

Міністерство освіти і науки України
Чернігівський національний
технологічний університет

Л. М. НОВИК

ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ
СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Навчальний посібник

ЧЕРНІГІВ 2020

УДК 159.923

Н73

*Друкується за рішенням вченої ради Чернігівського національного
технологічного університету (протокол № 3 від 27.04.2020).*

Новик Л. М.

Н73 Тренінг актуалізації потенціалу суб'єктності особистості юнацького віку :
навчальний посібник [для студентів спеціальності 231 – «Соціальна робота»] /
Л. М. Новик. – Чернігів : ЧНТУ, 2020. – 156 с.

ISBN 978-617-7571-87-1

Навчальний посібник призначений для ознайомлення студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» з особливостями розвитку суб'єктності особистості юнацького віку. Проблема розвитку суб'єктності юнаків аналізується в рамках вивчення навчальної дисципліни «Вікова психологія».

Висвітлені у посібнику теоретичні аспекти проблеми дозволять студентам зрозуміти сутність поняття суб'єктності, етапи її становлення, а також процес зростання суб'єктності як показника особистісної зрілості.

У посібнику наведено програму актуалізації потенціалу суб'єктності в юнацькому віці, а також психологічний інструментарій для діагностики як самого феномену суб'єктності, так і окремих її структурних компонентів.

Навчальний посібник може бути корисним студентам, аспірантам, практичним психологам, викладачам вищих навчальних закладів.

УДК 159.923

ISBN 978-617-7571-87-1

© Новик Л. М., 2020

© Чернігівський національний

технологічний університет, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ	7
СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	18
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	19
ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	19
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.....	34
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	35
ГЛОСАРІЙ.....	39
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	57
ПРОЦЕСУАЛЬНІ ТА ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ СУБ'ЄКТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	74
ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	79
ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ З РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	112
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	140

ВСТУП

Викладання дисципліни «Вікова психологія» передбачає вирішення практичних завдань навчання, виховання та розвитку особистості, що неможливе без урахування специфіки вікових змін на різних етапах онтогенезу. Застосування набутих знань в практичній діяльності соціального працівника є невід'ємною складовою професійної підготовки соціальних працівників. Програма вивчення навчальної дисципліни «Вікова психологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 23 «Соціальна робота» спеціальності 231 Соціальна робота.

Предметом навчальної дисципліни є дослідження закономірностей психічного розвитку людини на різних етапах онтогенезу.

Метою викладання навчальної дисципліни, є надання студентам знань про психічний розвиток людини на різних етапах онтогенезу. Формування у студентів гуманістично-орієнтованого, систематизованого розуміння проблеми розвитку людини, яке має стати теоретичним підґрунтям та надійним інструментарієм у практичній професійній діяльності соціального працівника.

Під час вивчення дисципліни здобувач вищої освіти (ЗВО) має набути або розширити наступні загальні (ЗК4; ЗК6) та фахові (спеціальні) (СК4; СК9; СК11) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

СК 4. Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи і громади.

СК 9. Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів.

СК 11. Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Вікова психологія» є :

1) Ознайомлення здобувачів вищої освіти з віковими особливостями психічного розвитку особистості на різних етапах онтогенезу.

2) Вивчення основних підходів щодо періодизації психічного розвитку особистості.

3) Формування у студентів мотивації до оволодіння знаннями з вікової психології не тільки в межах курсу, а й самостійно організувати свою психологічну освіту.

4) Вироблення здатності застосовувати набуті знання в практичній діяльності.

Під час вивчення дисципліни здобувач вищої освіти має досягти або вдосконалити наступні програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПРН 20. Виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем, виходу із складних життєвих обставин.

ПРН 25. Організовувати та проводити науково-практичні дослідження, на основі яких прогнозувати розвиток психологічних та соціальних явищ для їх врахування у процесі надання соціально-психологічної допомоги.

ПРН 26. Виявляти й пояснювати соціально-психологічні закономірності, механізми формування, функціонування та розвитку особистості клієнтів, виокремлювати умови та фактори, що визначають процеси їх соціалізації, самоідентифікації в соціумі.

У підсумку здобувачі вищої освіти повинні:

знаєти:

- основні концепції психічного розвитку особистості в онтогенезі;
- предмет, структуру та основні завдання сучасної вікової психології;
- методи вікової психології;
- основні категорії вікової психології: «новоутворення», «соціальна ситуація», «провідний вид діяльності», «криза», «нормативна криза»;

- закономірності та механізми психічного розвитку особистості на різних етапах її індивідуального життя;

- детермінанти психічного розвитку особистості та специфіку їх співвідношення на різних вікових етапах;

- особливості прояву психічного розвитку в пізнавальній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах особистості;

вміти:

- самостійно розбиратися в постановці й вирішенні проблем, пов'язаних із віковими особливостями психічного розвитку;

- застосовувати категоріальний апарат вікової психології в системі професійної діяльності;

- здійснювати комплексний аналіз психічного розвитку клієнтів соціальної роботи;

- створювати психологічні умови для забезпечення саморозвитку особистості;

- регулярно ознайомлюватися з науковою літературою з психології, зокрема, з вікової психології.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Методологічні засади вікової психології

Тема 1. Вікова психологія як наука

Вікова психологія як наука. Предмет, об'єкт та завдання вікової психології.

Основні етапи розвитку вікової психології як науки. Зв'язок вікової психології з іншими науками. Структура і функції вікової психології. Методологічні принципи психології; Чотири групи методів пізнання психологічної дійсності: організаційні (порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи); емпіричні (дослідні) – спостереження і самоспостереження, експериментальні, психодіагностичні (тести, анкети, опитувальники, соціометрія, інтерв'ю і бесіда); аналіз процесів і продуктів діяльності (учнівських робіт різного роду); біографічні методи (аналіз подій життєвого шляху людини, документації); методи активного соціально-психологічного навчання; інтерпретаційні методи – генетичний та структурний методи.

Література

Основна:

1. Вікова психологія : Навч. посібник. Реком. МОНУ / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.

2. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.

3. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посібник / Т. В. Дуткевич. – Реком. МОН молодь спорт України [для студ. ВНЗ] / Т. В. Дуткевич. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.

4. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : Навчальний посібник / В. М. Поліщук. – Вид. 3-тє, виправ. – Суми : Університетська книга, 2010. – 352 с.

Допоміжна:

1. Вікова психологія : Зб. вибр. текстів лекцій з курсу / М. Савчин, І Галян, Д. Гошовська та ін. ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Каф. психології. – Дрогобич, 2006. – 252 с.

2. Гуцуляк Н. М. Вікова психологія: курс лекцій / Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Руденок / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2007. – 95 с.

3. Миллер С. Психология развития. Методы исследования / С. Миллер. СПб : Питер , 2002 464 с. (Серия «Мастера психологии»).

4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия : Основы наук.

Тема 2. Динаміка і закономірності психічного розвитку особистості в онтогенезі

Поняття про розвиток. Основні принципи психічного розвитку. Критерії періодизації психічного розвитку. Фактори психічного розвитку: біологічний, соціальний, активність самої особистості. Основні теорії психічного розвитку. Психодинамічна теорія психічного розвитку за З. Фройд, К. Г. Юнг, Е. Еріксон. Теорія культурно-історичного розвитку психіки Л. С. Виготського. Поняття про провідну діяльність, види провідної діяльності за Д. Ельконіним. Когнітивна теорія розвитку Ж. Піаже. Теорії соціального навчання А. Бандури. Рушійні сили психічного розвитку. Природне і соціальне у психічному розвитку Діалектичний характер розвитку особистості Г. С. Костюка. Вік, як специфічна одиниця аналізу вікової психології. Віковий період розвитку. Біологічний, психологічний та соціальний вік. Схеми вікової періодизації розвитку. Поняття про вікові кризи, їх особливості структура та зміст на різних вікових етапах.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
2. Забродський М. М. Вікова психологія : Навч. посібник. – К. : Міжрегіон. акад. упр. персоналом, 2002. – 103 с.
3. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2015. – 469 с.

Допоміжна:

1. Крайг Г. Психологія розвитку / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серія «Мастера психологии»).
2. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – (Серія : Основы наук).
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Змістовий модуль 2. Психологія дитинства та дорослішання

Тема 3. Психічний розвиток дитини в дошкільному віці

Психологія немовлячого періоду. Криза новонародженості. Анатомо-фізіологічні особливості немовляти. Соціальна ситуація психічного розвитку немовляти. Особливості психічного розвитку немовляти. Комплекс поживлення. Безпосередньо-емоційне спілкування дитини з матір'ю. Основні новоутворення в цей період. Криза одного року. Ранній вік (2-3 рік життя). Головні новоутворення цього віку – оволодіння прямою ходою, розвиток предметної діяльності, оволодіння мовою. Розвиток емоційної сфери дитини, наочно-дійовий характер мислення, поява моральної самосвідомості. Криза трьох років. Початковий етап розвитку особистості на етапі раннього дитинства. Соціальна ситуація розвитку дошкільника. Сюжетно-рольова гра як провідна діяльність дошкільника.

Розвиток психічних функцій дитини: мислення, пам'ять, мова, сенсорний розвиток. Особливості навчання дошкільника.

Література

Основна:

1. Вікова психологія : Навч. посібник / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
3. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

Допоміжна:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : [Учебное пособие для студ. вузов] / Г. С. Абрамова. – М. : «Академия» ; Раритет. – 1997. – 704 с.
2. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 464 с.
3. Карабанова О. А. Возрастная психология. Конспект лекций / О. А. Карабанова. – М. : Айрис-прес, 2005. – 240 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – (Серия : Основы наук).

Тема 4. Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра

Загальна психологічна характеристика ситуації розвитку молодшого школяра. Психологічний зміст кризи 7 років. Психологічна готовність дитини до навчання в школі, проблема психологічної адаптації до першого класу.

Учіння як провідний вид діяльності. Співвідношення ролі батьків та вчителя у формуванні у дитини внутрішньої позиції школяра. Механізми становлення статусу учня початкової школи в класному колективі. Гендерні відмінності дітей молодшого шкільного віку. Взаємозв'язок стилів батьківського виховання з результативністю навчання молодшого школяра та його самооцінкою. Розвиток пізнавальних процесів молодшого школяра, поняття довільності поведінки. Розвиток емоційно-вольової сфери, формування характеру та самооцінки.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.

2. Гуцуляк Н. М., Рудюк Н. Г. Вікова психологія: курс лекцій / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2007. – 95 с.

3. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посібник / Т. В. Дуткевич. – Реком. МОН молодь спорт України [для студ. ВНЗ] / Т. В. Дуткевич. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.

Допоміжна:

1. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология : [Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов] / М. В. Гомезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. — М. : Педагогическое общество, 2003. – 512 с.

2. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. – Екатеринбург : Узд-во АРД ЛТД, 1997. – 144 с.

3. Москалець В. П. Психологія особистості : Навч. посіб. для студ. ВНЗ / В. П. Москалець // Прикарпатський нац. ун-т ім.В.Стефаніка. – Київ : ЦУЛ, 2013 р. – 260с.

4. Фопель К. Чтобы дети были счастливы : Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / К. Фопель. – [Пер. с нем]. – М. : Генезис, 2005. – 255 с.

Тема 5. Психосоціальний розвиток у підлітковому віці. Психологія юнацького віку. Особливості розвитку суб'єктності юнаків

Вплив фізичного та фізіологічного розвитку підлітка на його психіку. Проблема «пубертатного стрибка». Соціальна ситуація розвитку підлітка, поняття підліткової емансипації. Суперечність навчальної мотивації, причини та вияви шкільної дезадаптації. Розвиток вищих психічних функцій у підлітковому віці. Криза підліткового віку. Особливості взаємин та спілкування підлітків із дорослими та однолітками. Підліткова реакція групування, пошук референтної групи. Пізнавальні надбання підліткового віку. Розвиток «Я» і набуття ідентичності. Становлення самосвідомості підлітка. Формування самооцінки в підлітковому віці. Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці. Проблема юнацького інфантилізму. Позитивні та проблемні аспекти соціального статусу юнаків (старшокласник, студент, працюючий). Диференціація психічних особливостей юнаків та дорослих. Юнацька дружба та кохання. Феномен юнацької самотності причини та наслідки. Розумовий розвиток юнаків. Базові якості мислення юнаків: логічність, інтроспективність, абстрактність, дивергентність. Характеристика пізнавального новоутворення – індивідуального стилю інтелектуальної діяльності. Етапи професійного самовизначення юнаків. Характеристика кризи 17 років. Поняття «суб'єкт», «суб'єктність». Основні складові суб'єктності особистості (когнітивна, емоційно-оцінна, мотиваційно-ціннісна, конативна). Основні чинники та механізми розвитку суб'єктності особистості юнацького віку.

Література

Основна:

1. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навчальний посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 112 с.

2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посібник / Т. В. Дудкевич. – Реком. МОН молодь спорт України [для студ. ВНЗ] / Т. В. Дуткевич. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.

3. Гуцуляк Н. М., Рудюк Н. Г. Вікова психологія: курс лекцій / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2007. – 95 с.

4. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон : [Кн. для учителя]. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с. : ил. – (Психол. наука – школе).

Допоміжна:

1. Клее М. Психология подростка: (Психосексуальное развитие) / М. Клее ; [Пер с фр.]. – М. : Педагогика, 1991. – Пер. изд. : Бельгия, 1986. – 176 с.

2. Кузикова С. Б. Психологическая программа коррекции и развития личности ребенка в подростковом возрасте : Учеб.-метод. Пособие / С. Б. Кузикова. – Суми : СДПУ, 2001. – 316 с.

3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).

4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия : Основы наук.

5. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие [для студ. высш. пед. заведений] / К. Н. Поливанова. – М. : Издат. центр, 2000. – 184 с.

6. Психология подростка. Полное руководство / [Под общей редакцией А. А. Реана]. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 504 с., [8] с. ил.

7. Ansbacher B. L. Alfred Adler and humanistic psychology // J. of Humanistic Psvchol. 1971. – V. II. P. 53-63.

8. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / Albert Bandura // Psychological review, 1977. – Vol / 84 (2). – P. 191 - 215.

9. Fromme E / Psychoanalysis and Zen Budalism. – Zen Budalism and Psychoanalysis. – W.Y. – 1960. – P. 87-88.

10. Hoffman. J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents / J. A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology/ – 1984. – Vol. 31. – № 2. – P. 170 - 178.

11. Markus H. The dynamic self-concept: A social psychological perspective / H. Markus, E. Wurf // Annual Review of Psychology. – 1987. – Vol. 38. – P. 299 - 337.

Змістовий модуль 3. Психосоціальний розвиток особистості в період дорослості

Тема 6. Психологія ранньої дорослості

Загальна характеристика періоду дорослості. Поняття вікового годинника в контексті соціальних норм. Три визначення віку: біологічний, соціальний, психологічний. Поняття зрілості. Кризові життєві ситуації та уміння володіти ними. Фізичний і когнітивний розвиток в період ранньої дорослості (20-40 років). Зміни в процесах пізнання. Психосоціальний розвиток в ранній дорослості. Періодизація життя чоловіка за Левінсоном. Материнство та батьківство. Роль сім'ї у житті людини в ранній дорослості. Альтернативні моделі сімейно-шлюбних взаємин. Проблема самотності. Професійний цикл та етапи професійного шляху. Професійне зростання та кар'єра.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.

2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

3. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

Допоміжна:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : [Учебное пособие для студ. вузов] / Г. С. Абрамова. – М. : «Академия» ; Раритет. – 1997. – 704 с.
2. Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия : Основы наук.

Тема 7. Психологія середньої дорослості

Фізичний і когнітивний розвиток людини в середній дорослості (від 40 до 60-65 років). Міф відносно кризи середини життя. Збереження та зміни фізичних можливостей в середньому віці. Психофізіологічні та морфофункціональні зміни. Сексуальність чоловіків та жінок. Головні хвороби середнього віку. Стрес та стресогенні ситуації. Збереження та зміни когнітивних можливостей у середньому віці. Професійна діяльність. Значення успіху та кар'єрного росту у житті людини. Сім'я та друзі: міжособистісний контекст. Взаємовідносини з дорослими дітьми та старіючими батьками. Виховання онуків. Поняття «спустошеного гнізда». Повторні шлюби. Можливі зміни в професійній діяльності. Переоцінка людьми професійної кар'єри в середині життя.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
2. Вікова психологія : Зб. вибр. текстів лекцій з курсу / М. Савчин, І Галян, Д. Гошовська та ін. ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. каф. психології. – Дрогобич, 2006. – 252 с.

3. Вікова психологія : Навч. посібник. Реком. МОНУ / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.

4. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум : Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

Допоміжна:

1. Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.

2. Миллер С. Психология развития. Методы исследования / С. Миллер. – СПб : Питер, 2002 – 464 с. (Серия «Мастера психологии»).

3. Психология социальной работы / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и др. ; Под общей ред. М. А. Гулиной. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.

Тема 8. Психологія пізньої дорослості

Фізичний і когнітивний розвиток людини в період пізньої дорослості. Ейджизм і стереотипи. Морфофункціональні зміни в старості (здоров'я та хвороби). Причини старіння: спадковість та фактори оточуючого середовища. Теорії старіння: стохастичні та генетичного програмування. Когнітивні зміни в пізній дорослості. Особистість і старіння. Благополучна старість. Сімейні та особистісні відносини. Проблема вдівства. Смерть як фінальна стадія людського розвитку. Думки про смерть і страх смерті. Стадії пристосування до думок про смерть по Кюблер-Росс. Соціальна політика відносно людей поважного віку у світовій практиці та в Україні.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.

2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

3. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум : Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

Допоміжна:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : [Учебное пособие для студ. вузов] / Г. С. Абрамова. – М. : «Академия» ; Раритет. – 1997. – 704 с.

2. Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.

3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).

