психологів це є важливим аспектом їхньої діяльності, оскільки позитивний настрій сприяє створенню продуктивної та ефективної атмосфери в роботі з клієнтами. Життєрадісні особистості здатні заряджати оточуючих енергією і мотивацією.

Незалежність, яка є важливою для 10% опитаних, відображає прагнення до самостійності в прийнятті рішень і вчинках. Ця риса є важливою як у професійному, так і в особистому житті, оскільки вона дозволяє студентам-психологам відстояти власні принципи, незалежно від зовнішнього тиску, і приймати рішення, що відповідають їхнім переконанням.

Сміливість в обстоюванні своїх думок і поглядів, яку підтримують 10% студентів, є важливим аспектом в контексті розвитку лідерських якостей. Вона вказує на здатність відстоювати свої погляди навіть у ситуаціях, коли це може бути непопулярно або викликати суперечку. Для психологів це є важливим, оскільки часто їм доводиться брати на себе роль консультантів у складних ситуаціях, що вимагає вміння чітко і твердо висловлювати свої думки.

Чесність, яку вважають важливою 8% студентів, є базовою моральною цінністю, що включає в себе прямоту, відвертість і прозорість в стосунках з іншими людьми. Чесність є необхідною якістю для психолога, оскільки вона формує довіру між психологом і клієнтом, що є основою ефективної роботи.

Такі цінності, як освіченість, вихованість, старанність, самоконтроль, ефективність у справах і відповідальність, також отримали підтримку від 8% опитаних. Ці риси вказують на важливість професіоналізму, самодисципліни, а також здатності до ефективної організації власного часу і ресурсів для досягнення своїх цілей. Вони також свідчать про прагнення до постійного вдосконалення в роботі та навчанні.

Тверда воля, яку підтримують 6% респондентів, відображає здатність до рішучих дій і наполегливості у досягненні поставлених цілей, незважаючи на труднощі. Це важлива риса для психолога, адже робота з клієнтами може бути складною і вимагати великих зусиль для досягнення результатів.

Отож термінальні цінності студентів-психологів спрямовані на досягнення високих стандартів у житті та професії. Студенти виявляють прагнення до самовдосконалення, розвитку і досягнення значних результатів як у професійній, так і в особистій сферах, зберігаючи при цьому важливість таких рис, як терпимість, чуйність, раціоналізм і незалежність. Ці цінності є фундаментом для розвитку вчинкового потенціалу студентів, що в кінцевому підсумку сприятиме їхньому успішному професійному становленню як фахівців-психологів.

Проте виділимо у студентів потенційні конфлікти між термінальними та інструментальними цінностями, які варто врахувати при аналізі результатів. Так, інструментальні цінності відображають практичні якості, які допомагають досягати життєвих цілей, тоді як термінальні цінності зосереджені на результатах, яких прагне досягти індивід. Наприклад, наявність високих запитів і раціоналізму (12%) може створювати суперечності з прагненням до емоційного благополуччя та щастя інших людей, оскільки це передбачає прагнення до досягнення високих стандартів за рахунок постійного самовдосконалення, що може призводити до емоційної виснаженості або

відчуття віддаленості від оточуючих. Також високий рівень непримиренності до недоліків у собі та інших (12%) може вступати в конфлікт з цінностями, які стосуються терпимості і чуйності (12%). Ідеалізація бездоганності може спричинити надмірну критику як щодо себе, так і щодо інших, що ускладнює створення емоційно здорових і гармонійних відносин, що є важливим у професії психолога. Крім того, орієнтація на високі запити та раціоналізм може призводити до того, що студенти зневажають менш ефективні, на їхній погляд, методи досягнення результатів, що потенційно підриває здатність бути чуйними та терпимими до інших точок зору. З іншого боку, прагнення до незалежності (10%) і сміливість у відстоюванні своїх поглядів (10%) можуть вступати в конфлікт з необхідністю співпраці і командної роботи, яка важлива в професії психолога, де значна частина діяльності пов'язана з взаємодією з іншими фахівцями та клієнтами.

Результати емпіричного дослідження мотиваційного компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів дають змогу виділити три рівні його розвитку, які описують різні стадії, на яких можуть перебувати студенти у процесі формування своїх життєвих орієнтирів, мотивації та поведінки, що визначають їх професійну діяльність і взаємодію з оточенням (рис. 2.1).

Так, низький рівень розвитку мотиваційного компонента вчинкового потенціалу характерний для 32% студентів, які лише на початкових етапах свого розвитку виявляють прагнення до самовдосконалення. Такі студенти можуть мати слабо виражену мотивацію до професійного розвитку та особистісного зростання. Їх життєві орієнтири часто зосереджуються на досягненні базових соціальних стандартів, без глибокої орієнтації на творчість, інноваційність або глибоке розуміння інших людей. Вони можуть не до кінця усвідомлювати важливість таких якостей, як терпимість, чуйність і раціоналізм, що є важливими для психолога. Тому їх вчинковий потенціал ще не має стійкої та повної структури, що дозволяє ефективно взаємодіяти з оточенням та досягати значущих результатів у професійній діяльності.

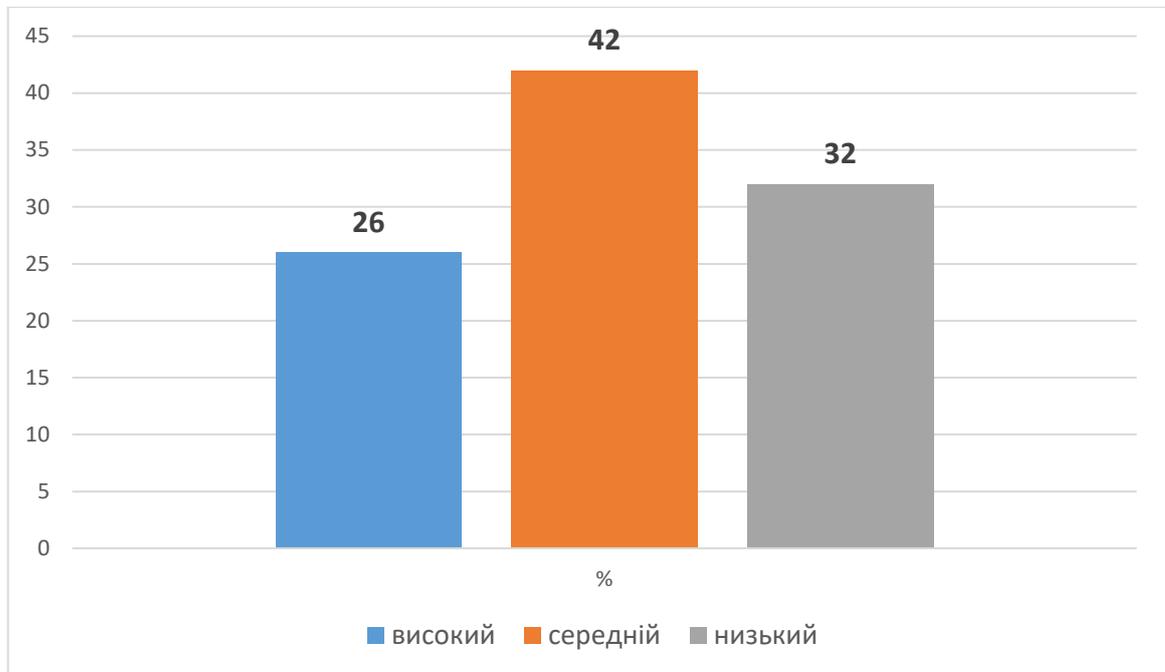


Рис. 2.1 Рівні розвитку мотиваційного компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів, %

Середній рівень розвитку мотиваційного компонента вчинкового потенціалу характеризує 42% студентів, які активно працюють над вдосконаленням себе, своїх вчинків і професійної діяльності. Такі студенти починають орієнтуватися на високі запити та прагнуть досягати значних результатів у своїй діяльності. Вони проявляють інтерес до розвитку емоційної інтелігентності, творчості та вдосконалення своїх інтелектуальних можливостей. Їх життєві орієнтири все більше пов'язані з такими цінностями, як раціоналізм, терпимість, чуйність, а також активне самовдосконалення. Вони можуть показувати певну відкритість до нових ідей та здатність до співпраці, однак їхній вчинковий потенціал ще не досяг максимальної гнучкості та адаптивності, що дозволяє ефективно вирішувати складні професійні завдання та виклики.

Високий рівень розвитку мотиваційного компонента вчинкового потенціалу характерний для 26% студентів, які вже мають сформовану систему цінностей, що включає не тільки професійні, але й особистісні орієнтири. Це студенти, здатні до високого рівня саморозвитку, творчості та самовираження. Вони прагнуть досягати високих стандартів не лише в професії, а й у своєму особистісному розвитку, демонструючи глибоке розуміння і підтримку інших

людей. Такі студенти орієнтовані на високі моральні та етичні стандарти, що проявляється у цінностях, таких як чесність, терпимість, чуйність, життєрадісність і незалежність. Вони здатні до ефективної комунікації, прийняття розумних рішень та керування своїми емоціями, що дозволяє їм не тільки досягати професійних результатів, але й формувати гармонійні стосунки з оточенням. Вищий рівень розвитку вчинкового потенціалу забезпечує цим студентам значну адаптивність у складних ситуаціях та здатність до постійного професійного та особистісного зростання.

Загалом, на основі проведеного дослідження за методикою М. Рокіча, можна стверджувати, що студенти-психологи орієнтовані на досягнення високих професійних і особистісних стандартів, прагнуть до самовдосконалення і розвитку в різних сферах життя, однак важливо враховувати можливі конфлікти між різними ціннісними орієнтаціями. Це підкреслює необхідність для психологів знаходити баланс між вимогами професії, емоційним благополуччям та взаєморозумінням з оточенням.

Особливого значення набуває визначення соціального компонента вчинкового потенціалу особистості, коли студенти, перебуваючи у процесі самовизначення, мають можливість осмислити результати діагностики показників самоактуалізованості й намітити програму свого подальшого самовдосконалення. Для цього використовується тест Е. Шострома, тобто САТ. За загальними показниками тестування можна зробити висновок про те, що середні тестові оцінки респондентів розташувалися в діапазоні від 41 до 59 стандартних балів, у розвивальному форматі самоактуалізації. За даними 10 вимірювальних шкал із 14 наявних, середні результати опитаних припадають у межу середніх оцінок, що вказує на статистично достовірну психологічну норму.

Одержані результати дослідження рівня самоактуалізації студентів-психологів можна подати наочно у вигляді таблиці (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Середні показники самоактуалізації у студентів-психологів
(опитувальник САТ)**

№	Шкали	Менше 45 балів (низький)	45-55 балів (середній)	55-70 балів (високий)	Псевдосамо- актуалізація
1.	Орієнтація у часі	42	44	14	0
2.	Опора (підтримка)	46	50	0	4
3.	Ціннісні орієнтації	38	40	14	8
4.	Гнучкість поведінки	34	38	28	0
5.	Сензитивність	18	56	24	2
6.	Спонтанність поведінки	44	34	20	2
7.	Самоповага	14	50	34	2
8.	Самоприйняття	20	44	34	2
9.	Погляд на природу людини	26	50	24	0
10.	Синергічність	48	26	24	2
11.	Прийняття агресії	18	56	20	6
12.	Контактність	46	44	8	2
13.	Пізнавальні потреби	58	28	12	2
14.	Креативність	50	36	12	2
Середні показники		36	42	20	2

Аналізуючи рівні самоактуалізації студентів-психологів за результатами опитувальника САТ, констатуємо, що орієнтація у часі є важливою складовою організації життя та роботи особистості. За цією шкалою, 42% студентів мають низький рівень, що вказує на їхні труднощі в ефективному плануванні та використанні часу. Більшість студентів знаходяться на середньому рівні (44%), що свідчить про здатність організувати час, але не завжди з достатньою ефективністю. Лише 14% студентів мають високий рівень цієї якості, що дозволяє їм краще планувати своє навчання та професійну діяльність. Всі студенти з високими балами не демонструють псевдосамоактуалізацію, а реально володіють цією здатністю.

Що стосується опори (підтримки), 46% студентів мають низький рівень, що свідчить про їхні труднощі в звертанні за допомогою або підтримкою, а також про певну відчуженість у соціальних зв'язках. 50% студентів знаходяться на середньому рівні, що вказує на здатність до отримання підтримки, але вона може бути обмежена їхньою здатністю будувати міцні соціальні зв'язки. Ніхто з опитаних не показав високий рівень здатності до підтримки, і лише 4%

студентів намагаються продемонструвати цей рівень, хоча їхні реальні здібності можуть бути нижчими.

Ціннісні орієнтації виявляються важливими для визначення життєвих пріоритетів та мотивації. 38% студентів мають низький рівень цієї риси, що свідчить про нестабільність чи нечіткість ціннісних орієнтацій. 40% студентів мають середній рівень, що означає наявність певних цінностей, але вони ще не повністю сформульовані або чітко визначені. Лише 14% студентів мають високий рівень, що дозволяє їм чітко орієнтуватися у своїх життєвих цілях. 8% студентів намагаються демонструвати чіткі ціннісні орієнтації, хоча насправді вони не повністю сформовані, що свідчить про певну псевдосамоактуалізацію.

Гнучкість поведінки є важливою для адаптації до змін у навколишньому середовищі. 34% студентів мають низький рівень гнучкості, що може означати їхню нездатність адаптуватися до нових умов або змін у різних ситуаціях. 38% студентів знаходяться на середньому рівні, що дає змогу адаптуватися до змін, але з певними труднощами. 28% студентів мають високий рівень цієї якості, що дозволяє їм ефективно справлятися з новими умовами, бути більш мобільними в професійній діяльності. Водночас жоден із студентів не виявив ознак псевдосамоактуалізації в цій шкалі.

Сензитивність, або чутливість до потреб інших, виявляється важливою в психологічній професії. 18% студентів мають низький рівень сензитивності, що може означати їхні труднощі з емпатією та адекватною реакцією на емоційні потреби інших. 56% студентів мають середній рівень, що вказує на здатність до чутливості, хоча в певних ситуаціях вона може бути недостатньою. 24% студентів мають високий рівень сензитивності, що дозволяє їм ефективно працювати з емоціями інших людей у професійній діяльності. Тільки 2% студентів можуть намагатися продемонструвати високу сензитивність, хоча насправді вони можуть не володіти цією якістю на високому рівні.

Що стосується спонтанності поведінки, 44% студентів мають низький рівень, що може вказувати на їхню стриманість чи недостатню здатність до творчого прояву у різних ситуаціях. 34% студентів знаходяться на середньому рівні, що означає деяку спонтанність у поведінці, але не завжди в її виявленні.

20% студентів мають високий рівень цієї якості, що дозволяє їм бути більш креативними та адаптивними до змін у різних обставинах. Лише 2% студентів намагаються продемонструвати спонтанність, хоча їхня здатність до цього може бути не настільки розвинута.

Самоповага є важливою для успішної професійної діяльності. 14% студентів мають низький рівень самоповаги, що може вказувати на їхню неготовність до впевненого самовираження або визнання своїх досягнень. 50% студентів мають середній рівень, що означає достатній рівень самоповаги для стабільної роботи та взаємодії з оточенням. 34% студентів мають високий рівень, що дозволяє їм бути впевненими у своїх силах і досягненнях. Лише 2% студентів можуть намагатися продемонструвати високий рівень самоповаги, хоча їхня реальна самооцінка може бути нижчою.

Самоприйняття є важливим аспектом професійної та особистісної самореалізації. 20% студентів мають низький рівень самоприйняття, що може вказувати на труднощі в прийнятті своїх недоліків чи особистих рис. 44% студентів знаходяться на середньому рівні, що дозволяє їм приймати свої особисті особливості, але не без сумнівів. 34% студентів мають високий рівень самоприйняття, що допомагає їм краще адаптуватися до професійних вимог і будувати здорові стосунки з оточенням. Лише 2% студентів можуть намагатися демонструвати високе самоприйняття, хоча їхнє внутрішнє ставлення до себе може бути недостатньо стабільним.

Погляд на природу людини є важливим для професії психолога, адже він впливає на підхід до клієнтів. 26% студентів мають низький рівень, що може свідчити про їхню скептичність чи недовіру до людської природи. 50% студентів знаходяться на середньому рівні, що означає певне розуміння та прийняття людських особливостей, хоча це не завжди є глибоким або критичним підходом. 24% студентів мають високий рівень, що дозволяє їм розуміти природу людини з різних аспектів і ефективно взаємодіяти з іншими. Псевдосамоактуалізації за цією шкалою не спостерігається.

Синергічність є важливою для інтеграції різних особистісних рис у професійній діяльності. 48% студентів мають низький рівень синергічності, що

може вказувати на труднощі в поєднанні різних аспектів їхньої особистості. 26% студентів знаходяться на середньому рівні, що дозволяє їм інтегрувати свої риси, але без повної гармонії. 24% студентів мають високий рівень синергічності, що сприяє успішній професійній адаптації та особистісному розвитку.

Прийняття агресії є важливим для психоемоційної стабільності. 18% студентів мають низький рівень, що може вказувати на труднощі в управлінні агресією. 56% студентів знаходяться на середньому рівні, що дозволяє їм більш-менш адекватно справлятися з агресією. 20% студентів мають високий рівень цієї якості. 6% студентів можуть намагатися демонструвати високий рівень прийняття агресії, хоча це не завжди є реальним.

Контактність є важливою для розвитку комунікаційних навичок. 46% студентів мають низький рівень контактності, що може свідчити про труднощі у встановленні зв'язків з оточенням. 44% студентів знаходяться на середньому рівні, що дає змогу підтримувати контакти, але не завжди без складнощів. Лише 8% студентів мають високий рівень контактності.

Пізнавальні потреби є важливими для особистісного розвитку і навчання. 58% студентів мають низький рівень пізнавальних потреб, що може свідчити про їхню недостатню мотивацію до навчання. 28% студентів знаходяться на середньому рівні, що вказує на наявність певного пізнавального інтересу та потреби в знаннях. 12% студентів мають високий рівень пізнавальних потреб, що є важливим для їхньої професійної реалізації.

Креативність має важливе значення для інноваційної роботи. 50% студентів мають низький рівень креативності, що може вказувати на труднощі в генеруванні нових ідей. 36% студентів мають середній рівень, що дає змогу розвивати творчі здібності в рамках навчальної діяльності. Лише 12% студентів демонструють високий рівень креативності.

Результати емпіричного дослідження соціального компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів дають змогу виділити три рівні його розвитку, які описують різні стадії самоактуалізації, на яких можуть перебувати студенти

у процесі формування своїх життєвих орієнтирів, мотивації та поведінки, і які визначають їх професійну діяльність і взаємодію з оточенням (рис. 2.2).

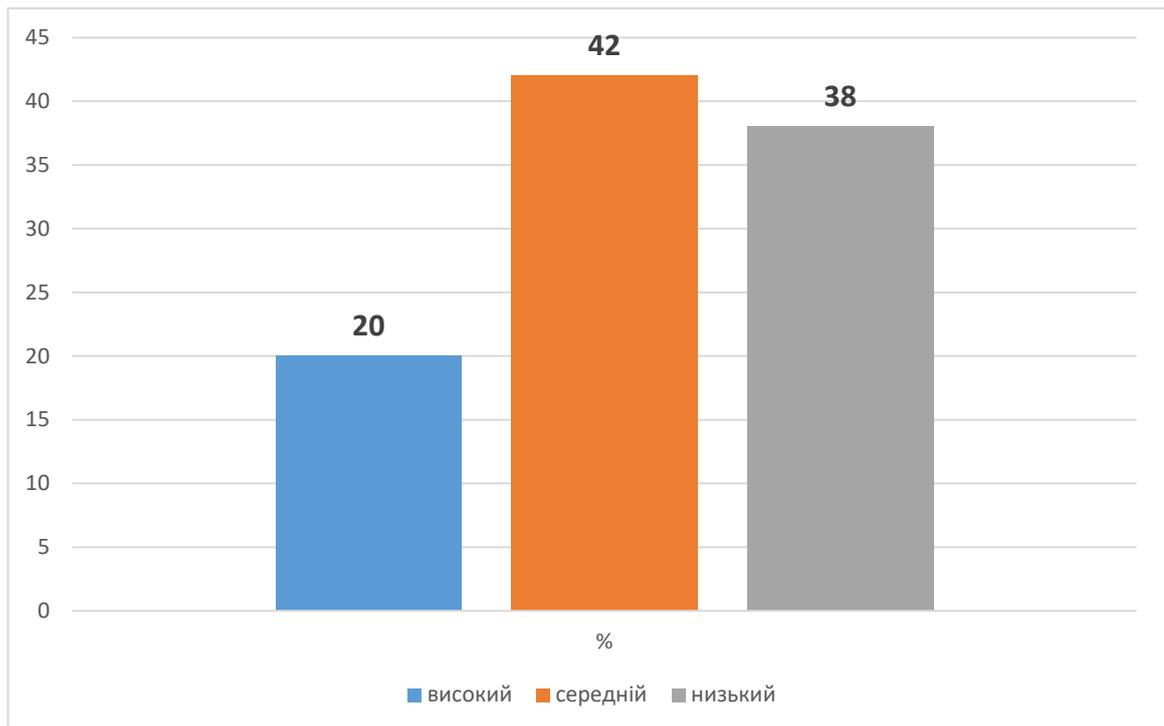


Рис. 2.2 Рівні розвитку соціального компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів, %

Як бачимо, низький рівень соціального компонента вчинкового потенціалу характерний для 38% студентів, у яких є суттєві труднощі в реалізації базових особистісних якостей. Це можуть бути проблеми з орієнтацією у часі, прийняттям себе, гнучкістю поведінки, спонтанністю та здатністю до адаптації в різних ситуаціях. Такі студенти мають низьку самооцінку, відчувають труднощі в установленні контактів та здебільшого не здатні до прояву глибоких або творчих дій. Вони часто стикаються з труднощами в прийнятті власних емоцій та агресії, що обмежує їхню здатність до саморозвитку.

