

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

### PECULIARITIES OF THE INFLUENCE OF GROUP PSYCHOTHERAPY ON THE FORMATION OF MATURE PERSONALITY OF STUDENTS

У статті розглянуто сучасний етап розвитку психології, де у фокусі є концепція людини діяльній, цілісній, яка розвивається. Повна сутність такої людини розкривається в понятті зрілої особистості, яке є одним з основних понять акмеологічного напрямку. З погляду акмеології показовою характеристикою зрілості є визнання у групі соціально-психологічних властивостей і якостей індивіда. Якщо оцінка досить висока, то соціально-групове визнання не тільки компенсує, а й виправдовує в очах особистості, навіть невдачі у сфері міжособистісних відносин. Відсутність такого визнання – одна із причин психологічного дискомфорту людини, її незадоволеності своєю діяльністю тощо. Ступінь зрілості особистості і вершини цієї зрілості показує, наскільки людина стала свідомим громадянином, фахівцем чи професіоналом своєї справи в певній галузі діяльності, які чинники й умови могли сприяти цьому або, навпаки, перешкоджали. Саме групова психотерапія включає активну роботу підсвідомості особистості, яка потім може чітко диференціювати свої власні думки, установи та бажання. Люди, будучи індивідуальностями, окремими особистостями, водночас належать до різних груп, у чималому ступені від них залежать.

Групова психотерапія намагається скористатися наявними можливостями впливу груп на їхніх учасників для лікування психічних розладів. Натепер поширення психотерапевтичних груп дуже велике. Ця форма психотерапії завоювала своє визнання і в медицині, і в освіті, і у психологічних центрах та в консультуванні. Відповідно до окресленої проблематики в сучасному світі виникає необхідність дослідження рівня особистісної зрілості особистості під впливом групової психотерапії та її основними методами роботи. Нами було проведене дослідження особливостей впливу групової психотерапії на формування зрілої особистості, де саме було розглянуто феномен особистісної зрілості, як він розкривається у співвідношенні з поняттями саморозвитку й еґо-ідентичності, зазначено визначення особистісної зрілості, а також показано, як саме детермінують її психологічні механізми, обґрунтовано риси особистісної зрілості, відповідно до окреслених рис було розкрито їхню значущість для еґо-ідентичності особистості, показано вплив на саморозвиток особистості під час групової психотерапії.

**Ключові слова:** групова психотерапія, особистість, особистісна зрілість, синергіч-

ність, самоактуалізація, пропріум особистості, динамічна структура.

The article considers the current stage of development of psychology, where the focus is on the concept of human activity, holistic, developing. The full essence of such a person is revealed in the concept of mature personality, which is one of the basic concepts of acmeology. From the point of view of acmeology, the indicative characteristic of maturity is the recognition in the group of socio-psychological properties and qualities of the individual. And if the assessment is high enough, the socio-group recognition not only compensates, but also justifies in the eyes of the individual, even failures in the field of interpersonal relationships. The lack of such recognition is one of the reasons for a person's psychological discomfort, his dissatisfaction with his activities, etc. The degree of maturity of the individual and the peak of this maturity, shows how a person has become a conscious citizen, specialist or professional in a particular field of activity, what factors and conditions may have contributed to this or prevented it. It is group psychotherapy that involves the active work of the individual subconscious, which can then clearly differentiate their own thoughts, institutions and desires. People, being individuals, individuals, at the same time belong to different groups and to a large extent depend on them.

Group psychotherapy tries to take advantage of the available opportunities for groups to influence their participants to treat mental disorders. Currently, the prevalence of psychotherapeutic groups is very large. This form of psychotherapy has gained recognition in medicine, education, psychological centers and counseling. In accordance with the outlined issues in the modern world there is a need to study the level of personal maturity of the individual under the influence of group psychotherapy and its basic methods of work. We conducted a study of the impact of group psychotherapy on the formation of a mature personality, which considered the phenomenon of personal maturity, how it is revealed in relation to the concepts of self-development and ego-identity, the definition of personal maturity, and shows how traits of personal maturity and in accordance with the outlined features were revealed their significance for the ego-identity of the individual and show the impact on self-development of the individual during group psychotherapy.