4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия : Основы наук.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин для денної / заочної форми навчання							
	всього		у тому числі					
			лек.		практ.		с.р.	
	д	з	д	з	д	з	д	з
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовий модуль 1. Методологічні засади вікової психології								
Тема 1. Вікова психологія як наука	14	14	2	2	2	2	10	10
Тема 2. Динаміка і закономірності психічного розвитку особистості в онтогенезі	16	10	4	-	2	-	10	10
Разом за змістовим модулем 1	30	24	6	2	4	2	20	20
Змістовий модуль 2. Психологія дитинства та дорослішання								
Тема 3. Психічний розвиток дитини в дошкільному віці	9	14	2	2	2	2	5	10
Тема 4. Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра	12	10	2	-	2	-	8	10
Тема 5. Психосоціальний розвиток у підлітковому та юнацькому віці. Психологія юнацького віку. Особливості розвитку суб'єктності юнаків.	9	10	2	-	2	-	5	10
Разом за змістовим модулем 2	30	34	6	2	6	-	18	30
Змістовий модуль 3. Психосоціальний розвиток особистості в період дорослості								
Тема 6. Психологія ранньої дорослості	10	10	1	-	1	-	8	10
Тема 7. Психологія середньої дорослості	8	10	1	-	1	-	6	10
Тема 8. Психологія пізньої дорослості	12	12	2	-	2	-	8	12
Разом за змістовим модулем 3	30	32	4	-	4	-	22	32
Усього годин	90	90	16	4	14	4	60	82

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Теми занять	Кількість годин
1.	Вікова психологія як наука	2
2.	Динаміка і закономірності психічного розвитку особистості в онтогенезі	2
3.	Психічний розвиток дитини в дошкільному віці	2
4.	Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра	2
5.	Психосоціальний розвиток у підлітковому та юнацькому віці. Особливості розвитку суб'єктності юнаків	2
6.	Психологія ранньої дорослості	1
7.	Психологія середньої дорослості	1
8.	Психологія пізньої дорослості	2
	Разом	14

ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1

Тема: Вікова психологія як наука

План

1. Предмет та завдання вікової психології.
2. Історія виникнення і становлення вікової психології в XIX-XXст.
3. Дитинство як соціокультурний феномен.
4. Методи вікової психології.

Ключові слова: індивідуальний розвиток, предмет вікової психології, закономірності розвитку, новоутворення, провідний вид діяльності, соціальна ситуація, методи дослідження, лонгітюдний метод, метод спостереження, метод експерименту, метод поперечних зрізів, дитячий розвиток.

Завдання для самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте методи вікової психології.
2. Поясніть, яке значення для вивчення розвитку особистості має близнюковий метод.
3. Окресліть предмет та завдання вікової психології як галузі психологічної науки.

Теми рефератів та доповідей

1. Актуальні проблеми вікової психології у крос-культурній перспективі.
2. Вікова динаміка психічного розвитку.
3. Проблеми розвитку психіки в «Педагогічній антропології» К. Д. Ушинського.
4. Роль психологічних концепцій П. П. Блонського, Л. С. Вигоцького та С. Л. Рубінштейна в розумінні проблеми розвитку людини.
5. Характеристика близнюкового методу дослідження.

Література

Основна:

1. Вікова психологія : Навч. посібник. Реком. МОНУ / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
3. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посібник / Т. В. Дуткевич. – Реком. МОН молодь спорт України [для студ. ВНЗ] / Т. В. Дуткевич. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.
4. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : Навчальний посібник / В. М. Поліщук. – Вид. 3-тє, виправ. – Суми : Університетська книга, 2010. – 352 с.

Допоміжна:

1. Вікова психологія : Зб. вибр. текстів лекцій з курсу / М. Савчин, І Галян, Д. Гошовська та ін. ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. каф. психології. – Дрогобич, 2006. – 252 с.

2. Гуцуляк Н. М., Рудюк Н. Г. Вікова психологія: курс лекцій /Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2007. – 95 с.

3. Миллер С. Психология развития. Методы исследования / С. Миллер.СПб : Питер , 2002 464 с. (Серия «Мастера психологии»).

4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия : Основы наук.

Практичне заняття 2

Тема: Динаміка і закономірності психічного розвитку особистості в онтогенезі

План

1. Поняття розвитку людини та його основні сфери: фізична, когнітивна, психосоціальна.

2. Діяльність як основа психічного розвитку та формування особистості в онтогенезі.

3. Поняття віку та вікової кризи. Соціальна ситуація розвитку в кризових періодах.

4. Вікова періодизація. Діалектичний взаємозв'язок вікових періодів розвитку людини.

Ключові слова: розвиток, динаміка розвитку, соціальна ситуація розвитку, криза, кризовий період розвитку, вікова періодизація, діяльність, вік, віковий годинник.

Завдання для самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте різні підходи щодо вікової періодизації людини.
2. Розкрийте поняття «віку» в культурно-історичній теорії Л. С. Виготського.
3. Проаналізуйте преформований та неформований тип розвитку.

Теми рефератів та доповідей

1. Культурно-історична теорія Л. С. Виготського.
2. Категорія діяльності в дитячій психології.
3. Становлення міжособистісних стосунків в ранньому онтогенезі.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
2. Забродський М. М. Вікова психологія : Навч. посібник / М. М. Забродський. – К. : Міжрегіон. акад. упр. персоналом, 2002. – 103 с.
3. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2015. – 469 с.

Допоміжна:

1. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – (Серия : Основы наук).
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Практичне заняття 3

Тема: Психічний розвиток дитини у дошкільному віці

План

1. Фізичний розвиток немовляти. Криза 1 року.
2. Когнітивний та мовний розвиток немовляти.
3. Соціальний та емоційний розвиток немовлят.
4. Соціально-психологічна допомога немовляти: програми раннього втручання.
5. Фізичний та когнітивний розвиток у ранньому дитинстві.
6. Розвиток мотивів поведінки та діяльності. Конфлікти розвитку в ранньому дитинстві.
7. Особливості вияву темпераменту у ранньому дитинстві.
8. Гра як провідний вид діяльності дошкільника.
9. Стилi батьківської поведінки та їх вплив на формування особистості дитини.
10. Фактори, що впливають на засвоєння агресивної та просоціальної поведінки.

Ключові слова: немовлячий період, період новонародженості, комплекс пожвавлення, криза, основні новоутворення, самостійність, мова, предметна діяльність, дитячий колектив, гра, ігрова діяльність.

Завдання для самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте фізичний та когнітивний розвиток дитини дошкільного віку.
2. Проаналізуйте стилі батьківської поведінки та визначте їх вплив на формування особистості дитини дошкільного віку.
3. Розкрийте мотиви поведінки дитини дошкільного віку.
4. Визначте роль гри як провідного виду діяльності дошкільників.

Теми рефератів та доповідей

1. Умови та стратегії раннього оволодіння мовою.

2. Розвиток дитини в умовах депривації та неблагополучної родини.
3. Роль гри в когнітивному розвитку дитини.
4. Соціально-психологічні проблеми дітей, що виховуються без опіки батьків.
5. Сюжетно-рольова гра як провідний вид діяльності дошкільників.

Література

Основна:

1. Вікова психологія : Навч. посібник / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
3. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

Допоміжна:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : [Учебное пособие для студ. вузов] / Г. С. Абрамова. – М. : «Академия» ; Раритет. – 1997. – 704 с.
2. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 464 с.
3. Карабанова О. А. Возрастная психология. Конспект лекций / О. А. Карабанова. – М. : Айрис-прес, 2005. – 240 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).
5. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – (Серия : Основы наук).

Практичне заняття 4

Тема: Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра

План

1. Фізичний та когнітивний розвиток молодшого школяра.
2. Навчальна діяльність як провідний вид діяльності у молодшому шкільному віці. Основні новоутворення у молодшому шкільному віці.
3. Особливості розвитку моральних якостей молодшого школяра.

Ключові слова: молодший шкільний вік, рольова гра, самооцінка, наочно-образне мислення, статева ідентифікація, розвиток довільності, навчання, внутрішній план дій, моральні якості молодшого школяра.

Завдання для самостійної роботи:

1. Підберіть наукову статтю, де висвітлюються актуальні проблеми розвитку дитини у молодшому шкільному віці. Проаналізувати її, підготуйте виступ на практичне заняття.

Теми рефератів та доповідей

1. Психологічна готовність дитини до навчання в школі.
2. Психологічні особливості міжособистісних стосунків у колективі молодших школярів.
3. Формування мотивів навчання у молодших школярів.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
2. Гуцуляк Н. М., Рудюк Н. Г. Вікова психологія: курс лекцій / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2007. – 95 с.

3. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посібник / Т. В. Дуткевич. – Реком. МОН молодь спорт України [для студ. ВНЗ] / Т. В. Дуткевич. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.

Допоміжна:

1. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология : [Учеб. пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов] / М. В. Гомезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. — М. : Педагогическое общество, 2003. – 512 с.

2. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. – Екатеринбург : Узд-во АРД ЛТД, 1997. – 144 с.

3. Москалець В. П. Психологія особистості : Навч. посіб. для студ. ВНЗ // Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Київ : ЦУЛ, 2013 р. – 260с.

4. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста / К. Фопель. – [Пер. с нем]. – М. : Генезис, 2005. – 255 с.

Практичне заняття 5

Тема: Психосоціальний розвиток у підлітковому та юнацькому віці.

Особливості розвитку суб'єктності юнаків

План

1. Поняття дорослішання та його історичні аспекти.
2. Анатомо-фізіологічна перебудова організму та її вплив на психічні особливості і поведінку підлітка.
3. Статева ідентичність та сексуальна поведінка у підлітково-юнацькому віці.
4. Кризи розвитку в період дорослішання.
5. Роль однолітків, друзів та соціального середовища у формуванні особистості.
6. Цінності, ідеали та альтернативи способу життя.

7. Стрес, депресія та засоби подолання важких психічних станів у підлітково-юнацькому віці.

8. Поняття «суб'єкт», «суб'єктність».

9. Основні складові суб'єктності особистості.

10. Основні чинники та механізми розвитку суб'єктності юнаків.

Ключові слова: пубертатний період, статеве дозрівання, референтна група, юність, відкриття внутрішнього «Я», суб'єктність, самосвідомість, Я-концепція, Я-образ, ідеали, цінності, майбутнє, особистісне самовизначення, професійне самовизначення, інтимно-особистісне спілкування, статево-рольова диференціація, ідентичність, юнацький максималізм.

Завдання для самостійної роботи:

1. Визначити поняття «соціальна дезадаптація»;
2. Проаналізувати структуру самосвідомості.
3. Охарактеризувати акцентуації характеру особистості.

Теми рефератів та доповідей

1. Особливості самовизначення в ранньому юнацькому віці.
2. Юнацька субкультура: психологічний аналіз.
3. Особливості протікання підлітково-юнацького періоду у різних народів. Риси схожості та відмінностей між культурами.
4. Психологічні особливості виховання старшокласників.
5. Розвиток самосвідомості у підлітково-юнацькому віці.

Література

Основна:

1. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навчальний посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 112 с.
2. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посібник / Т. В. Дудкевич. – Реком. МОН молодь спорт України [для студ. ВНЗ] / Т. В. Дуткевич. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.

3. Гуцуляк Н. М. Вікова психологія: курс лекцій / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича / Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Руденок. – Чернівці : Рута, 2007. – 95 с.

4. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон : [Кн. для учителя]. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с. : ил. – (Психол. наука – школе).

Допоміжна:

1. Клее М. Психология подростка: (Психосексуальное развитие) / М. Клее ; [Пер с фр.]. – М. : Педагогика, 1991. – Пер. изд. : Бельгия, 1986. – 176 с.

2. Кузикова С. Б. Психологическая программа коррекции и развития личности ребенка в подростковом возрасте : Учеб.-метод. Пособие / С. Б. Кузикова. – Суми : СДПУ, 2001. – 316 с.

3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).

4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия : Основы наук.

5. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие [для студ. высш. пед. заведений] / К. Н. Поливанова. – М. : Издат. центр, 2000. – 184 с.

6. Психология подростка. Полное руководство / [Под общей редакцией А. А. Реана]. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 504 с., [8] с. ил.

7. Ansbacher B. L. Alfred Adler and humanistic psychology // J. of Humanistic Psvchol. 1971. – V. II. P. 53-63.

8. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / Albert Bandura // Psychological review, 1977. – Vol / 84 (2). – P. 191-215.

9. Fromme E / Psychoanalysis and Zen Budalism. – Zen Budalism and Psychoanalysis. – W.Y. – 1960. – P. 87-88.

10. Hoffman. J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents / J. A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology/ – 1984. – Vol. 31. – № 2. – P. 170-178.

11. Markus H. The dynamic self-concept: A social psychological perspective / H. Markus, E. Wurf // Annual Review of Psychology. – 1987. – Vol. 38. – P. 299-337.

Практичне заняття 6

Тема: Психологія ранньої дорослості

План

1. Загальна характеристика розвитку особистості у період дорослості.
2. Фізичний і когнітивний розвиток дорослої людини.
3. Сексуальність в ранній дорослості.
4. Рання дорослість – період формування сімейно-шлюбних відносин та народження дітей.
5. Професійний цикл людини в ранній дорослості.
6. Роль гендерних стереотипів у професійному та кар'єрному рості жінок. Поняття «скляної стелі».

Ключові слова: психічна зрілість, дорослість, криза дорослості, ідентичність, сенс життя, криза самореалізації, криза здоров'я, сімейно-шлюбні відносини, криза особистісної автономії, кар'єрний ріст.

Завдання для самостійної роботи:

1. Проаналізувати фізичний та когнітивний розвиток дорослої людини.
2. Визначити вплив гендерних стереотипів на професійний та кар'єрний ріст жінок.
3. Дайте визначення поняттю «ідентичність» та «ідентифікація».

Теми рефератів та доповідей

1. Значення близьких відносин для людей у віці ранньої дорослості (Проблема самотності).
2. Мотиваційна сфера пізнавальної діяльності дорослих.

3. Жіноча праця у дзеркалі статистики.

4. Міфи та стереотипи, які впливають на професійне самовизначення чоловіків та жінок.

5. Батьківство та розвиток дорослої людини.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.

2. Дьоміна Г. А. Вікова і педагогічна психологія : методичні рекомендації до практичних занять, індивідуально-самостійної роботи, модульного контролю знань студентів / Г. А. Дьоміна. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 56 с.

3. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

4. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Допоміжна

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : [Учебное пособие для студ. вузов] / Г. С. Абрамова. – М. : «Академия» ; Раритет. – 1997. – 704 с.

2. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 464 с.

3. Карабанова О. А. Возрастная психология. Конспект лекций / О. А. Карабанова. – М. : Айрис-прес, 2005. – 240 с.

4. Москалець В. П. Психологія особистості : Навч. посіб. для студ. ВНЗ // Прикарпатський нац. ун-т ім.В.Стефаника. – Київ : ЦУЛ, 2013 р. – 260с.

Практичне заняття 7

Тема: Психологія середньої дорослості

План

1. Психосоціальний розвиток людини в період середньої дорослості відповідно позиції Е. Еріксона.
2. Криза середини життя. Поняття «спустошеного гнізда».
3. Збереження та зміни фізичних можливостей людей у 40-65 років.

Ключові слова: криза середини життя, генеративність особистості, «спустошене гніздо», самоактуалізація, самореалізація, стагнація, сімейні стосунки.

Завдання для самостійної роботи:

1. Здійснити порівняльний аналіз кризи дорослості і дитинства.
2. Охарактеризувати кризу тридцяти та сорока років.

Теми рефератів та доповідей

1. Криза середини життя.
2. Основні новоутворення в період середньої дорослості.
3. Індивідуальний стиль життя: психологічний аналіз.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
3. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

Допоміжна:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : [Учебное пособие для студ. вузов] / Г. С. Абрамова. – М. : «Академия» ; Раритет. – 1997. – 704 с.
2. Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 940 с. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – М. : Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия : Основы наук.

Практичне заняття 8

Тема: Психологія пізньої дорослості

План

1. Фізичний і когнітивний розвиток людей у пізній дорослості (65 р. і більше). Ейджизм і стереотипи.
2. Вихід на пенсію та зміна статусу.
3. Соціальна політика в Україні відносно людей похилого віку.
4. Завершення повного життєвого циклу. Проблема смерті та пошуки шляхів гуманізації процесу вмирання.

Ключові слова: старість, старіння, криза «Я інтеграції», вихід на пенсію, пенсійний вік, похилий вік, довголіття, смерть близької людини, самотність, соціальна робота з людьми похилого віку, благополучна старість.

Завдання для самостійної роботи:

1. Здійснити порівняльний аналіз способу життя людей похилого віку в країнах Західної Європи, Америки та в Україні.

Теми рефератів та доповідей

1. «Благополучна старість».
2. Сімейні та особистісні взаємини людей похилого віку.

3. Соціальна політика щодо старих людей в різних країнах світу (студент висвітлює проблему на прикладі будь-якої країни за власним вибором).

4. Альтернативні шляхи вмирання. Хоспіси.

5. Танатологія – наука про смерть.

6. Горе та пристосування до тяжкої втрати.

Література

Основна:

1. Вікова та педагогічна психологія : Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.

2. Вікова психологія : Зб. вибр. текстів лекцій з курсу / М. Савчин, І Галян, Д. Гошовська та ін. ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. каф. психології. – Дрогобич, 2006. – 252 с.

3. Вікова психологія : Навч. посібник. Реком. МОНУ / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.

4. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.

Допоміжна:

1. Дарвиш О. Б. Возрастная психология / О. Б. Дарвиш. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 264 с.

2. Миллер С. Психология развития. Методы исследования / С. Миллер. – СПб : Питер, 2002 – 464 с. (Серия «Мастера психологии»).

3. Психология социальной работы / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и др. ; Под общей ред. М. А. Гулиной. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів з дисципліни «Вікова психологія» має важливе значення при підготовці фахівців з соціальної роботи, сприяє оволодінню майбутніми фахівцями з соціальної роботи знаннями, уміннями та навичками, що можуть бути застосовані в різних контекстах роботи.