Середній рівень соціального компонента вчинкового потенціалу означає, що 42% студентів має помітний розвиток базових рис самоактуалізації. Ці студенти зазвичай здатні до адаптації до нових обставин, мають адекватну самооцінку та здатні до прийняття власних рис. Вони володіють деякою гнучкістю у поведінці, мають ціннісні орієнтації і більш стійкі у взаєминах з оточуючими. Проте для досягнення високого рівня розвитку їм ще необхідно

працювати над більш глибокими аспектами самоактуалізації, такими як творче самовираження та внутрішня гармонія.

Високий рівень соціального компонента вчинкового потенціалу властивий 20% студентів, які мають повноцінно розвинені всі необхідні особистісні якості. Вони володіють здатністю до самопізнання, внутрішньої гармонії та адаптації до будь-яких ситуацій. Такі студенти здатні до високого рівня творчості, глибоких міжособистісних зв'язків і досягнення поставлених цілей. Вони приймають себе та інших такими, якими вони є, зберігаючи при цьому високу здатність до саморозвитку та досягнення особистісної повноцінності.

Наступним етапом роботи було визначення інструментального компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів за допомогою методики СЖО Д. Леонт'єва. Вона дає змогу виявляти потенціал діяльності як складову вчинкового потенціалу особистості, а саме її смисложиттєві орієнтації (СЖО), котра використана в емпіричній частині дослідження. Прояви соціального компонента вчинкового потенціалу, відповідно до шкал методики СЖО, подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Середні показники смисложиттєвих орієнтацій студентів-психологів
(методика СЖО Д. Леонт'єва)**

Шкали СЖО	Середнє значення	
	Сирі бали	Стенайни
Загальна усвідомленість життя	108	6,12
Ціль	38	6,18
Процес	32	5,88
Результат	26	5,5
Локус-контролю Я	28	6,19
Локус-контролю життя	32	6,05

У межах аналізу та інтерпретації емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження вчинкового потенціалу студентів-психологів, особлива увага приділялася оцінці результатів тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонт'єва. Загальні кількісні показники за кожною шкалою СЖО та

узагальнений індекс усвідомленості життя респондентів перебувають у межах середніх значень, що свідчить про осмислений характер життєдіяльності студентів та їхню спрямованість на майбутнє. Отримані дані демонструють, що учасники дослідження характеризуються стабільним усвідомленням свого життєвого шляху, що є важливим чинником розвитку вчинкового потенціалу.

Аналіз субшкали «Цілі в житті» показав, що студенти-психологи формулюють конкретні життєві орієнтири, проявляють цілеспрямованість і віру в реалізацію власних планів. Це свідчить про їхню готовність до усвідомленого вибору професійного шляху та планування особистого розвитку. Субшкала «Процес життя» характеризує емоційну насиченість і наповненість сьогодення студентів, що відображає їхню активну залученість у власну життєву практику та здатність знаходити смисл у поточних діях. Показники «Результативності життя» демонструють задоволеність пройденим життєвим відрізком, високу продуктивність та здатність до самостійного аналізу власного досвіду.

Рівень локусу контролю в аспекті «Я» демонструє середні значення, що відображає усвідомлення обмеженості власної свободи у побудові життя за власними цілями. Водночас шкала «Локус контролю-життя» демонструє значно вищі показники, що свідчить про переконання студентів у можливості свідомо впливати на власне життя та особистісний розвиток. Співвідношення часових локусів – минулого, сьогодення і майбутнього – виявляє перевагу орієнтації на майбутнє, планування та реалізацію перспективних цілей у професійній і особистісній діяльності.

Емпіричний аналіз дозволяє констатувати, що життєві цілі студентів-психологів є осмисленими, послідовними та цілеспрямованими, що відповідає характеристикам самоактуалізованої особистості. Емоційна насиченість сьогодення відзначається значущістю та інтересом, пройдений життєвий досвід оцінюється як продуктивний і змістовний. Студенти демонструють власне бачення внутрішньої свободи та автономії, здатність до самостійного ухвалення рішень, віру у власні сили і відповідальність за наслідки своїх дій.

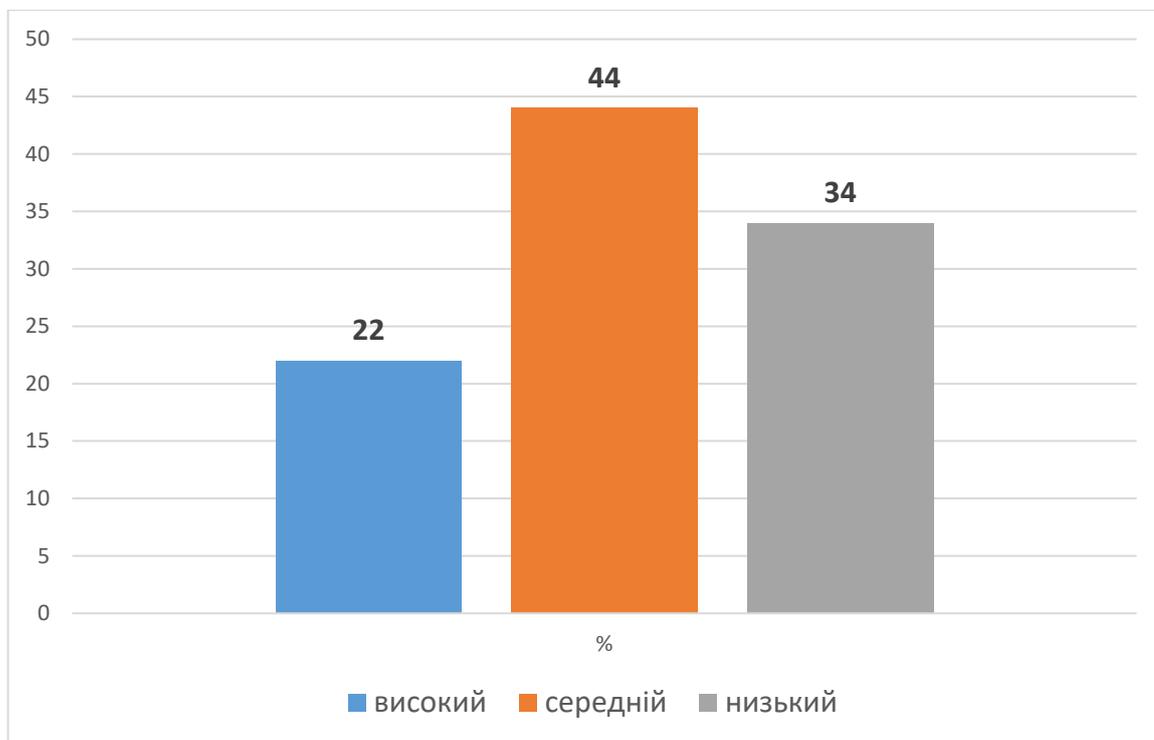
Результати свідчать про динамічність усвідомленості життя студентів-психологів, формування світогляду, притаманного професійним психологам, а

також здатність аналізувати навколишню дійсність з позицій наукових засад. Виявлено закономірності формування смисложиттєвих орієнтацій, що вказують на певну нормативну кризу професійного самовизначення на початкових етапах підготовки фахівців. Проте спостерігається тенденція до зростання усвідомлення свободи вибору і контролю над життям, що підтверджується підвищенням показників за шкалами «локус контролю Я» та «локус контролю життя».

Інтеграція результатів СЖО дозволяє зробити висновок, що студенти-психологи володіють значним потенціалом для реалізації власних цільових настановлень. Спостерігається поступове вдосконалення використання індивідуальних здібностей та перспектива творчого життєздійснення у подальшій професійній діяльності. Отже, аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження підтверджують ефективність СЖО як діагностичного інструментарію для оцінки вчинкового потенціалу майбутніх психологів, а також можливість використання отриманих даних для планування розвитку їх професійних і особистісних компетентностей.

Результати емпіричного дослідження інструментального компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів дають змогу виділити три рівні його розвитку, які описують різні прояви смисложиттєвих орієнтацій (рис. 2.3).

Зокрема, 34% студентів з низьким рівнем розвитку інструментального компонента вчинкового потенціалу мають низьку усвідомленість своїх життєвих цілей і орієнтирів. У них це проявляється в недостатньому рівні визначеності життєвих цілей, що призводить до відчуття незадоволення та втрати напрямку. Вони можуть переживати невизначеність у своїй професійній чи особистісній сфері, не маючи чітких планів на майбутнє. Такі студенти зазвичай відчують, що їхнє життя є одноманітним, нецікавим, відсутній емоційний заряд від щоденних подій. Вони не відчують інтересу чи задоволення від діяльності, що може негативно впливати на їхній загальний життєвий настрій і мотивацію.



**Рис. 2.3 Рівні розвитку інструментального компонента
вчинкового потенціалу студентів-психологів, %**

Студенти з низьким рівнем розвитку можуть відчувати незадоволення від своєї життєвої продуктивності, вважаючи, що їхній життєвий шлях не приніс значних досягнень або не був осмисленим. Такі студенти можуть відчувати безсилля перед обставинами, вважаючи, що їхнє життя більше залежить від зовнішніх факторів, аніж від їхніх власних рішень і зусиль. Це може призводити до пасивності та нездатності змінювати своє життя. Студенти з низьким рівнем розвитку можуть мати труднощі з самоконтролем і прийняттям рішень. Вони часто піддаються зовнішнім впливам або уникають важливих рішень, що обмежує їхню здатність до самореалізації.

44% студентів з середнім рівнем розвитку інструментального компонента вчинкового потенціалу мають помірний рівень усвідомленості своїх життєвих цілей. Вони можуть мати певні орієнтири в житті, але часто не визначають їх чітко або не завжди активно рухаються до їх досягнення. Ці студенти здатні формулювати бажані цілі, але їхнє виконання може бути не завжди послідовним і систематичним. Вони відчують певний рівень емоційного задоволення від життя, однак інтерес і емоційне насичення можуть бути не постійними. Інколи вони переживають моменти ентузіазму, але часом їхня

життєва активність і задоволення можуть знижуватися. Студенти з середнім рівнем розвитку інструментального компонента можуть задоволено оцінювати свої досягнення, але при цьому мають відчуття, що не завжди повністю реалізують свої можливості. Їхні досягнення можуть не бути достатньо значними або не зовсім відповідати їхнім очікуванням. Студенти з середнім рівнем розвитку можуть відчувати певний контроль над своїм життям, але в деяких ситуаціях залишаються вразливими до впливу зовнішніх факторів. Вони можуть відчувати, що не завжди мають повний контроль над своїми рішеннями та діями, що обмежує їхню здатність до ефективної самореалізації. Також студенти з середнім рівнем розвитку інструментального компонента можуть бути в змозі самостійно приймати рішення в багатьох аспектах свого життя, але інколи їм бракує рішучості або впевненості в складних ситуаціях.

22% студентів з високим рівнем розвитку інструментального компонента вчинкового потенціалу мають чітко визначені життєві цілі та орієнтири, які вони активно реалізують. Вони усвідомлюють важливість своєї діяльності та прагнуть досягнути високих результатів у професійному і особистісному житті. Ці студенти активно планують своє майбутнє, мають довгострокові плани і чітко визначають, що хочуть досягти. Студенти з високим рівнем розвитку мають високе емоційне задоволення від життя, активно шукають нові враження та можливості для самовираження. Їхнє життя є емоційно насиченим і цікавим, що сприяє зростанню їхньої мотивації та життєвого ентузіазму. Також вони відчують високу ступінь задоволення від досягнутих результатів. Вони відчують, що їхнє життя було продуктивним і осмисленим, з усвідомленням того, що їхній шлях відповідає їхнім цінностям і цілям. Студенти з високим рівнем розвитку відчують себе господарями свого життя. Вони активно приймають рішення, ґрунтуючись на власних переконаннях і принципах, і здатні керувати своїм життям відповідно до своїх амбіцій та цілей, і мають високий рівень здатності контролювати свою життєдіяльність, приймати рішення та ефективно справлятися з життєвими труднощами. Вони здатні швидко реагувати на зміни у зовнішньому середовищі та адаптувати свої

стратегії для досягнення поставлених цілей, що є основою їхнього високого вчинкового потенціалу.

Отож рівень розвитку інструментального компонента вчинкового потенціалу студентів-психологів визначається ступенем усвідомлення своїх цілей, здатністю переживати емоційно насичене і цікаве життя, оцінкою результативності власної діяльності, а також здатністю до самоконтролю і прийняття рішень. Студенти з високим рівнем розвитку цього компонента мають чітке уявлення про свої життєві орієнтири, активно керують своїм життям і реалізують свої цілі, тоді як студенти з низьким рівнем розвитку часто відчують невизначеність і пасивність у житті.

Щодо результатів авторської анкети для студентів «Розуміння та розвиток вчинкового потенціалу» на питання «Що для Вас означає слово «вчинок»? студенти-психологи давали наступні відповіді: «Усвідомлена дія», «Дія, за яку людина несе відповідальність», «Дія, яка впливає на інших», «Відповідь особистості на виклик ситуації», «Дія, що відображає сутність людини». Відповіді на питання «Як Ви розумієте поняття «вчинковий потенціал»? дали можливість побачити, що студенти-майбутні психологи асоціюють це поняття із готовністю людини діяти відповідально, мати готовність до активної життєвої позиції, до самореалізації, здатність приймати складні рішення. На питання «Чи погоджуєтесь Ви з твердженням: "Вчинок завжди має моральний або ціннісний зміст» більшість (58%) відповіли «частково», 29% - «так» (див. рис.2.4)

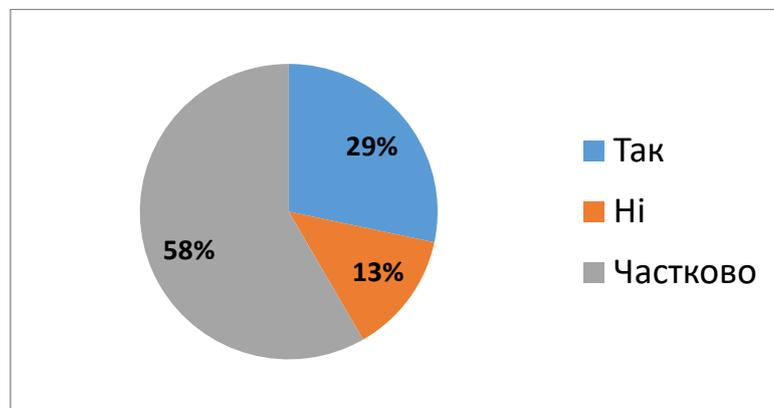


Рис. 2.4 Розподіл відповідей студентів щодо морального і ціннісного змісту вчинку

На думку майбутніх психологів найбільше визначають здатність до вчинку такі якості людини, відповідальність, рішучість, самоконтроль, сміливість, емпатійність, зрілість, цілеспрямованість, сміливість, внутрішня свобода. Щодо блоку особистісної готовності до вчинкової поведінки, то 41% студентів вважає, що вони загалом готові взяти на себе відповідальність за наслідки своїх рішень, 37% частково і 15% респондентів мало притаманна така готовність (див рис. 2.5)

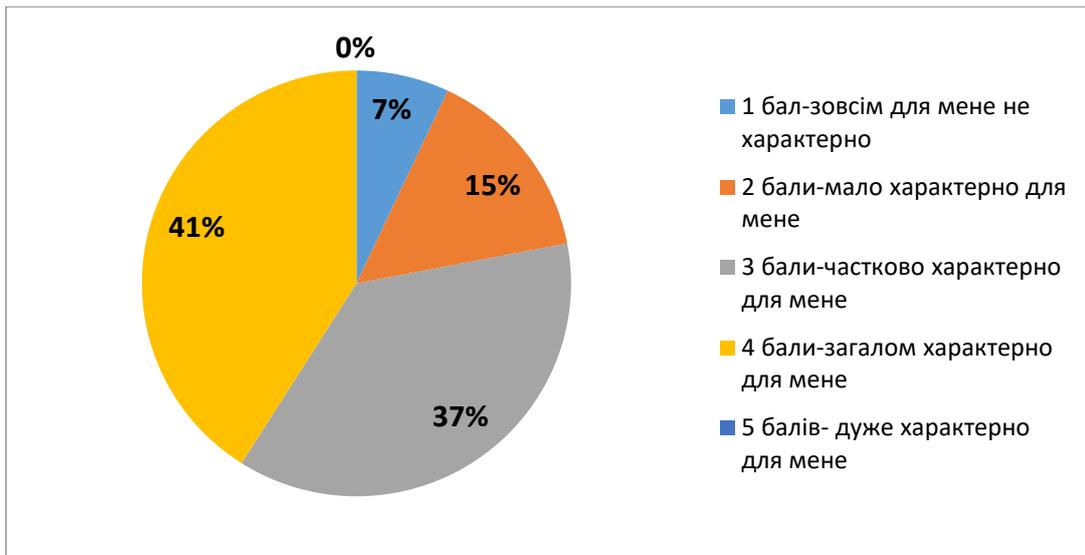


Рис. 2.5 Готовність студентів взяти відповідальність за наслідки своїх рішень

У складних ситуаціях до вчинку їх можуть спонукати як власні цінності, так і зовнішній тиск (див. рис.2.6):

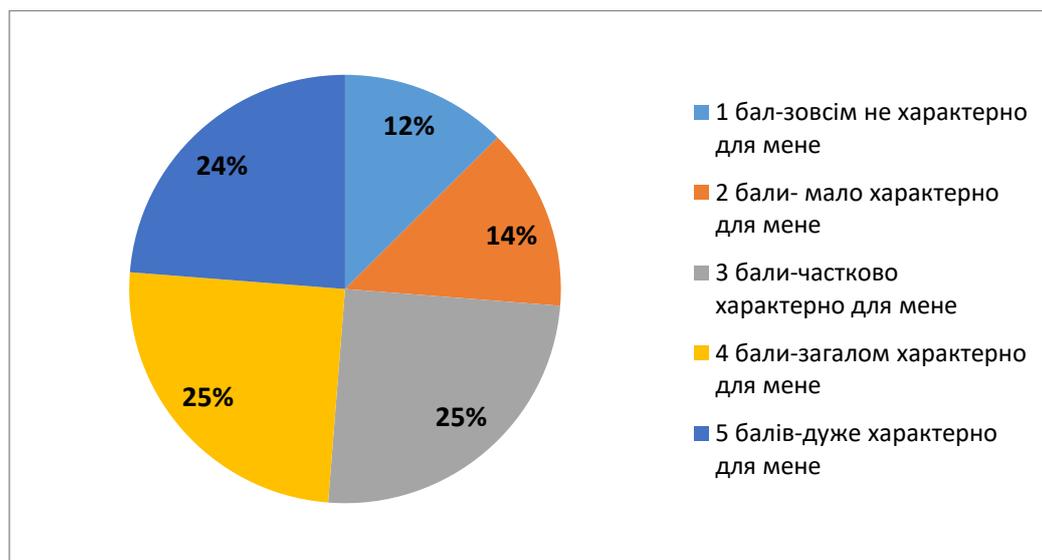


Рис.2.6 Розподіл відповідей на твердження «У складній ситуації я керуюся передусім власними цінностями, а не зовнішнім тиском»

18% вважають, що здатні відстоювати свою позицію навіть тоді, коли це пов'язано з ризиком чи труднощами, для 12% мало характерне і для 10% зовсім не характерне таке явище (рис.2.7).

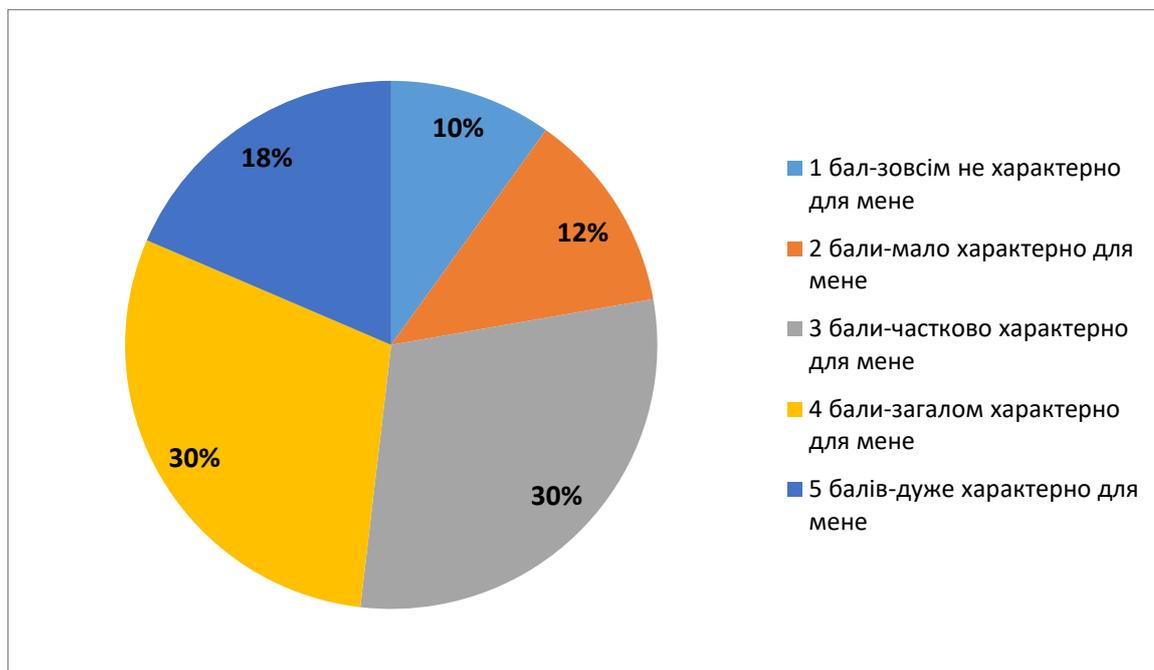


Рис. 2.7 Здатність студентів відстоювати власну позицію навіть при труднощах

На питання «Чи доводилось Вам робити вчинок, який був важливим не лише для Вас, а й для інших? Абсолютна більшість (78%) відповіла ствердно (рис.2.8).