**Key words:** group psychotherapy, personality, personal maturity, synergy, self-actualization, personality proprium, dynamic structure.

УДК 159.98-057.875: 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.24>

**Лисенкова І.П.**

д.психол.н.,  
професор кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Шевчук Я.Ю.**

студентка VI курсу кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

«Зріла особистість» зросла у психології з появою в аналізі людини таких соціально-психологічних, соціально-філософських понять, як «масова людина» (Х. Ортега-і-Гассет), «втеча від свободи» (Е. Фромм), «екзистенційний вакуум» (В. Франкл). Саме тому у психологічній

практиці виникла необхідність знайти проти- вагу деструктивній людині, яка активно опирається змінам, що могли б привести її до більшої відповідальності за власне життя, сприяли зростанню зацікавленості в собі. Інфантильній людині протиставили особу гармонійну, зрілу.

Поняття «особистісна зрілість» можна знайти у працях вітчизняних і зарубіжних учених: Л. Анциферової, Г. Олпорта, Ю. Гильбуха, А. Реана, Д. Леонтьєва, М. Івкова, Л. Овсянецької, Л. Потапчук, Т. Скрипкіної, Г. Дьоміної, О. Штепи. Сам Г. Олпорт характеризував зрілу особистість як ту, яка виявляє свою здатність брати участь у широкому колі різних видів діяльності та вміє радіти їм.

У широкому розумінні «особистісна зрілість» визначається як вищий рівень розвитку людини, пов'язаний із формуванням і стабілізацією в неї певних якостей. Однак аналіз наукової психологічної літератури дає змогу визнати нечіткість експлікації зазначеного феномену, що часто призводить до його ототожнення з поняттями «психологічна зрілість», «соціальна зрілість», «зріла особистість», зумовлює потребу в диференціації цих понять. У науковій літературі спостерігається неоднозначне тлумачення понять «особистісна зрілість», «зрілість особистості», розуміння критеріїв психічно зрілої особистості, як-от: зріла і відповідальна людина в соціально-сексуальних стосунках (З. Фрейд); актуалізатор (Е. Шостром), соціально корисний тип (А. Адлер); інтегрована, гармонійна і цілісна особистість (К. Юнг); его-ідентична особистість (Е. Еріксон); самоактуалізована особистість (А. Маслоу); особистість, що повноцінно функціонує (К. Роджерс).

Варто зазначити, що проблематика особистісної зрілості у психології розроблялась у векторах: а) автентичності особистості як прагнення людини до самостворення через її здатність до вчинку; б) визначення рівнів особистісної зрілості, якими є соціалізація і соціально-психологічна компетентність; в) виділення психологічних рис зрілої особистості. Загалом серед психологічних показників особистісної зрілості можна виділити: прагнення до самореалізації і творчості, здатність до самоаналізу та до розуміння інших, здатність до вибору, комунікативність, відповідальність.

Становлення особистості триває все життя, але особливу роль, на нашу думку, відіграє період навчання у вищому навчальному закладі. Час навчання в університеті припадає на період перелому у формуванні особистості. Це пов'язано з низкою вікових і психологічних особливостей, які закладаються в людині протягом усього життя. Ми впевнені, що особистість формується у процесі діяльності. Головне для навчання студентів у вищих навчальних закладах – навчально-пізнавальна діяльність. Вона полягає не тільки в отриманні певного обсягу знань, а і в набутті професійної орієнтації. Тому успіх цього процесу залежить від багатьох чинників, як-от розвиток спеціальних здібностей, сприятлива атмосфера в колективі, сфера стосунків між студентами та викладачами ЗВО [5].