Самостійна робота має характер пошуково-аналітичної і наукової роботи. Завдання, які виконують студенти у процесі самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню умінь та навичок. Завдання для самостійної роботи поглиблюють та закріплюють знання та уміння, які студенти отримують на лекціях та семінарських заняттях.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д /з)
1	2	3
1	Виникнення та становлення вікової психології як самостійної галузі психологічної науки	10 / 10
2	Динаміка і закономірності психічного розвитку особистості в онтогенезі	10 / 10
3	Психологія дошкільного дитинства	5 / 10
4	Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра	8 / 10
5	Психосоціальний розвиток у підлітковому та юнацькому віці. Особливості розвитку суб'єктності юнаків	5 / 10
6	Психологія ранньої дорослості	8 / 10
7	Психологія середньої дорослості	6 / 10
8	Психологія пізньої дорослості	8 / 12
	Разом	60 / 82

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Предмет та завдання вікової психології.
2. Історія виникнення і становлення вікової психології як науки в середині XIX-XX ст.
3. Дитинство як соціокультурний феномен.
4. Методи вікової психології.
5. Поняття розвитку людини та його основні сфери: фізична, когнітивна, психосоціальна.
6. Діяльність як основа психічного розвитку та формування особистості в онтогенезі.
7. Поняття віку та вікової кризи. Соціальна ситуація розвитку в кризових періодах.
8. Вікова періодизація. Діалектичний взаємозв'язок вікових періодів.
9. Пренатальний розвиток.
10. Аномалії розвитку плоду та генетичне консультування.
11. Дитячі страхи та їх вплив на розвиток дитини.
12. Сім'я як перше мікросередовище розвитку новонародженої дитини.
13. Фізичний розвиток дити у перші 2 роки життя. Криза 1 року.
14. Когнітивний та мовний розвиток немовляти.
15. Соціальний та емоційний розвиток немовлят.
16. Соціально-психологічна допомога у розвитку немовляти: програми раннього втручання.
17. Фізичний та когнітивний розвиток у ранньому дитинстві.
18. Розвиток мотивів поведінки та діяльності у ранньому дитинстві.
19. Конфлікти розвитку в ранньому дитинстві. Криза 3-х років.
20. Розвиток Я-концепції та засвоєння гендерних схем.
21. «Гострі» питання та ситуації статевого виховання у ранньому дитинстві.
22. Формування готовності до навчання в школі.

23. Фізичний та когнітивний розвиток у середньому дитинстві.
24. Навчальна діяльність як провідний вид діяльності у середньому дитинстві.
25. Особливості розвитку моральних якостей молодшого школяра.
26. Статеворольова соціалізація дітей в молодшому шкільному віці.
27. Поняття дорослішання та його історичні аспекти.
28. Анатомо-фізіологічна перебудова організму та її вплив на психічні особливості і поведінку підлітка.
29. Статова ідентичність та сексуальна поведінка у підлітково-юнацькому віці.
30. Криза розвитку в підлітково-юнацькому віці.
31. Роль однолітків, друзів та соціального середовища у формуванні особистості підлітка.
32. Цінності, ідеали та альтернативні способи життя у підлітково-юнацькому віці.
33. Стрес, депресія та засоби подолання важких психічних станів у підлітково-юнацькому віці.
34. Загальна характеристика розвитку у період дорослості.
35. Фізичний та когнітивний розвиток дорослої людини.
36. Особистість студента та фактори, що впливають на її формування.
37. Психосоціальний розвиток у період ранньої дорослості.
38. Рання дорослість період формування сімейно-шлюбних відносин та народження дітей.
39. Професійний цикл людини в ранній дорослості.
40. Роль гендерних стереотипів у професійному та кар'єрному рості жінок.
41. Збереження та зміни фізичних можливостей людей у 40-65 років.
42. Когнітивні навички та професійна діяльність у середній дорослості.
43. Сексуальність та сімейні відносини. Феномен «спустошеного гнізда» у середній дорослості.

44. Криза середини життя: міф чи реальність?
45. Фізичний і когнітивний розвиток людей у пізній дорослості (65 р. і більше). Ейджизм та стереотипи.
46. Вихід на пенсію та зміна статусу.
47. Соціальна політика в Україні відносно людей похилого віку.
48. Завершення повного життєвого циклу. Проблема смерті та пошуки шляхів гуманізації процесу вмирання.
49. Розвиток дитини в умовах депривації та неблагополучної родини.
50. Роль гри в когнітивному розвитку дитини.
51. Соціально-психологічні проблеми дітей, що виховуються без опіки батьків.
52. Особливості спілкування дітей дошкільного віку.
53. Особливості вияву темпераменту у ранньому дитинстві.
54. Стили батьківської поведінки та їх вплив на формування особистості дитини.
55. Фактори, що впливають на засвоєння агресивної та просоціальної поведінки.
56. Психологічна готовність дитини до навчання в школі.
57. Психологічні особливості міжособистісних стосунків в колективі молодших школярів.
58. Формування мотивів навчання у молодших школярів.
59. Нездібність до навчання. Синдром дефіциту уваги (гіперактивність).
60. Психологічні причини «важковихованості» підлітків та шляхи її корекції.
61. Психологічні проблеми спілкування в підлітково-юнацькому віці.
62. Психологічні особливості вибору професії і готовності старшого школяра до професійного самовизначення.
63. Дружба та кохання у підлітково-юнацькому віці.
64. Алкоголь, наркотики та секс у житті сучасних юнаків та дівчат.

65. Значення близьких відносин для людей у віці пізньої дорослості (проблема самотності).
66. Студентський вік як сензитивний період навчання та розвитку.
67. Міфи та стереотипи, які впливають на професійне самовизначення чоловіків та жінок.
68. Середній вік: «час розквіту» чи «початок кінця».
69. Криза у середньому дорослому віці. Особливості протікання.
70. Взаємовідносини батьків з дорослими дітьми.
71. Головні хвороби середнього віку.
72. Взаємовідносини зі старіючими батьками та необхідність догляду за ними (соціально-психологічний аспект).
73. Сімейні та особистісні взаємини людей похилого віку.
74. Соціальна політика щодо старих людей в різних країнах світу (студент висвітлює проблему на прикладі будь-якої країни за власним вибором)
75. Смерть як фінал людського розвитку. Альтернативні шляхи вмирання. Хоспіси.
76. Довголіття, довгодителі нашої планети. Запобігання процесу старіння. Пошук «Еліксиру молодості».

ГЛОСАРІЙ

Абстрактне мислення – один із найскладніших, специфічно людських видів мислення, що передбачає розуміння та використання понять, термінів та інших абстрактних категорій.

Агресивність – емоційний стан або особистісна риса людини, що характеризується грубістю, нестриманістю, прагненням невмотивовано заподіяти шкоду іншим людям.

Адаптація – в широкому розумінні - пристосування до подразників, зовнішніх умов існування. Найчастіше проявляється в людини як сенсорна – зміна чутливості як реакція пристосування аналізатора на подразник, і соціальна – процес та результат активного пристосування людини до нових умов соціального середовища.

Адаптація (як механізм соціалізації) – пристосування дитини до вимог дорослого, ототожнення з ним та наслідування його поведінки.

Адекватність – філософське поняття, що вживається в психології як відповідність суб'єктивних образів психіки людини об'єктивній дійсності (наприклад, сприймання, уяви, самооцінки). Також вживається у виявленні співвідношення рівня психічного розвитку певного індивіда віковим нормам.

Акме (в психології) – вершина розвитку особистості, досягнення найвищої точки її розквіту.

Акселерація – явище прискорених темпів фізичного розвитку та фізіологічного дозрівання дітей та підлітків, що вивчається з ХХ століття.

Активність (як фактор психічного розвитку) – умова і результат психічного розвитку індивіда, що виявляється в його діяльності.

Активність особистісна – здатність особистості до виконання певного виду діяльності та цілеспрямованого перетворення нею навколишнього середовища і самої себе.

Акцентуація рис характеру – надмірне посилення окремих рис характеру людини, крайній варіант норми, що може викликати особистісні проблеми.

Анальна стадія (за Фройдом) – друга стадія психосексуального розвитку, впродовж якої чуттєва насолода дитини пов'язана з процесами дефекації.

Андрогінність – поєднання в психіці людини водночас жіночих та чоловічих властивостей. Андрогінна особистість вбирає в себе кращі статево-рольові ознаки, тому має високі показники психологічної гнучкості та адаптивності.

Анкетування – метод психологічного чи соціального дослідження, що здійснюється на основі письмового опитування значної кількості людей за певним підбором запитань – анкетною.

Базова довіра (за Е.Еріксоном) – позитивне емоційне ставлення дитини до оточуючого соціального світу, що формується при наявності психологічної атмосфери любові, тепла і підтримки зі сторони дорослих.

Бесіда (як діагностичний психологічний метод) – метод отримання інформації на основі усного спілкування із досліджуваним за гнучким планом.

Біографічний метод – метод психології, що базується на з'ясуванні впливу життєвих подій на психологічні якості особистості.

Бондінг – підтримуючий емоційно-тілесний контакт батьків з новонародженим, спрямований на подолання почуття самотності і незахищеності малюка внаслідок різкої зміни середовища його існування.

Важковиховуваність – явище несприймання чи опору дитини виховному впливу дорослих, що має стійкий характер і потребує спеціальних корекційних психолого-педагогічних заходів.

Вибір професії – свідоме формування людиною власних професійних інтересів для оптимальної самореалізації в трудовій діяльності.

Вік – 1) тривалість життя живої істоти; 2) конкретний період цього життя.

Вік психологічний – конкретний, обмежений в часі етап психічного розвитку індивіда, що характеризується сукупністю закономірних типових психологічних змін та якостей.

Віковий годинник – внутрішній часовий графік життя особистості, за яким вона визначає відповідність своїх життєвих подій ключовим соціальним подіям періоду дорослості.

Вікова психологія – галузь психологічної науки, що вивчає закономірності розвитку та функціонування психіки людини на всіх етапах її онтогенезу. Внутрішні етичні інстанції (як новоутворення дошкільного віку) - засвоєні дошкільником моральні норми, які регулюють його поведінку у відповідності до соціальних вимог і діють у дитини й при відсутності контролю дорослих.

Внутрішній план дій (як новоутворення пізнавальної сфери молодшого школяра) – спроможність дитини здійснювати попереднє, мислене планування подальших дій.

Внутрішня позиція школяра (як новоутворення психіки дитини молодшого шкільного віку) – сформоване загальне позитивне ставлення дитини шестирічного віку до шкільного навчання, її готовність до виконання вимог вчителя, визнання його авторитету.

Гендер – соціальна характеристика людини, що виявляється в певній стереотипній поведінці, яка відповідає маскулініним (чоловічим) чи фемінініним (жіночим) ознакам.

Гендерна роль – існуюча в даній культурі модель статевої поведінки, яку засвоює індивід в процесі соціалізації.

Гендерна соціалізація – засвоєння та відтворення індивідом притаманних певному соціальному доквіллю статевоповідних нормативів поведінки.

Генеративність (за Еріксоном) – прагнення дорослої людини психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ.

Генітальна стадія (за З.Фройдом) – стадія психосексуального розвитку індивіда, впродовж якої формуються та виявляються зрілі гетеросексуальні стосунки.

Геронтогенез – заключний період життя людини, що починається після 60-ти років.

Геронтопсихологія – галузь вікової психології, що вивчає психологічні особливості людей похилого віку.

Гра (як провідна діяльність дошкільнят)- діяльність, в якій діти імітують ролі дорослих, відтворюючи в уявних ситуаціях їх життя, працю та стосунки.

Група референтна – реальна чи уявна суспільна формація, на норми, цінності якої орієнтується певний індивід, та в якій він може найкраще виразитись як особистість.

Гуління – стадія розвитку мовлення немовляти, що виявляється у несвідомій грі базовими фонемами (типу «гу», «агу»). Завданням цієї стадії є розробка мовленнєвого апарату дитини.

Дезадаптація шкільна – різновид соціальної дезадаптації, що виявляється у ускладненому або малоефективному пристосуванні дитини до нових суспільних обставин в умовах шкільного навчання.

Депресія – тривалий негативний емоційний стан людини, емоційний розлад, що супроводжується почуттям пригніченості, тотальної апатії, зниження активності у всіх сферах психічного та фізичного життя людини. Депресія виникає внаслідок фізичних, психічних захворювань або як реакція на складні життєві обставини.

Девіантна поведінка – поведінка, що відхиляється від правових та моральних суспільних норм. Девіантна поведінка є однією із ознак важковиховуваності дитини.

Делінквентна поведінка – різновид девіантної, поведінка протиправного, злочинного характеру.

Децентрація мислення (як новоутворення пізнавальної сфери дошкільників) – здатність дитини до врахування думок чи позицій інших людей при вирішенні мислених завдань.

Децентрація емоційна – спроможність особистості відволікатись від власних емоційних переживань і сприйняти емоційний стан іншої людини.

Дивергентне мислення – різновид мислення, який передбачає наявність багатьох однаково правильних і рівноправних відповідей на одне і теж питання.

Дискретність психічного розвитку – ознака розвитку психіки, що виявляється в його умовному розподілі на певні відрізки – періоди, епохи та фази.

Дисморфоманія підліткова – надмірна зацікленість підлітків на своїй зовнішності, невдоволеність, пошуки, вигадкування її вад чи недоліків. Підліткова дисморфоманія виникає внаслідок тиску соціальних стереотипів та неадекватної самооцінки.

Дисморфобія підліткова – категоричне несприймання підлітками своєї зовнішності, патологічна зацікленість на її вадах чи недоліках (здебільшого уявних, надуманих).

Дистрес – негативний емоційний стан людини, що викликається надто довготривалим чи надміру сильним психофізіологічним напруженням і пригнічує всю життєдіяльність людини. Дистрес може виникати внаслідок попереднього переживання стресу.

Дитинство – епоха початкового фізичного, психічного розвитку і фізіологічного дозрівання, протягом якої відбувається підготовка індивіда до дорослого життя. Середня тривалість дитинства - від зародження до 10 років.

Дифузна (невизначена) ідентичність (за Марсія) – уникнення юнаком процесу особистісного самовизначення, що супроводжується тривожністю та невпевненістю в собі.

Діяльність – внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність людини, що спрямована на досягнення свідомо поставленої мети.

Довготривала пам'ять – один із видів пам'яті за тривалістю збереження інформації, що забезпечує утримання мозком знань, вмінь та навичок, будь-якої інформації на тривалий період (місяці, роки, десятиріччя) і володіє величезним об'ємом.

Довільність пізнавальної сфери (як новоутворення пізнавальної сфери молодших школярів) – здатність дитини підпорядковувати роботу всіх пізнавальних процесів та уваги усвідомленій меті, використовуючи вольове зусилля для їх організації та роботи.

Дозрівання – лінія розвитку, що веде до стану зрілості.

Доопераційна стадія (за Ж.Піаже) – етап когнітивного розвитку дитини, що триває з 2 до 7 років і виявляється через розвиток мовлення та виконання простих розумових операцій.

Дорослість – епоха життя людини, що настає після юності й характеризується високим ступенем зрілості та самостійності особистості в умовах її повноцінної реалізації в суспільстві (через професійну, громадську діяльність, створення сім'ї та виховання дітей тощо).

Дорослості почуття – базове новоутворення особистісної сфери підліткового віку, якому властиве суб'єктивне почуття готовності і можливості підлітка виконувати соціальні норми та обов'язки, характерні для дорослих.

Дошкільний вік – період онтогенезу, що триває від 3 до 6 років і умовно завершується вступом дитини до школи. Через потужну пізнавальну активність дітей цього віку має синонімічну назву – вік «почомучок».

Евтаназія – дії медика чи іншого суб'єкта, спрямовані на прискорення смерті безнадійно хворої людини.

Егалітарний шлюб – тип шлюбу, в основу якого покладено принцип створення рівних умов для самореалізації кожного партнера, незалежно від його статі.

Егоїзм – негативна риса характеру людини, що виявляється як надмірна зосередженість на своєму «Я» при цілковитому ігноруванні інтересів інших людей.

Егоцентризм – специфічна орієнтація людини на саму себе, зосередженість на власних психічних проявах. Егоцентризм буває тимчасовим віковим, але в умовах неправильного формування особистості

може переростати в егоїзм. За змістом егоцентризм проявляється в пізнавальній сфері людини (сприймання, мислення надміру суб'єктивного характеру), моральній (оцінка намірів та вчинків інших людей через проєкцію власної особистості) та комунікативній (передача суб'єктом інформації іншим людям із накладанням власних поглядів).

Егоцентричне мовлення – особливість мовлення дітей раннього і дошкільного віку, промовляння вголос думок, що виглядає як розмова дитини із собою.

Егоцентричне мислення – розумова позиція людини, що характеризується її нездатністю прийняти точку зору іншого, відмінну від власної. За змістом егоцентричне мислення протилежне децентричному. Як віковий, цей вид мислення характерний для дітей раннього та дошкільного віку.

Ейджизм – негативне упереджене ставлення суспільства до людей похилого віку, їх знецінення, приниження та дискримінація.

Екзистенційний вакуум (за В.Франклом) – кризовий стан, спричинений втратою особистістю основного життєвого мотиву, а саме сенсу життя.

Експеримент (в психології) – один із основних методів наукового пізнання психіки, що передбачає вивчення певних психічних проявів в спеціально створених або контрольованих умовах із активною роллю дослідника.

Екстраверсія – властивість особистості, що виявляється в більшій спрямованості психічної сфери людини (почуттів, інтересів) на зовнішній світ, ніж на себе. Екстраверсія протилежна інтроверсії.

Ембріональна фаза розвитку людини – другий відрізок пренатального (внутрішньоутробного) розвитку, що починається з 2 тижнів від зачаття і триває до кінця 2-го місяця, під час якого зародок за короткий термін відтворює основні етапи філогенезу і, формуючи спадкові ознаки, набуває специфічно людського вигляду.

Емансипація – процес та результат здобуття людиною особистісної незалежності. В психології в основному йдеться про дитячу емансипацію (психологічне відокремлення дитини від значимих дорослих) та гендерну (здобуття особистісної незалежності жінок від чоловіків чи навпаки).

Емпатія – розуміння та прийняття станів, почуттів та ставлень іншої людини, виявляється як співпереживання, співчуття.

Епоха онтогенезу людини – відносно обмежена одиниця вікової періодизації психічного розвитку людини, що характеризується перебудовою всіх систем організму, в тому числі і психіки. В віковій психології визначають такі епохи життя людини - дитинство, дорослішання та дорослість.

Життєвий план – сукупність близьких та віддалених у часі цілей людини, а також програмування способів їх досягнення. Вперше життєвий план формується в юнацькому віці.

Життєвий шлях – індивідуальна історія становлення і розвитку особистості в певному суспільстві.

Задатки – вроджені анатомо-фізіологічні особливості мозку, нервової системи в цілому, що складають природну основу для розвитку певних психічних структур (здібностей, темпераменту, характеру тощо).