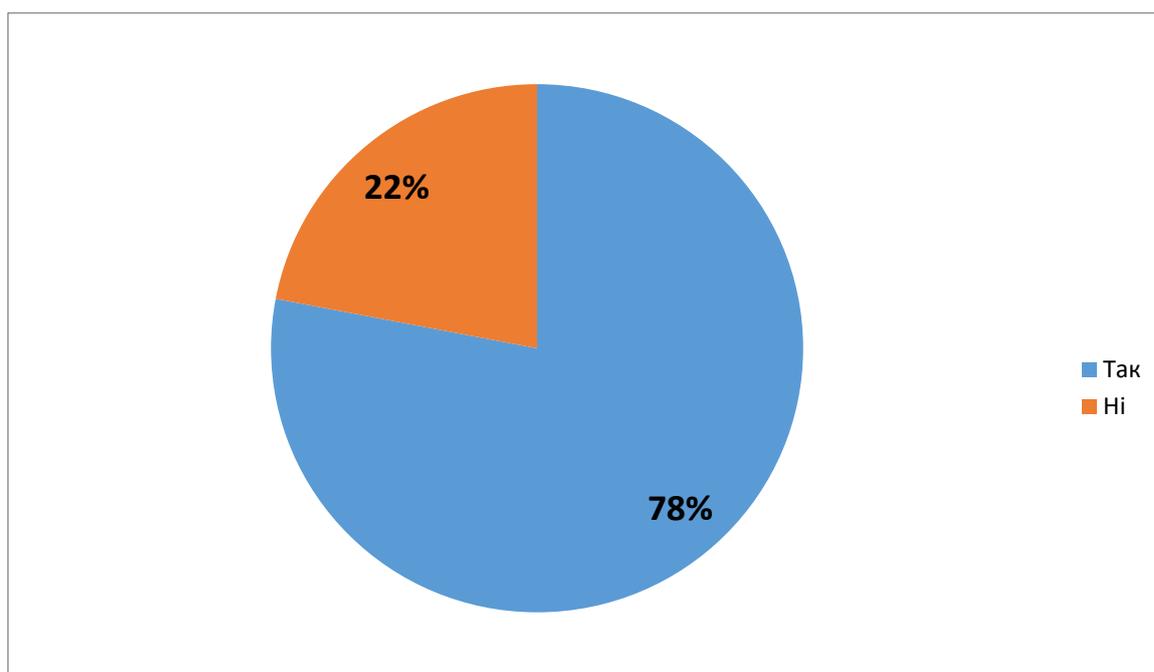


Рис.2.8 Здійснення вчинків, важливих для інших

Також на думку респондентів, найбільше заважають людині здійснювати вчинки страх відповідальності, невпевненість у собі, страх помилки і осуду, відсутність чітких цінностей, страх змін, психологічна незрілість, конформізм, невміння приймати рішення, пасивна життєва позиція.

Щодо сфер життя, у яких студент найчастіше може проявити вчинкову поведінку, то вони називають: навчальну діяльність, міжособистісні стосунки, волонтерську діяльність, вирішення конфліктів, саморозвиток та громадську активність (наприклад, здачу крові у донорських центрах, збір коштів для армії тощо). Також називають критичні життєві ситуації та планування майбутнього як такі, де вчинкова активність може мати місце.

Коли вони оцінюють свою готовність до вчинків саме зараз, то говорять про те, що у деяких ситуаціях здатні, але не завжди вистачає рішучості (50%), або точно готові до здійснення вчинку і приймають відповідальні рішення у складних ситуаціях (також 50%) – рис. 2.9.



Рис. 2.9 Оцінка студентами власної здатності до вчинку

Більше половини – 55% студентів хочуть брати участь у програмах чи тренінгах, які розвивають вчинковий потенціал

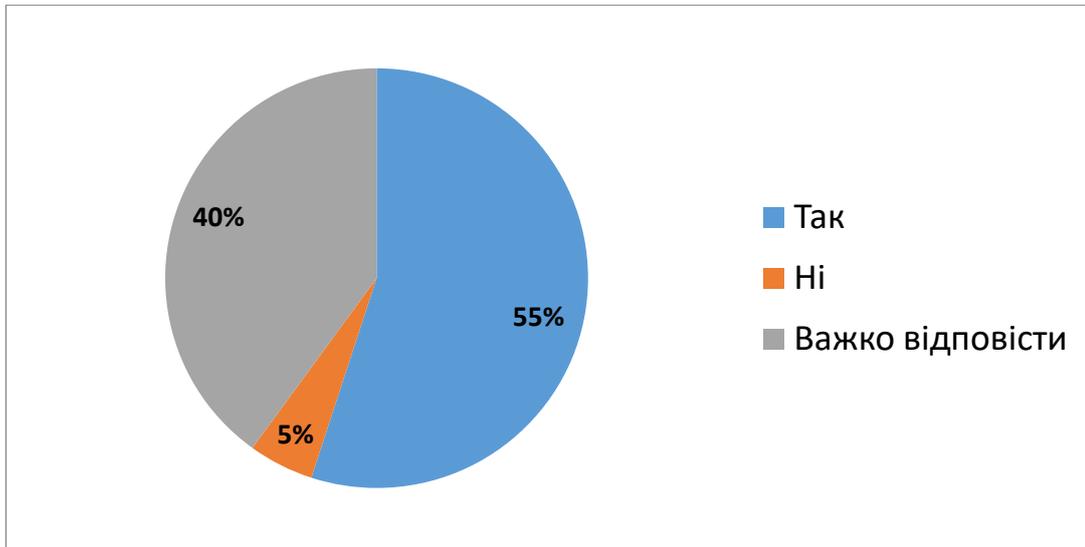


Рис. 2.10 Бажання студентів брати участь у тренінгах розвитку вчинкового потенціалу

На питання «Які якості чи навички, на Вашу думку, потрібно розвивати студенту, щоб мати високий вчинковий потенціал?» майбутні психологи дали такі відповіді:

1. Усвідомленість і саморефлексію.
2. Відповідальність за власні рішення.
3. Чітку систему цінностей.
4. Навички самоконтролю.
5. Критичне мислення.
6. Моральну зрілість.
7. Здатність до самопізнання.
8. Наполегливість.
9. Вміння протистояти тиску.
10. Самоповагу.
11. Навички аналізу життєвих ситуацій.

Проведене анкетування дозволило всебічно дослідити особливості розуміння студентами поняття вчинку та їхню готовність до прояву вчинкової поведінки. Отримані результати демонструють, що більшість опитаних мають досить сформовані уявлення про морально-ціннісну природу вчинку та визнають його як значущу дію, спрямовану на реалізацію внутрішніх переконань, допомогу іншим або вирішення важливих життєвих ситуацій.

Поняття «вчинковий потенціал» респонденти переважно трактують як інтегральну характеристику особистості, яка визначає її здатність діяти відповідально, морально та самостійно у ситуаціях вибору.

Аналіз тверджень засвідчив, що студенти схильні оцінювати власний рівень внутрішньої відповідальності як достатньо високий. Більшість респондентів зазначили, що у складних ситуаціях орієнтуються передусім на власні цінності, відчувають важливість суспільно корисних дій та готовність відстоювати власну позицію попри можливі труднощі чи ризики. Це свідчить про наявність у молоді внутрішніх передумов для здійснення вчинкових дій.

Важливо, що значна частина студентів має попередній досвід здійснення вчинків, які були значущими не лише для них особисто, а й для інших людей. Водночас респонденти відзначили низку чинників, що можуть перешкоджати прояву вчинкової поведінки: страх відповідальності, невпевненість у собі, страх помилки і осуду, відсутність чітких цінностей, страх змін, психологічна незрілість, конформізм, невміння приймати рішення, пасивна життєва позиція. Студенти визначили найпоширенішими сферами для прояву вчинковості допомогу іншим, навчальну діяльність, участь у громадській активності та волонтерство, що підкреслює широкий спектр потенційних контекстів для розвитку відповідального та гуманістично орієнтованого поведінкового вибору.

Особливо важливою є зацікавленість студентів у можливості брати участь у тренінгах та спеціальних програмах, орієнтованих на розвиток вчинкового потенціалу, що вказує на їхню мотивацію до саморозвитку.

Виходячи з аналізу результатів емпіричного дослідження компонентів вчинкового потенціалу студентів-психологів, можна виділити три рівні його розвитку (рис. 2.11).

Як бачимо, 34% студентів-психологів властивий низький рівень розвитку вчинкового потенціалу. На цьому рівні вчинковий потенціал студентів-психологів проявляється через недостатньо розвинену мотивацію, орієнтацію на професійне становлення та недостатню усвідомленість цілей. Студенти, які знаходяться на низькому рівні, можуть мати проблеми з самоорганізацією, недооцінюють важливість цінностей і професійних орієнтацій. Вони можуть

мати неясні або слабко виражені цілі, не відчувати достатнього зв'язку між власними інтересами та вимогами професії, що призводить до низької продуктивності та нерішучості в діях. Такі студенти, ймовірно, не мають глибокого розуміння важливості своєї майбутньої професії або недостатньо вірять у свої сили, щоб реалізовувати свої можливості.

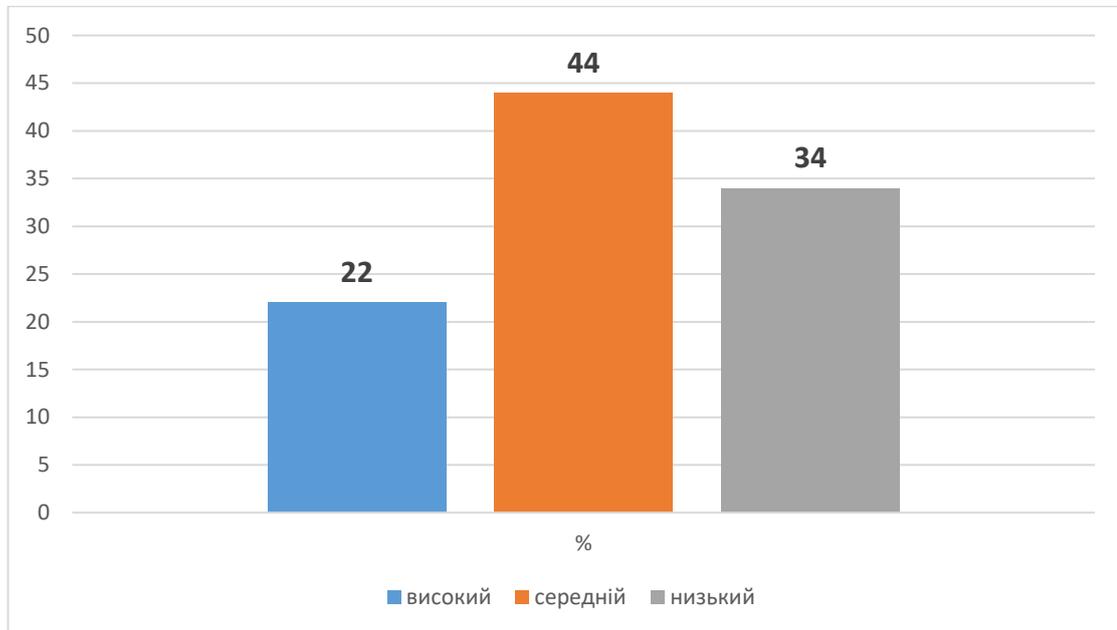


Рис. 2.11 Рівні розвитку вчинкового потенціалу студентів-психологів, %

44% студентів-психологів властивий середній рівень розвитку вчинкового потенціалу. На середньому рівні розвитку вчинкового потенціалу студенти вже мають чіткіші уявлення про свої цілі та місце в професії, але їхня мотивація і готовність до самоактуалізації ще не досягли оптимального рівня. Вони здатні усвідомлювати власні інтереси та цінності, але це усвідомлення може бути ще поверхневим. Вони мають певні прагнення до розвитку в рамках професії, проте недостатньо визначені в плануванні своїх кроків або не завжди реалізують свої наміри через емоційну нестабільність або недостатню самодисципліну. У цьому випадку вчинковий потенціал може бути реалізований лише частково, а студент часто перебуває на етапі пошуків власного професійного шляху.

22% студентів-психологів властивий високий рівень розвитку вчинкового потенціалу. Студенти, які знаходяться на високому рівні вчинкового потенціалу, характеризуються глибоким усвідомленням своїх цілей і цінностей, активно реалізують свій професійний потенціал і мають високий рівень

мотивації до розвитку та самовдосконалення. Вони чітко визначають свої життєві орієнтири і добре розуміють, як ці орієнтири пов'язані з їхньою професійною діяльністю. Їхня діяльність організована та спрямована на досягнення конкретних цілей, вони активно працюють над самовдосконаленням та готові приймати важливі рішення для досягнення результатів. Високий рівень вчинкового потенціалу проявляється також у здатності до гнучкості та ефективної адаптації до змінюваних умов, а також у здатності до глибокого розуміння інших людей та емоційної чутливості в професійній діяльності психолога.

Зазначимо, що виділені рівні розвитку вчинкового потенціалу дають змогу оцінити готовність студентів до професійної діяльності та допомогти визначити стратегії для розвитку їхнього потенціалу, сприяючи досягненню високих результатів у майбутній практиці психолога. Проте результати діагностики вчинкового потенціалу студентів-психологів показали недостатність його розвитку, а також деяку неузгодженість між ціннісними орієнтаціями та професійною спрямованістю. Це свідчить про необхідність корекційно-розвивальної програми, яка має на меті підвищити рівень усвідомленості студентів щодо їхніх професійних цілей, сформувані чітке розуміння власних життєвих орієнтирів і цінностей, а також допомогти в активізації процесів самоактуалізації і розвитку особистісної мотивації.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ВЧИНКОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1 Програма актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів

Актуалізація вчинкового потенціалу студентів-психологів є важливим і необхідним процесом для забезпечення їхньої професійної компетентності та успішної кар'єри. У період навчання в університеті майбутні психологи проходять етапи особистісного та професійного становлення, які вимагають від них не лише теоретичних знань, а й глибокої самоусвідомленості, здатності до саморегуляції та ефективної взаємодії з іншими людьми. Вчинковий потенціал, який визначає здатність особистості реалізувати свої можливості та цілі у реальному житті, є невід'ємною складовою цієї підготовки. Тому актуалізація вчинкового потенціалу є необхідною не лише для професійного зростання студентів-психологів, а й для їхнього особистісного розвитку, створення стійкої основи для успішної кар'єри в майбутньому.

Враховуючи важливість актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів, сьогодні особлива увага приділяється вивченню відповідних психологічних умов, які сприяють його розвитку. На основі використання результатів авторської анкети, тесту М. Рокича, самоактуалізаційного тесту Е.Шострома та опитувальника СЖО Д. Леонтьєва, ми визначили такі психологічні умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів:

1. Чіткість життєвих цілей та професійної орієнтації. Зокрема, визначення чітких і значущих цілей, як у професійній сфері, так і в особистісному розвитку, є важливою умовою для реалізації вчинкового потенціалу. Відсутність або невизначеність цілей може призвести до низького рівня мотивації і зниженої ефективності в навчанні та професійній діяльності.

2. Самосвідомість та рефлексія. Високий рівень самосвідомості, здатність до рефлексії щодо власних цінностей, потреб і життєвих орієнтирів є важливою

умовою для розкриття особистісного потенціалу. Це допомагає студентам усвідомити свої внутрішні установки, що сприяє кращому розумінню і адаптації до умов професійної діяльності.

3. Високий рівень самоактуалізації і професійної мотивації. Розвиток самоактуалізації, здатності до самовираження та творчості, сприяє активізації вчинкового потенціалу, особливо у професійній сфері. Це включає підтримку внутрішньої гармонії і розвиток креативності, що є важливими для психологів, оскільки їхня професія потребує високої емоційної чутливості та гнучкості.

Зазначимо, що виділені умови взаємопов'язані і складають основу для гармонійного розвитку вчинкового потенціалу студентів-психологів, що має важливе значення для їхньої професійної діяльності та особистісного зростання. Слід констатувати, що вказані умови постали в основі розробки програми актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів.

Програма актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів розроблена з метою розвитку та підтримки професійної готовності майбутніх фахівців у сфері психології. Вона орієнтована на формування у студентів навичок саморефлексії, самоуправління, вдосконалення міжособистісних комунікацій та професійної самооцінки, що є необхідними для успішного виконання їх професійних обов'язків. Програма передбачає серію тренінгових занять, вправ та дискусій, спрямованих на підвищення свідомості учасників щодо власних вчинків, внутрішніх ресурсів, сильних і слабких сторін, а також на розвиток їх особистісного потенціалу як психологів.

У процесі навчання студенти проходять через різноманітні вправи, що допомагають виявити їх власні стереотипи, оцінити професійні можливості і труднощі, а також виробити стратегії подолання кризових ситуацій. Особлива увага приділяється вмінням адаптуватися до постійно змінюваного професійного середовища, зберігаючи при цьому психологічне здоров'я та ефективність роботи. Впроваджені вправи на актуалізацію вчинкового потенціалу допомагають студентам краще розуміти не лише свою роль у професійному світі, а й знаходити шляхи для власного професійного та особистісного розвитку.

Завдяки використанню активних методів навчання, програма створює умови для відкритої комунікації між учасниками, дозволяючи кожному з них визначити свої пріоритети в професійному житті, а також побачити реальні шляхи для подолання перешкод і досягнення цілей. Активна участь у тренінгу допомагає студентам не лише зміцнити свою професійну впевненість, але й розвинути емоційну і соціальну компетентність, необхідну для успішної психологічної практики.

Основною метою програми є розвиток та актуалізація особистісного та професійного потенціалу студентів-психологів шляхом формування навичок саморефлексії, підвищення самоусвідомлення, розвитку емоційної та соціальної компетентності, а також покращення здатності до ефективного самопрезентації та професійної комунікації. Це сприяє підвищенню їх готовності до професійної діяльності, адаптації до складних ситуацій і криз у професійній практиці, а також забезпеченню успішної самореалізації в психологічній сфері.

Завдання програми такі:

1. Розвиток саморефлексії та самоусвідомлення. Потрібно допомогти студентам зрозуміти власні сильні і слабкі сторони, виявити потенційні бар'єри та стереотипи, які можуть обмежувати їх професійну діяльність.

2. Покращення навичок самопрезентації. Доцільно формувати вміння чітко і ефективно презентувати себе як професіонала, демонструючи власні професійні якості та можливості у професійному середовищі.

3. Підвищення емоційної та соціальної компетентності. Слід розвивати здатність до ефективного взаємодії в команді, роботи з клієнтами, а також управління своїми емоціями та реакціями в стресових ситуаціях.

4. Навчання навичкам подолання професійних криз. Необхідно сприяти розвитку стійкості до професійних кризових ситуацій, формувати здатність до адаптації та пошуку нових можливостей для саморозвитку.

5. Усвідомлення ролі соціального оточення у професійному розвитку. Бажано допомогти студентам зрозуміти вплив соціальних факторів (сім'я, колеги, професійне середовище) на їх професійний шлях та ефективно використовувати ці ресурси для досягнення своїх цілей.

6. Розвиток професійної мотивації та цілеспрямованості. Доцільно спонукати студентів до постановки чітких професійних цілей, визначення власних мотивів і створення плану їх досягнення, а також усвідомлення ресурсів, необхідних для їх реалізації.

7. Сприяння розвитку професійного самоствавлення. Слід формувати впевненість у власних силах та професійних можливостях, що дозволяє студентам працювати з високим рівнем професіоналізму та етичності.

Зазначимо, що програма спрямована на розвиток у студентів психологів комплексних навичок, які допоможуть їм стати ефективними фахівцями, здатними адаптуватися до змінюваних умов роботи та підтримувати власне психологічне благополуччя в умовах професійної діяльності. В основі програми актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів лежить соціально-психологічний тренінг, який передбачає застосування активних методів навчання, спрямованих на розвиток особистісних та професійних якостей студентів через взаємодію у групі. Тренінг є ефективним інструментом для формування та удосконалення соціально-психологічних навичок, таких як комунікація, самопрезентація, управління емоціями, а також розвитку здатності до самоусвідомлення та рефлексії.

Тренінгові заняття, що входять до програми, побудовані на принципах інтерактивності та участі, що дозволяє студентам не лише теоретично засвоїти матеріал, а й безпосередньо застосувати його в практичних ситуаціях. У процесі тренінгу студенти активно взаємодіють один з одним, виконують різноманітні вправи, обмінюються досвідом, а також отримують зворотній зв'язок від інших учасників групи та тренера. Це сприяє розвитку критичного мислення, креативності, а також здатності до швидкої адаптації до різних соціальних умов.

Однією з важливих характеристик тренінгових занять є їх орієнтація на особистісний розвиток, що допомагає студентам-психологам усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також знаходити ефективні способи роботи з власними емоціями, переконаннями та внутрішніми конфліктами. Вони отримують можливість експериментувати з різними стратегіями поведінки, що

важливо для їх професійної діяльності, адже психологи часто стикаються з різноманітними ситуаціями, що потребують гнучкості та креативності.