Передусім студент – це особа, яка зарахована до вищого навчального закладу і має на меті здобуття певних освітньо-кваліфікаційних рівнів. Отже, вік студента припадає на той період, коли закінчується фізична зрілість тіла, стає можливою духовна зрілість, що дозволяє самостійно вирішувати питання вибору професії [1]. Ми вважаємо, що студент як особистість характеризується найбільш активним розвитком моральних і естетичних якостей, завершенням формування та стабілізацією характеру, але, з іншого боку, у складних сучасних соціально-економічних умовах багато студентів змушені поєднувати навчання із трудовою діяльністю. Студенти спостерігали, з одного боку, трансформацію мотивації, яка спонукає до дій, з іншого – інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією. Але, на жаль, інші студенти водночас можуть сказати, що в них ще все життя попереду, вони не намагаються розвиватися в якійсь сфері чи шукають власний шлях. Навіть більше, студентське життя – це час самоперевірки та самооцінки. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з «Я реальним». Ця об'єктивна суперечність у розвитку особистості молоді людини може викликати в неї внутрішню невпевненість, іноді супроводжуватися зовнішньою агресивністю або відчуттям незрозумілості.

Основні переваги вступу до ЗВО такі: це зміцнює віру юнаків та дівчат у власні сили та здібності, породжує надію на цікаве та продуктивне життя. Однак у студентів часто виникає питання щодо правильного вибору вищої освіти, спеціальності та професії. До кінця курсу питання професійного самовизначення остаточно вирішується. Однак буває, що в цей час ухвалюється рішення в майбутньому уникати роботи за фахом, оскільки людська психіка дає сигнали, що та чи інша професія не приносить людям задоволення. Окрім того, освіта має величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. Під час навчання у вищих навчальних закладах за наявності сприятливих умов у студентів відбувається розвиток усіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість людського розуму, тобто формують склад мислення, що характеризує професійну спрямованість особистості. Уважаємо, що для успішного навчання у вищих навчальних закладах необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, презентації, пам'яті, мислення, уваги, ерудиції, широта пізнавальних інтересів, рівень володіння певним обсягом знань, логічні операції тощо [3]. У разі зниження цього рівня компенсація може бути зумовлена підвищенням мотивації чи ефективності, наполегливістю, старанністю й акуратністю в навчальній діяльності. Але

є й межа такого зниження, за якої компенсаційні механізми не допомагають, а студента можна відрахувати, це свідчить про те, що людина не зрозуміла, чого вона хоче від життя.

Детального питання розвитку і соціальної зрілості студентів було розглянуто у процесі групової психотерапії через системний підхід, що дало змогу ширше поглянути на проблему впливу на формування зрілості особистості (психологічне та фізичне насилля в сім'ї, поразки та невдачі у формуванні відносин тощо). Розвиток суб'єкта являє собою процес, у результаті якого змінюється його внутрішній світ. Внутрішній світ – це свідомість і самосвідомість особистості, він спрямований на об'єктивну реальність і водночас на ставлення до неї. Тут інтегруються всі її вираження, узагальнюються і систематизуються переживання людини, оцінюється її поведінка.

Психологія розвитку особистості часто звертається до питань, пов'язаних із розвитком особистості, можливістю адаптації людини до навколишнього світу. Вона пояснює закони розвитку психіки, педагогіка будує теорії про те, як цілеспрямовано керувати розвитком людини.

Говорячи про особистісну зрілість, ми матимемо на увазі саме другий підхід – зрілість особистості як її інтегральну якість, яка забезпечує успішну самореалізацію людини в суспільстві, адекватне сприйняття людиною самої себе і свого стану, нерозривно пов'язаного із соціальною реальністю, у якій здійснюється життєдіяльність. У межах гуманістич-

ного підходу склалася традиція ототожнювати поняття зрілої і здорової особистості.

Особистісне зростання – почуття неперервного зростання і розвитку, усвідомлення себе як прогресуючої особистості, відкритість новому досвіду, почуття реалізації власного потенціалу. Якщо особистісне зростання неможливе з якихось причин, то людина відчуває почуття власної стагнації, відчуває нудьгу, не зацікавлена в житті, вважає себе нездатною опанувати нові знання і вміння, а також втрачає віру у свою здатність до здійснення змін [4].

На першому етапі експерименту за результатами теоретичного аналізу було розроблено структуру дослідження особистісної зрілості студентів ЗВО IV–VI курсів, вона складається із трьох рівнів, як-от: високий рівень, необхідний рівень та критичний рівень. Кожен компонент, у свою чергу, містить такі критерії, як: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність.