Затримка психічного розвитку – відставання дитини від загальноприйнятого темпу вікового психічного розвитку, яке спричинюється травмами чи хворобами головного мозку або психоемоційними розладами. В умовах спеціального організованого суспільного корекційного впливу затримка психічного розвитку може усуватись.

Знання – результат пізнавальної діяльності людини, сукупність достовірної засвоєної людиною інформації про оточуючий світ чи самого себе.

Зона найближчого розвитку – категорія вікової та педагогічної психології, вперше запропонована Л. С. Виготським, що розуміється як потенційні можливості дитини, її здатність виконувати певні дії спочатку при допомозі дорослих, а згодом – самостійно.

Зрілість особистісна – сукупність розвинених фізіологічних, розумових, вольових, моральних та соціальних якостей людини, що дозволяє їй успішно адаптуватись та реалізуватись в навколишньому середовищі.

Зрілість пенсійна – новоутворення психіки людини похилого віку, що виявляється в позитивному сприйманні перспективи виходу на пенсію, готовності до завершення професійного циклу

Зрілість психологічна – системна якість особистості, що відображає досягнення стану її повної функціональності, адаптивності та відповідальності.

Зростання – лінія розвитку, що виявляється у поступовому прогресивному збільшенні.

Ігрова діяльність – різновид онтогенетичних діяльностей, в якому значимим є сам процес виконання ігрових дій, а не кінцевий результат, та який має на меті засвоєння суспільного досвіду окремим індивідом. В дорослому віці набуває форм інтелектуальної, ділової чи спортивної гри.

Ідентифікація (в психології) – 1) механізм соціалізації, що діє на основі уподібнення дитини значимому дорослому; 2) механізм психологічного захисту, який працює як привласнення, перенесення людиною значимих якостей іншої особистості на свою психічну сферу.

Ідентичність (психосоціальна тотожність) – баланс, узгодженість між внутрішніми психічними якостями особистості та її соціальними ролями, діяльністю й поведінкою.

Імітація дитяча – здатність дитини копіювати рухи, жести, міміку голос іншої особи. Імітація здебільшого виявляється в ігровій діяльності та спілкуванні дитини.

Імпульсивність дитяча – особливість дитячої поведінки дитини, що виявляється в її слабкому контролі та вольовій регуляції, вчинки зумовлюються переважно безпосередніми бажаннями та примхами. Інволюція особистісна – процес «зворотного» розвитку окремих якостей особистості, їх спрощення та згортання.

Індивід (індивідуум) – людина як окремий представник біологічного виду *Homo sapiens*, носій вродженої бази для формування особистості.

Індивідуалізація (як механізм соціалізації) – свідомі пошуки та вияви своїх неповторних специфічних особистісних якостей.

Індивідуальність – сукупність своєрідних неповторних рис та особливостей людини, що відрізняє її від інших осіб. Індивідуальність проявляється на індивідному рівні – фізичні та фізіологічні ознаки (зовнішність, зріст) і особистісному – психологічні якості (інтелект, характер, здібності тощо).

Індивідуальні особливості психічного розвитку (в контексті вікової та педагогічної психології) – варіації вияву вікових норм психічного розвитку стосовно конкретної людини.

Індивідуальний стиль діяльності – вироблена і закріплена своєрідність здійснення особистістю певної діяльності. Індивідуальний стиль діяльності формується під впливом таких факторів, як властивості нервової системи людини, умови її навчання та виховання, особливості початку діяльності та адаптація до неї.

Індивідуальний стиль інтелектуальної діяльності – новоутворення пізнавальної сфери юнацького віку, що виявляється як стійка своєрідна система набуття, накопичення, переробки та використання особистістю інформації.

Інтеграція особистісна – 1) поєднання цілей, переконань, життєвих прагнень людини в струнку логічну систему; досягнення інтеграції є показником особистісної зрілості, 2) механізм соціалізації, що діє як прагнення до максимально повного вираження особистісних рис людини у її взаємодії з іншими особами.

Інтелект – відносно стійка структура розумових здібностей та надбань людини. До складу інтелекту відносять перцептивні, мнемічні, мислені, імажинативні якості людини, особливості її уваги тощо; таким чином, інтелект виступає як інтегроване поняття.

Інтеріоризація – процес та результат переходу зовнішніх вимог, знань у внутрішні психічні досягнення індивіда.

Інтроверсія – властивість особистості, що характеризується переважною спрямованістю психіки людини на свій внутрішній світ. Інтроверсія є протилежною екстраверсії.

Інтерв'ю – метод психології, що виявляється в отриманні інформації про певні психологічні особливості людини шляхом її усного опитування за заздалегідь підготовленим планом.

Інтимність (за Р.Стернбергом) – компонент кохання, що виявляється у психологічній привабливості іншої людини як особистості.

Інтроспекція – історичний синонім психологічного методу самопостереження.

Інфантилізм – збереження в психіці та поведінці людини якостей, що характерні для більш ранніх періодів її розвитку, «надмірна дитячість». Інфантилізм зазвичай виявляється у несаможитності рішень та дій, надмірному почутті незахищеності, залежності, зниженій критичності до себе, неадекватному егоцентризмі.

Іпохондрія – надмірна зацікненість людини на стані свого здоров'я, стурбованість через уявні хвороби або перебільшення реальних проблем фізичного стану людини. Іпохондрія більш характерна для людей похилого віку.

Кар'єра – рух і становище людини як суб'єкта праці в системі громадських, економічних і ділових відносин, зумовлені її особистісними можливостями, ресурсами та соціально-економічною ситуацією.

Когнітивний – синонім до поняття «пізнавальний»; той, що пов'язаний із знаннями.

Комплекс неповноцінності – система негативних ставлень індивіда до себе, переконаність у відсутності або низькому рівні розвитку значимих якостей. Комплекс неповноцінності, як правило, супроводжується заниженою самооцінкою.

Комплекс поживлення – новоутворення психіки кінця фази новонародженості, що виявляється як позитивна емоційно-рухова реакція впізнавання та радості дитини про появі значимого дорослого.

Комплексний метод – організаційний метод вікової психології, специфікою якого є поєднання регулярного системного вивчення досліджуваних різних вікових груп впродовж певних проміжків часу.

Комунікація – функція людського спілкування, що характеризується обміном інформацією між учасниками цього спілкування.

Конвергентне мислення – вид мислення, в основу якого покладена спроможність до вироблення єдино правильної точки зору. Конвергентне мислення є протилежним дивергентному, іноді вживається як синонім ригідного мислення.

Конкретних операцій стадія (за Ж.Піаже) – період когнітивного розвитку дитини, що характеризується початком використання в мисленні логіку, аналіз, оцінку, також появою та розвитком здатності класифікувати предмети, формуванням уявлення про збереження кількості речовини.

Конфлікт – неспівпадання, суперечливість несумісних виявів свідомості однієї людини (внутрішній конфлікт особистості) чи інтересів, прагнень кількох людей чи груп (міжособистісний або міжгруповий конфлікт).

Конформність – властивість особистості змінювати, пристосовувати свої погляди, поведінку у відповідність до вимог навколишнього соціального середовища. Конформність як ситуативний прояв є природнім явищем, а як особистісна ознака зумовлює пасивну життєву позицію індивіда.

Криза психологічна – явище загострення внутрішніх суперечностей психіки, що супроводжується різкою і кардинальною перебудовою самосвідомості індивіда та його взаємин з навколишніми людьми, відмиранням старих психологічних структур та появою нових.

Криза нормативна (вікова) – криза психічного розвитку людини, що має більш-менш планований, передбачуваний характер з типовими причинами та симптомами. Розрізняють наступні вікові кризи: новонародженості, 1-го року, 3-ох років, 6 (7) років, 13 років, 17 років. У дорослості найбільш типовою є криза середини життя.

Криза ненормативна – криза, спричинена складними, несприятливими життєвими обставинами. Ненормативні кризи мають не планований і автономний щодо вікових криз характер.

Критицизм підлітковий – схильність підлітків скептично ставитись до пояснень дорослих, сумніватись у правильності їх доказів та шукати свої контраргументи.

Кристалізований інтелект – здатність до оперативної переробки людиною інформації та її гнучкого використання в нових умовах.

Лабільність – рухливість, здатність до швидких змін.

Латентна стадія (за З.Фройдом) – стадія психосексуального розвитку, що характеризується пригніченням сексуальної енергії, яка спрямовується на навчання і рухливі ігри.

Лепетання – 1) незв'язне, нерозбірливе мовлення немовляти, 2) стадія розвитку мовлення немовляти, що виявляється у несвідомому вимовлянні окремих складів і призначена для тренування мовленнєвого апарату дитини.

Локус контролю – якість людини, що характеризує її схильність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім факторам (обставинам, оточуючим людям тощо) чи внутрішнім (власним зусиллям, здібностям і т.п.). Відповідно, локус контролю буває екстернальним(зовнішнім) чи інтернальним (внутрішнім).

Лонгітюдний метод – організаційний метод вікової психології, спрямований на дослідження психологічних особливостей одних і тих же досліджуваних впродовж тривалого часу (місяці, роки, десятки років). Синонімічна назва методу – поздовжній зріз.

Любов – вище людське почуття, що виявляється в стійкій свідомій прихильності особистості до когось чи чогось, спричиненій визнанням достоїнств цього об'єкту.

Макросередовище (як компонент соціального середовища) – країна з її політичними, економічними, етнічними особливостями, регіон, місто чи село, в якому проживає індивід.

Максималізм юнацький – надмірні вимоги молодих людей до моралі і поведінки себе та інших, категоричне ставлення до дійсності. З набуттям життєвого досвіду юнацькі вияви максималізму згладжуються.

Маскулінність – набір рис людини, які суспільство традиційно вважає чоловічими.

Метод вікової психології – це спосіб наукового вивчення змісту та механізмів психічного розвитку людини.

Метод психології – спосіб наукового вивчення розвитку та функціонування психіки.

Мікросередовище (як компонент соціального середовища) – безпосереднє суспільне оточення індивіда, його сім'я, друзі, знайомі та побутові умови проживання.

Мнемічна діяльність – робота пам'яті як пізнавального процесу.

Мнемотехніка – сукупність прийомів покращення роботи пам'яті.

Молодший шкільний вік – період розвитку дитини, що триває від 6 до 10 років життя і відповідає початковій стадії навчання в школі.

Мотивація – система мотивів, що визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини.

Мрія – особлива форма уяви людини, створення образу бажаного майбутнього. Мрія завжди емоційно позитивно зафарбована, але для її досягнення потрібні час та зусилля.

Моторика – рухи, що здійснюються скелетно-мускульною системою людини.

Мудрість – експертна система знань людини, що є зорієнтованою на практичну сторону життя та забезпечує вироблення зважених суджень і прийняття поміркованих рішень.

Навіювання – процес впливу на емоційну сферу психіки людини, що пов'язаний з її зниженою критичністю сприймання інформації.

Навчання – цілеспрямована взаємодія вчителя та учня, спрямована на формування та зростання компетентності учня.

Навчальна діяльність – провідна діяльність молодших школярів, що виявляється в цілеспрямованому засвоєнні ними суспільного досвіду, і, відповідно, формуванні соціальної компетентності.

Наочно-дійове мислення – різновид мислення за ознакою розвитку в онтогенезі людини, що відбувається на основі здійснення рухових операцій (дій) з реальними предметами. Як провідний вид мислення, наочно-дійове характерне для раннього віку.

Наочно-образне мислення – вид мислення за ознакою розвитку в онтогенезі людини, при якому відбувається оперування образами конкретних предметів чи явищ дійсності.

Наслідування – форма поведінки людини, яка виявляється у копіюванні, відтворенні дій, поглядів чи виявів характеру інших осіб.

Настанова – стан готовності людини до певної психічної активності, як-от думок, емоцій, ставлень чи вчинків, дій.

Научіння – набуття людиною чи твариною певного психофізичного досвіду та здатність його ефективно використовувати.

Невроз – одна із основних форм нейропсихічних розладів, що спричинюється порушенням особливо значимих життєвих стосунків людини і супроводжується перевантаженням нервової діяльності людини. Невроз критично сприймається хворими і не виводить з ладу інтелект, що відрізняє його від психозу.

Негативізм дитячий – нелогічна протидія дитини впливу дорослих, що виявляється в безпосередньому опорі, демонстративній відмові виконувати їх вимоги (пасивна форма негативізму) чи виконанні дій, протилежних до вимог вихователів (активна форма негативізму). Негативізм дитини може бути ознакою вікової кризи психічного розвитку або наслідком педагогічних прорахунків дорослих у вихованні.

Немовлячий період – віковий етап розвитку дитини, що починається по завершенню фази новонародженості (близько 4-6 тижнів) та триває до одного року і супроводжується формуванням істотних надбань як фізичного, так і психічного розвитку. Передумовою виникнення психічних новоутворень періоду немовляти є забезпечення провідної діяльності даного віку – безпосереднього емоційного спілкування з дорослими.

Нерівномірність психічного розвитку – особливість розвитку психіки людини, що виявляється в фазах чергування прискореного розвитку певних психічних функцій та уповільненого розвитку інших в конкретному віковому періоді.

Несвідоме – рівень вияву психіки людини, який знаходиться поза контролем свідомості; зміст несвідомого має вплив на всю психіку і життєдіяльність індивіда, але механізми цього впливу наукою остаточно не з'ясовані. Вагома роль несвідомому надана в психоаналітичній концепції З.Фрейда.

Новоутворення психічні – прогресивні надбання психіки, що є узагальненим результатом психічного розвитку індивіда в певному віковому періоді, один із критеріїв адекватності психічного розвитку людини.

Новонародженості фаза – початковий відрізок постнатального життя дитини, що триває близько 1-1,5 місяця після її народження і характеризується тісним взаємозв'язком фізичного та психічного розвитку.

Образ «Я» – узагальнене суб'єктивне уявлення людини про свої якості.

Онтогенез – індивідуальний розвиток живого організму від зародження до смерті.

Опанувальна поведінка – тип конструктивного реагування особистості на стресову ситуацію, що передбачає усвідомлення та позитивне розв'язання життєвих суперечностей і труднощів.

Оральна стадія (за З. Фройдом) – перша стадія психосексуального розвитку, якій притаманне отримання немовлям сексуального задоволення через процеси годування – смоктання, а згодом кусання та жування.

Особистість – одна із центральних психологічних категорій, якість індивіда як свідомої, залученої до повноцінних суспільних взаємин особи. Особистість є набутою якістю індивіда, вона формується за рахунок взаємодії біологічного, соціального факторів та активності самої людини.

Очікування соціальні – система вимог, норм поведінки окремого індивіда при виконанні певної соціальної ролі. Очікування соціальні санкціонують та впорядковують систему стосунків та взаємин в суспільстві, хоча мають неформальний характер.

Перцептивна діяльність – сукупна дія процесів відчуття та сприймання.

Підкріплення (в біхевіоризмі) – вплив на дитину соціуму, що підсилює вірогідність повторення попередньої поведінкової реакції.

Підлітковий період – перехідний від дитинства до дорослості вік, що триває від 10 (11) до 15 років і охоплює навчання дитини в основній школі.

Підліткова реакція групування – потреба підлітка до приналежності до групи, що виражається через його прагнення перебувати в середовищі ровесників та взаємодіяти з ними.

Підліткова реакція емансипації – прагнення підлітків звільнитись від опіки, контролю дорослих і здобути автономність від старшого покоління.

Підліткова реакція опозиції – протиставлення цінностей та норм підлітка вимогам дорослих.

Підліткова шкільна дезадаптація – уповільнене, ускладнене пристосування підлітка до умов навчання в основній школі (5-9 класи).

Підсвідомість – структурний компонент психіки людини, вияв несвідомого, який містить інформацію-спогади, що в даний момент знаходиться за межами свідомості, але легко може бути туди переведена.

Поведінка – сукупність дій тварини або вчинків людини, зовнішній вияв психічної діяльності. У тварин поведінка має переважно інстинктивний характер, у людини є, як правило, показником усвідомлених дій.

Покликання - усвідомлення людиною свого життєвого призначення і спрямування, що надає осмисленості, доцільності її діяльності. Покликання виступає одним із факторів вибору професії.

Порівняльний метод – метод вікової психології, що використовується для виявлення динаміки певної психічної функції через її одночасне дослідження у представників різних вікових періодів – дітей, підлітків, юнаків чи дорослих. Синонімічною назвою методу є поперечний зріз.

Постнатальна стадія – розвиток людини після її народження і до смерті.

Потреба у самоствердженні підліткова – спрямованість підлітка на пошуки, виявлення та реалізацію своєї індивідуальності, унікальності в системі соціальних відносин.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Дослідженням проблематики розвитку суб'єктності особистості займаються вчені різних наукових напрямів: філософії, психології, соціології, педагогіки. Тому ми можемо стверджувати, що існує комплексний підхід до її розв'язання. Звернення науковців до розгляду проблеми суб'єктного підходу щодо аналізу різноманітних явищ особистісно-індивідуального становлення й розвитку викликано як суспільною необхідністю, так і спрямованістю особистості на саморозвиток. Розробка теоретико-методологічних концепцій на філософському та теоретико-практичному рівнях зробили можливим обґрунтування нового перспективного напрямку в психології, який представлений дослідженнями таких вчених як, (Г. О. Балл, І. Д. Бех, С. І. Дьяков; З. С. Карпенко, С. Д. Максименко, В. А. Татенко, Т. М. Титаренко та ін.), і може розглядатися як «суб'єктна психологія» [31-33; 35-39; 64-66; 77-79; 97-102; 151-153; 155-157].

У психолого-педагогічних дослідженнях проблема суб'єктності розкривається через різні аспекти: пізнавальної активності й життєдіяльності особистості (К. О. Абульханова-Славська) [11-16], особистісно-діяльнісного й особистісно-орієнтованого навчання (І. Д. Бех, Е. Ф. Зеєр, Б. Б. Косов, І. С. Якиманська) [35-39; 76; 86; 177], професійної діяльності (Є. О. Климов, В. С. Мерлін, В. Д. Шадриков) [81; 104; 171], неадаптивної активності (В. А. Петровський) [114-117], соціогенезу (О. Г. Асмолов, В. С. Мухіна) [28; 29; 105], суб'єктогенезу (О. В. Огнєв) [108], свідомої саморегуляції довільної активності (О. О. Конопкин) [82-85].