Структура та зміст програми актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів подані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура та зміст тренінгової програми актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів

Тема заняття	Мета заняття	Перелік вправ
Заняття 1. Розкриття творчих можливостей	Актуалізація внутрішніх ресурсів студентів-психологів для професійного зростання. Розкриття сильних сторін та розвитку творчого мислення, емоційної гнучкості.	1. «Знайомство» 2. «Творча людина» 3. «Улюблена тварина»
Заняття 2. Розвиток творчого потенціалу	Розвиток здатності до творчого мислення та самовираження, активізація вчинкового потенціалу, покращення самосвідомості та саморегуляції.	1. «Експрес-малюнок» 2. «Хто Я?» 3. «Скульптура емоцій» 4. «Без маски»
Заняття 3. Активізація внутрішніх ресурсів	Актуалізація особистісного потенціалу студентів, розвиток впевненості та здатності подолання кризових ситуацій.	1. Перевірка домашнього завдання (трансформація негативних емоцій) 2. «Хода» 3. «Розвиток самоприйняття» 4. «Ресурсний стан»
Заняття 4. Комунікативний потенціал	Розвиток комунікативних навичок, вдосконалення здатності до саморозуміння, використання підсвідомих і емоційних ресурсів для досягнення успіху в особистому та професійному житті.	1. «Залізнична каса» 2. «Мудрець із храму»
Заняття 5. Пошук і формулювання цілей	Допомогти студентам зрозуміти справжні життєві цілі, сформулювати їх і побудувати план для досягнення, активуючи внутрішні ресурси для самореалізації.	1. «Мої фантазії» 2. «Мої цінності» 3. «Мої цілі»
Заняття 6.	Розвиток здатності уявляти і	1. «Я у майбутньому»

Планування та досягнення цілей	створювати позитивний образ свого майбутнього, формулювання чітких життєвих цілей і активізація внутрішніх ресурсів для їх досягнення.	
Заняття 7. Шляхи самореалізації	Допомогти учасникам зрозуміти, як реалізація власних прав сприяє самореалізації та життєвому успіху.	1. «Мої права». 2. «Вийди з кола». 3. «Моє майбутнє».
Заняття 8. Стратегії життєвого успіху	Розвивати впевненість учасників в досягненні успіху та покращення самореалізації.	1. «Зона міцності». 2. «Успіх».
Заняття 9. Формування професійного образу	Усвідомлення впливу дитячих бажань та стереотипів на професійний вибір та розвиток.	1. «В дитинстві я хотів бути...». 2. «Професійні стереотипи». 3. «Рекламний ролик». 4. «Моя мотивація».
Заняття 10. Підвищення професійної самооцінки	Розвиток професійної самооцінки, усвідомлення позитивних якостей і здатність конструктивно сприймати відгуки.	1. «Мої позитивні риси». 2. «Коридор просвітління».
Заняття 11. Кар'єрне зростання	Допомогти студентам зрозуміти перешкоди та ресурси для досягнення професійних амбіцій і кар'єрного зростання.	1. «Моя мета». 2. «Професійна криза».
Заняття 12. Професійна кар'єра та особистісний розвиток	Допомогти студентам усвідомити труднощі на шляху до професійного успіху та надати інструменти для їх подолання.	1. «Пастки-капканчики». 2. «Три речення».

Так, **заняття 1** «Розкриття творчих можливостей» має на меті актуалізацію внутрішніх ресурсів студентів-психологів для їхнього професійного зростання. Метою тренінгу є допомогти учасникам виявити свої сильні сторони, визначити важливі особистісні якості та сприяти розвитку творчого мислення, яке є важливим для успішної професійної самореалізації. Студенти зможуть усвідомити важливість не тільки професійних навичок, але й особистісних характеристик, таких як емоційна гнучкість, здатність до саморефлексії, що грають визначальну роль у розвитку психолога. Вправа

«Знайомство» є вступним етапом, який створює комфортну атмосферу для відкриття нових можливостей у групі. Учасники мають змогу поділитися своїми особистими рисами та створити основу для взаємодії, що стимулює творче мислення. Вправа «Творча людина» допомагає актуалізувати підсвідомі чинники, які сприяють розвитку творчого ставлення до життя через приклади неординарних людей. Це дозволяє студентам краще розуміти свої власні сильні сторони та сприяє розвитку життєвого вектору на успіх. Вправа «Улюблена тварина» орієнтована на розвиток емоційної виразності та експресивності поведінки. Вона дозволяє учасникам розкрити свої емоційні переживання через невербальну комунікацію, що є важливою складовою професійної діяльності психолога.

Заняття 2 «Розвиток творчого потенціалу» має на меті розвинути в студентів психологів здатність до творчого мислення та самовираження, а також активізувати їхній вчинковий потенціал через кілька практичних вправ. Мета заняття полягає в тому, щоб учасники змогли розширити межі свого мислення, побачити нестандартні підходи до вирішення завдань, а також навчитися працювати зі своїми емоціями, підвищити самосвідомість і навички саморегуляції. Вправа «Експрес-малюнок» дозволяє учасникам творчо виразити свої ідеї та емоції, працюючи в команді. Кожен учасник починає малювати на аркуші паперу, а потім передає його наступному, який продовжує малювати і розвивати сюжет. Тренер акцентує увагу на нестандартних підходах до створення сюжетів, поєднанні незвичних елементів і розвитку образів, що стимулює учасників до нестандартного мислення. Вправа «Хто Я?» зосереджена на самопізнанні. Учасники записують, хто вони є, відповідаючи на питання «хто я?», і аналізують свої відповіді, звертаючи увагу на перевагу певних рис характеру. Вправа сприяє усвідомленню свого власного потенціалу і допомагає у визначенні напрямків для розвитку та самовдосконалення. Вправа «Скульптура емоцій» дозволяє учасникам працювати з емоціями, створюючи невербальні зображення почуттів. Кожен учасник спочатку виступає як «глина», зображаючи певну емоцію, а потім як «скульптор», ліпить почуття іншої людини. Це дає можливість глибше зрозуміти свої власні емоції, а також

покращити здатність до емпатії та керування своїми емоційними станами. Вправа «Без маски» спрямована на розвиток особистісної автентичності та відкритості. В результаті учасники відчують себе більш комфортно в процесі самовираження, що позитивно позначається на розвитку їхніх професійних і особистісних якостей.

Заняття 3 «Активізація внутрішніх ресурсів» спрямоване на актуалізацію особистісного потенціалу студентів-психологів, розкриття їх внутрішніх ресурсів і здатності до подолання кризових ситуацій. Мета заняття полягає в тому, щоб учасники усвідомили свої внутрішні резерви, підвищили впевненість у власних силах та здатності вирішувати життєві й професійні труднощі, що є важливою частиною їх особистісного розвитку і професійної ефективності. Перевірка домашнього завдання є важливою частиною заняття, де кожен студент розповідає про свої спроби трансформувати негативні емоції. Це дозволяє учасникам усвідомити, що процес роботи з почуттями є важливою складовою розвитку особистісної стійкості, а також отримати зворотний зв'язок від тренера та одногрупників, що сприяє глибшому самопізнанню. Вправа «Хода» направлена на дослідження зв'язку між невербальним вираженням і внутрішнім станом людини. Учасники відтворюють різні типи ходи, що ілюструють різні емоційні стани: від невпевненості до самовпевненості. Це не лише допомагає учасникам усвідомити, як їхня хода впливає на їхнє самовідчуття, а й розвиває здатність до змінюваності своєї поведінки для досягнення бажаного емоційного стану, що є важливим для професійної діяльності психолога. Вправа «Розвиток самоприйняття» допомагає учасникам оцінити власну поведінку з точки зору її відповідності критеріям самосхвалення і самоприйняття. Студенти аналізують свої сильні та слабкі сторони, визначаючи, які риси їм притаманні, а які не зовсім. Це завдання не тільки сприяє розвитку самоприйняття, але й допомагає зосередитися на важливості саморозуміння та прийняття себе, що є важливою частиною емоційної стабільності та професійного зростання. Вправа «Ресурсний стан» є технікою, що допомагає студентам зосередитися на своїх минулих успіхах і переживаннях, щоб актуалізувати свій потенціал. Учасники згадують моменти,

коли вони відчували себе успішними, і візуалізують ці ситуації, що дозволяє їм відновити відчуття власної сили та ресурсності. Це підвищує впевненість і дає учасникам змогу відчутти внутрішній ресурс для подолання труднощів і досягнення нових вершин у професії та житті.

Заняття 4 «Комунікативний потенціал» є важливим етапом у програмі актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів, де учасники працюють над удосконаленням своїх комунікативних навичок, розвитку внутрішніх ресурсів і здатності до саморозуміння. Мета заняття полягає в тому, щоб студенти змогли виявити і використовувати свої підсвідомі та емоційні резерви, що допомагають досягати успіху в особистому та професійному житті. Заняття розпочинається з виконання вправи «Залізнична каса», яка сприяє розвитку впевненості у спілкуванні та навичок переконання. Учасникам пропонується рольова гра, в якій вони повинні умовити касира продати квиток саме їм. Учасники аналізують, які тактики були ефективними для досягнення мети, а які – не спрацювали. Це дозволяє глибше зрозуміти, як важливо проявляти впевненість та вміння адаптувати свою стратегію залежно від ситуації. Тренер підсумовує результати і висвітлює моделі поведінки, які можуть призвести до успіху або навпаки, завадити досягненню мети. Наступною є вправа «Мудрець із храму», мета якої полягає в актуалізації підсвідомих ресурсів і здатності слухати внутрішній голос. Учасники занурюються в релаксацію, що дозволяє їм підключитися до підсвідомих прагнень і бажань. Через візуалізацію подорожі до храму, де вони зустрічають мудреця, студенти отримують символічний подарунок або повідомлення, яке має значення в контексті їхнього життя. Після виконання вправи учасники розповідають про свої переживання, що допомагає усвідомити, які підсвідомі ресурси можуть використовувати для самореалізації.

Заняття 5 «Пошук і формулювання цілей» є важливим етапом програми актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів, орієнтуючись на глибоке усвідомлення власних бажань, потреб та цінностей. Мета заняття полягає в тому, щоб допомогти студентам зрозуміти їхні справжні життєві цілі, сформулювати їх і побудувати ефективний план для їх досягнення, активуючи

внутрішні ресурси для самореалізації. Вправа «Мої фантазії», яка допомагає учасникам здійснити рефлексію власних мрій і фантазій. В ході вправи учасники аналізують свої найчастіше повторювані мрії та розмірковують, що заважає їх реалізувати. Це дозволяє виявити приховані підсвідомі потреби та страхи, які можуть блокувати просування вперед. Тренер допомагає студентам зрозуміти, чому ці мрії не втілюються в реальність, і які внутрішні бар'єри можуть існувати, такі як страх перед невідомим чи відсутність чіткої стратегії. Наступною вправою є «Мої цінності», яка сприяє глибокому розумінню того, що є дійсно важливим для учасників у житті. Вправа полягає в тому, щоб за допомогою простих запитань сформулювати свої цінності, а потім розглянути їх у контексті реального життя. Учасники аналізують, які з цінностей є для них найбільш важливими, а які можуть бути поступово змінені чи відкинуті. Це дозволяє усвідомити, що насправді мотивує людину, які пріоритети вона має, а також оцінити відповідність цих цінностей з життєвими діями та рішеннями. Вправа «Мої цілі» спрямована на формулювання конкретних цілей і їх подальше планування. Учасники отримують можливість глибше проникнути в свої справжні бажання, сформулювати їх без обмежень і страхів. Вони записують усі думки і відповіді на запитання «Чого я хочу досягнути?», що дозволяє зібрати цілу картину бажаного майбутнього. Далі тренер пропонує аналізувати і структурувати цілі за допомогою спеціальних схем, які допомагають визначити чіткий план досягнення кожної з них.

Заняття 6 «Планування та досягнення цілей» орієнтоване на розвиток здатності учасників уявляти і створювати позитивний образ свого майбутнього, що є важливим для формулювання і досягнення життєвих цілей. Метою заняття є допомогти студентам сформулювати чітке бачення свого майбутнього, активувати позитивне мислення і внутрішні ресурси для досягнення цілей. Велика вправа «Я у майбутньому» починається з того, що учасників просять розслабитися та уявити себе через п'ять років. Вони повинні створити яскраве уявлення про своє майбутнє життя: де вони перебувають, ким працюють, хто їх оточує, і які досягнення вони мають. Це дозволяє учасникам відчувати себе успішними і щасливими, а також осмислити, що для цього потрібно зробити.

Після цього учасникам пропонується намалювати своє майбутнє, враховуючи всі деталі, що виникли під час медитації. Мета цієї вправи – створення позитивного образу майбутнього, що допомагає учасникам визначити свої справжні бажання та цілі. Під час виконання вправи студенти мають можливість зрозуміти, чому вони хочуть змінити своє життя, якого результату прагнуть досягти і що для цього необхідно зробити. Через візуалізацію свого майбутнього учасники отримують шанс відкрити внутрішні ресурси, які можуть бути використані для досягнення конкретних цілей. Після того, як студенти завершили малюнки і подумки проглянули своє майбутнє, вони починають розповідати про побачене. Під час розповіді учасники аналізують, чи задоволені вони своїм уявленням про майбутнє, що в цьому образі їх найбільше приваблює, а що, навпаки, викликає сумніви чи невдоволення. Це дає можливість учасникам зрозуміти, чи відповідає їх бачення дійсним бажанням і потребам. Тренер заохочує студентів до глибокої рефлексії і самопізнання, задаючи питання щодо того, як можна змінити свій образ майбутнього, якщо він не відповідає їхнім очікуванням. Важливо, щоб кожен учасник замислився, які кроки потрібно здійснити, щоб змінити своє майбутнє і реалізувати його відповідно до власних цінностей та прагнень.

Заняття 7 «Шляхи самореалізації» орієнтоване на розвиток у студентів здатності усвідомлювати та реалізовувати свої особистісні права, а також вивчення їх впливу на процес самореалізації. Метою цього заняття є допомогти учасникам зрозуміти, як реалізація власних прав сприяє життєвому успіху та самореалізації, а також виявити бар'єри, які заважають їм бути вільними від соціальних стереотипів і чужих впливів. У вправі «Мої права» учасники ознайомлюються з переліком основних прав людини, аналізують, які з них вони реалізують у своєму житті, а які ні. Це дає змогу визначити, які внутрішні чи зовнішні бар'єри заважають їх реалізації. Розповіді учасників допомагають виявити різні труднощі, які можуть виникати через страх, сумніви або соціальний тиск. Тренер заохочує до обговорення і допомагає знайти шляхи подолання цих бар'єрів. Вправа «Вийди з кола» дозволяє учасникам перевірити свою здатність долати перешкоди та досягати своїх цілей, працюючи в команді.

Вона передбачає фізичну активність, де учасники мають вийти з кола, яке символізує перешкоди в їхньому житті. Кожен учасник має можливість продемонструвати свою рішучість і здатність досягати мети, а також виявити важливість співпраці з іншими людьми. Вправа «Мое майбутнє» сприяє усвідомленню того, як наші вчинки сьогодні впливають на наше майбутнє. Учасники створюють два образи майбутнього: бажаного і неприємного. Це допомагає їм зрозуміти, які вчинки приводять до успіху, а які – до невдачі. Після цього учасники визначають конкретні стратегії успіху та аналізують, які зміни в поведінці потрібно внести, щоб уникнути небажаних результатів.

Заняття 8 «Стратегії життєвого успіху» спрямоване на розширення самореалізації учасників, розвитку впевненості в собі та здатності досягати успіху. Метою цього заняття є сприяти розвитку усвідомлення учасниками власних можливостей та вмінь, а також надавати інструменти для покращення їхньої самореалізації та оптимізму, що допоможе досягти життєвих цілей. Заняття починається з вправи «Зона міцності», яка допомагає учасникам визначити можливі напрямки для самореалізації своїх здібностей. Студенти отримують аркуші паперу, на яких пишуть «Я» в центрі та проводять лінії, щоб позначити різні аспекти їхньої самореалізації. Ця вправа дозволяє учасникам усвідомити величезний потенціал для розвитку в різних сферах життя, починаючи від кар'єри і закінчуючи особистісними інтересами. Протягом дискусії тренер ставить додаткові питання, що заохочують студентів розглядати незвичні варіанти самореалізації та обговорювати, як досягти цих цілей. Вправа «Успіх» орієнтована на актуалізацію оптимізму та впевненості в досягненні успіху. Учасники виконують вправу під спокійну музику, що сприяє релаксації. Вони уявляють себе на сцені, де їм оголошують, що вони успішні, і дарують букет троянд. Цей образ допомагає відчувати емоційний підйом та радість від досягнутого успіху. Після вправи учасники діляться своїми відчуттями, розповідаючи, що їх здивувало або принесло найбільше задоволення в цьому уявленому сценарії. Заняття завершується рефлексією та обговоренням того, як кожен учасник може зберегти відчуття успіху та застосувати його для досягнення своїх цілей у реальному житті.

Заняття 9 «Формування професійного образу» спрямоване на розкриття внутрішніх мотивів та орієнтацій студентів стосовно їх професійного вибору та самореалізації. Метою цього заняття є допомогти учасникам усвідомити, як їхні дитячі бажання, професійні стереотипи та внутрішні переконання впливають на їхній шлях до професійного розвитку, а також допомогти сформувати чітке уявлення про власне професійне «Я». Вправа «В дитинстві я хотів бути...» допомагає створити у групі атмосферу довіри та відкритості. Учасники згадують свої дитячі мрії та обирають професії, які їх захоплювали в юності, після чого розповідають про зміни в своїх професійних уподобаннях на поточний момент. Це дозволяє учасникам зрозуміти, як їхні переконання змінювались і які фактори вплинули на їхній професійний вибір. Вправа «Професійні стереотипи» допомагає виявити стереотипи, що існують щодо представників різних професій, зокрема психології. Студенти створюють опис стереотипів своєї професії, після чого аналізують, як ці стереотипи впливають на їхнє самовідчуття та сприйняття інших людей. Це сприяє усвідомленню того, як професійні стереотипи можуть обмежувати або, навпаки, сприяти професійному розвитку. Після цього учасники виконують вправу «Рекламний ролик», в якій кожен презентує себе як фахівця, підкреслюючи свої сильні сторони. Це дозволяє практикувати навички самопрезентації та впевнено демонструвати свої професійні якості. Вправа «Моя мотивація» допомагає учасникам усвідомити мотиви їхнього вибору професії та визначити, що для них є найбільш важливим у їхньому професійному розвитку. Учасники аналізують різні мотиви та складають список пріоритетів, що допомагає їм зрозуміти, як найкраще реалізувати свої професійні амбіції.

Заняття 10 «Підвищення професійної самооцінки» спрямоване на розвиток професійної самооцінки, усвідомлення власних позитивних якостей та здатності адекватно сприймати як позитивні, так і негативні оцінки з боку інших. Метою заняття є допомогти учасникам визначити свої сильні сторони як майбутніх фахівців, а також навчити їх бути стійкими до зовнішніх оцінок і зберігати спокій при негативних відгуках, що важливо для професійного розвитку. Заняття розпочинається з вправи «Мої позитивні риси», де учасники

повинні визначити свої позитивні професійні риси та відзначити ті, які вони хотіли б розвинути в майбутньому. Після цього кожен учасник зачитує свій список рис та обговорює їх. Це дозволяє не тільки підвищити професійну самооцінку, але й побачити, як інші оцінюють свої сильні сторони, що створює атмосферу підтримки і взаємного обміну досвідом. Наступною вправою є «Коридор просвітління», метою якої є розвиток автономності професійної самооцінки. Учасники по черзі проходять від однієї стіни до іншої, під час чого група надає їм позитивні та негативні відгуки, що імітують різні сценарії зовнішніх оцінок. Завдання учасників полягає в тому, щоб не реагувати на ці оцінки і продовжувати рухатися в заданому напрямку, зберігаючи спокій. Після вправи проводиться обговорення, де учасники діляться своїми переживаннями, визначають, як чужі оцінки впливають на їхню поведінку і як зберігати рівновагу в ситуаціях, коли сприймаються як позитивні, так і негативні оцінки.

Заняття 11 «Кар'єрне зростання» фокусується на розкритті основних факторів, що впливають на професійний розвиток і кар'єрний ріст. Метою заняття є допомогти студентам зрозуміти, які перешкоди стоять на шляху до реалізації професійних амбіцій, а також які ресурси необхідні для подолання цих перешкод і ефективного досягнення поставлених цілей. Це також дає змогу краще усвідомити важливість розвитку стійкості під час професійних криз і можливості для саморозвитку, що відкриваються через такі випробування. Заняття розпочинається з вправи «Моя мета», під час якої учасники мають змогу сформулювати свою актуальну мету і розглянути ресурси, які допомагають у її досягненні. Учасники аналізують, як підтримка друзів, родини або коханих може впливати на їхні можливості досягати успіху. Крім того, вони оцінюють вплив подій, які мали місце нещодавно, на їхні цілі та мотивацію. Це дозволяє студентам краще зрозуміти, які внутрішні і зовнішні фактори можуть позитивно чи негативно впливати на їхню здатність реалізувати свої професійні амбіції. Далі проводиться вправа «Професійна криза», яка дає можливість учасникам аналізувати власні переживання під час професійних криз. Учасники згадують моменти, коли відчували себе на межі професійного зростання або втрати, і через малювання намагаються візуалізувати ці стани. Це допомагає їм

побачити, як вони долали труднощі і які нові можливості для розвитку та самореалізації виникли внаслідок цих криз. Кожен учасник розглядає, що цінного вони отримали з цих кризових ситуацій, і як це змінило їхні погляди на професійне життя. Важливим етапом є розуміння, що професійні кризи можуть бути не лише джерелом стресу, але й стимулом для глибоких змін і зростання.

Заняття 12 «Професійна кар'єра та особистісний розвиток» спрямоване на розвиток усвідомлення учасниками перешкод і можливостей для досягнення професійних цілей. Метою заняття є допомогти студентам зрозуміти, які труднощі можуть виникнути на шляху до професійного успіху, як їх подолати, а також як оцінити і використовувати зовнішні і внутрішні ресурси для досягнення цілей. Це заняття також допомагає відновити внутрішню мотивацію і визначити шляхи для подолання перешкод. Заняття розпочинається з виконання вправи «Пастки-капканчики», під час якої учасники визначають можливі труднощі, що можуть виникнути на шляху до їхніх професійних цілей. Важливо звернути увагу як на зовнішні труднощі (наприклад, обмеження, створювані іншими людьми або обставинами), так і на внутрішні труднощі, пов'язані з особистими переживаннями, сумнівами чи обмеженнями. Учасники обговорюють, як подолати ці труднощі, обмінюються досвідом конструктивного вирішення подібних проблем. Завдяки цьому вони отримують нові ідеї та підходи до вирішення своїх проблем. Наступною вправою є «Три речення», яка сприяє рефлексії сенсу власної професійної діяльності. Учасники пишуть три речення, які відображають їх професійні принципи та цілі. Після цього картки з реченнями перемішуються, і учасники мають можливість прочитати висловлювання інших і визначити, хто є автором кожного з них. Це завдання дає можливість розглянути професійні цінності інших людей та підвищити взаєморозуміння в групі. Після завершення вправ проводиться обговорення результатів роботи тренінгу. Учасники мають змогу поділитися враженнями щодо того, що для них було найважливішим, що нового вони дізналися про себе, а також як вони можуть використати отримані знання у своїй професійній діяльності. Обговорення допомагає учасникам інтегрувати отриману інформацію в практичний контекст і розробити плани на майбутнє.