Відповідно до окреслених рівнів було виділено такі показники впливу на формування зрілої особистості: високий рівень – риси: відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність, виражені на високому рівні (8–10 стенив), решта рис – на середньому рівні; необхідний рівень – риси: життєва філософія й автономність, виражені на середньому рівні (4–7 стенив), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени);

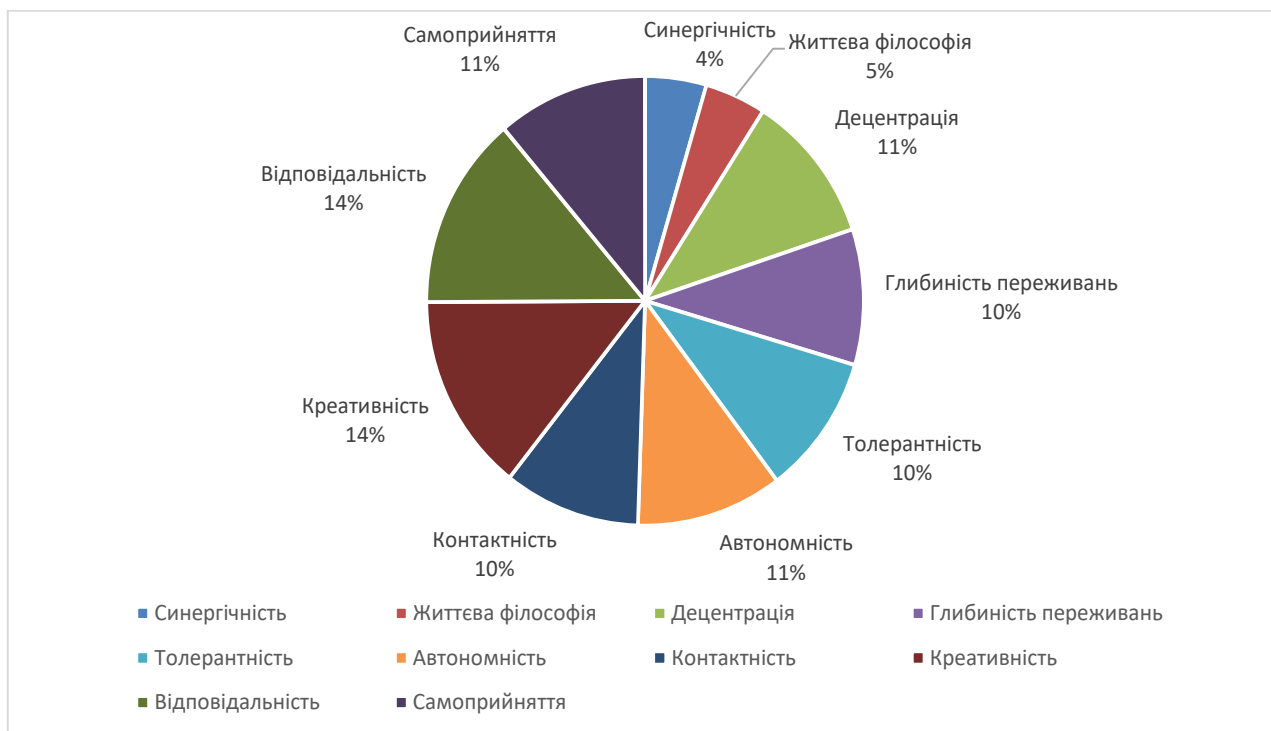


Рис. 1. Діаграма попереднього зрізу даних до корекційної роботи

критичний рівень – риси: життєва філософія й автономність, виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Нами було узагальнено риси пропріуму зрілої особистості у вигляді рис. 1.

Рівні роботи групової психотерапії охоплювали рівень роботи з образами, почуттями, тілесними симптомами, сновидіннями, реальними відносинами. Участь у такій тренінговій групі спрямована на самопізнання і розвиток особистісного потенціалу майбутнього спеціаліста своєї справи. Участь у груповій терапії дозволяє досліджувати власний життєвий досвід, виявити невикористаний потенціал і спрямувати його на підвищення якості життя, освоїти нові способи спілкування з іншими людьми, підвищити рівень опанування професійних навичок. Базується на трьох основних ідеях, як-от: розширення усвідомлення, процес контакту поділу у відносинах «Я – Ти», концептуальна основа групової психотерапії, заснована на холізмі та теорії поля [2].