Послідовне впровадження принципу суб'єктності дозволяє розглядати психіку в її зародженні, становленні й розвитку як початково, так і згодом детерміновану самим індивідом, який онтологічно є суб'єктом за своєю суттю. А різні впливи середовища слід розуміти як умови, що допомагають або перешкоджають активності суб'єкта, спрямованої на розвиток власної психіки й саморозвиток [153].

На сьогодні суб'єктна проблематика посідає одне із провідних місць у психолого-педагогічних дослідженнях. А саме, формування нового напрямку в педагогічній психології та педагогіці – суб'єктної педагогіки (С. М. Годник, А. О. Деркач, І. Б. Котова, О. В. Огнєв, В. О. Сластенін, В. І. Слободчиков та ін.) [58; 62; 63; 89; 108; 143; 144-147].

У педагогічній психології яскраво представлений аспект суб'єкта в теорії «розвиваючого навчання» Д. Б. Ельконіна – В. В. Давидова. «Навчання може бути справді розвиваючим тільки тоді, коли його пряма мета – формування суб'єкта навчання» [61, с. 383]. Учбова діяльність – це усвідомлена, осмислена діяльність, яка повинна бути, згідно Д. Б. Ельконіну, спрямована на зміну самого діяльнісного суб'єкта, тобто носити самоспрямовуючий характер [70].

Соціологічні дослідження розглядають суб'єкта в контексті соціальної взаємодії [96], що є близьким до розгляду цього питання в соціальній психології.

Теоретичні та методологічні проблеми дослідження суб'єкта в зарубіжній психології представлені роботами А. Адлера, Е. Еріксона, К. Роджерса, З. Фрейда, А. Фрейд; Е. Фромма, К. Юнга та ін. [17; 71; 132; 164; 165; 166; 175].

Традиційним при розгляді проблематики суб'єктності для західної психології є акцент на внутрішніх силах особистості, її вольовій спроможності протистояти соціальному тиску, що нівелює суб'єктність людини, та є нечутливим до її унікальних запитів [45].

Суб'єктні прояви особистості досліджувались різними психологічними напрямами. Зокрема, психоаналітична теорія З. Фрейда констатує, що особистість – це певна взаємодія спонукаючих та стримуючих сил [164]. З одного боку «Я» – це компонент особистості, що є безпосереднім породженням зовнішнього світу; з іншого «Я» – окрема незалежна інстанція, яка вимушена враховувати оточуючу реальність, щоб управляти, контролювати себе [139]. Тому «Я» можна вважати одним із важливих

суб'єктних проявів психічної активності особистості як суб'єкта власної життєдіяльності.

А. Адлер спирається на такі основні принципи, як цілісність психічного життя особистості та прагнення до переваги. За його теорією, це основна мотиваційна сила в житті особистості, яка змушує її проявляти активність (творчість) по відношенню до себе та інших у пошуках «досконалості». Проте ми повинні виховувати в собі це почуття, розвивати його, якщо маємо бажання «реалізувати свій людський потенціал» [17], власне наявний у нас потенціал суб'єктності.

К. Юнг розглядає «Самість» як центр особистості, сутнісне ядро, що може виступати основою її суб'єктності. У «Самості» закладено унікальний потенціал, який визначає динаміку особистісного розвитку [175].

Е. Еріксон стверджував, що кожна психосоціальна стадія розвитку особистості супроводжується кризою, яка і є передумовою особистісного росту, саморозвитку на шляху долання перешкод. Саме це дозволяє формувати дорослу ідентичність, тобто, стверджуватися в якості «суб'єкта» свого життя та розвитку [71]. Відповідно свідома реалізація своєї унікальної психічної реальності досяжна людині як суб'єкту власного розвитку через механізми самоідентифікації та саморозвитку, що актуалізується в юнацькому віці, й дають можливість особистості досягти Его-ідентичності та реалізовувати власну суб'єктність.

Е. Фромм, зазначає, що «...життєве завдання людини поєднує в собі реалізацію індивідуальності й одночасно вихід за її межі та досягнення універсальності. Тільки повністю розвинена індивідуальна самість здатна відкинути Его» [166, с. 372]. Саме з індивідуальністю Е. Фромм пов'язував суб'єктні прояви особистості.

В. Франкл, розглядаючи проблему сенсу життя, показниками суб'єктності вважає ініціативу та відповідальність, передусім, за своє життя та життя іншої людини [163].

Гештальт терапія розглядає особистість як таку, яка в собі самій знаходить засіб, що допомагає їй відчувати себе самостійною, активною, незалежною у вирішенні життєвих проблем [113]. Ми вважаємо, що цим засобом виступає власна суб'єктність, яка реалізується через механізми самоідентифікації та саморозвитку.

Фундаментальними поняттями теорії К. Роджерса є поняття «Я-концепція» та «Самості», які й визначають розвиток суб'єктності людини, зокрема в юнацькому віці. Вчений вважав рушійною силою функціонування особистості тенденцію до самоактуалізації як найповнішого розкриття її потенційних можливостей, що потребує ставлення до неї як до найвищої цінності, яка здатна до саморозвитку та самоактуалізації [132]. У даному контексті самоактуалізація виступає механізмом розвитку суб'єктності особистості.

При розгляді радянських, російських та вітчизняних підходів до розвитку суб'єктності особистості розпочнемо з аналізу самого поняття «суб'єкт» та «суб'єктність», представленого у психологічних словниках.

Поняття «суб'єкт» (від лат. Subjectus) [161] визначається як носій діяльності й пізнання, а також активності, спрямованої на об'єкт. У психологічному тлумачному словнику суб'єкт визначається як «1) людина, що пізнає зовнішній світ (об'єкт) і впливає на нього у своїй практичній діяльності; 2) людина як носій будь-яких властивостей; особистість» [172, с. 513]. У словнику-довіднику з психології особистості подано наступне визначення суб'єкта: «Суб'єкт – філософсько-психологічна категорія, що вказує на певне протиставлення людини і світу та підкреслює при аналізі їх взаємодії регулюючий та керуючий аспект суб'єктного потенціалу людини. Суб'єкт є унікальною цілісністю природного й соціального, що виникає в процесі антропогенезу й соціогенезу» [126, с. 129].

Суб'єктний підхід у класичній радянській психологічній науці пов'язаний з іменами Б. Г. Ананьєва, Л. С. Виготського, Г. С. Костюка, О. М. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна, Д. М. Узнадзе та ін. [19-23; 51-53; 87; 91-93; 135-138; 159].

Так Л. С. Виготський розкриває становлення та розвиток суб'єктності особистості через вплив культурно-історичних чинників за посередництва знакової, знарядійної активності людини [53]. Загалом, сутність поняття «суб'єкт» у радянській психологічній науці традиційно пов'язувалась з уявленням про людину як «суб'єкта діяльності», ініціатора, розпорядника певних видів предметної діяльності, яка завжди є спрямованою на об'єкт. Людина розглядається як носій активної свідомої саморегуляції, який творчо, виконує певну діяльність та розвивається в ній [24; 91; 137; 138].

На окрему увагу заслуговує філософсько-психологічна концепція суб'єкта й суб'єктно-діяльнісний підхід, розроблений С. Л. Рубінштейном, який визначав суб'єкт як носія свідомості, активності (діяльності), яка знаходить своє вираження в саморозвитку, самодетермінації, самоудосконаленні особистості [137]. Вчений підкреслює: «Людина повинна бути взятою із середини буття у своєму специфічному відношенні до нього як суб'єкт пізнання й дії, як суб'єкт життя» [137, с. 332]. Суб'єктність особистості проявляється в «усвідомленні себе як істоти світу, що усвідомлює і змінює його» [137, с. 335]. Це дає підстави стверджувати, що суб'єкт змінює буття, проте й буття змінює суб'єкт, який є невід'ємною його складовою.

Значний внесок у розробку суб'єктного підходу щодо аналізу людини як особистості зробив Д. М. Узнадзе. Науковець дотримувався думки про те, що кожна людина є суб'єктом активності. Через активність розкривається ставлення суб'єкта до оточуючої дійсності [159]. «Кожна активність означає ставлення суб'єкта до оточуючої дійсності. При появі якої-небудь конкретної потреби суб'єкт з метою її задоволення спрямовує свої сили на оточуючу його дійсність. Так виникає поведінка» [159, с. 332]. Отже, проявляючи свідому активність, особистість стає суб'єктом по відношенню до себе й оточуючої дійсності.

Г. С. Костюк, аналізуючи процеси становлення особистості, підкреслює єдність зовнішніх і внутрішніх умов. Науковець зазначає, що особистість

виявляє не лише відносну незалежність від безпосередніх впливів середовища, саморегуляцію власної поведінки, а й здатність змінювати умови свого життя. При цьому, усвідомлюючи свої досягнення й недоліки, зіставляючи їх з вимогами суспільства і своїми перспективними життєвими цілями, особистість прагне до самовдосконалення – самоосвіти, самовиховання [87], що робить її суб'єктом власної життєдіяльності.

Б. Г. Ананьєв стверджував, що людина є суб'єктом, передусім, основних соціальних видів діяльності: праці, спілкування, пізнання [23]. Опановуючи певні види діяльності, застосовуючи творчий підхід до її виконання, людина дістає можливість стати суб'єктом певної діяльності – учбової чи трудової. Вчений наголошує на тому, що «суб'єкт діяльності» невід'ємно пов'язаний з процесом діяльності в його суспільно-історичному визначенні» [22, с. 243]. «Суб'єкт, як зазначає вчений, характеризується сукупністю діяльностей і мірою їх продуктивності, а особистість – сукупністю суспільних відношень (економічних, політичних, правових, моральних та ін.), які визначають становище людини в суспільстві» [20 с. 141]. Аналізуючи структуру особистості, Б. Г. Ананьєв виокремив такі її підструктури: індивід – психофізіологічний організм, що поєднує віково-статеві та індивідуально-типологічні властивості, які інтегровані в темпераменті й задатках; особистість – психосоціальний індивід, що інтегрує свої властивості в характері; суб'єкт – інтеграція природних властивостей індивіда і психосоціальних властивостей особистості й індивідуальність як максимальна міра інтеграції та вияву індивідних, особистісних, суб'єктних властивостей людини (Цит. за [95, с. 130]). Відповідно, Б. Г. Ананьєв розуміє *індивідуальність* як вищий рівень розвитку суб'єктної активності, яка реалізується людиною в процесі екстериоризації, коли людина «будує себе із середини як замкнену саморегулюючу систему» [19, с. 267]. Проявом індивідуальності, на думку автора, є прагнення людини до самоздійснення.

О. М. Леонт'єв підкреслював, що суб'єктом людина стає тільки завдяки діяльності, у якій здійснюються «взаємопереходи між полюсами» «суб'єкт –

об'єкт» [92]. У теорії діяльності О. М. Леонтьєва поняття суб'єкта не було центральним, проте він виділив такі його ознаки: він тілесний, матеріальний [93, с. 81]; він активний – вступає у практичні контакти з предметним світом [93, с. 86], здійснює доцільні дії [93, с. 109]; йому відкривається картина світу, в яку включений і він сам, і його дії та стани [93, с. 125].

П. Я. Гальперін зазначав: «Змінюючи середовище,...діяльність змушує змінюватися й самого діяльнісного суб'єкта» [57, с. 22]. Л. І. Анциферова підкреслює: «Змінюючи оточуючий світ, суб'єкт змінює і себе: свої знання, потреби, інтереси, здібності, способи впливу й перебудови світу, особистісні якості, усю структуру своєї свідомості» [26, с. 78]. Зміни в людині були б неможливі, якщо б суб'єкт діяльності не був занурений у процес діяльності, а стояв би над ним [56, с. 58]. Таким чином, суб'єкт охоплює як психологічні, так і соціальні та біологічні явища. В якості суб'єкта виступають: 1) людство, суспільство в цілому, людина як особливий вид живого, 2) та чи інша соціальна група; 3) індивід, особистість, конкретна людина;

4) персоніфікований психічний процес чи сукупність когнітивних процесів [150, с. 14-15].

Отже, у межах суб'єктно-діяльнісного підходу в вітчизняній психології проблема суб'єкта та його активності (діяльності) систематично розробляється такими вченими, як: Л. І. Анциферова, Г. О. Балл, І. Д. Бех, А. В. Брушлинський, О. М. Волкова, А. О. Деркач, О. О. Конопкін, С. Д. Максименко, В. А. Петровський, В. А. Роменець та ін. [25; 26; 31-33; 35-39; 42-46; 54; 55; 62; 64; 82-85; 97-102; 114-117; 133; 134], де людина виступає не тільки носієм різних видів діяльності, а й сама є їх автором, творцем.

Вивченню індивідуального та групового суб'єкта присвячені праці К. О. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, А. В. Брушлинського, А. Л. Журавльова, О. В. Киричука, В. А. Петровського, В. І. Слободчикова, В. О. Татенка, Т. М. Титаренко, В. М. Титова та інших психологів [11-16; 25; 26; 42-46; 72; 73; 80; 114-117; 144; 145; 151-153; 155-157; 158], де значна увага приділяється внутрішнім умовам суб'єктності, зокрема відзначається їх

активна роль у процесах саморозвитку особистості, коли саме внутрішні умови опосередковують усі зовнішні впливи.

Перехід від егоцентричних фіксацій підліткового віку до формування й досягнення егоідентичності в юнацькому віці знаменує собою подолання егоцентричних фіксацій, рівня індивіда та перехід на якісно інший рівень розвитку суб'єктності особистості [124]. Такі дослідники, як К. О. Абульханова-Славська, І. О. Котик вважають, що саме суб'єкт якісно новий, вищий рівень розвитку особистості [14; 16; 88].

Аналізуючи розвиток людини на особистісному рівні, ми можемо виокремити спільне в цих характеристиках, а саме належність людини до суспільства. Такі дослідники, як Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, С. І. Дьяков, З. С. Карпенко, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, Л. М. Новик, В. А. Петровський [19-23; 40; 41; 64-66; 77-79; 91-93; 97-102; 106; 107; 114-117] та ін. визначають особистість як цілісну систему яка здатна до саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення через свідому цілеспрямовану діяльність, коли людина стає рефлексуючою, вільною, саморозвиваючою істотою, розвиває свої сутнісні характеристики, стає суб'єктом активності власного життя в соціумі.

Суб'єкт виступає як діяч, ініціатор, творець, розпорядник різних видів предметної діяльності та пізнання, іншими словами, носій різних видів активності, що визначає суб'єктний рівень розвитку особистості.

Н. А. Логінова вказує на те, що: «Особистість – суб'єкт поведінки, який виражає її ставлення до світу, людей, суспільства, а суб'єкт – діяч, той, що виробляє продукт. У структурі власне особистісних властивостей узагальнюються тенденції та мотиви, а в структурі суб'єкта – потенціали і здібності. Ієрархія здібностей розкриває психологічну природу суб'єкта, ієрархія мотивів визначає психологію особистості» [95, с. 131].

У контексті колективного суб'єкта А. Л. Журавльов дотримується позиції, що суб'єктність групи проявляється в груповій саморефлексивності, що складає найвищий рівень розвитку колективного суб'єкта [73, с. 66]. За

А. В. Петровським, суб'єкт – індивід або група, джерело пізнання, перетворення дійсності, носій активності [90]. Тим самим автор підкреслює функціональну характеристику суб'єкта.

Підсумовуючи теоретичний аналіз проблеми суб'єкта в науковій психологічній літературі, ми можемо відзначити, що поняття «суб'єкт» не лише відображає змістовну характеристику суб'єктної активності, а ще є й носієм внутрішньої психічної діяльності людини. Так за А. В. Брушлинським, суб'єкт – це людина, наділена психікою, людина діяч, носій різних видів активності та спілкування [46]. Поняття «суб'єкт» вчений вважає ширшим за поняття «особистість» «...кожна особистість є суб'єктом, хоча останній не зводиться до особистості» [42, с.129] і наголошує, що бути суб'єктом означає бути творцем своєї історії, її вершителем [46, с. 5], чим підкреслює активну, діяльну сутність людини. При цьому суб'єкт не властивість, не характеристика людини, а сама людина. Поняттям же особистості позначається деяка властивість людини-суб'єкта, а саме його соціальність, його здатність бути суб'єктом соціальних відносин [174].

Щодо розуміння суб'єктності А. В. Брушлинський зазначає, що саме суб'єктність є вищою системною цілісністю (вміщує в собі всі прояви людської психіки) у всіх найсуперечливіших, найскладніших її якостях, включаючи психічні процеси, властивості, стани, забезпечуючи поєднання свідомого і несвідомого в особистості [45].

Базима Б. О. виділяв наступні типи суб'єктів залежно від конкретного типу діяльності: «життєвий суб'єкт» (суб'єкт життєдіяльності), «психічний суб'єкт» (суб'єкт психічної діяльності), «соціальний суб'єкт» (суб'єкт соціальної діяльності), нижчим структурним рівнем є рівень біологічного суб'єкту [30].

О. В. Завгородня, аналізуючи шляхи досягнення зрілості особистістю, використовує поняття «суб'єкт культуротворення». Вчена наголошує: «Стаючи суб'єктом культуротворення, особистість розгортає крила, набуває здатності злету та поза індивідного існування. Особистість (що вислизає з

раціональних дефініцій) можна означити як індивідуально-унікальний голос буття, здійснюваний завдяки культурній суб'єктності людини» [74, с. 13].

О. А. Тимошенко розглядає *суб'єктно орієнтований, об'єктно орієнтований та змішаний тип особистості* в контексті визначення суб'єктності як здатності особистості бути дійсним чинником свого буття у світі і здатності це усвідомити. Суб'єктну орієнтованість він розглядає як здатність будувати та перетворювати власне буття, реалізувати власні можливості, бути суб'єктом життєтворчості. Суб'єктна орієнтованість може цілеспрямовано розвиватися за певних умов, зокрема: відповідна організація навчально-виховного процесу, усвідомлення зв'язку суб'єктності із смисловою сферою особистості та усвідомлення специфіки суб'єктної орієнтованості, удосконалення своєї взаємодії з іншими людьми тощо [154].