Заключний етап тренінгу полягає в прощанні, де кожен учасник може сказати кілька слів іншим членам групи та передати руку тренеру або іншим учасникам. Це символізує завершення процесу і дозволяє кожному відчувати підтримку групи. Учасники не лише аналізують власні труднощі на шляху до професійного успіху, але й знаходять способи їх подолання, розвивають вміння саморефлексії, отримують зворотний зв'язок від інших людей, що підвищує їх здатність адаптуватися до професійних викликів.

Констатуємо, що участь у тренінгу надає учасникам важливі інструменти для розуміння та подолання перешкод на шляху професійного розвитку, зміцнення внутрішньої впевненості та здатності реагувати на професійні кризи як на можливості для самовдосконалення. Це допомагає студентам формувати гнучкість та стійкість, що є важливими аспектами в професійній кар'єрі.

Отже, програма актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів є ефективним інструментом для розвитку ключових особистісних і професійних якостей майбутніх психологів. Вона сприяє не лише глибшому розумінню своїх внутрішніх механізмів, цілей та мотивації, а й розвитку здатності адекватно реагувати на виклики професійної діяльності, управляти емоціями, та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Важливим аспектом програми є її орієнтація на практичне застосування теоретичних знань, що дозволяє студентам набути не лише когнітивних, а й практичних навичок.

3.2. Психологічні рекомендації щодо актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів

Актуалізація вчинкового потенціалу студентів-психологів є важливим етапом у розробці стратегій для максимізації їх професійного та особистісного розвитку. Вчинковий потенціал студентів-психологів, який включає здатність до саморегуляції, морально-етичних орієнтацій, соціальної взаємодії, відповідальності, є ключовим аспектом для формування майбутніх фахівців, здатних ефективно працювати у сфері психології. Враховуючи високий рівень емоційного та інтелектуального навантаження, з яким стикаються студенти-

психологи, актуалізація цього потенціалу вимагає не лише теоретичних знань, а й розвитку практичних, міжособистісних і рефлексивних навичок.

Процес актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів передбачає створення умов для їхнього саморозвитку через усвідомлення особистісних цілей, професійних орієнтацій, морально-етичних засад та глибокої рефлексії на власну діяльність. У цьому контексті важливою є розробка психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня самосвідомості, здатності до співпраці, формування здорових стосунків у навчальному колективі та оптимізацію процесів адаптації до професійної діяльності. Ці рекомендації можуть включати методи розвитку самостійності та відповідальності, покращення соціальної підтримки, емоційного благополуччя, а також впровадження ефективних форм зворотного зв'язку для корекції поведінки та мотивації студентів до професійного самовдосконалення.

Пропонуємо такі психологічні рекомендації викладачам закладів вищої освіти щодо актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів:

1. Створення підтримуючого та довірливого середовища. Важливо забезпечити студентам атмосферу, в якій вони відчують психологічну безпеку, підтримку та взаєморозуміння. Така атмосфера дозволяє студентам вільно виражати свої думки, ідеї та почуття, що створює основу для розвитку їхнього вчинкового потенціалу. Викладачі повинні бути уважними до емоційних та психологічних потреб студентів, що дозволить формувати у них впевненість у власних силах і бажання досягати високих результатів у професійному та особистісному розвитку.

2. Забезпечення можливостей для самостійної роботи. Студентам потрібно надавати можливість займатися самостійними дослідженнями, брати участь у різноманітних проектах та ініціативах. Це сприяє розвитку їхньої самостійності, відповідальності та здатності до рефлексії. Такі можливості дають студентам не лише теоретичні знання, а й практичні навички, необхідні для ефективного застосування цих знань у реальному житті. Викладачам важливо створювати для студентів умови, які дозволяють їм проявляти

ініціативу, брати відповідальність за результати своєї роботи та надавати зворотний зв'язок щодо їхньої діяльності.

3. Використання реальних ситуацій у навчанні. Включення реальних життєвих ситуацій в навчальний процес дозволяє студентам-психологам тренувати свої вміння приймати рішення в умовах невизначеності. Завдання, що симулюють реальні проблеми та ситуації, де потрібно діяти швидко і відповідально, сприяють актуалізації вчинкового потенціалу. Це допомагає студентам зрозуміти значення професійної діяльності психолога в контексті суспільства та розвивати здатність до ефективного реагування на проблеми клієнтів у майбутній професійній діяльності.

4. Формування критичного мислення та рефлексії. Критичне мислення є однією з основних компетенцій, яку студенти повинні розвивати в процесі навчання. Студенти повинні бути готові до самостійного аналізу своїх вчинків і рішень, оцінки їх наслідків. Регулярний самоаналіз та групові обговорення дозволяють студентам коригувати свої стратегії поведінки, що позитивно впливає на їхній професійний розвиток. Викладачі повинні створювати умови для розвитку рефлексії, заохочуючи студентів до роздумів над тим, як вони можуть поліпшити свої навички та стратегії для досягнення успіху в професії.

5. Підвищення емоційної компетентності. Управління емоціями є важливим аспектом розвитку вчинкового потенціалу студента-психолога. Важливо навчити студентів розпізнавати свої емоції та ефективно їх регулювати, оскільки це дозволяє їм більш адекватно реагувати на стресові ситуації та емоційні труднощі, з якими вони можуть зіткнутися в процесі навчання та практичної діяльності. Викладачі мають сприяти розвитку емоційної компетентності у студентів, використовуючи тренінги, психологічні вправи та техніки емоційної саморегуляції.

6. Психологічний супровід і наставництво. Індивідуальні консультації та наставництво є важливими інструментами для розвитку вчинкового потенціалу студентів. Наявність наставників або психологічних консультантів, які підтримують студентів на всіх етапах навчання, дозволяє ефективно вирішувати питання професійної адаптації, а також допомагає подолати

психологічні труднощі, які можуть виникати у студентів під час навчання. Особливо важливими є індивідуальні консультації, де студент має можливість отримати персоналізовану підтримку і розібратися в своїх труднощах.

7. Формування морально-етичних орієнтацій. Студенти-психологи мають формувати морально-етичні орієнтації, які є основою їхньої професійної діяльності. Важливо навчити студентів дотримуватися етичних норм і принципів психологічної практики, таких як відповідальність, чесність і емпатія. Викладачі повинні активно пропагувати ці цінності в процесі навчання, наводити приклади етичних дилем та обговорювати методи їх вирішення, що сприяє формуванню професійного та етичного ставлення до роботи.

8. Заохочення до активної участі в групових обговореннях і колективних проєктах. Робота в групах чи командах є важливим фактором для розвитку навичок співпраці, комунікації та вміння ефективно працювати в колективі. Студенти повинні вчитися знаходити компроміси, обговорювати різні точки зору та брати участь у колективному пошуку рішень. Заохочення до таких групових активностей сприяє розвитку вчинкової активності студентів і допомагає їм виявити свої лідерські якості та навички командної роботи.

9. Використання зворотного зв'язку. Зворотний зв'язок є необхідним інструментом для корекції і розвитку вчинкового потенціалу студентів. Викладачі повинні надавати конструктивний зворотний зв'язок, який дозволяє студентам бачити свої сильні сторони та області для покращення. Оцінка вчинків, рішень та стратегій, які студент застосовує, дає йому можливість вдосконалювати свою поведінку та прийняття рішень у майбутньому. Регулярна взаємодія між викладачем і студентом допомагає підтримувати процес професійно-особистісного саморозвитку і самоактуалізації.

10. Розвиток мотивації до професійного зростання. Мотивація є ключовим фактором для розвитку вчинкового потенціалу. Викладачі повинні стимулювати студентів до формулювання чітких професійних цілей, допомагати їм розробити плани кар'єрного розвитку та навчати самовдосконаленню. Студенти мають усвідомлювати значення професії

психолога, розуміти її роль в соціумі і бути готовими до постійного розвитку та самовдосконалення для досягнення високих стандартів у своїй майбутній діяльності.

Пропонуємо такі психологічні рекомендації фахівцям соціально-психологічної служби закладів вищої освіти щодо актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів:

1. Створення сприятливого психологічного клімату. Психологи ЗВО мають працювати над створенням комфортної, безпечної та підтримуючої атмосфери, де студенти можуть вільно виражати свої думки, почуття та переживання, що допомагає їм відчувати себе впевнено і розвивати свій вчинковий потенціал.

2. Індивідуальний психологічний супровід студентів. Організація індивідуальних консультацій і психологічного супроводу допомагає кожному розібратися в своїх особливостях, емоційних труднощах і професійних амбіціях, що дає можливість краще реалізувати свій вчинковий потенціал.

3. Підтримка в управлінні емоціями. Важливо навчити студентів ефективно управляти своїми емоціями, розпізнавати емоційні стани, аналізувати їх і вчити їх регулювати, оскільки це є ключовим аспектом вчинкової діяльності майбутнього психолога.

4. Психологічні тренінги для розвитку рефлексії. Проведення тренінгів та семінарів, які сприяють розвитку рефлексії, самопізнання та самоаналізу. Це дозволяє студентам оцінювати свої вчинки, рішення, визначати напрямки для самовдосконалення та коригувати свою поведінку.

5. Заохочення до самостійної роботи та досліджень. Створення умов для проведення самостійних досліджень та проектів, які дозволяють студентам проявляти ініціативу, відповідальність і самостійність у професійному розвитку.

6. Розвиток професійної мотивації. Допомога студентам у формуванні чітких професійних цілей і планів кар'єрного розвитку, розумінні значення психології як професії для суспільства і для власного особистісного зростання.

7. Активне використання групової роботи та колективних проєктів. Заохочення студентів до участі в групових проєктах, семінарах і практичних заняттях, що сприяють розвитку навичок співпраці, взаємодії, обміну досвідом.

8. Розвиток морально-етичних орієнтацій. Психологи ЗВО повинні активно формувати в студентів моральні та етичні цінності, відповідальність і чесність, необхідні для роботи психолога в професійному середовищі.

9. Забезпечення зворотного зв'язку. Надання студентам конструктивного зворотного зв'язку щодо їхніх вчинків і професійних досягнень, що дозволяє їм коригувати поведінкові стратегії та орієнтуватися на покращення результатів.

10. Психологічна підтримка у стресових ситуаціях. Забезпечення студентам необхідної психологічної підтримки під час стресових періодів, зокрема під час екзаменів або професійних стажувань, щоб вони могли залишатися емоційно збалансованими, зберігаючи здатність до адекватних вчинків в умовах високих вимог та навантажень.

Пропонуємо такі психологічні рекомендації батькам щодо актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів:

1. Підтримка незалежності та самостійності. Батьки повинні надавати студенту можливість приймати самостійні рішення, а також підтримувати його у прагненні до досягнення особистих цілей, без надмірного втручання в його вибір чи діяльність.

2. Сприяння розвитку відповідальності. Важливо навчати студентів брати відповідальність за свої вчинки, рішення та їх наслідки. Це включає підтримку їх у виконанні обов'язків, дотриманні термінів і прийнятті рішень, які відповідають їхнім професійним та особистим цілям.

3. Емоційна підтримка та довіра. Батьки мають створити атмосферу емоційної підтримки, де студент відчуває, що може звернутися за допомогою, підтримкою та розумінням, що позитивно впливає на його психоемоційний стан і вчинковий потенціал.

4. Розвиток комунікативних навичок. Важливо допомагати студенту розвивати навички спілкування, здатність до конструктивного обговорення своїх думок і переживань, що є важливими для його професійного розвитку.

5. Виховання морально-етичних принципів. Батьки мають прищеплювати студентам основи моральної та етичної відповідальності, акцентуючи увагу на важливості чесності, поваги до інших та готовності допомогти, що є основою професійної діяльності психолога.

6. Сприяння розвитку професійних інтересів. Батьки можуть заохочувати студента до розвитку його інтересів у сфері психології, надаючи можливість брати участь у тематичних заходах, курсах, виставках, семінарах, що сприяє розвитку його професійної мотивації.

7. Підтримка в подоланні стресу та емоційних труднощів. Допомога у збереженні емоційної стабільності під час навчання, особливо в стресових ситуаціях, таких як екзамени або труднощі у навчанні, є необхідною для підтримки психічного здоров'я та актуалізації вчинкового потенціалу.

8. Заохочення до саморефлексії та самооцінки. Батьки можуть допомогти студенту розвивати вміння аналізувати свої вчинки та результати, оцінюючи свої сильні сторони та області для покращення. Це допоможе студенту зрозуміти, як впливати на власний розвиток і приймати свідомі рішення.

9. Надання простору для самовираження. Важливо надавати студенту можливість для самовираження в навчанні та поза ним. Це може бути через творчі заняття, участь у проектах або просто відкриті бесіди про його думки та переживання, що допомагає розвивати вчинковий потенціал.

10. Визнання досягнень та мотивація до подальшого розвитку. Батьки повинні активно виявляти визнання успіхів студента, а також заохочувати досягнення нових вершин. Це створює додаткову мотивацію до розвитку вчинкового потенціалу, сприяє формуванню віри у власні сили та прагненню до професійного вдосконалення.

Пропонуємо такі психологічні рекомендації самим студентам-психологам щодо актуалізації власного вчинкового потенціалу:

1. Розвивати самостійність у прийнятті рішень. Важливо, щоб студенти-психологи почали брати на себе відповідальність за власне навчання, прийняття рішень і вибір професійного шляху. Участь у прийнятті важливих рішень щодо навчання, роботи, соціальних аспектів життя сприятиме розвитку

самостійності, що є важливим аспектом вчинкового потенціалу. Крім того, це допоможе розвивати здатність до самодисципліни та усвідомленості в ухваленні рішень.

2. Формувати особисті та професійні цілі. Щоб максимально актуалізувати свій вчинковий потенціал, студентам слід чітко визначити свої короткострокові та довгострокові цілі як у особистісному, так і в професійному плані. Це дозволить зосередитись на досягненні конкретних результатів, мотивуючи до розвитку і самореалізації. Визначення мети допомагає структурувати навчання і діяльність, сприяє зміцненню професійних амбіцій та саморозвитку.

3. Постійно вдосконалювати навички самоаналізу. Регулярний самоаналіз є інструментом коригування власних вчинків і розвитку вчинкового потенціалу. Студентам важливо аналізувати свої рішення, думки і результати діяльності, знаходити як позитивні, так і негативні моменти, щоб зростати та вдосконалюватися. Це дозволяє виявляти слабкі місця, покращувати власну поведінку і досягати кращих результатів у навчанні та практичній діяльності.

4. Розвивати емоційну стійкість. У процесі навчання майбутні психологи стикаються з різними емоційними труднощами: стресами, переживаннями, напругою. Для актуалізації вчинкового потенціалу важливо вчитися керувати своїми емоціями, адаптуватися до складних умов та зберігати внутрішню рівновагу. Емоційна стійкість допомагає не тільки зберігати ефективність у навчанні, а й будувати здорові стосунки з оточенням і сприяти розвитку внутрішньої гармонії.

5. Активно шукати зворотний зв'язок. Один із найефективніших способів розвитку вчинкового потенціалу – це регулярний пошук конструктивного зворотного зв'язку від викладачів, наставників, одногрупників та колег. Такий зворотний зв'язок допомагає виявити сильні та слабкі сторони, дає можливість коригувати свою поведінку, покращувати професійні навички та поступово розвиватися як особистість. Він також допомагає краще розуміти себе і свій вплив на соціальне оточення.

6. Відкрито виражати свої думки та почуття. Важливо для студентів-психологів розвивати вміння відкрито і конструктивно виражати свої думки та емоції. Це дозволить покращити взаємодію з іншими людьми, будувати стосунки на основі довіри та взаємоповаги. Вміння ефективно спілкуватися, правильно висловлювати свої погляди та почуття також сприяє розвитку навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності в галузі психології.

7. Залишатися етичним і відповідальним у своїй діяльності. Психологи повинні керуватися етичними принципами у своїй роботі. Студентам важливо формувати в собі відповідальність за свої вчинки і прийняті рішення, усвідомлюючи, що їхня діяльність може мати серйозні наслідки для інших людей. Дотримання моральних стандартів у навчанні та в майбутній професії допоможе створити позитивний імідж, а також гарантуватиме, що вчинки завжди відповідатимуть етичним та професійним вимогам.

8. Залучатися до практичної діяльності та наукових досліджень. Практична діяльність та участь у наукових дослідженнях є важливими складовими актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів. Це дозволяє не лише застосувати теоретичні знання на практиці, а й розвивати критичне мислення, аналітичні здібності, а також навички самостійної роботи. Важливо активно брати участь у проектах, семінарах, конференціях, тренінгах, щоб отримати досвід і поглибити розуміння професії.

9. Будувати здорові міжособистісні стосунки. Одним з основних аспектів розвитку вчинкового потенціалу є здатність будувати та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Студентам-психологам важливо працювати над розвитком навичок ефективного спілкування, взаємоповаги та довіри у відносинах з одногрупниками, викладачами та іншими людьми. Це допомагає створювати позитивне середовище для навчання і розвитку, а також робить майбутнього психолога більш відкритим та емоційно зрілим.

10. Бути відкритими до нових можливостей. Студенти-психологи повинні активно шукати нові можливості для саморозвитку, брати участь у різноманітних заходах, таких як тренінги, семінари, наукові конференції, або просто відкрито шукати нові джерела знань. Відкритість до нових ідей і досвіду

дозволяє розширити свій кругозір, удосконалити свої професійні та особистісні якості, а також налаштуватися на безперервний процес розвитку в усіх аспектах життя.

Отже, психологічні рекомендації щодо актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів є важливим інструментом для забезпечення їхнього професійного та особистісного розвитку. Вони охоплюють широкий спектр порад, від розвитку самостійності та відповідальності до емоційної стійкості і відкритості до нових можливостей. Студенти повинні навчатися активно застосовувати свої знання на практиці, прагнути до самовдосконалення через рефлексію та пошук зворотного зв'язку, а також розвивати етичні принципи у своїй діяльності. Такі рекомендації допомагають студентам не лише досягти високих професійних результатів, а й сформувати зрілу особистість, здатну до самореалізації, критичного мислення та ефективної комунікації.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка психологічних умов актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів дали змогу зробити такі висновки.

1. Зроблено теоретичний аналіз основних наукових підходів до трактування проблеми вчинкового потенціалу особистості. Показано, що вчинковий потенціал особистості є динамічним інтегральним утворенням, що визначає ресурсні можливості розвитку людини, її здатність до оволодіння вчинком і продуктивного здійснення різних видів діяльності. Головною характеристикою цього феномена є його спрямованість на виведення особистості на новий рівень життєдіяльності, що сприяє її перетворенню та особистісному зростанню. Вчинковий потенціал проявляється у здатності долати несприятливі умови розвитку, забезпечуючи успішну психічну адаптацію, і є важливою складовою особистісного розвитку, який визначає здатність людини до трансформації та реалізації власного життєвого потенціалу. Вчинковий потенціал має два стани: актуалізований, який характеризується реалізованими можливостями особистості, та потенційний, що вказує на резерви її ресурсів. Вчинковий потенціал визначається через успішність самореалізації в різних видах діяльності, таких як професійна чи навчальна. Його розвиток і реалізація значною мірою залежать від віково-психологічних особливостей особистості.

2. Розкрито вікові та індивідуально-психологічні передумови становлення вчинкового потенціалу особистості у студентському віці. Студентський вік є важливим періодом у житті людини, коли формуються основи її особистісної та професійної самореалізації. У цей час відбуваються значущі зміни у когнітивній, емоційно-вольовій та мотиваційній сферах, які створюють сприятливі умови для розвитку вчинкового потенціалу. Саме в цьому віковому періоді особистість активно шукає сенси, будує життєві цілі, долає труднощі та накопичує досвід самостійного прийняття рішень. До важливих для розвитку вчинкового потенціалу особистості у студентському віці є вікових та

індивідуально-психологічних передумов віднесено особливості психічного розвитку, рівень соціальної зрілості, сформованість системи цінностей, емоційна стійкість і здатність до рефлексії. Крім того, важливу роль у розвитку вчинкового потенціалу особистості у студентському віці відіграють індивідуальні особливості, зокрема темперамент, характер, стилі мислення та поведінки.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники та умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів. Серед них виділено соціальну підтримку та позитивне оточення, включаючи підтримку від викладачів, одногрупників і родини, створюють атмосферу довіри, що сприяє розкриттю потенціалу студента; залучення до відкритих дискусій і підтримку самореалізації, пов'язана з усвідомленням значення професії психолога та чітким визначенням особистих цілей, які є важливими мотивуючими факторами для досягнення професійного розвитку; самостійність і відповідальність, що формуються через можливість студентів здійснювати дослідження та працювати над проектами, допомагають розвивати вміння брати на себе відповідальність за результати своїх вчинків, що є критичним для подальшої професійної діяльності; ефективна система навчальних та практичних завдань, що ставлять перед студентами реальні проблеми, а також колективна діяльність, сприяють розвитку навичок співпраці та комунікації, важливих для психолога; емоційна підтримка і психологічне благополуччя, які створюють комфортне середовище для студентів; наставництво й психологічний супровід, які допомагають у подоланні стресів та тривоги в освітньому процесі закладу вищої освіти.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості розвитку вчинкового потенціалу. Використання методики М. Рокича показало, що найбільше значення для студентів-психологів мають такі термінальні цінності, як краса природи і мистецтва та щастя інших, які отримали рівну підтримку на рівні 14%. Серед інших важливих цінностей можна виділити життєву мудрість, розваги, творчість, пізнання, продуктивне життя, розвиток, цікаву роботу, суспільне визнання та щасливе подружнє життя, які набрали 10–12%.