Результати показали, що більшості досліджуваним (82%) притаманна така риса, як креативність; на другому місці (80%) – відповідальність; на третьому – самоприйняття (64%); на четвертому – автономність і децентрація (62%); на п'ятому місці – толерантність і контактність (58%), глибинність переживань (56%). Менший відсоток отримали життєва філософія та синергічність (26%) (рис. 2).

Дуже високий рівень почуття громадянського обов'язку мають 15,8% досліджуваних;

28,6% – високий рівень; 21,3% – задовільний рівень, незадовільний рівень виявлено у 34,3% досліджуваних студентів.

За результатами дослідження, найбільша група студентів (41,6%), що мають критичний рівень, 38,2% виявляють задовільний рівень; 18,5% – високий; 1,7% – дуже високий рівень цього структурного компонента особистісної зрілості.

Отримані результати показують, що дуже високий рівень здатності до психологічної близькості з іншими як компонент особистісної зрілості мають лише 2,7% досліджуваних студентів; високий – 35,2%; задовільний – 26,1%; низький – 36,0% студентів.

За критерієм комунікативної та соціально-психологічної компетентності можна констатувати, що рівень контактності не зазнав суттєвих змін. Водночас контактність стала більш самостійною складовою частиною, оскільки контактність тісно пов'язана із глибиною переживань, синергічністю та креативністю, після тренінгу знизилась до рівня  $r = 0,2$ .

З огляду на теоретичні засади структури особистості в контексті зрілої особистості, наявна співзалежність рівня зрілості особистості та впливу на особистість батьківських настанов, які провокують появу тих чи інших патернів поведінки особистості, що й зацікавило нас у даному дослідженні. У процесі розгляду питань впливу настанов на формування зрілої особистості варто зазначити, що системи взаємопов'язаних і взаємозумовлених методів, методик та процедур спрямована на внесення змін, перетворення предмета,