Отже, суб'єктність характеризує особистість як суб'єкта тією мірою, якою вона використовує свій інтелект, свої здібності, підкоряє свої нижчі потреби вищим, будує своє життя відповідно зі своїми цінностями та принципами [34; 108]. Людина не може стати суб'єктом раз і назавжди. Їй доводиться породжувати себе в цій якості в кожній своїй дії [108]. Взагалі, в психологічній літературі переважає тенденція зведення суб'єктності до набутої якості індивіда, яка нерозривно пов'язана із свідомістю і можливістю здійснювати соціально значущі перетворення дійсності (Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонт'єв, Д. І. Фельдштейн та ін.) [22; 23; 92; 160].

Зокрема, К. О. Абульханова-Славська вказує на суб'єктність як одну із якісних характеристик активності людини, її здатність до свідомої діяльності, до самовизначення й саморозвитку [13, с. 109]. Вчена вважає, що суб'єкт наділений здатністю «...до перебудови, самоорганізації, новоутворень, зустрічної активності» [14, с. 43-44]. Відповідно, показниками суб'єктності вона вважає цілісність, ініціативність, самостійність та відповідальність [11]. Новий тип активності початково намічав і нового носія, де суб'єктність виступала як особлива його якість, що є цілепокладаючою й цілепроектуючою активністю діяльнісного суб'єкта [62, с. 195].

На думку В. І. Степанського та І. Л. Енгельса, становлення суб'єктності відбувається за трьома етапами: *усвідомлення індивідом свого тіла* не просто як даного йому в безпосередніх відчуттях, а одночасно, як і об'єкт свого управління (соматичне Я); *усвідомлення себе як суспільної істоти*, здатної до соціальної активності (соціальне Я); *рефлексія власного психічного світу*, не тотожного психічному світу інших людей (психічне Я) [149]. Процес соціалізованого виховання, на думку вчених, визначає основні напрямки для розвитку суб'єктності особистості. В. О. Ядов теж розглядає суб'єктність як властивість особистості, яка набувається, формується в життєдіяльності, кристалізованій у потенціях людини [176].

Т. М. Титаренко визначає суб'єктність як власні внутрішні потенції, самовияви, через які людина будує власний життєвий світ у процесі саморозгортання особистості, наростання суб'єктності як показника її зрілості. Шлях до зрілої суб'єктності «...полягає в поступовому звільненні від суто зовнішніх, випадкових для особистості детермінант розвитку, від гальмівних або спонукальних впливів, у здобутті справжньої автономії та свободи» [155, с. 153]. Відповідно, розвиток суб'єктності зумовлений, передусім, визнанням себе автором у творенні власної психіки та власним вибором як умовою становлення та розвитку суб'єктності.

В. Ф. Рибаченко розглядає самодетермінацію як властивість суб'єкта, спрямовану на розгортання системи зусиль зрілого, відповідального суб'єкта життя, спрямовану на досягнення значущих життєвих цілей, орієнтованих на буттєві цінності [131]. Також В. А. Петровський визначав суб'єктність людини як «властивість самодетермінації буття людини у світі» [114, с. 8]. Аналізуючи основні сфери, у яких протікає людська діяльність, вчений виділяє такі види суб'єктності: 1) вітальну, що здійснює відтворення психофізичної цілісності людини і визначає її буття як суб'єкта життєдіяльності (співвідносно з поняттям індивідуума); 2) предметну, що здійснює виробництво предметів матеріальної і духовної культури людиною і визначає її буття як суб'єкта предметної діяльності (співвідносно з поняттям

діяч); 3) відображену суб'єктність, що забезпечує буття людини як суб'єкта спілкування; 4) суб'єктність, що забезпечує людині можливість бути суб'єктом діяльності самосвідомості [114, с. 8-11].

Л. В. Алексєєва теж проаналізувала наступні види суб'єктності: вітальну, індивідну, суспільно-соціальну, індивідуально-соціальну. Вітальна суб'єктність проявляється як активність, обумовлена соматичним комфортом-дискомфортом, і виражається безпосередньою активністю. Індивідна суб'єктність проявляється як активність з орієнтуванням на об'єктні параметри дійсності й виражається в опосередкованій активності. Суспільно-соціальна суб'єктність проявляється як активність з орієнтуванням на суспільно-громадські значення, природа яких соціальна. Індивідуально-соціальна суб'єктність проявляється як активність з орієнтуванням на особистісні смисли і виражається в можливості здійснення відповідальної активності [18, с. 218]. Дослідниця зазначає, що суб'єктність може проявлятися як інтегральна, ієрархічно організована здатність особистості, де кожен попередній рівень є основою й передумовою для становлення і прояву наступного, а можливості вищого рівня, як системоутворюючого, визначають зміст активності. Слід врахувати, що системоутворюючим рівнем може стати кожен залежно від того, яке життєве завдання вирішується суб'єктом [18].

О. М. Волкова дотримується позиції, що «суб'єктність виникає на певному рівні розвитку особистості і є новою системною її властивістю, яка визначає специфіку зовнішньої поведінки особистості. У результаті внутрішніх кількісних змін виникає нова здатність усвідомлено здійснювати зміни навколишньої дійсності і змінюватися самому» [54, с. 37]. Таким чином, здатність особистості до активного перетворення себе й оточуючої дійсності дозволить нам визначити суб'єктність як її авторство щодо власної життєдіяльності та психічної активності.

Д. О. Леонтєв показником суб'єктності вважає свободу, яка набувається через здатність діяти, бути рушійною силою дії [94]. Також

Г. О. Балл дотримується думки про те, що особистісна свобода, поєднана з відповідальністю, сприяє «гармонійному розгортанню і прояву різнобічних здібностей особистості» [31, с. 2]. Тут мова йде про сукупність внутрішніх умов, що сприяють розгортанню, розвитку здібностей особистості й, таким чином, розвитку її суб'єктності. Основними показниками суб'єктності, на думку науковця, є особистісна свобода та відповідальність [31]. На нашу думку, суб'єктність проявляється у здатності знайти, відчути, вибудувати сенси свого буття, взяти на себе ініціативу та відповідальність за свої дії.

За О. М. Волковою [54; 55], Д. О. Леонтьєвим [94], О. К. Осницьким [109; 110], однією з найважливіших характеристик суб'єктності є інтенціональність суб'єкта. Це дає підстави стверджувати, що суб'єктність пов'язана з активністю, ініціативністю, здатністю до перебудови себе й оточення [174].

А. А. Гудзовська наголошує, що суб'єктність розуміється як усвідомлення людиною власної здатності бути суб'єктом у певній сфері життєдіяльності. Якість суб'єктності визначається наявністю трьох форм прояву суб'єктної активності зрілої людини: 1) як суб'єкта пізнання; 2) як суб'єкта відносини; 3) як суб'єкта реалізації. Також дослідниця вважає, що соціально зрілою особистістю стає тільки після усвідомлення себе суб'єктом, а соціальна зрілість є результатом становлення суб'єктності людини та її соціального самовизначення в індивідуальному й соціальному просторі [60].

За С. І. Дьяковим, суб'єктність проявляється у ставленні людини до інших людей, речей та певних явищ, якщо людина використовує їх у якості засобів саморозвитку. Специфічність процесів саморозвитку, самоорганізації суб'єкта проявляється в тому, що у відповідь на вплив оточуючого середовища людина проявляє власну активність, яка спрямована на знаходження певних цінностей, засобів, сенсу свого буття [64; 65].

С. І. Дьяков визначає суб'єктність «як чинник, який виражає характеристику свідомої самореалізації людиною своєї внутрішньої природної сутності (божественної або природної субстанції, свого

імпліцитного «Я»). Сутнісний осередок психіки людини, її свідомість, формується, розвивається та трансформується у просторі практики різних видів її діяльності та визначає цю людину як суб'єкта власної життєдіяльності, робить її автономною (самостійною в активності). Суб'єкт у реальному плані (а не в трансцендентному) – це завжди особистість, людина як індивід серед інших людей, який у своїй автономності усвідомлено ставиться до дійсності та діє. Суб'єкт – це самість людини, свідомий індивід, що діє за власною волею – самореалізується» [66, с. 9-10].

Поняття «суб'єктність» проаналізовано вченими: В. А. Петровським [114-117], К. М. Полівановою [118; 119], В. О. Сластеніним [143], О. В. Хухлаєвою [167], Г. А. Цукерман [168-170] та ін.

Методологічне обґрунтування суб'єктності як визначаючої себе причинності (самопричинності) індивідуума у взаєминах із світом представлене В. А. Петровським [115]. Вчений зазначає, що «Я» завжди має власну «динаміку індивіда» і характеризується самозмінністю як «causa sui» («причина себе») і, як наслідок, отримує феноменологію суб'єктності [115, с. 127]. Суб'єктність, як стверджує науковець, є визначальною характеристикою особистості, складає її центральну складову, яка виникає на певному рівні її розвитку і є системною якістю, що інтегрує такі складові особистості, як самостійність, активність, ініціативність, рефлексивність, самодетермінація, свідомо саморегуляція [115, с. 71].

К. М. Поліванова дотримується наукової позиції, за якою суб'єктність це - авторство людини, тобто здатність замислювати власну дію, здійснювати її, отримувати продукт дії і тим самим реалізувати власний задум [118].

В. О. Сластенін розуміє суб'єктність як центральну складову людської суб'єктивності, складну інтегративну характеристику особистості, яка відображає її активно-вибіркове, ініціативно-відповідальне, перетворювальне ставлення до себе, до діяльності, до людей, до світу і до життя загалом [143].

О. В. Хухлаєва визначає суб'єктність як змістовно-діяльнісну характеристику активності, яка підкреслює інтенціональність суб'єкта [167].

За А. В. Белошицьким, активність імманентна структурі суб'єктності і визначає перехід від внутрішнього до зовнішнього, тобто внутрішня динаміка виступає джерелом зовнішньої, заломлюючись у ній [34, с. 196].

Г. А. Цукерман підкреслює, що суб'єктність – відчуття себе автором власної біографії з вільною волею і здатністю до контролю над собою й обставинами своєї життєдіяльності [170]. Д. І. Семенов під «суб'єктністю» розуміє індивідуальну траєкторію побудови взаємодії суб'єкта з об'єктом, яка забезпечує йому право вибору власного шляху розвитку і самореалізації з опором на свій особистий досвід [142, с. 40].

Вивчаючи розвиток особистості в онтогенезі, М. В. Єрмолаєва визначає суб'єктність як здатність людини до змін у собі і світі. Сама необхідність вживання поняття «суб'єктність», наголошує дослідниця, виникає тоді, коли необхідно описати специфічний характер активності, а саме якою мірою людина здатна використати свої можливості для реалізації власних цілей, займаючи при цьому авторську позицію по відношенню до своєї особистості. Параметрами суб'єктності М. В. Єрмолаєва вважає здатність до самореалізації і самовдосконалення. Вчена робить висновок про те, що суб'єктність уже є конкретно заданою людині на кожному етапі онтогенетичного розвитку як системоутворююча властивість, яка розкривається через системи смислів, цінностей, особливості «Я-образу», характер та рівень рефлексії, ініціативи, відповідальності, самовираження й задоволеності [68, с. 126].

На основі взаємозв'язку процесів співбуття і становлення самобутності В. І. Слободчиков і Г. А. Цукерман визначили наступні ступені розвитку суб'єктності: *оживлення* – коли дитина освоює власну тілесну, психосоматичну індивідуальність, вписуючи себе (руками дорослого) в просторово-часову організацію спільного життя сім'ї; *одушевлення* – відзначається сумісною предметно опосередкованою діяльністю з близьким дорослим (реальним чи ідеальним). Дві найважливіші події – прямоходіння і мовлення – виступають способами первісного самовизначення в

зовнішньому й внутрішньому просторі суб'єктивності; *персоналізація* - пошук і освоєння загальних способів розв'язання логічних, етичних і соціальних задач разом з суспільним дорослим (вихователем, учителем ін.). На цьому ступені людина вперше стає суб'єктом саморозвитку, хоча ще відчуває залежність від влади «чужих Самостей»; *індивідуалізація* - є відтворення і творчість у широкому спектрі соціальних відносин. Суб'єкт стає справжнім автором своєї долі, зміцнює власну позицію в культурі та історії; *універсалізація* – позначена творчістю в просторі екзистенційних цінностей, передбачає «вихід за межі як завгодно розвинутої індивідуальності» й «одночасно вхід у простір загально й надлюдських, екзистенційних цінностей як у «своє інше» [146, с. 43-44].

Узагальнюючи таку ієрархію розвитку суб'єктності, З.С. Карпенко виділяє 5 можливих етапів розвитку людини як інтегрального суб'єкта духовно-психічної активності: – *відносний суб'єкт (індивід)*, *моносуб'єкт (суб'єкт як діяч)*, *полісуб'єкт (особистість)*, *метасуб'єкт (індивідуальність)*, *абсолютний суб'єкт (універсальність)*. Вчена робить висновок, що «гранично широкою категорією, яка акумулює в собі раніше названі рівні суб'єктності й осмислюється як породження *абсолютного суб'єкта* (Універсуму, Бога), є універсальність. Остання фіксує вищий ступінь духовного розвитку людини і «проявляється в повному усвідомленні сенсу свого життя, у знанні своєї причетності до світу, у відчутті духовної єдності з Універсумом» (Цит. за [77, с. 90-91]).

Згідно з В. В. Селівановим [140], стадії розвитку суб'єктності відповідають віковій періодизації людини: *передсуб'єктна* (від 0 до 1 р.), *аморфної суб'єктності* (від 1 до 4 р.), *парціальної суб'єктності* (від 4 до 6 р.), *пізнавальної суб'єктності* (від 6 до 12 р.), *суперечливої суб'єктності* (від 12 до 17 р.), *особистісної суб'єктності (від 17 до 25 р.)*, *індивідуальної суб'єктності* (від 25 до 50 р.) *повноцінної суб'єктності* (від 50 до 60 р.), *згасаючої суб'єктності* (від 60 р.). Вчений бачить розвиток суб'єктності в процесі індивідуалізації розвитку психіки. І. І. Резвицький щодо цього

зазначає, що «в якості індивідуальності людина є автономним і неповторним суб'єктом свідомості і діяльності, здатним до самовизначення, саморегулювання, самовдосконалення в умовах суспільства» [130, с. 38].

С. В. Васьківська дотримується позиції, що «розвиток суб'єктності людини в онтогенезі відбувається за рахунок формування її внутрішнього суб'єктивного світу, основу якого складає «ядро суб'єктності», яке визначає весь процес її становлення. Ядро суб'єктності послідовно розвивається із відчуття самоті, а потім перевтілюється в постійне почуття ідентичності й закріплюється в подальшому в динамічному Его людини. «Сутнісний код» онтогенетичного самоперевтілення індивіда в напрямі істинного людського буття забезпечується «субстанціональними інтуїціями суб'єктного ядра» (екзистенціальною, інтенціональною, потенціальною, віртуальною, актуальною, рефлексивною, експірієнтальною)» [126, с. 129]. Отже, розвиток суб'єктності відбувається у суб'єктивному світі людини, основу якого становить «ядро суб'єктності».

На основі поданого вище аналізу ми можемо зробити висновок, що досягнення людиною рівня суб'єктності означає оволодіння вищими формами психічної діяльності: вищими психічними функціями, свідомістю, самосвідомістю, діяльністю тощо.

Опрацювавши вітчизняні та зарубіжні літературні джерела, ми розглядаємо суб'єктність як складну системно-інтегративну властивість особистості, яка відображає її здатність до активного усвідомленого перетворення себе й оточуючої дійсності, виражає характеристику свідомої самореалізації людиною своєї внутрішньої природної сутності, визначає її як суб'єкта життєдіяльності та робить автономною.

ПРОЦЕСУАЛЬНІ ТА ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ СУБ'ЄКТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Програма психологічного тренінгу складається з 15 тренінгових занять, які проводяться двічі на тиждень тривалістю 4 години кожне та супроводжується проведенням індивідуальних і групових бесід, а також міні-лекцій, диспутів на семінарських та практичних заняттях.

Загальний обсяг програми складає 90 годин, з яких: 60 годин – тренінгова робота, 30 годин – робота студентів за рекомендованим планом завдань для самостійного виконання.

Мета психологічного тренінгу полягає в актуалізації особистісного потенціалу юнаків та дівчат для активного перетворення себе та оточуючої дійсності, розвитку автономності та здатності до саморозвитку й свідомої самореалізації своєї внутрішньої природної сутності.

Відповідно до мети тренінгу було сформульовано його **завдання**:

- сформувати у юнаків та дівчат мотивацію активної участі в психологічному тренінгу для актуалізації потенціалу суб'єктності;
- розкрити психологічний зміст та висвітлити значущість впливу афективних, когнітивних, мотиваційних та конативних чинників на розвиток суб'єктності в юнацькому віці;
- розвивати уміння та навички самоаналізу, рефлексії образу Я;
- сприяти формуванню позитивного ставлення до себе та корекції самооцінки;
- допомогти юнакам та дівчатам в актуалізації мотивів саморозвитку та побудови власного життєвого шляху;
- розвивати навички цілепокладання, формулювання життєвих цілей та визначення оптимальних напрямів смисложиттєвих орієнтацій;
- сприяти розвитку та вдосконаленню навичок самоконтролю й самоуправління;

- створити оптимальні психолого-педагогічні умови для актуалізація особистісної активності юнаків та дівчат;

- сприяти виявленню та усвідомленню юнаками та дівчатами своїх індивідуально-особистісних особливостей;

- створити умови для формування позитивної спрямованості у юнаків та дівчат на усвідомлений саморозвиток власної суб'єктності.

Проведення психологічного тренінгу включає 3 етапи:

Перший етап – *орієнтувальний*. На цьому етапі було здійснено роботу з налаштування учасників на тренінгову роботу; формування мотивації на активну участь у тренінгу; розкрито мету та завдання тренінгової програми; визначено та прийнято правила групової роботи; висвітлено основні поняття (суб'єкт життя, суб'єктність, автономія, саморозвиток, самореалізація, авторство свого життя – життєдіяльність та життєтворчість тощо); розкрито значущість розвитку суб'єктності для життєдіяльності та побудови життєвого шляху.

Другий етап – *розвивальний*. Цей етап передбачав організацію тренінгової роботи, спрямованої на актуалізацію мотиваційних, когнітивних, афективних та конативних чинників розвитку суб'єктності особистості з метою самоактуалізації та самореалізації потенціалу суб'єктності юнаків та дівчат: розвиток їх автономності, формування та вдосконалення навичок саморозвитку; визначення основних сфер самореалізації, а також мотивації та особистісних ресурсів її життєздійснення; досягнення особистісної автономності.