Відзначена також значущість таких аспектів, як активне діяльне життя, любов, здоров'я, свобода, наявність хороших і вірних друзів, впевненість у собі, проте вони були менш пріоритетними і отримали підтримку на рівні 6–8%. Найменше значення віддали матеріально забезпеченому життю, яке отримало тільки 4%. Що стосується інструментальних цінностей, то найбільш важливими є високі запити, раціоналізм, непримиренність до недоліків у собі та інших, терпимість і чуйність, що набрали 12%. Не менш значущими для студентів-психологів є такі якості, як широта поглядів, акуратність і охайність, життєрадісність, незалежність і сміливість у відстоюванні своїх думок і поглядів, які отримали по 10%. Ці цінності вказують на прагнення до особистісного розвитку, самостійності та здатності до ефективної комунікації та самовираження.

Використання тесту САТ Е. Шострома показало, що низький рівень самоактуалізації характерний для 38% студентів, у яких є суттєві труднощі в реалізації базових особистісних якостей. Це можуть бути проблеми з орієнтацією у часі, прийняттям себе, гнучкістю поведінки, спонтанністю та здатністю до адаптації в різних ситуаціях. Такі студенти мають низьку самооцінку, відчують труднощі в установленні контактів та здебільшого не здатні до прояву глибоких або творчих дій. Вони часто стикаються з труднощами в прийнятті власних емоцій та агресії, що обмежує їхню здатність до саморозвитку. Середній рівень означає, що 42% студентів здатні до адаптації до нових обставин, мають адекватну самооцінку та здатні до прийняття власних рис. Високий рівень властивий 20% студентів, які володіють здатністю до самопізнання, внутрішньої гармонії та адаптації до будь-яких ситуацій. Такі студенти здатні до високого рівня творчості, глибоких міжособистісних зв'язків і досягнення поставлених цілей. Вони приймають себе та інших такими, якими вони є, зберігаючи високу здатність до саморозвитку та досягнення особистісної повноцінності.

Використання методики СЖО Д. Леонтьєва дало змогу визначити рівні смисложиттєвих орієнтацій студентів-психологів. 34% студентів з низьким рівнем мають низьку усвідомленість своїх життєвих цілей і орієнтирів. У них це проявляється в недостатньому рівні визначеності життєвих цілей, що

призводить до відчуття незадоволення та втрати напрямку розвитку. 44% студентів знаходяться на середньому рівні, 22% – на високому.

Виходячи з аналізу результатів емпіричного дослідження компонентів вчинкового потенціалу студентів-психологів, виділено три рівні його розвитку. Зокрема, для 34% студентів-психологів властивий низький рівень розвитку вчинкового потенціалу, який проявляється через недостатньо розвинену мотивацію, орієнтацію на професійне становлення та недостатню усвідомленість цілей. Студенти можуть мати проблеми з самоорганізацією, недооцінюють важливість цінностей і професійних орієнтацій. Вони можуть мати неясні або слабо виражені цілі, не відчувати достатнього зв'язку між власними інтересами та вимогами професії, що призводить до низької продуктивності та нерішучості в діях. 44% студентів властивий середній рівень, 22% – високий.

На основі результатів емпіричного дослідження, визначено психологічні умови актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів: 1) чіткість життєвих цілей та професійної орієнтації; 2) високий рівень самосвідомості, здатність до рефлексії щодо власних цінностей, потреб і життєвих орієнтирів; 3) високий рівень самоактуалізації і професійної мотивації. Виділені умови складають основу для гармонійного розвитку вчинкового потенціалу студентів-психологів, що має важливе значення для їхнього особистісного зростання.

5. Обґрунтовано тренінгову програму та психологічні рекомендації, спрямовані на актуалізацію вчинкового потенціалу студентів-психологів. Метою програми визначено розвиток та актуалізація особистісного та професійного потенціалу студентів-психологів шляхом формування навичок саморефлексії, підвищення самоусвідомлення, розвитку емоційної і соціальної компетентності, а також покращення здатності до ефективної самопрезентації та професійної комунікації. Показано, що програма актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів є ефективним інструментом для розвитку ключових особистісних і професійних якостей майбутніх психологів. Вона сприяє не лише глибшому розумінню своїх внутрішніх механізмів, цілей та мотивації, а й розвитку здатності адекватно реагувати на виклики професійної

діяльності, управляти емоціями, та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Важливим аспектом програми є її орієнтація на практичне застосування теоретичних знань, що дозволяє студентам набути не лише когнітивних, а й практичних навичок. Психологічні рекомендації щодо актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів охоплюють широкий спектр порад, від розвитку самостійності та відповідальності до емоційної стійкості і відкритості до нових можливостей. Такі рекомендації допомагають студентам не лише досягти високих професійних результатів, а й сформувати зрілу особистість, здатну до самореалізації, критичного мислення та ефективної комунікації. Підтримка психологів, викладачів і родини, а також створення відповідного емоційного і соціального середовища для навчання є важливими умовами для максимальної актуалізації вчинкового потенціалу майбутніх психологів.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити перевірку ефективності програми та психологічних рекомендацій, спрямованих на забезпечення актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академік В. А. Роменець : творчість і праці : зб. ст. / упоряд. П. А. М'ясоїд; відпов. ред. Л.О. Шатирко. Київ : Либідь, 2016. 272 с.
2. Афанасьєва Т. О. Психологічний супровід професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Запоріжжя, 2011. 25 с.
3. Балл Г. О., Нікуленко О. О. Тракткування вчинку у психологічних концепціях С. Л. Рубінштейна і В. А. Роменця. *Психологія і суспільство*. 2011. №2. С. 124-129.
4. Белей М.Д. Проблеми формування професійних смислів у сучасного студентства. *Науковий вісник Львівського юридичного інституту. Серія «Психологія»*. 2005. № 2. С. 13-21.
5. Бех І. Д. Духовна енергія вчинку : науково-методичний посібник. Рівне: РДГУ, 2004. 42 с.
6. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний словник психологічних термінів. Київ : Професіонал, 2007. 512 с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
8. Виготський Л. Історичне значення психологічної кризи : методологічне дослідження. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 102-190.
9. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Либідь, 2009. 416 с.
10. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 22 с.
11. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
12. Вчинкова психологія : історія і сучасність : матеріали міждисциплінарного круглого столу з нагоди 90-річчя від дня народж. проф. В.

А. Роменця (20 травня 2016 року) / за ред. І. Данилюка. Київ : Логос, 2016. 105 с.

13. Грень Л. Психологія вчинку – методологічна основа саморозвитку і самовдосконалення студентів у навчально-виховному процесі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2008. № 3. С. 191-199.

14. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.

15. Гусельцева М. Творчість В. А. Роменця в еволюції психологічних знань. *Психологія і суспільство*. 2016. № 2. С. 25-47.

16. Даценко О.А. Учинок як акт життєтворчості особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Том 32 (71). № 5. С. 1-6.

17. Дружиніна І. А. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності майбутніх практичних психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. 253 с.

18. Кадикова Т.А. Особливості динаміки ціннісних орієнтацій студентів-психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2002. 17 с.

19. Кальба Я. Вчинковий потенціал особистості як предмет психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2011. № 2. С. 148-163.

20. Кальба Я.Є. Психологічні особливості формування вчинкового потенціалу особистості учня : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 228 с.

21. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2018. 720 с.

22. Карпенко З. Аксіометрика вчинку : модус самотворення. *Психологія і суспільство*. 2016. №2. С. 90-97.

23. Кауфман С. За межами піраміди потреб: новий погляд на самореалізацію. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.

24. Керик О. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці фахівців-психологів. *Молодь і ринок*. 2015. № 2. С. 137-139.

25. Коломінський Н.Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 12-13.
26. Кондрашихіна О. А. Передумови фасилітаційних здібностей практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 7. С. 1-4.
27. Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
28. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
29. Кравченко І.В. Формування у підлітків моральних вчинків у позакласній роботі : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2004. 20 с.
30. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 254 с.
31. Лаппо В.В. Педагогічний супровід духовного зростання студентів закладів вищої освіти : монографія. Івано-Франківськ : НАІР, 2021. 516 с.
32. М'ясоїд П. А. Культурно-історична психологія і творчість В. А. Роменця (до 90-ліття з дня народження). *Психологія і суспільство*. 2021. №2. С. 16-77.
33. М'ясоїд П. Сергій Рубінштейн : життя висхідною : [про визначного вченого України, психолога С. Л. Рубінштейна]. *Психологія і суспільство*. 2009. №2. С. 7-36.
34. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
35. Маноха І.П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2003. 48 с.
36. Мицько В. М. Психологічні особливості аксіогенезу майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2007. 21 с.
37. Мицько В.М. Аксіопсихологічні чинники професійної освіти майбутніх психологів. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія,*

психологія. Івано-Франківськ : Плай, 2004. Вип. 9. Ч. 1. С. 178-185.

38. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2014. 192 с.

39. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі : монографія. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2012. 298 с.

40. Міщенко Н.І. Студентське середовище як фактор соціалізації особистості. *Вісн. Житомир. нац. ун-ту імені Івана Франка*. 2019. Вип. 24. С. 191-193.

41. Мороз Л. І., Яковенко С. І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Паливода А.В., 2011. 252 с.

42. Морщакова О. Самовизначення особистості у системі взаємовідносин «людина – світ» у рамках філософії вітакультури. *Психологія і суспільство*. 2008. № 1. С. 25-34.

43. Нежданова Н. В. Психологічні чинники формування професійно важливих якостей особистості майбутнього фахівця. Одеса : Апостроф, 2016. 215 с.

44. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодшої людини в період повноліття : монографія. Київ, 2007. 227 с.

45. Носко Л. А. Емпіричне дослідження рефлексивності студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, № 42. С. 156-164.

46. Олексюк О.М. Проблема формування духовного потенціалу студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 2. С. 47-48.

47. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації : навч. посіб. Чернівці : Книга-XXI, 2020. 528 с.

48. Основи практичної психології : підручник / В. Г. Панок, / Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 2006. 536 с.

49. Основи психології : підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.

50. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

51. Панок В.Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 14-17.

52. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2004. 40 с.

53. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. Київ : Філі-студія, 2006. 320 с.

54. Подшивалкіна В. Соціальні умови та психологічні виміри тенденцій використання потенціалу особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. №4. С. 127-137

55. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с.

56. Приходько Ю.О. Практична психологія : введення в професію : навч. посіб. Київ : Каравела, 2010. 232 с.

57. Пророк Н.В. Професійне становлення практичного психолога : наукова монографія. Київ : Канцлер, 2012. 476 с.

58. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : монографія / за ред. В. А. Ковальчук. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.

59. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

60. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.

61. Психологія : вступ до спеціальності : навч. посіб. / В.Й. Бочелюк, В.В. Зарицька та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 288 с.

62. Психологія : вступ до спеціальності : навч. посіб. / О.В. Іванова, Л.М. Москаток, С.І. Корсун. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 184 с.

63. Психологія вчинку : шляхами творчості В.А. Роменця : зб. ст. / упоряд. П. А. М'ясоїд ; відп. ред. А. В. Фурман. Київ : Либідь, 2012. 296 с.

64. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

65. Психологія професійного самовизначення особистості : монографія / М.С. Корольчук, Ю.В. Дроздова, В.М. Корольчук, В.І. Осьодло, А.М. Сипливий; за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ : КНТЕУ, 2018. 280 с.
66. Психологія самосвідомості : історія, сучасний стан та перспективи дослідження / за ред. С.Д. Максименка, М.Й. Боришевського. Київ : ІЗМН, 1999. 224 с.
67. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк та ін. ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
68. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
69. Радчук Г.К., Андрійчук І.П. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів : методичні рекомендації. Тернопіль, 2002. 48 с.
70. Ренке С. О. Психологічні чинники становлення професійного образу «Я» у майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
71. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії* / за ред. В.О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 11-36.
72. Роменець В. А. Вчинок і світ людини. *Основи психології : підручник* / за ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. Київ : Либідь, 1999. С. 383-402.
73. Роменець В.А. Психологія творчості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
74. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
75. Рубінштейн С. Принцип творчої самодіяльності. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 97-101.
76. Савчин М.В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 151 с.

77. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
78. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія.* 2010. Т. 15, вип. 9. С. 102-109.
79. Семиченко В.А. Методологічні проблеми професійної підготовки майбутніх психологів. *Науковий вісник Чернівецького університету : Педагогіка та психологія.* Чернівці : Рута, 2004. Вип. 209. С. 165-170.
80. Татенко В., Титаренко Т. Канонічна психологія Володимира Роменця : вчинок, історія, особистість. *Психологія і суспільство.* 2011. №2. С. 22-38.
81. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Соціальна психологія.* 2006. № 1(15). С. 3-13.
82. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота.* 2013. № 4. С. 21-23.
83. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.
84. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.
85. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
86. Фурман А. А., Фурман А. В. Вчинкова буттєвість особистості : від концепту до метатеорії. *Психологія і суспільство.* 2018. №1-2. С. 5-26.
87. Фурман А. В. Категорійна матриця вітакультурної методології : від мислевчинення до канону. *Психологія і суспільство.* 2023. №2. С. 6-50.
88. Фурман О., Фурман А., Дикий Я. Вчинок і подія як соціємна організованість життєвого шляху особистості. *Психологія і суспільство.* 2021. №2. С. 143-168.
89. Ціннісно-смиловий універсум людини : монографія / за ред. О. О. Сердюк. Донецьк : Юго-Восток, 2007. 290 с.
90. Шульга В.Д. Спільний учинок як механізм соціалізації учнівської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Розробка занять програми актуалізації вчинкового потенціалу студентів-психологів

Заняття 1 «Розкриття творчих можливостей»

Вступна частина. Цей тренінг спрямований на актуалізацію вашого професійного потенціалу, актуалізацію внутрішніх ресурсів вашого професійного зростання, що є надзвичайно важливим саме зараз, коли питання професійної самореалізації є для вас надто актуальним.

На тренінгу ви зможете визначити власні професійні якості та окреслити шляхи майбутнього професійного розвитку, що є дієвим механізмом подолання кризи безробіття.

Ви будете здивовані змістом наших перших занять, коли мова не буде йти саме про працевлаштування, тому хочу попередити ваші запитання і нагадати про те, що професійна успішність залежить не тільки від наявності певних професійних рис, але й від багатьох особистісних проявів та характеристик, що часто відіграють визначальну роль в контексті професійної самореалізації на ринку праці.

Ці властивості особистості проявляються навіть підсвідомо та утворюють певну особистісну налаштованість на успіх, яка насправді сприяє реальному життєвому успіху.

Отже, давайте розпочнемо цю подорож до вашого професійного успіху, яка, можливо, відкриє вам нові грані ваших можливостей та буде не тільки корисною, але й надзвичайно приємною!

Але перед тим, як розпочати наші заняття хочу оголосити основні правила роботи нашої групи (*оголошуються правила роботи вказані вище*).

Тренінг складається з 6-ти занять по 4 години кожне.

Ми розпочинаємо о ___ год, а закінчуємо о ___ год, а також ми будемо робити перерву о ____ год. на 15 хвилин.

Вправа 1 «Знайомство»

Мета вправи: знайомство для створення в групі креативного середовища, що спонукає до прояву творчого мислення і поведінки.

Інструкція: «давайте познайомимось і зробимо це так: кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою буде називати своє ім'я, а також одну з властивостей або рис характеру, яка починається на ту саму літеру що й ім'я. Отже, ім'я, та риса вашого характеру».

Очікуваний результат: відбувається знайомство учасників тренінгу, вони дізнаються про особистісні риси одне одного, запам'ятовують ім'я інших членів групи.

Висновок: «отже, ви познайомились один з одним та вже щось дізнались про кожного з нас. Я бачу, у цій кімнаті зібралось стільки цікавих особистостей, я впевнений, що наше спілкування буде дуже корисним для кожного з нас».

Час виконання – 15 хвилин.

Вступна частина: «а тепер давайте поговоримо про творчість. Що для вас є роботою творчою, а що нетворчою? Чи є певний розподіл за фахом на творчу та нетворчу діяльність?»

Заслуховуються відповіді учасників. Якщо бажаних немає, тренер активізує членів групи адресними запитаннями. За необхідністю надається зворотній зв'язок.

Вправа 2 «Творча людина»

Мета вправи: актуалізація підсвідомих чинників розвитку творчого ставлення до життя, створення позитивного настрою в групі: учасникам приємно повідомити про свій досвід стосунків з неординарними особами, котрі відтепер в свідомості групи будуть пов'язуватися з їх іменами.

Інструкція: «згадайте, будь ласка, людину з якою ви особисто знайомі і котра зараз є для вас зразком людини творчої, неординарної, нестандартної. (Пауза 30 с.)

Отже, зараз кожний, по черзі, ще раз називає власне ім'я і говорить, які властивості особистості, особливості поведінки його знайомого дозволяють йому вважати цю людину креативною, творчою».

Після виконання цієї частини вправи тренер пропонує учасникам тренінгу ознайомитись з переліком якостей творчої особистості та порівняти їх із названими у групі.

Висновок: «творча успішна людина, відрізняється від інших особливим творчим життєставленням, важливою передумовою чого є по-перше особистісна зрілість, а по-друге відчуття особистісної свободи, що передбачає свободу від суворого дотримання певних норм, принципів, стереотипів, толерантність до невизначеності, схильність до конфронтації із загальноприйнятими правилами та бажання створювати щось нове та незвичайне. Все це є передумовою життєвого та професійного успіху і кожна людина здатна розвинути в собі ці якості».

Час виконання 30 хвилин.

Вступна частина: «першим кроком на шляху до розширення простору власної свободи є увага до власних почуттів та емоцій, адже людина у діловому світі найчастіше керується раціональними правилами та законами буття, тоді як власна експресивність та емоційність постійно придушуються та підпорядковуються певним нормам та вимогам. Все це не може не впливати на психологічне самопочуття особистості, що в свою чергу знижує продуктивність її професійної самоактуалізації та розвитку.

Отже, спробуймо відійти від певних стандартів та правил поведінки та «зазирнемо» у світ власних емоцій та почуттів».

Вправа 3 «Улюблена тварина»

Мета вправи: розвиток експресивності та емоційної виразності поведінки; підвищення емоційної свободи учасників.

Інструкція: «зараз кожний з нас мовчки, нічого не говорячи, спробує уявити себе у вигляді якої-небудь тварини. Після того, як це зроблять усі, кожен буде, по черзі невербально, мовчки, без звуків зображати обрану тварину. Один учасник показує, а інші висловлюють припущення, що це за тварина.

Очікуваний результат: учасники активно залучаються до гри, відображають образи тварин з якими вони себе ідентифікують; у групі створюється невимушена та розкута атмосфера, учасники починають розкриватися емоційно, виконання вправи відбувається весело та вільно.

Після виконання вправи тренер заохочує учасників до обговорення того, що вони відчували, коли зображали різних тварини, чому саме ці тварини були обрані і т.д. Тренер запитує що найбільше сподобалось при виконанні вправ, що здивувало, які враження були новими?

Заняття 2 «Розвиток творчого потенціалу»

Вправа 4 «Експрес-малюнок»

Мета вправи: розвиток здатності до нестандартного мислення, синтезу оригінальних ідей; збільшення варіантів виходу із ситуації кризи; підвищення емоційної розкутості учасників тренінгу.

Обладнання: кольорові олівці, крейди, фломастери, аркуш паперу.

Інструкція: «зараз хтось із вас візьме аркуш паперу та все те, що йому потрібно для малювання. Протягом 1 хвилини ви можете малювати на цьому аркуші те, що вам хочеться. Через 1хвилину за моєю командою ви передаєте власний аркуш сусіду зліва. Після того, як ви отримуєте аркуш, на якому вже щось намальовано, треба домалювати ще щось, розвиваючи сюжет в будь-якому напрямі. Робота буде продовжуватись доти поки аркуш не пройде колом та не повернеться у вихідну позицію до першого учасника».

Очікуваний результат: в результаті виконання цієї вправи з'являється колективний малюнок групи. Тренер заохочує учасників до обговорення колективного малюнку, спонукає учасників розповісти чому вони намалювали саме це, що це означало, що здивувало і т.д. Під час обговорення вправи тренер може сфокусувати увагу групи на тих моментах розвитку сюжету, які сприймаються учасниками як неочікувані, нестандартні, незвичні. Під час обговорення будуть з'являтися різні ідеї. Учасники можуть висловитися з приводу впливу стереотипів на розвиток сюжету, про знайдені ними критерії нестандартності – наприклад, поєднання на перший погляд несумісних подій, використання незвичних образотворчих засобів, зміну масштабів та ракурсу сюжету та ін.

Висновок: «отже, за допомогою цієї вправи кожен відчув в собі свій творчий потенціал, власні креативні здібності, а перед нами зараз витвір колективної творчості нашої групи. Так само як ви зараз поєднували художні образи ви можете поєднувати власні думки та ідеї, які є, на перший погляд досить суперечливими, але їх об'єднання веде до виникнення чогось оригінального та незвичного. Не забувайте, що вже сам процес творчої діяльності несе в собі не меншу насолоду, ніж її результат, отже будьте вільними від стандартів та відкривайте для себе нові виміри власної життєтворчості.

Час виконання 20 хвилин.

Вступна частина: «отже, ми трохи зазирнули у світ власних емоцій та почуттів, відчули власні внутрішні творчі імпульси, а зараз я пропоную вам

повернутися до думок та міркувань, тобто раціональних механізмів пізнання світу та себе та виконати наступну вправу».

Вправа 5 «Хто Я?»

Мета вправи: актуалізація уявлень про себе, виявлення прихованих особистісних рис та властивостей, мотивація на самопізнання.