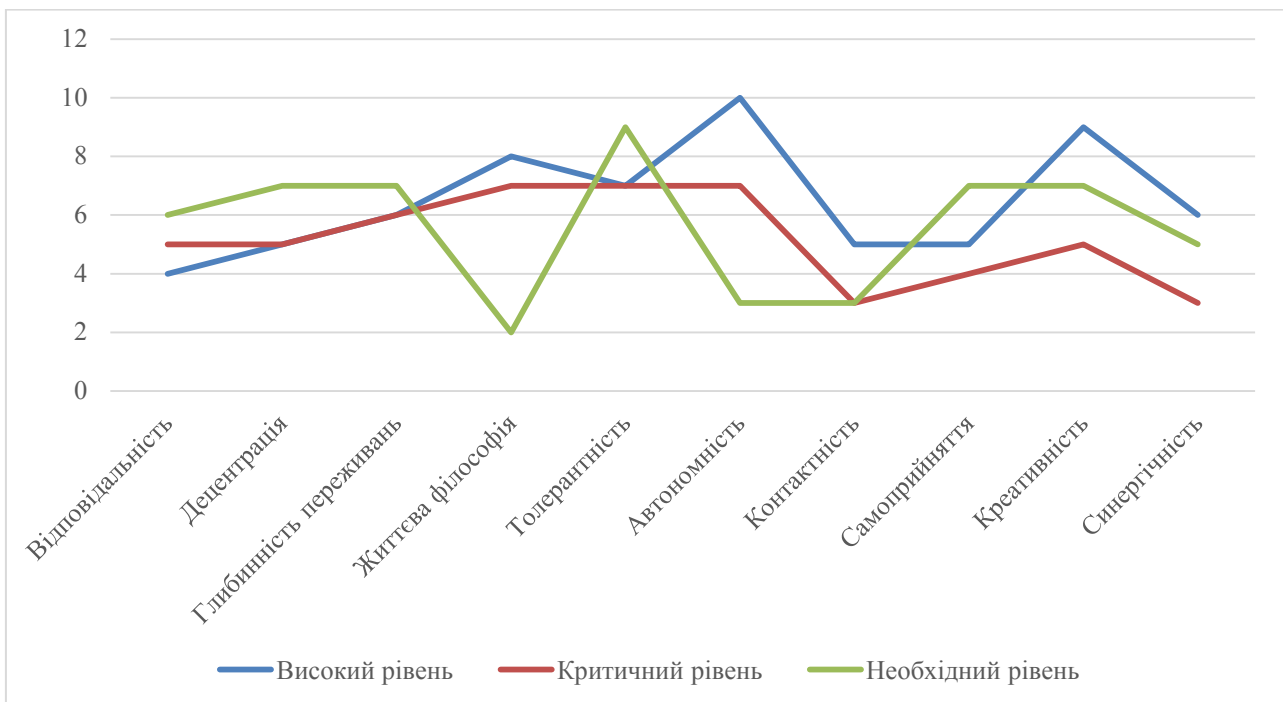


Рис. 2. Оцінювання рис пропріуму зрілої особистості

досягнення конкретного кінцевого результату. Негативним проявом у поведінці дитини може, на нашу думку, запобігти своєчасне усвідомлення батьками своїх педагогічних, детструктивних настанов, патернів власної поведінки, їхнього безпосереднього впливу на виховний процес і особистість дитини загалом. Сучасні уявлення про сімейне виховання характеризуються високим рівнем невизначеності.

Особистісна зрілість людини являє собою психологічний феномен зі складною структурною побудовою, перебуває у взаємодії трьох його рівнів, як-от: високий рівень, необхідний рівень та критичний рівень. Кожен компонент містить так критерії, як: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність[6].

В експериментальному дослідженні нами вивчалася саме ця структура особистісної зрілості особистості за допомогою психодіагностичних методик.

Встановлені значущі відмінності між усіма складовими частинами трьох рис пропріуму особистісної зрілості студентів до та після експерименту, що підтверджує ефективність проведеної роботи з підлітками експериментальної групи, план розроблення рекомендацій щодо психокорекції деструктивних батьківських настанов та розвитку особистісної зрілості.

**Висновки із проведеного дослідження.** Формування особистісної зрілості відбувається у підлітковому віці. Яскравим ефектом особистісного розвитку у визначений віковий період є утворення особистісного конструкту зрілості, який виявляється в почутті дорослості, готовності до функціонування в дорослому світі, самовизначенні через переоцінку системи цінностей.

Це підтвердили результати тренінгу, яскравим був ефект синергії, за якого учасники тренінгу були об'єднані спільними цілями і цінностями; ефективність тренінгу була пов'язана з високим рівнем рефлексії його учасників, що підкреслило значущість внутрішньої роботи як аналога самодетермінації.

Можна сказати, що формування особистісної зрілості є іманентним особистості та відбувається впродовж підліткового і юнацького віку. Подальші зміни рівня особистісної зрілості є закономірним з погляду закономірного розвитку. У зрілому віці флуктації рівня особистісної зрілості пов'язані з особистою трансформацією, що виступає одним із детермінантів особистісної зрілості. Тому якісне зростання, пов'язане з ефектом самодетермінації, доцільно назвати актуалізацією.

Особистісна зрілість водночас є результатом формування особистісної зрілості за віком та процесом її становлення. Як результат формування особистості особистісна зрілість є психологічним новоутворенням, що завершує кризу юнацького віку (19–20 років). Як процес становлення особистості у зрілий період життя (20–65 років) особистісна зрілість є динамічною особистісною структурою, важливою для здійснення людиною вибору, що виявляється в узгодженості її дій і акцентованих цілей.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Levinson D. The seasons of a man's life. New York : Knopf, 1978.
2. Psychologia: Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk, 2000. 468 s.
3. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
4. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. Вип. 2. С. 26–35.
5. Штепа О.С. Продуктивне вирішення внутрішньоособистісних конфліктів шляхом навчання саморозуміння. *Проблеми гуманітарних наук : наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2002. Вип. 9. С. 130–139.
6. Щербак В.С. Духовність як проблема теорій особистості. *Проблема особистості в сучасній науці : результати та перспективи досліджень : тези доповідей Третьої всеукраїнської конференції молодих науковців, 28–29 вересня 2000р.* Київ, 2000. С. 70–72.