Основними прийомами та методами розвивального етапу тренінгової роботи були вправи-розминки, вправи-моделювання, вправи-релаксації, міні-лекції, групові дискусії, групові творчі завдання, групова рефлексія, метафоричні історії, ситуаційно-рольові ігри, анкетування, медитації-візуалізації. Застосовані форми практичної тренінгової роботи було спрямовано на активізацію психологічних механізмів розвитку суб'єктності, а саме: саморозвитку (мотиваційні чинники), самопізнання (когнітивні чинники), самовизначення (афективні чинники) та саморегуляції (конативні

чинники). У свою чергу, активізація зазначених механізмів, яку було здійснено шляхом організації цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, передбачала якісні та кількісні зміни психологічних чинників, що зумовлюють розвиток суб'єктності в юнацькому віці, а саме: самооцінки, самоставлення, самоповаги (*афективні чинники*), рефлексивності, образу-Я, цілепокладання (*когнітивні чинники*), потреби в саморозвитку, ціннісних орієнтацій, смисложиттєвих орієнтацій (*мотиваційні чинники*), самоконтролю, самоуправління, автономності (*конативні чинники*).

Третій етап – *завершальний*. На цьому етапі учасниками були підведені підсумки тренінгової роботи; висловлені загальні враження від тренінгу, проведено рефлексію та оцінку особистісних здобутків та їх значущість для подальшого розвитку власної суб'єктності й досягнення особистісної автономності.

Наприкінці тренінгу ведучий пропонує учасникам відповісти на питання анкети, які дозволять їм узагальнити власні здобутки та оцінити значущість тренінгової роботи для власного саморозвитку. Окрім того, результати анкетування учасників допоможуть ведучому-психологу зробити попередні оцінки щодо ефективності соціально-психологічного тренінгу розвитку суб'єктності юнаків та дівчат.

Рекомендовані питання для анкетування:

1. Опишіть ваші загальні враження від тренінгу?
2. Які саме сторони вашої особистості були задіяні в процесі тренінгу (особливості поведінки, риси характеру, якості особистості)?
3. Як, на вашу думку, вплинуть здобуті в ході тренінгу уміння та навички на вашу здатність до саморозвитку?
4. Що саме ви вважаєте найціннішими здобутками, отриманими в результаті цього тренінгу?
5. Як ви вважаєте, чим саме є корисним цей соціально-психологічний тренінг для юнаків та дівчат?
6. Подумайте та назвіть те, що заважало вам виконувати тренінгові завдання і що допомагало? І як саме?

7. Які тренінгові вправи стануть вам у нагоді для подальшого самовдосконалення?

Далі пропонуємо рекомендований *тематичний план домашніх завдань* для студентів, розрахований на 30 годин самостійного виконання. Зазначимо, що представлені домашні завдання пропонуються юнакам та дівчатам після кожного тренінгового заняття. У межах розробленої нами комплексної програми розвитку суб'єктності в юнацькому віці серед основних форм самостійних завдань були: твори-роздуми на задані теми; ведення щоденника вражень, відчуттів та здобутків; робота зі створення психологічних казок. Результати самостійної роботи учасників тренінгової групи презентувалися ними на початку та в кінці (залежно від їх видів) тренінгової роботи на наступних тренінгових заняттях. Записи зі щоденника озвучувалися на кожному занятті за бажанням їх автора, для цього на початку заняття відводилося 10-15 хвилин. Підсумковий узагальнений аналіз щоденникових записів був проведений на завершальному етапі тренінгу.

Серед основних тем для *творів-роздумів (есе)* студентам було запропоновано наступні: «Мій творчий потенціал», «Моє життєве призначення», «Мої шляхи самовдосконалення», «Що означає довіряти собі?», «Що означає бути залежним і що означає бути автономним?», «Що означає бути відповідальним за власний вибір?», «Як людина може визначити та реалізувати свій потенціал?», «Самооцінка та її значущість для особистості», «Роль ціннісних орієнтацій в житті людини», «Час припинити чекати неочікуваних подарунків від життя, а самому робити життя» (Л. М. Толстой) [47, с. 442], «Дивись всередину себе» (М. Аврелій) [47, с. 483], «Змінитися не може ніхто, але стати краще – може кожен» (Е. Фейхтерслебен) [47, с. 439], «Жити – це не лише змінюватися, а й залишатися собою» (П. Леру) [47, с. 448], «Завдання життя не в тому, щоб бути на стороні більшості, а в тому, щоб жити відповідно до внутрішнього, усвідомлюваного тобою закону» (М. Аврелій) [47, с. 446].

Окрім написання есе, юнакам та дівчатам після першого тренінгового заняття було запропоновано розпочати *ведення щоденника*, у якому вони могли б записувати всі отримані враження, відчуття, які в них виникають протягом тренінгової роботи, а також у перервах між нею, свої особистісні здобутки та своє ставлення до тих змін, які вони спостерігають у собі.

Ще одна форма самостійної роботи, яка була запропонована студентам, пов'язана зі *створенням психологічної казки*. Ця психотехніка вирішує декілька завдань: сприяє творчому самовираженню юнаків та дівчат, стимулює їх активність, підвищує рефлексивність, розвиває вміння глибинного самоаналізу через розрізнення смислових відтінків казкової метафори, пробуджує внутрішній творчий потенціал.

Для виконання цієї психотехніки студентам пропонується набір слів: *дім, річка, коло, гора, шлях, печера, перетворення*. Для створення психологічної казки обираються саме ці слова, оскільки вони відображають емоційно насичені, значущі для психіки людини образи, що стимулюють актуалізацію внутрішніх неусвідомлюваних сторін особистості [49].

Після кожного тренінгового заняття студентам пропонується у спокійній атмосфері приділяти півгодини для написання казки, використовуючи запропонований набір слів. Головним героєм цієї казки має бути той, хто її створює. Кожного наступного разу юнакам та дівчатам необхідно повторювати це завдання, додаючи нові елементи або змінюючи сюжет чи персонажів, чи емоційний характер казки відповідно до тих ідей, які спадають їм на думку. Окрім того, студентам необхідно вигадати назву цієї казки й змінювати її кожного разу під час написання, якщо в цьому буде потреба, пов'язана з сюжетною трансформацією.

ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Програма психологічного тренінгу

«Актуалізація потенціалу суб'єктності в юнацькому віці»

Заняття № 1

Тема 1. Знайомство

Мета заняття: знайомство з учасниками; визначення правил групової роботи; розкриття змістової спрямованості тренінгу; створення позитивного налаштування на тренінгову роботу.

1. Вправа «Знайомство».

Мета вправи: презентація себе учасниками групи, виявлення індивідуальних особливостей юнаків та дівчат.

Хід проведення: учасники обирають собі тренінгове ім'я та записують його на бейджі, який необхідно прикріпити на видному місці на одязі. Протягом всього тренінгу учасники звертаються один до одного за цими іменами. Основне завдання вибору імені – підкреслити власну індивідуальність. Необхідно назвати себе так, щоб інші учасники одразу запам'ятали це ім'я. Учасники сідають у коло і по черзі називають себе та пояснюють, чому обрали саме таке ім'я. При цьому слід підкреслити власні особливості (звички, якості, вміння, інтереси тощо), які дійсно відрізняють учасника від інших. Після представлення, кожний по черзі згадує і називає ім'я та індивідуальні особливості, того хто сидить поруч. Якщо виникають труднощі у пригадуванні, бажані учасники можуть допомогти назвати ім'я та індивідуальні особливості іншого учасника [69, с. 189].

Час проведення: 25 хвилин.

2. Групове обговорення проблеми суб'єктності особистості.

Хід проведення: групі на обговорення пропонуються наступні питання: Як ви вважаєте чим характеризується суб'єкт життя?; Які

найважливіші риси роблять людину суб'єктом власного життя? Як ви розумієте поняття «суб'єктність»?; Як ви вважаєте, в чому виражається суб'єктність особистості?

Час виконання: 40 хвилин.

3. Визначення правил роботи в групі.

Ведучий тренінгу оголошує правила, які приймаються за згодою групи та записуються на фліпчарті або на дошці й зберігаються протягом всього тренінгу. Правила роботи в групі: 1) активна участь у груповій роботі; 2) збереження конфіденційності; 3) усвідомлене включення в роботу; 4) дотримання індивідуальних висловлювань (говорячи про щось, починати фразу з: «з моєї точки зору», «я вважаю», «з мого особистого досвіду», «на мою думку» тощо); 5) толерантне ставлення та повага до точки зору один одного; 6) недопустимість оцінок особистості (оцінювати поведінку чи дії, а не саму особистість); 7) за учасниками зберігається право відмовитись від виконання завдання, якщо воно торкається особистих травматичних переживань та може активізувати тривогу. За потреби, групі пропонується колективно узгодити та встановити й інші правила роботи, які вони вважають необхідними.

Час проведення: 25 хвилин.

4. Вправа-розминка «День народження».

Для виконання вправи спочатку обирається один учасник, який стає всередину кола. Завдання для всіх інших уявити, що сьогодні у цього учасника день народження і по черзі порадувати його подарунками. Кожний учасник протягом хвилини невербально презентує свій подарунок, використовуючи міміку, рухи тіла, жести. Група має здогадатись, який це подарунок і, якщо вгадує, тоді той, хто дарував, стає «іменинником». Так відбувається, доки всі не побувають «іменинниками» [69, с. 192-195].

Час проведення: 25 хвилин.

5. Метафорична історія «Молитва святого Августина».

Мета: усвідомлення через метафору унікальності та неповторності своєї внутрішньої сутності.

Хід проведення: ведучий: «Одного разу святий Августин звернувся до Бога зі словами: «Господи, як так виходить, що ми подорожуємо, дивуючись і захоплюючись висотою гір, просторами морів, течією річок, красою неба та зірок. А коли ми заглядаємо всередину себе – не помічаємо Великого Чуда?». Далі, групове обговорення метафоричної історії [111].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 2

Тема 2. Міні-лекція «Суб'єкт життя, суб'єктність особистості та її розвиток в юнацькому віці»

Мета заняття: розкриття психологічного змісту понять «суб'єкт життя», «суб'єктність особистості», висвітлення особливостей розвитку суб'єктності в юнацькому віці; виявлення індивідуальних особливостей юнаків та дівчат, спрямування їх на саморефлексію.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати якнайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Компліменти».

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам тренінгу по черзі підходити до інших членів групи та говорити щось приємне. Наприкінці вправи юнаки та дівчата висловлюються, за бажанням, що було складно, що легко, що приємно і що не приємно говорити [125].

Час проведення: 15 хвилин.

3. Вправа «Хто Я?».

Мета вправи: усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей, формування уявлень про власну Я-концепцію, спрямування юнаків та дівчат на самоаналіз власної особистості.

Хід проведення:

Кожна людина має власну теорію про те, що саме робить її унікальною, чим вона відрізняється від інших. При цьому виникає питання: чи поділяють оточуючі мою думку про себе? Якщо вони бачать мене інакше, тоді що лежить в основі цього сприйняття та оцінки? Ведучий пропонує групі визначити це в ході виконання вправи. Для цього необхідно взяти декілька аркушів паперу і написати на одному з них у правому верхньому кутку те зі своїх імен, до якого ви звикли більш за все (це може бути просто ім'я, прізвище, ім'я та по-батькові, зменшувально-пестливе ім'я тощо).

Після цього:

1) Дайте десять відповідей на питання: «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи відповіді у тій послідовності, як вони спадають на думку.

2) Дайте відповідь на це ж питання так, як, на вашу думку, про вас сказали б ваші батьки (оберіть тата або маму).

3) Дайте відповідь на це ж питання так, як, на вашу думку, про вас сказав би найкращий друг (подруга).

Тепер необхідно порівняти три списки відповідей і у письмовій формі вказати наступне:

1) В чому полягає схожість?

2) Які відмінності?

3) Якщо є відмінності, то як ви їх пояснюєте стосовно самого себе? В якій мірі ви поводите себе по-різному з різними людьми та, які ролі граєте під час спілкування з близькими людьми?

4) Як можна пояснити ці відмінності, виходячи з індивідуальних особливостей цих людей, тобто яким чином їх очікування формують ті судження про вас, які ви їм приписуєте?

5) Вкажіть, які 10 відповідей вашої самохарактеристики стосувалися:

а) фізичних якостей (зовнішність сила, здоров'я тощо);

б) психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера тощо);

в) соціальних ролей (ролі в сім'ї, у групі, у сіспільстві тощо).

Тепер встановіть ту послідовність перерахування цих трьох груп якостей, яку ви вважаєте найбільш доцільною. Чи зберегли ви свою початкову позицію стосовно власної самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть у новій послідовності свої якості, які були названі вами напочатку.

Якщо ви успішно виконали вправу, то зроблений вами у письмовій формі висновок і є вербальне визначення вашої Я-концепції [69, с. 192-195].

Час проведення: 40 хвилин.

4. Міні-лекція «Суб'єкт життя, суб'єктність особистості та її розвиток в юнацькому віці».

Поняття «суб'єкт» визначається як людина, що пізнає зовнішній світ і впливає на нього у своїй практичній діяльності; людина як носій будь-яких властивостей; особистість. Людина є суб'єктом, передусім, основних соціальних видів діяльності: праці, спілкування, пізнання; носієм активності, який творчо, продуктивно виконує певну діяльність, розвивається в цій діяльності та наділений свідомою саморегуляцією. Опановуючи певні види діяльності, застосовуючи творчий підхід при її виконанні, людина дістає можливість стати суб'єктом певної діяльності: учбової, трудової тощо. Суб'єктність є здатністю людини до змін у собі і світі. Основні характеристики суб'єктності: здатність до самореалізації, самовдосконалення. Найважливішим показником розвитку суб'єктності є автономність.

У юнацькому віці відбувається процес становлення соціальної та особистісної емансипації, що виражається через різні форми особистісної автономії. Поняття «автономія» розуміється як здатність людини бути самостійною, незалежною від інших людей, мати власну суб'єктну позицію, бути здатною до самовизначення. Усвідомлення своєї автономності дає можливість індивіду бути вільним в прийнятті рішень, завжди дотримуватись власної позиції в різних умовах соціального середовища.

В юнацькому віці формується якісно інший рівень самосвідомості, а саме усвідомлення себе як неповторної, своєрідної особистості, яка має власні переконання, почуття, оцінки. Відкриття власного внутрішнього світу

викликає значні зміни в самосвідомості юнаків, власна свідомість стає об'єктом самоаналізу особистості юнака.

Юнацький вік є періодом самовизначення. Самовизначення особистості це смислотворення, чітке усвідомлення мети свого життя, мотивів своєї діяльності. Визначення свого місця у власному житті та суспільстві, виражається в активному ставленні людини до себе та свого оточення. Самовизначення не можливе, якщо юнак не усвідомлює себе суб'єктом власного життя, розвитку, саморозвитку.

Час проведення: 35 хвилин.

5. Метафора «Мікеланджело».

Ведучий: Один хлопчик спостерігав, як молодий чоловік зосереджено відколює шматки від величезної скельної глиби.

- Навіщо ти це робиш? – спитав хлопчик.

- Тому що всередині схований янгол і він хоче вибратися назовні. – відповів Мікеланджело [48].

Час проведення: 25 хвилин.

Заняття № 3

Тема 3. Самоусвідомлення станів власного «Я»

Мета заняття: розвиток самосвідомості; самоусвідомлення особистих станів «Я»; тренування гнучкості поведінки, підвищення самоконтролю та саморегуляції поведінки.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати якнайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Мінлива кімната».

Хід проведення: всі учасники повільно, хаотично рухаються по кімнаті. Далі учасники мають рухатися відповідно до настанов ведучого.

Ведучий говорить: «Уявіть, що ...: 1) кімната помаранчевого кольору і ви почуваетесь наповненими енергією, щастям, легкістю; 2) йде дощ, усе сіре і похмура, вам дуже сумно; 3) по підлозі плазують змії; 4) з неба падають гроші; 5) прохолодний вечір, віє свіжий вітерець, сонечко заходить за обрій і ви мрієте про ... » [125, с. 92].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Майка хіппі».

Мета вправи: розвиток навичок самоаналізу, розвиток самосвідомості, усвідомлення власної індивідуальності.

Хід проведення: ведучий починає вправу з розповіді: «Певний час у всьому світі був дуже розповсюджений рух хіппі. Хіппі мали різні звички, традиції, звичаї, які відрізняли їх від інших людей. Одним з таких звичаїв було робити написи на своєму одязі, які, зазвичай, відображали життєву позицію, девіз її власника. Зараз ми будемо кидати один одному м'яч зі словами: «Якщо б я був хіппі, то на моїй футболці було б написано ... », промовляючи текст, який міг би бути написаний на вашому одязі» [69, с. 222].

Час проведення: 20 хвилин.

4. Вправа «Самоусвідомлення».

Мета вправи: самоусвідомлення станів власного «Я».

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам розділитися на пари. При цьому кожен учасник має знайти у своїй поведінці та характері те, що було запозичене ним від батьків і, по можливості, відтворити це у парі. Ведучий говорить: «Згадайте, що говорили батьки стосовно Вас. Будь-яке твердження, яке ви чуєте всередині себе і, якому слідуйте, і якого, можливо, хотіли б позбутися». Наприкінці вправи пропонується можливість кожному учаснику розповісти групі про свої внутрішні переживання та результат самоаналізу і самоусвідомлення [122].

Час проведення: 30 хвилин.

5. Вправа «Я повертаюся додому ... ».

Мета вправи: тренування гнучкості поведінки та емоційної саморегуляції; підвищення самоконтролю та саморегуляції поведінки, усвідомлення тих сторін власної поведінки, які потребують вдосконалення.

Хід проведення: «Коли кожен з вас повертається додому, то напевно не очікує побачити там нічого незвичного. Але уявімо такий чарівний день, коли ви потрапили додому і побачили там зовсім неочікуваних і незнайомих «гостей-сюрпризів»: людей, тварин, казкових персонажів, явищ природи, предметів, почуттів тощо. З ними можна говорити, пригощати, або навіть попросити їх піти».