Інструкція: «протягом 10 хвилин вам пропонується відповідати на питання «хто я?» та занотовувати ваші відповіді на аркуші паперу. Пам'ятайте, що вірних або не вірних відповідей не має та фіксуйте те, що найперше спадає вам на думку. *(Пауза для записів 10 хвилин).*

Зверніть увагу на те, чи повторюються ваші відповіді, що може свідчити про ваш переважний інтерес до певної теми. Проаналізуйте до якого часу належать ваші відповіді: до минулого, теперішнього чи майбутнього. *(Пауза 20-30 сек.)*

Ще раз продивіться власні відповіді. Поставте біля кожної з них «+» – якщо дана властивість вам подобається або «-» – якщо не подобається. Подивіться яких позначок більше, що відображає ваше ставлення до себе: любите ви себе чи ставитесь критично до окремих рис вашого характеру.

Розподіліть ваші відповіді на 4 категорії: «Я такий, тому що це залежить від мене» (позначте ці відповіді літерою «Я»);

«Я такий, тому що це залежить від інших людей» (літера «Л»);

«Я такий, тому що це залежить від долі (літера «Д»);

Підрахуйте скільки відповідей у вас належить до певної категорії. Якщо у вас переважають літери «Д» та «Л» можливо ви вважаєте себе іграшкою в руках долі або інших людей та відмовляєтесь від того, щоб відчувати себе власником власного «Я».

Якщо у вас переважає літера «Я» ви керуєте власним життям, але якщо цих літер у вас понад 75 %, поміркуйте, чи не веде це до того, що ви намагаєтесь контролювати усі події власного життя.

(Пауза 2-3 хвилини.)

Зверніть увагу на ті якості, які ви відмітили позначкою «-», яку літеру ви поставили біля них, чи залежать вони від вас самих, чи від інших людей або від долі *(пауза 10 сек)*. Підкресліть ті небажані властивості, які ви здатні змінити. Подивіться, скільки небажаних якостей можуть бути зміненими та подумайте як саме цього можна досягнути *(пауза 10 сек.)*.

А тепер поміркуйте, які риси є найбільш цінними для вас в контексті вашої професійної діяльності та поставте біля них літеру «П» (професія).

(Пауза 1 хвилина).

А які ваші властивості, на вашу думку, заважають вашому професійному розвитку? Поставте біля них позначку «ПУ» - перешкоди до успіху. Подивіться якою літерою ви ще позначили ці якості та підкресліть ті з них які можуть бути зміненими *(пауза 20 сек.)*.

А тепер я пропоную кожному з вас прочитати перелік власних якостей із відповідним коментарем стосовно їх бажаності та професійної цінності, а також про причини їх виникнення та можливість змін».

Вправа 6 «Скульптура емоцій»

Мета вправи: усвідомлення та обговорення власних почуттів, розвиток здатності керувати ними; досвід трансформації негативних почуттів на позитивні, створення творчого настрою.

Інструкція: «а зараз оберіть собі пару серед інших членів групи та визначте власні ролі: «скульптора», який буде створювати та «глини», яка буде відображати почуття та емоції. Домовтесь, хто зараз буде «глиною», а хто «скульптором». Коли ролі будуть визначені скульптор починає «ліпити з глини» почуття, яке він бажає показати. Коли скульптура буде перед вами уявіть, що почуття заговорило, і несе в собі певне повідомлення для вас. Вислухайте його і дайте відповідь на нього.

Поміркуйте яким чином ви хотіли б змінити зображену емоцію. Якщо хочете ви можете виліпити нову скульптуру.

Потім поміняйтеть ролями для того, щоб кожен з вас відчув себе у ролі і «скульптора» і «глини».

Час виконання цього етапу 20 хвилин.

Очікуваний результат: кожен з учасників виконує обидві ролі.

Після цього тренер спонукає учасників до обговорення, під час якого вони розповідають про власні враження від виконання вправи та намагаються відповісти на питання, що вони відчували, коли відображали почуття інших, чи подобається їм власне зображене почуття, коли саме вони відчувають його, що треба зробити щоб частіше відчувати це (у випадку якщо це приємне почуття).

Висновок: «отже ви побачили невербальне відображення власних почуттів, набули досвіду керування та трансформації почуттів, а також відчули почуття інших учасників групи, які, можливо, в чомусь були подібними до ваших, що викликало певний емоційний резонанс.

Вправа 7 «Без маски»

Мета вправи: зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності.

Інструкція: «кожному з вас зараз буде надана картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки ви повинні закінчити фразу. Висловлювання повинно бути відвертим. Якщо інші учасники відчують фальш, вам доведеться брати ще одну картку».

Приблизний зміст карток:

1. «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...»
2. «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, це...»
3. «Іноді люди не розуміють мене, тому що я...»
4. «Вірю, що я...»
5. «Мені буває соромно, коли я...»
6. «Особливо мене дратує, що я...»
7. «Мені страшно, коли...»
8. «Насправді я боюсь, що...»
9. «Я ненавиджу, коли...»
10. «Я мрію про...»
11. «Я відчуваю злість, коли...»
12. «Я відчуваю тугу, коли...»

13. «Я завжди відчуваю занепокоєння, щодо...»
14. «Я дуже ціную...»
15. «Я люблю...»
16. «Я пишаюсь собою за...»
17. «Я в захопленні від...»
18. «Я прагну до...»
19. «Я страждаю коли...»
20. «Я відчуваю себе щасливим коли...»

Висновки: «отже, ви зараз трошки відкрили один одному свій внутрішній світ, ви відчули, що не завжди легко відкривати іншим людям особисті думки та почуття, але коли ви робите це, ви стаєте ближчими до інших та до самого себе. Вміння поводити себе відкрито та вільно є досить цінним в контексті особистісної самоактуалізації та успішності, саме тому слід прагнути у своїй повсякденній поведінці уникати стереотипів та традиційних правил та прагнути до вільного саморозкриття у спілкуванні з іншими людьми».

Час виконання вправи 30 хвилин.

Заняття 3 «Активізація внутрішніх ресурсів»

Перевірка домашнього завдання: «зараз я пропоную кожному з учасників розповісти про виконання домашнього завдання, спрямованого на розвиток навичок конструктивного прояву власних почуттів».

Кожен з учасників по черзі дуже стисло розповідає про власний досвід з трансформації негативних почуттів. Ведучий надає відповідний зворотній зв'язок та підсумовує що саме вдалось або не вдалось.

Час виконання 15 хвилин

Вступна частина: «сьогодні наше заняття присвячено актуалізації ваших внутрішніх ресурсів, вашого особистісного потенціалу, що є необхідною передумовою професійного розвитку та успішності.

Зараз я пропоную вам виконати вправу, спрямовану на актуалізацію власної упевненості в собі».

Вправа 8 «Хода»

Мета вправи: створення творчої атмосфери, відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом.

Інструкція: «зараз вам пропонується відтворити різні типи ходи. Спочатку пройдіться як невпевнена в собі людина: засуньте руки якомога глибше до кишень, зігніться та дивіться у підлогу, піднімайте очі іноді і т.д.

Як ви думаєте, чи виникає бажання спілкуватися з такою людиною?

Потім пройдіться як мрійник з піднятою догори головою, повільно та розслаблено.

Відтворіть ходу самовпевненої, пихатої людини, яка «несе себе».

Потім відчуйте себе впевненою людиною, зверніть увагу на те, щоб ваші плечі були розведені, ноги злегка розставлені, голова відкинута і т.д.»

Очікуваний результат: учасники по черзі відтворюють різні типи поведінки. Після виконання вправи тренер запитує кожного з учасників про його емоційні відчуття в залежності від перебування у тому чи іншому образі. Наприклад, тренер запитує кожного як саме змінився його настрій та

самовідчуття в залежності від того яку саме ходу він відтворював».

Висновок: «отже, ви бачите, що емоційний стан та відчуття впевненості та невпевненості проявляється також на невербальному рівні, через ходу, постать, погляд та інше. Є також думка стосовно того, що відтворення певних невербальних моделей поведінки, в свою чергу, впливає на емоційний стан людини.

Вправа 9 «Розвиток самоприйняття»

Мета вправи: розвиток самоприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, неконформної поведінки та незалежності, що сприяють соціально-психологічній адаптації людини.

Інструкція: «ознайомтесь, будь ласка, з наступним переліком критеріїв самосхвалення та самоприйняття (*роздається додаток 3*), та проаналізуйте свою поведінку з точки зору її відповідності наведеним ознакам. Проранжуйте перелік та визначте ступінь наявності у власній поведінці перерахованих ознак, а саме: почніть з того, що притаманно вам щонайбільше, а закінчить тим, що вам зовсім не притаманно.

(Пауза 2 хвилини).

А тепер я пропоную кожному з вас розповісти іншим про те, що вам найбільш притаманно, а що, навпаки, для вас є зовсім неприродним».

Очікуваний результат: кожен з учасників розповідає про виділені ним характеристики, які відображають типову та нетипову для нього поведінку. Тренер, у разі необхідності, ставить додаткові запитання, заохочує інших учасників до надання зворотного зв'язку.

Висновок: «отже, ви бачите, що найбільш реалізованими проявами самоприйняття є: (перераховується узагальнений перелік найбільш розповсюджених ознак).

Вправа 10 «Ресурсний стан»

Мета: актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості; розвиток здатності до подолання кризових ситуацій.

Інструкція: «орієнтація на успіх може бути створена в результаті пригадування минулих успіхів, які засвідчують сховані резерви людини у духовній, інтелектуальній, вольовій сфері та надають впевненості.

Для актуалізації власної успішності необхідно пригадати ситуації власного успіху, коли ви в чомусь одержали перемогу, пишались собою та відчували себе щасливими. Для цього давайте виконаємо наступну вправу:

1. Сядьте зручно, якщо це можливо закрийте очі.
2. Дихайте повільно та глибоко, відчуйте у своєму тілі комфорт.
3. Пригадайте ситуацію власного успіху, згадайте, як саме це відбувалось, як ви відчували себе тоді, що ви чули про себе і т.д.
4. Переживши знову цю ситуацію, детально згадайте всі зорові, слухові та тілесні відчуття, якомога чіткіше.
5. Відчуйте цей стан декілька хвилин, відчуйте цю ситуацію.
6. Відкрийте очі та поверніться до нас у кімнату.

А тепер я пропоную кожному розповісти про те, яку ситуацію він пригадав, які емоційні відчуття тоді переживались ним, чи вдалось зараз знову відчути цей стан. Розкажіть також завдяки яким рисам вашої особистості вам

вдалось досягти цього успіху».

Очікуваний результат: після виконання вправи учасники розповідають про власні ситуації успіху та повідомляють про пережиті ними почуття.

Висновок: «отже, ви бачите, що кожен із вас є успішною людиною, згадані вами риси є у вас і зараз, але ви не завжди пам'ятаєте про це, в той час, навіть мимовільне згадування про ваші минулі успіхи може замотивувати вас на нові досягнення, додати енергії та ресурсів для ефективної професійної діяльності».

Заняття 4 «Комунікативний потенціал»

Вправа 11 «Залізнична каса»

Мета вправи: удосконалення комунікативних навичок, навичок впевненої поведінки.

Інструкція: «уявіть собі, що ви на вокзалі. За 15 хвилин відходить поїзд на який вам треба сісти. У касі залишився один квиток, але касир притримує його згідно зі своїми міркуваннями. Вам необхідно умовити касира, щоб він віддав цей квиток саме вам.

Зараз ми оберемо «касира». (Касир обирається за бажанням або тренер призначає на цю роль когось з учасників. Тренер надає касиру відповідну інструкцію (*наодинці*), а саме: він повинен не відразу продавати квиток, а лише за умови наявності переконливих доказів, чому саме він повинен продати цей квиток саме цьому учаснику.

Кожному учаснику на діалог з касиром відводиться 3 хвилини. Якщо «квиток вже проданий», а не всі учасники ще взяли участь у грі, хтось інший може бути обраним на роль касира і гра поновлюється.

Відбувається рольова гра.

А тепер розкажіть, будь ласка, яким чином вам вдалось переконати продати квиток саме вам? (*тренер звертається до касира та до тих учасників, які досягли успіху в цій грі*). Чому ви не продали квиток, чого не вистачало, що було непереконливим для того, щоб отримати квиток?» (*тренер звертається до касира та до тих учасників, спроба яких отримати квиток виявилась невдалою*).

Очікуваний результат: учасники беруть активну участь у грі, та апробують власні комунікативні вміння, вміння переконувати та досягати визначеної мети.

Висновок: «отже, ви бачите, що для того, щоб досягти поставленої мети слід використовувати наступне: (резюмується те, що було сказано під час обговорення). А такі якості та моделі поведінки, навпаки, заважають досягати успіху (резюмується те, що було названо під час обговорення).

Вправа 12 «Мудрець із храму»

Мета вправи: актуалізація підсвідомих ресурсів, відчуття власних підсвідомих прагнень та бажань.

Інструкція: «сядьте зручно, розслабтесь і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи

розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтесь до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

Ви виходите з храму і зачиняєте за собою двері. Тут, зовні, як і раніше сонячний день. Ви спускаєтесь сходами і знову виходите на лісову стежку, якою повертаєтесь на галявину, де почалась ваша подорож. Ви зупиняєтесь, оглядаєте пейзаж навкруги... і знову переноситесь сюди, до цієї кімнати.

Виконується вправа.

А тепер, коли ви відкрили очі, намалюйте, будь ласка, те, що ви отримали від мудреця у подарунок та те, що найбільше вразило вас.

Пауза 5 хвилин

А тепер я пропоную кожному з вас розповісти про те, що саме ви бачили, що сказав вам мудрець, що ви отримали в подарунок від нього. Як ви думаєте, що це означає (*слова, подарунок*), яке символічне значення цього саме для вас в контексті вашої життєвої ситуації? Розкажіть, будь ласка, що вам найбільше сподобалось, що було неприємним, а що найбільше здивувало?»

(Тренер заохочує учасників до надання зворотного зв'язку щодо виконання вправи).

Підсумок заняття: «отже, сьогоднішнє заняття було дуже цінним в контексті особистісного зростання – ми визначили критерії самоприйняття, апробували механізми розвитку власних ресурсних станів, а також актуалізували власну здатність відчувати імпульси підсвідомості, що відображають шлях до власного Я та ефективної самореалізації».

Домашнє завдання: «для того, щоб навчитися краще відчувати свій внутрішній голос кожного дня, до нашої наступної зустрічі, складайте та проголошуйте мінімум три речення, що починаються словами «Я відчуваю...», «Я хочу...» та «Я люблю...».

Заняття 5 «Пошук і формулювання цілей»

Вправа 13 «Мої фантазії»

Мета вправи: аналіз учасниками своїх фантазій з метою більш глибокого розуміння власних потреб та перетворення їх на визначені цілі».

Інструкція: «протягом двох хвилин згадайте та проаналізуйте за допомогою наступних запитань свої найбільш часто повторювані мрії.

(Пауза 2 хвилини).

А зараз я пропоную кожному розповісти про власні мрії».

Під час розповідей тренер спонукає учасників до роздумів, що саме заважає учасникам реалізовувати у житті власні потреби, можливо це страх перед невідомим, а можливо це пов'язано з іншими причинами?

Очікуваний результат: відбувається рефлексія учасниками тренінгу власних мрій та фантазій, усвідомлення потреб, які вони відображають та можливих причин, які заважали їх реалізації.

Висновок: «отже в процесі виконання цієї вправи ви мали можливість

згадати про ваші приховані, підсвідомі потреби, а також замислитися що до того, що саме заважає вам реалізувати їх. Можливо це... (*резюмується сказане учасниками*).

Вправа 14 «Мої цінності»

Мета вправи: виявлення справжніх цінностей та цілей учасників.

Інструкція: «протягом 10 хвилин напишіть 3-5 варіантів продовження наступного речення «Для мене зовсім безглуздо...»

Потім складіть фрази, протилежні за змістом тим реченням, які ви написали, не використовуючи при цьому частку «не». Наприклад, «безглуздим є летіти на Луну» – протилежна фраза – «жити на Землі».

(Пауза 10 хвилин).

Нові фрази відображають ваші цінності, які є зараз для вас важливими.

А зараз я пропоную кожному розповісти про власні цінності та визначити які серед них є для вас найважливішими, а якими ви могли б поступитися».

Під час розповідей тренер спонукає учасників до роздумів, що нового вони дізнались про себе завдяки цій вправі, що їх здивувало, що є найбільш важливим для них серед визначених цінностей, які цінності реалізуються у вашому житті, а які ні.

Очікуваний результат: рефлексія учасниками власних ціннісних орієнтацій, визначення пріоритетних цінностей.

Висновок: «отже, зараз ви мали можливість усвідомити власні цінності, визначити головні з них, а також проаналізувати якою мірою ваші цінності реалізуються у вашому житті»

Вправа 15 «Мої цілі»

Мета вправи: усвідомлення учасниками справжніх бажань, які є стрижнем особистісних перетворень та особистісного розвитку.

Інструкція: «сядьте зручно, зніміть напругу з м'язів, розслабтеся, створіть для себе приємну атмосферу. А тепер запитайте себе «Чого я хочу досягнути, насправді?». Запишіть першу відповідь, що спала вам на думку. Шукайте відповіді на це питання протягом 10 хвилин. Не напружуйтесь, пишть все, що спадає вам на думку. Будьте вільні та не керуйте вашою думкою. Не переривайте роботу, коли ви відчуєте, що все це вам набридло і у вас вже немає нових ідей. Зробіть глибокий вдих, розслабтеся, закрийте на хвилинку очі та згадайте що-небудь приємне. Відкрийте очі та продовжуйте працювати. Продовжуйте запитувати себе, доки відповіді не перестануть надходити спонтанно. Потім передивіться ваші відповіді.

Пауза 10 хвилин.

Ефективність у досягненні поставлених цілей передбачає опанування певних вмінь з правильного визначення мети, створення плану досягнення цілі і т.д. Зараз я пропоную вам ознайомитись із тим як аналізувати та детально планувати власні цілі.

(Пауза 1 хвилини).

А тепер я пропоную проаналізувати власні цілі за визначеною схемою. Коли ви будете готові, розкажіть, будь ласка, про свої цілі іншим учасникам. На виконання цього завдання вам відводиться 10 хвилин.

(Пауза 10 хвилин).

Під час розповідей тренер може ставити учасникам додаткові запитання, наприклад, з'ясовувати які цілі можуть скласти рівноцінну альтернативу вже визначеним, заохочувати інших учасників до надання інформації з власного досвіду щодо подолання певних перешкод на шляху до цілі. Важливим також є формування в учасників вміння активізації власних ресурсних станів (див. вправу з минулого заняття), тобто пригадування власних минулих успіхів та досягнень з метою актуалізації власного особистісного потенціалу для досягнення поставленої мети.

Заняття 6 «Планування та досягнення цілей»

Вправа 16 «Я у майбутньому»

Мета вправи: створення особистого позитивного образу майбутнього.

Інструкція: «сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтесь до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

Зробіть три глибокі вдихи. Уявіть собі, що кожен із вас заснув, під великим деревом. Вам сниться чудовий сон. Кожен бачить себе через 5 років... Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите... Уявіть собі, що ви дуже задоволені власним життям. Чим ви займаєтесь? Ким працюєте? Хто знаходиться поряд із вами?...

Тепер знову зробіть три глибокі подихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте ваші м'язи, відкрийте очі. Згадайте все, що ви бачили.

А тепер візьміть аркуш паперу та намалюйте яким ви будете через 5 років, хто буде поряд із вами, ким і де ви будете працювати. Поміркуйте над тим, як цього досягти. На виконання малюнку вам надається 10 хвилин.

(Пауза 10 хвилин).

А тепер розкажіть, будь ласка, про те, що ви бачили та покажіть групі малюнок, який ви намалювали. Під час розповіді дайте відповідь на наступні питання:

- Чи задоволені ви образом вашого майбутнього?
- Що сподобалось вам більше за все?
- Чи було щось, що вам не сподобалось?
- Щоб у вашому майбутньому вам хотілось би змінити?
- Що треба зробити, щоб змінити власне майбутнє?»

Очікуваний результат: учасники презентують власні малюнки та розповідають про ті образи себе, які вони уявляли.

Висновок: «отже, зараз ви на емоційному рівні відчули бажаний образ себе у майбутньому. Ви можете подумки повертатись до цього образу, коли у вас виникне бажання або необхідність актуалізувати власний ресурсний

потенціал. Для цього потрібно тільки розслабитись, закрити очі та дати волю власній уяві».

Час виконання 55 хвилин

Підсумок заняття: «отже сьогодні ми навчилися визначати та аналізувати власні цілі, звернули увагу на власні фантазії та мрії, які уособлюють наші підсвідомі потреби та проаналізували ціннісні орієнтації, які також є важливим регулятором нашої діяльності.

Заняття 7 «Шляхи самореалізації»

Перевірка домашнього завдання: зараз я пропоную всім розповісти про те, як ви виконали домашнє завдання, які перші кроки до вашої цілі вам вже вдалось зробити.

Заслуховуються розповіді учасників.

Отже, ви бачите що *(надається зворотній зв'язок відповідно до розповідей – вам вдалось..., найбільш складним для вас виявилось..., вам завадило...,)*.

Час виконання 30 хвилин

Вступна частина: сьогодні ми звернемося до того, як саме ми поводимо себе, чи реалізуємо ми свої особистісні права або обмежуємо власну свободу через хибне прагнення догоджати та виконувати бажання інших людей.

Вправа 17 «Мої права»

Мета вправи: визначення причин, що заважають реалізації прав особистості.

Інструкція: «ознайомтеся, будь ласка, із переліком прав та визначте які з них ви реалізуєте у своєму житті, а які ні. Якщо якісь із прав викликають труднощі у їх реалізації, проаналізуйте, що саме заважає їх дотриманню.

(Роздається додаток б).

(Пауза 3 хвилини).

Розкажіть, будь ласка, про те, які з прав ви реалізуєте, а які ні та що саме заважає їх реалізації.

(Заслуховуються розповіді учасників, надається відповідний зворотній зв'язок, тренер заохочує інших учасників до обговорення).

Очікуваний результат: учасники тренінгу розповідають про власні права, яких вони дотримуються та аналізують власні труднощі у реалізації окремих прав.

Висновок: «отже, ви бачите, що здатність реалізовувати власні права є важливою складовою особистісної свободи, але ми чомусь не завжди дозволяємо собі бути вільними від стереотипів, правил, норм, думок інших людей, їх потреб і бажань, якщо це навіть суперечить нашим власним переконанням та почуттям, що гальмує особистісну самореалізацію та розвиток. Вміння бути вільним є важливою передумовою як психологічного здоров'я, так і життєвого успіху особистості, отже розвиток цього вміння є значущим чинником професійної самореалізації кожного індивіда».

Вправа 18 «Вийди з кола»

Мета вправи: визначення учасниками тренінгу власної здатності досягати визначеної мети, знаходити вихід із складної ситуації, боротися та довіряти людям.

Інструкція: «вам пропонується гра-перевірка, з тим щоб дізнатися чи вмієте ви долати перешкоди та як ви це робите. Для цього ви повинні встати колом та взятися за руки. Один учасник входить до середині кола із завданням вирватися з кола за 2-3 хвилини. Той, хто не може це зробити вважається загиблим. Коло не має бажання його випустити, але якщо у кого-небудь таке бажання з'явиться, він може це зробити. Той, хто його випустить нічим не ризикує, наступний учасник потрапить до кола за чергою або за бажанням. Коло не залізна клітка, воно надає шанс кожному, але воно випустить тільки того, хто доведе своє бажання жити та використає для цього всі свої можливості. Завдання кожного з учасників проявити творче ставлення до виконання вправи».

Відбувається гра доки кожен з учасників не побуває у колі.

А тепер розкажіть, будь ласка, про ваші враження від гри, - кому вдалось вибратись із кола і чому? кому це не вдалось і що цьому завадило?»

Тренер заохочує учасників до розповідей та надання зворотного зв'язку щодо гри.

Очікуваний результат: учасники випробовують власні здібності долати перешкоди на шляху до досягнення мети, апробують власні комунікативні вміння та навички впливу на інших людей.

Вправа 19 «Моє майбутнє»

Мета вправи: усвідомлення того, як вчинки програмують майбутнє, визначення того які вчинки зумовлюють бажане майбутнє та уникнення тих дій, що зумовлюють неприємне майбутнє.

Інструкція: «намалюйте в своїй уяві дві картини майбутнього: перша – через три роки, яка охоплює переживання та життєві ситуації, які є для вас бажаними, друга – також через три роки, але охоплює ті життєві ситуації та переживання, які є для вас неприємними. Після того, як це буде зроблено запитайте себе: «Що я можу зробити задля того, щоб це здійснилось?» Запишіть, яка поведінка зробить ваше бажане майбутнє реальним. Потім необхідно визначити поведінку, яка може, призвести до небажаного майбутнього. Запишіть перелік причин, що заважають вам досягти того, чого ви бажаєте.

Пауза 10 хвилин.

А тепер розкажіть, будь ласка, про те, який образ себе ви уявляли, яка поведінка приведе вас до успіху, а яка, навпаки, буде для вас чинником неуспішності».

Тренер заохочує учасників до дискусії, стосовно того, які поведінкові стратегії є успішними, а які неуспішними, надає зворотній зв'язок учасникам тренінгу.

Очікуваний результат: через уявлення емоційної ситуації успіху або невдачі, учасники аналізують власні поведінкові стратегії в контексті їх успішності або неуспішності та визначають моделі успішної поведінки.

Висновок: «отже, ви мали можливість дослідити та проаналізувати чинники власної успішності або неуспішності та визначити модель власного успіху, тобто визначити, що саме ви повинні зробити для того, щоб стати успішною людиною та які прояви власної поведінки треба певним чином

змінити і удосконалити з метою уникнення небажаних результатів життєдіяльності».

Заняття 8 «Стратегії життєвого успіху»

Вправа 20 «Зона міцності»

Мета вправи: розширення діапазону вашої самореалізації.

Інструкція: «взьміть аркуш паперу. Напишіть у центрі велику літеру «Я». Проведіть декілька ліній від «Я» та напишіть під ними можливі напрями реалізації ваших здібностей. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити якомога більше сфер власної самореалізації. Напрями вашої самореалізації можуть бути досить незвичними та неочікуваними, але цілком реальними. На виконання цього завдання вам надається 10 хвилин.

Пауза 5 хвилин. Коли будете готові, розкажіть іншим про ті напрями, які ви визначили».

Під час розповіді тренер ставить учасникам додаткові запитання заохочує їх до дискусії та надання одне одному зворотного зв'язку.

Очікуваний результат: учасники визначають напрями власної самореалізації, аналізують можливі варіанти реалізації своїх здібностей.

Вправа 21 «Успіх»

Мета вправи: актуалізація оптимізму, впевненості учасників в тому, що вони здатні досягнути успіху.

Вправа виконується під приємну спокійну музику.

Інструкція: «сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Ви відчуваєте, як ваші руки стають теплими і важкими, приємне тепло охоплює ваші пальці, розповсюджується вище, охоплює ваші лікті та передпліччя. Ваші м'язи розслаблюються. Вам приємно і комфортно. Ваші ноги охоплює приємна тепла хвиля. Ви відчуваєте у ногах приємну важкість.

Прислухайтеся до свого дихання. Ви дихаєте вільно та спокійно. Вам приємно та комфортно. Ви відчуваєте як розслаблюються м'язи вашого обличчя, розслаблюються повіки, щоки, лоб та підборіддя. Ви відчуваєте приємне розслаблення у всьому тілі.

Уявіть, що ви знаходитесь у великій кімнаті, сидите у зручному кріслі, біля вас люди. На сцені стоїть людина. Перед нею блискучий предмет, який випромінює світло. Людина каже про успіх. Послухайте її.

Зараз вона називає ваше ім'я, говорить, що ви успішна людина та кличе вас на сцену. Поки ви йдете туди, всі вітають вас, посміхаються вам. Ви проходите цей шлях, піднімаєтесь на сцену і вам дарують великий букет троянд. Понюхайте ці квіти. Ви відчуваєте радість та щастя. Запам'ятайте ці відчуття... а зараз повертайтеся у нашу кімнату».

Виконується вправа.

А тепер розкажіть про ваші відчуття: що вам сподобалось більше за усе, що було для вас неочікуваним?»

Очікуваний результат: учасники уявляють себе в ситуації успіху та відчувають емоційне забарвлення цього образу.

Висновок: «отже, зараз ви відчули себе успішною людиною, ви відчули ті емоції, які супроводжують цей образ. Можливо вам вдалось уявити також ситуацію успіху, з чим саме він пов'язаний та ін. Запам'ятайте це відчуття та зберігайте його у своїй підсвідомості і воно на іраціональному рівні буде притягувати до вас успіх!»

Заняття 9 «Формування професійного образу»

Перевірка домашнього завдання: «зараз я пропоную кожному з вас розповісти про те, виконання яких прав викликає у вас певні складнощі, а що ви реалізуєте у власному житті найчастіше. Поділіться також вашими міркуваннями стосовно того, що саме обмежує вашу свободу, а які риси, що придушують особистісне самовиявлення, навпаки, вам не властиві».

Кожен з учасників по черзі розповідає про власний досвід. Ведучий надає відповідний зворотній зв'язок та резюмує виступи учасників тренінгу.

Час виконання 30 хвилин

Вступна частина: «зараз я пропоную вам виконати вправу, спрямовану на аналіз ваших дитячих бажань та мрій стосовно вашого професійного вибору».

Вправа 22 «В дитинстві я хотів бути...»

Мета вправи: створення в групі доброзичливої невимушеної атмосфери.

Інструкція: «зараз я пропоную кожному з вас протягом 3 хвилин написати на картці, ким ви хотіли бути в дитинстві і чому.

(Пауза 3 хвилини).

А тепер невіддані картки віддайте мені».

Тренер перемішує їх і знову роздає учасникам.

А зараз вам пропонується відчути себе у образі невідомого автора, прочитати написане та висловити свої припущення стосовно того, чи змінилась його думка тепер, коли він став дорослим. Якщо змінилась, то чому? А хто, на вашу думку, є автором?»

Учасники висловлюють власні припущення.

«А тепер нехай кожний з учасників розповість про те, чому саме він обрав свою професію, і наскільки змінились його професійні уподобання».

Учасники по черзі виконують вправу. Інші учасники також можуть ставити запитання до виступаючого.

Вправа 23 «Професійні стереотипи»

Мета вправи: виявлення професійних стереотипів та робота з ними.

Інструкція: «виходячи з того, що стереотипи – це певні усталені твердження, вам пропонується зараз на аркушах паперу дати опис стереотипних уявлень, пов'язаних із представниками вашої професії».

Проаналізуйте, як стереотипи впливають на тих, хто в них вірить і на інших людей? Підкресліть, будь ласка, ті властивості з написаного на аркуші, які, на вашу думку, відповідають вам особисто. Віддайте мені невіддані аркуші. А тепер вгадайте, хто автор кожного з них».

Тренер збирає невіддані аркуші та зачитує те, що на них написане. Учасники висловлюють власні припущення.

Коли автор буде визначений, тренер пропонує йому висловитись з

приводу того, які стереотипи він вважає позитивними, а які негативними в контексті його особистісної самореалізації та яким чином вони впливають на його поведінку й на ставлення до нього інших людей».

Очікуваний результат: учасники групи визначаються з приводу того, хто є носієм цих стереотипів та аналізують вплив стереотипів на інших людей і на власну поведінку; визначають стереотипи.

Висновок: «отже, ви бачите, що професія певним чином впливає на особистість кожної людини; крізь призму стереотипів ми схильні сприймати й інших людей, які є представниками різних професій, так само як і вони сприймають нас. Але цей вплив може певною мірою й заважати та обмежувати самореалізацію особистості, коли стереотипи деструктивним чином впливають на особистісний розвиток.

Вправа 24 «Рекламний ролик»

Мета вправи: професійна презентація себе групі.

Інструкція: «зараз вам пропонується презентувати себе як фахівця. Уявіть, що ви створюєте свій власний рекламний ролик, головним персонажем якого є ви самі. Намагайтеся підкреслити власні позитивні риси та представити себе у найбільш позитивному вигляді. На підготовку до виконання цієї вправи вам надається 3 хв.»

Пауза 3 хвилини.

«А тепер, будь ласка, презентуйте себе у групі як фахівця».

Очікуваний результат: учасники групи по черзі представляють у групі власний рекламний ролик, в якому вони презентують себе як професіонала, презентують власні позитивні професійні якості й риси та можливі напрями власної професійної самореалізації.

Вправа 25 «Моя мотивація»

Мет вправи: допомогти учасникам зрозуміти власні мотиви вибору напряму професійної самореалізації.

Інструкція: «прочитайте, будь ласка, перераховані мотиви і визначте які з них є для вас найбільш актуальними. Проранжуйте мотиви за ступенем значущості їх особисто для вас.

(Пауза 2 хвилини)

А тепер, будь ласка, зачитайте отриманий перелік у групі».

Очікуваний результат: учасники тренінгу визначають найбільш актуальні для них мотиви, кожен складає певну ієрархію мотивів.

Висновок: «отже, ви бачите, що для кожного з вас серед вашої професійної мотивації щось є домінуючим та головним, а щось зовсім не важливим. Усвідомлення та відокремлення головних мотиваторів, що спонукають вас до професійної діяльності, допоможе вам здійснити найбільш адекватний вибір напрямів вашої професійної самореалізації, що є досить важливим в ситуації професійної кризи».

Заняття 10 «Підвищення професійної самооцінки»

Вправа 26 «Мої позитивні риси»

Мета вправи: визначення позитивних рис та підвищення професійної самооцінки.

Інструкція: «зараз вам пропонується пригадати ваші позитивні професійні риси. При формулюванні позитивних рис не зменшуйте власних переваг. Ці властивості будуть створювати першу колонку на аркуші. У другій колонці ви можете відмітити не притаманні вам професійно сприятливі риси, які б ви хотіли в собі розвинути.

(Пауза 5 хвилин).

А зараз я пропоную кожному з вас прочитати власний перелік та прокоментувати його.

На виступ кожному надається 2 хвилини. Коли будете висловлюватися говоріть відверто та впевнено, при цьому ви не повинні пояснювати іншим чому саме вважаєте ті або інші властивості власною позитивною рисою.»

Очікуваний результат: учасники висловлюються з приводу тих рис, які вони визначили та заслуховують те, що написали інші учасники групи.

Вправа 27 «Коридор просвітління»

Мета вправи: розвиток автономності професійної самооцінки.

Інструкція: «зараз по черзі кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної туди і назад, кілька разів. На шляху учасника буде супроводжувати група. При цьому, коли він іде до однієї стіни, група повинна всіляко вихвалити його професійну діяльність, прогнозувати світлі перспективи, а потім, за ходом зворотного руху, група повинна всіляко компрометувати його професійну діяльність, критикувати її та прогнозувати невдачі. Задача учасників спокійно мовчки ходити від стіни до стіни, не реагуючи ні на негативні, ні на позитивні підкріплення.

Закінчувати рух кожного учасника слід на позитивних підкріпленнях».

Виконується вправа.

«А зараз ми знову сядемо у велике коло, і вам пропонується відповісти на декілька запитань: Чиї висловлювання заважали ходити? Які переживання виникали? Що нового дізнались про себе? Що допомагало зберігати спокій?»

Очікуваний результат: учасники по черзі виконують вправу та в результаті цього у них виникають певні емоційні враження стосовно впливу інших на власну професійну самооцінку.

Підсумок заняття: «таким чином, сьогодні ми проаналізували власні особистісні риси, визначили власні переваги та свої позитивні якості як фахівців, що є значущими передумовами власного професійного успіху.

Заняття 11 «Кар'єрне зростання»

Вступна частина: «отже минулого разу ми з вами звертались до того, що є запорукою професійного успіху, яким чином навчитись ефективній самопрезентації себе як професіонала, а також відчули на собі вплив соціального оточення, яке може як підкріплювати, так і заважати успіху.

Заняття буде присвячене тому, що саме заважає нам реалізовувати наші професійні здібності й можливості та яким чином людина може розвинути здатність продуктивно долати власні професійні кризи.

Зараз ми виконаємо вправу, спрямовану на аналіз наших цілей та тих ресурсів, які ми маємо для їх досягнення».

Вправа 28 «Моя мета»

Мета вправи: актуалізація мотивів та ресурсів для досягнення визначеної мети.

Інструкція: «зараз вам пропонується сформулювати вашу мету. Згадайте про яку-небудь актуальну для вас мету та чітко сформулюйте її. Занотуйте цю мету.

А зараз уявіть собі, що хтось з ваших друзів досяг успіху у реалізації аналогічної мети. Визначте, як знання про успіхи ваших друзів допомагають вам у досягненні власної мети.

Визначте, як в досягненні цієї мети допомагає вам ваша сім'я.

Визначте як досягненню мети сприяє коханий чоловік (кохана жінка).

Згадайте про яку-небудь подію, яка відбулась з вами сьогодні або вчора. Це може бути як радісна подія, так і неприємна і амбівалентна. Визначте, як ця подія може допомогти вам у досягненні вашої мети».

(Пауза 2 хвилини).

А тепер розкажіть, будь ласка, іншим про ваші цілі та про те, як інші люди або події впливають на ваші можливості їх реалізації».

Очікуваний результат: учасники тренінгу висловлюються стосовно тих цілей, які є для них значущими та про те, як інші люди та події впливають на їх здатність досягати їх.

Висновок: «отже, ви відчуваєте, що для досягнення цілі треба мат певні ресурси, певний енергетичний потенціал, який збільшується або зменшується під впливом значущих для вас людей та тих особистісно значущих подій, що трапляються у житті.

Вправа 29 «Професійна криза»

Мета вправи: підвищення рівня самоусвідомлення людини в ситуації професійної кризи та відкриття нових можливостей, які виникають у неї завдяки переживанню кризових станів, які є поштовхом для саморозвитку та самореалізації.

Інструкція: «сядьте зручно, розслабтеся, згадайте, коли ви в останній раз (не зараз) переживали професійну кризу. Як ви відчували себе тоді, що вас турбувало? Намалюйте свою минулу кризу кольором, яким ви бажаєте.

(Пауза 2 хвилини).

Згадайте ще одну можливу кризу у вашому житті. Згадайте свій стан тоді, ваші переживання, роздуми, рішення. Намалюйте і цю кризу.

(Пауза 2 хвилини).

А тепер поверніться до актуальних переживань нинішньої кризи. Намалюйте цю кризу.

(Пауза 2 хвилини).

Кожний з цих малюнків відображає певний період вашого життя. Розкладіть їх у хронологічному порядку.

Подивіться на перший малюнок і запитайте себе: «Що нового тоді народжувалось у моєму житті? Що цінного я тоді отримав (ла)?» Напишіть поряд із малюнками ці відповіді. Зробіть аналогічну дію з другим малюнком. *(Пауза 2 хвилини).* Уважно прочитайте ваші відповіді. Чи бачите ви який-небудь зв'язок між цими кризами? Чи помітили ви які-небудь суттєві зміни в собі, яких не помічали раніше?

(Пауза 2 хвилини).

А тепер подумайте, що цінного є у тій ситуації, яку ви переживаєте зараз? Занотуйте вашу відповідь на малюнку.

(Пауза 1 хвилина).

А тепер розкажіть, будь ласка іншим про ваші міркування та враження».

Очікуваний результат: учасники тренінгу розповідають про власний досвід переживання професійних криз. Вони також отримують зворотній зв'язок від інших учасників стосовно механізмів та засобів подолання кризових станів.

Заняття 12 «Професійна кар'єра та особистісний розвиток»

Вправа 30 «Пастки-капканчики»

Мета вправи: підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до досягнення професійних цілей та можливостей їх подолання.

Інструкція: «зараз, будь ласка, визначте будь-які можливі труднощі на шляху до власної професійної мети. Зверніть увагу на те, що труднощі можуть бути як зовнішніми, що пов'язані з іншими людьми або обставинами, так і внутрішніми, що зумовлені внутрішніми особливостями самої людини. Подумайте також про те, яким чином можна подолати ці труднощі, як це зробити найбільш ефективно.

(Пауза 5 хвилин).

А зараз розкажіть, будь ласка, іншим членам групи про ваші міркування з цього приводу.

Коли ви будете називати актуальну для вас перешкоду, учасник, що сидить через дві людини від вас повинен буде сказати як можливо подолати цю перешкоду. Учасник, що назвав дану перешкоду також повинен буде визначити шляхи її подолання. Далі за участю групи ми визначимось, які шляхи вирішення проблеми є найбільш оптимальними, цікавими та реалістичними».

Очікуваний результат: учасники в процесі виконання вправи аналізують власні перешкоди, які заважають їм досягти професійного успіху, обмінюються досвідом конструктивного подолання перешкод на професійному шляху.

Висновки: «отже, ви бачите, що в процесі досягнення цілі кожна людина стикається з певними труднощами та перешкодами, саме тому вміння усвідомлювати їх та ефективно долати можливі ускладнення є надзвичайно важливою передумовою успіху. Важливо пам'ятати, що можливі перешкоди на шляху до успіху не є чимось незмінним, треба лише замислитись як саме подолати ці труднощі, тобто визначити власний шлях до самоудосконалення та успіху».

Вправа 31 «Три речення»

Мета вправи: рефлексія сенсу власної професійної діяльності, отримання зворотного зв'язку для визначення професійного самоставлення, розвиток нових поглядів один на одного у професійному вимірі.

Інструкція: зараз ви всі напишете на окремих картках 3 речення, які певним чином відображають сенс вашої професійної діяльності, ваші

професійні принципи і т.д. Кожне речення пишеться на окремій картці. При цьому ви самі будете вирішувати, яку інформацію про себе ви бажаєте повідомити, виходячи із міркувань власної психологічної безпеки. Картки не підписуються.

Пауза 5 хвилин.

Потім ми перемішаємо картки і кожен з вас витягне по 3 картки. Далі кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою читає вголос речення, що написані на кожній з карток та віддає їх тим членам групи, які, як йому здається, є їх авторами. Той, хто отримав картку, без коментарів залишає її у себе. При цьому ніхто з інших учасників не висловлює власних міркувань щодо авторства та не робить ніяких зауважень.

Якщо при первинному розподілі карток кому-небудь дістанеться його власна, він повинен, в першу чергу, прочитати саме її і потім передати картку будь-якому учаснику, незважаючи на те, що автором є він сам.

Далі відбувається певна кількість обертів, в процесі яких кожний учасник читає чужі картки та передає їх передбачуваним авторам. Коли хтось з учасників отримує власну картку від іншого члена групи, він залишає її у себе та вже не має права нікому віддавати, про що повідомляє групі, зачитуючи її. У тому випадку, коли він отримує від кого-небудь не свою, а чужу картку, він повинен у наступному колі зачитати її та передати тому члену групи, якого він вважає автором висловлювання.

Якщо правила гри зрозумілі і немає питань стосовно цього, то можна розпочинати виконання вправи».

Очікуваний результат: відбувається гра, учасники продовжують обмін картками доки не визначають їх авторів.

Обговорення результатів роботи тренінгу

А зараз я пропоную вам відповісти на наступні запитання.

- *Що є найважливішим, з того чому ви навчились в групі?*
- Що цікавого ви дізналися про себе?
- Чому позитивному ви навчились під час спілкування з іншими членами групи?
- Як ви можете використати те, чому навчились в групі?
- Що вам не сподобалося у роботі групи?
- Над чим вам хотілось би попрацювати у майбутньому?

Час виконання 20 хвилин.

Заключний етап тренінгу

Інструкція: тренер встає, протягує вперед руку і говорить: «Мені було дуже приємно працювати з вами. Кожен з вас може зараз встати та щось сказати групі на прощання та торкнутися рук один одного».

Очікуваний результат: кожен з учасників встає каже щось іншим та кладе свою руку на руку тренера або попереднього учасника.

Відбувається прощання групи. Після цього тренер говорить всім «до побачення» і група розходиться.