Для виконання вправи обирається один учасник, який буде виконувати роль того, хто повернувся додому, а інші – ролі «гостей». Поки інші розподіляють ролі «гостей», основний учасник чекає за дверима. Потім учасник заходить і знайомиться з гостями, починаючи розмову з кожним, ставлячи питання, уточнюючи щось. Завдання учасника – зрозуміти, хто саме перед ним і вирішити, як з ним вчинити.

Питання для рефлексії вправи: Які почуття ви переживали, зустрівши вдома «гостей-сюрпризів»? Хто з гостей виявився для вас найбільш приємним і найбільш неприємним? Хто з гостей викликав у вас насильніші емоційні реакції і чому? Чи вдавалося вам контролювати небажані для вас емоційні реакції? Якщо так, то яким чином? Які ваші емоційні реакції були неочікуваними для вас? Які особливості вашої поведінки сприяли ефективній комунікації з гостями, а які заважали їй? [48].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 4

Тема 4. Образ «Я»

Мета заняття: самоаналіз уявлень про себе; корекція самооцінки; аналіз власних життєвих пріоритетів та цінностей; визначення суперечливих цінностей та їх корекція.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати

якнайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Спробуй привернути увагу».

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам тренінгу у будь-який спосіб привернути увагу інших учасників. Завдання вправи ускладнене тим, що одночасно це робитимуть всі члени групи. Наприкінці вправи ведучий пропонує всім разом обговорити та визначити, хто був найбільш креативним та винайшов найкращі способи для привертання уваги.

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Сам себе не похвалиш ...».

Мета вправи: розвиток умінь та навичок самоаналізу, корекція самооцінки, сприяння позитивному настрою.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам розділитись на пари та розповісти про себе все хороше: про свої успіхи, свої позитивні якості, вчинки, радощі за останній рік, місяць, тиждень. Партнер, при цьому, допомагає знайти хороше в собі. Він може розпитувати, якщо його щось зацікавить. За сигналом ведучого учасники міняються ролями. У кожного буде 5 хвилин щоб розповісти про себе [69, с. 217].

Час проведення: 15 хвилин.

4. Вправа «Асоціації».

Мета вправи: самоаналіз уявлень про себе, усвідомлення особистісних якостей та особливостей.

Хід проведення: учасники відповідають на питання «Хто Я?». Для цього вони отримують список незакінчених речень: «Я немов пташка, тому що ...; Я перетворююсь на тигра, коли ...; Я можу бути вітерцем, тому що ...; Я немов мураха, коли ...; Я склянка води ...; Я відчуваю, що я шматочок льоду, який тане ...; Я чудова квітка ...; Я відчуваю, що я скеля ...; Я зараз лампочка ...; Я стежка ...; Я немов риба ...; Я цікава книжка ..., Я пісня...; Я немов літера «О» ...; Я світлячок ...; Я відчуваю, що я смачний сніданок ...» [24, с. 81].

Час проведення: 35 хвилин.

5. Вправа «До нових берегів».

Мета вправи: аналіз власних життєвих пріоритетів та цінностей, як фундаменту життєвих цілей та стратегій; визначення суперечливих цінностей та їх корекція.

Хід проведення: група учасників ділиться на підгрупи. Ведучий оголошує завдання: «Вам необхідно подумки перенестися у майбутнє – галактичну епоху, коли буде заселятися Всесвіт. Уявіть собі, що ви всі прямуєте на нову планету, яка дуже подібна до Землі. Там кожна підгрупа може покласти початок нової цивілізації. Ваше завдання – перенести основні цінності земної цивілізації на нову планету. Ви можете обирати з 14 цінностей, які вам пропонуються». Спочатку кожен вирішує, які цінності найважливіші особисто для нього: багатство; рівність; щасливе сімейне життя; прогрес; традиції; свобода; любов; здоров'я; мир; справедливість; краса; мудрість; щастя; освіта. Необхідно проранжувати цінності за їх значущістю від 1 до 14.

Далі учасникам необхідно обговорити та обрати в підгрупах 10 цінностей, які вони разом вважають найбільш важливими на своїй планеті. Після цього влаштовується групове обговорення за наступними питаннями: Які цінності ви обрали для нової планети?; Який тип цивілізації ви врешті отримали?; Чи хотіли б ви жити в такому світі?; Наскільки ви задоволені діями своєї підгрупи?; Як ви дійшли таких групових рішень? [162].

Час проведення: 40 хвилин.

Заняття № 5

Тема 5. Самоконтроль

Мета заняття: розкриття внутрішнього потенціалу учасників, усвідомлення сильних сторін особистості; створення позитивного образу «Я»; розвиток самоконтролю; усвідомлення вміння довільно керувати власним емоційним станом.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати якнайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Мінялки».

Хід проведення: вправа виконується у колі. Учасникам пропонується обрати серед групи ведучого, який виносить свій стілець за межі кола. Стільців стає на один менше, ніж учасників. Далі ведучий говорить: «Міняються місцями ті, у кого ... » (світле волосся, годинник тощо). Після цього ті, що мають названу ознаку повинні швидко встати і помінятися місцям. Ведучий, при цьому, намагається зайняти вільне місце, а учасник, що залишився без стільця, стає ведучим [75, с. 55].

Час проведення: 15 хвилин.

3. Вправа «Мої сильні сторони».

Мета вправи: виявлення сильних позитивних сторін особистості, створення позитивного образу «Я», формування навички позитивного ставлення до себе та самоприйняття.

Хід проведення: ведучий починає вправу зі слів: «У кожного з вас є сильні сторони, те, що ви приймаєте, цінуєте та любите в собі, що дає вам відчуття впевненості у власних силах та відчуття внутрішньої свободи, що допомагає вам у скрутну хвилину. Під час формулювання своїх сильних сторін, не зменшуйте власні переваги. Ви також можете назвати ті якості, які вам не властиві, але яких би ви хотіли набути. Зараз вам необхідно скласти перелік цих якостей протягом 5 хвилин. Потім ми утворимо коло та озвучимо всі ваші записи. На виступ у вас буде 2 хвилини. Навіть, якщо ви закінчите раніше, решта часу належить вам. Учасники можуть уточнити деталі або попросити роз'яснення, але не мають права давати оцінку. Може бути, що більшість відведеного часу пройде мовчки. Ви не зобов'язані пояснювати, чому ті чи інші власні якості вважаєте своєю сильною стороною. Досить того, що ви самі в цьому впевнені».

Наприкінці вправи необхідно провести групову дискусію, звертаючи увагу на те спільне, що було у висловлюваннях та на ті відчуття, які кожен переживав під час вправи.

При виконанні вправи ведучий має слідкувати за тим, щоб учасники уникали навіть незначних висловлювань про свої недоліки, помилки та слабкості. Будь-яка спроба самокритики та самоосудження має заборонятися [69, с. 195].

Час проведення: 35 хвилин.

4. Вправа «Зміни свій пульс».

Мета вправи: розвиток самоконтролю психологічного та фізичного стану через спрямовану увагу; усвідомлення вміння довільно керувати власним емоційним станом.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам заміряти свій пульс (порахувати кількість ударів протягом 15 секунд та помножити на 4, щоб отримати кількість ударів за хвилину). Потім учасникам пропонується заплющити очі, розслабитися та у всіх деталях уявити ситуацію, коли вони переживали сильну радість. Після цього знову заміряється пульс. Далі таким самим чином учасники пригадують ситуації, коли вони сильно боялися, відчували образу, були щасливими тощо. Після кожного пригадування учасники записують дані свого пульсу та відмічають наскільки він змінився порівняно з попереднім [59, с. 19].

Час проведення: 35 хвилин.

5. Вправа «Образ мого внутрішнього світу».

Мета вправи: розвиток позитивного самоствлення, розширення самосвідомості, актуалізація здатності знаходити та усвідомлювати власні позитивні риси.

Хід проведення: ведучий починає зі звернення до учасників: «У кожного з нас є загадкове ядро, частина, яка прихована від інших, наш внутрішній світ. Саме там зосереджені всі наші психологічні багатства, всі наші можливості і обмеження. Дуже важливо кожному з вас дізнатися, як

виглядає його внутрішній світ. Він може бути схожим на що завгодно, це лише ваш світ і ви визначаєте його наповнення. Може він схожий на якусь країну чи предмет, явище чи тварину, квітку чи казкового героя? Давайте деякий час посидимо у тиші, і нехай ваш унікальний, неповторний внутрішній світ з'явиться перед внутрішнім взором». Через дві хвилини учасникам пропонується спробувати зобразити на аркушах паперу все, що спало їм на думку. Далі всі учасники показують групі свої малюнки і кожному пропонується знайти серед них ті, що чимось схожі на їх власні. Кожен називає свій вибір та пояснює чому він його зробив [48].

Час проведення: 30 хвилин.

Заняття № 6

Тема 6. Рефлексія

Мета заняття: розвиток рефлексії та усвідомлення особистісних якостей; формування позитивного самоствавлення та самоприйняття; саморегуляція емоційних станів.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Розкажи про себе».

Хід проведення: учасники сідають у коло і ведучий пропонує кожному по черзі назвати себе і розповісти цікавий випадок зі свого життя. Інші учасники можуть ставити питання після того, як прозвучала історія [67].

Час проведення: 15 хвилин.

3. Вправа «Без маски».

Мета вправи: розвиток рефлексії, усвідомлення особистісних якостей.

Хід проведення: всі учасники тренінгу по черзі беруть карточки, які лежать на столі та без підготовки мають продовжити висловлювання, яке

написано на карточці. При цьому групі необхідно уважно слухати учасника, прислухатися до його інтонації, тембру голосу та оцінити ступінь щирості. Якщо група визнає, що висловлювання було щирим, то вправу продовжує наступний учасник. Якщо група визнає висловлювання шаблонним, не щирим, учасник робить ще одну спробу, але вже після всіх. Зміст незавершених висловлювань може бути наступним:

- 1) «Мені особливо не подобається, коли ...»;
- 2) «Мені знайоме гостре відчуття самотності. Пам'ятаю...»;
- 3) «Мені дуже хочеться забути, що ...»;
- 4) «Одного разу мене налякало те, що ...»;
- 5) «Пам'ятаю випадок, коли мені стало соромно, я ...»;
- 6) «Навіть близькі люди іноді не розуміють мене ...»;
- 7) «У незнайомому оточенні я відчуваю ...» [69, с. 196].

Час проведення: 25 хвилин.

4. Вправа «Хо́да».

Мета вправи: саморегуляція емоційних станів через контроль їх зовнішніх проявів.

Хід проведення: учасникам пропонується обрати емоцію або психологічний стан, який би вони хотіли продемонструвати і пройти перед групою таким чином, щоб за ходою можна було зрозуміти, що вона виражає. У кожного учасника є 3 спроби і кожного разу необхідно виражати новий стан. Для прикладу ведучий пропонує одному учаснику зобразити: 1) впевнену ходу; 2) агресивну ходу; 3) радісну ходу і т.п. [59, с. 18].

Час проведення: 25 хвилин.

5. Вправа «Лист до себе дорогоцінного».

Мета вправи: розвиток вміння аналізувати свої якості, формування позитивного самоствалення та самоприйняття.

Хід проведення: ведучий звертається до учасників: «Зараз ви напишете листа найближчій людині – самому собі. Напишіть листа собі дорогоцінному». Коли учасники завершили виконання завдання,

пропонується обговорення: обмін враженнями: з якими почуттями писали цього листа?, Важливо з якими почуттями, а не про що; Можливо хтось бажає зачитати свого листа вголос. При цьому, ведучий уважно слухає і відмічає ключові моменти (позитивні і негативні) у ставленні учасників до самих себе [24, с. 144].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 7

Тема 7. Ціннісні орієнтації

Мета заняття: усвідомлення власних індивідуально-особистісних особливостей, розширення уявлень про Я-концепцію; виявлення та усвідомлення власних життєвих цінностей.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати якнайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка.

Хід проведення: ведучий пропонує групі розділитися на підгрупи по 3-5 осіб в кожній. Потім він називає декілька ознак, наприклад: 1) інструмент – з отворами; металевий і т.д. Завдання полягає в тому, щоб пригадати якнайбільше предметів, які б мали одночасно всі ці ознаки [67].

Час проведення: 15 хвилин.

3. Вправа «Ви мене впізнаєте?»

Мета вправи: усвідомлення власних індивідуально-особистісних якостей та властивостей, розвиток рефлексії, розширення уявлень про Я-концепцію.

Хід проведення: ведучий починає вправу зі слів: «Іноді обставини складаються так, що ми призначаємо зустріч із зовсім незнайомою людиною. Що робити? Ви домовились по телефону про день, час та місце зустрічі, а

також про ознаку, за якою ви впізнаєте один одного. Наприклад, червоний шарф і т.п. Так зазвичай і вчиняють люди.

Я пропоную вам відійти від цього стереотипу. Опишіть себе так, щоб незнайомиць, якого ви зустрічаєте, одразу вас впізнав. Знайдіть такі ознаки в собі. Це може бути звичка поправляти окуляри, смикати рукою мочку вуха, незвичайна деталь ходи тощо. У вас є на це 5 хвилин. Потім ми обговоримо ваші записи й ті відчуття, які у вас виникли під час виконання вправи».

Варіант 2. Кожен учасник складає психологічну характеристику на себе з 10-12 речень, не вказуючи відмітних ознак, за якими можна одразу впізнати людину. Все написане учасники віддають ведучому, який перемішує їх та у довільному порядку зачитує, а група намагається впізнати, про кого з учасників йде мова [69, с. 199].

Час проведення: 35 хвилин.

4. Вправа «Мої цінності».

Мета вправи: виявлення та усвідомлення життєвих цінностей.

Хід проведення: Ведучий пропонує групі провести методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [126]. Після проведення тесту, ведучий пропонує обговорення наступних питань: які три цінності-цілі та три цінності-засоби найголовніші для Вас і чому? Чому цінності, які опинилися на останніх місцях, не є важливими для Вас? Які цінності стали не такими важливими для Вас протягом останнього року і чому? Які чинники можуть впливати на зміну Ваших життєвих цінностей? Чи немає суперечностей у Ваших цінностях? Чи завжди Ви дієте відповідно до Ваших життєвих цінностей? [122].

Час проведення: 40 хвилин.

5. Вправа «Художній фільм».

Мета вправи: розвиток уміння аналізувати свої якості; усвідомлення свободи саморганізації власного життя; відпрацювання навичок подолання перешкод на шляху досягнення мети.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам стати режисерами власного життя і зняти фільм про своє життя. «Уявіть собі все своє майбутнє

життя, як художній фільм, де ви є головним героєм. Ви режисер цього фільму і вам вирішувати, які будуть персонажі, які події, яке місце подій. Уявіть в деталях весь фільм, себе в ньому та все навколо. Але є одна важлива умова – це має бути фільм про перможця» [24, с. 142].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 8

Тема 8. Самоствалення

Мета заняття: дослідження особистісних якостей; розвиток навичок самопізнання та позитивного самоствалення; розвиток вміння контролювати і доволіно регулювати свою поведінку.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Різні інтонації».

Хід проведення: кожному учаснику пропонується написати на аркуші паперу будь-яку емоцію або почуття. Ведучий збирає та перемішує аркуші, а потім у доволіному порядку роздає всім членам групи. Групі також пропонується обрати будь-яке речення, або рядок з вірша, які кожен з них потім буде зачитувати з тією інтонацією, яка відповідає емоції, написаній на аркуші, який він отримав [103].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Контраргументи».

Мета вправи: самоаналіз, дослідження особистісних властивостей.

Хід проведення: ведучий починає вправу зі слів: «Ми вже впевнились, що кожен з вас має сильні сторони особистості, які допомагають вам вирішувати складні ситуації у житті. Сьогодні ми розберемо недоліки, звички, якими ви незадоволені. Вам необхідно розділити аркуш паперу на дві

половини. Зліва, в колонку «Незадоволеність собою», відверто запишіть все те, що вам не подобається в собі на сьогоднішній день. На цю роботу у вас є 10 хвилин. Після цього починайте заповнювати праву колонку таблиці. На кожний пункт незадоволення собою наведіть контраргументи, тобто те, що можна протиставити, чим ви та оточуючі задоволені на сьогоднішній день, що ви в собі приймаєте. На цю роботу у вас також є 10 хвилин. Потім вам необхідно утворити мікрогрупи по 3-4 людини та обговорити свої записи. Важливо, щоб у мікрогрупах ви поєднувалися з тими учасниками, яких ви знаєте найменше і, з якими найменше працювали протягом тренінгу» [69, с. 213].

Час проведення: 20 хвилин.

4. Вправа «Пройти за певний час».

Мета вправи: розвиток уміння контролювати і довільно регулювати свою поведінку.

Хід проведення: ведучий намічає для учасників дистанцію довжиною 3-5 метрів і дає завдання пройти її із заплющеними очима, витративши на це рівно одну хвилину. Старт дається одночасно для декількох учасників. Ведучий фіксує час, коли кожен із учасників перейшов фінішну риску. Серед групи також обирається два асистенти ведучого, завдання яких спрямовувати у бік фінішу тих, хто збивається зі шляху. Це робиться без слів, легким дотиком, щоб не відволікати інших [59, с. 15].

Час проведення: 25 хвилин.

5. Вправа «Автопілот».

Мета вправи: розвиток навичок самопізнання та позитивного ставлення до себе.

Хід проведення: кожному учаснику необхідно записати не менше десяти фраз-настанов типу: «Я розумний», «Я сильний», «Я красивий» тощо. Ці настанови мають відображати внутрішній стан учасника або те, яким він бажає стати. Ведучий просить учасників поставитися до цієї вправи серйозно і не писати фраз, які стосуються слабкостей та недоліків, оскільки життя людини значним чином визначається тим, що вона про себе думає та говорить. Це має

бути оптимістична програма майбутнього, своєрідний автопілот, який допомагатиме у життєвих ситуаціях [24, с. 139].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 9

Тема 9. Індивідуальність. Цілі в житті

Мета заняття: усвідомлення авторства власного життя; вивчення своїх ключових життєвих цілей, способів їх досягнення та усвідомлення мотивації їх досягнення.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Сніжний ком».

Хід проведення: завдання вправи полягає у тому, що перший учасник має назвати будь-яке слово. Кожному наступному учаснику необхідно повторити слова, які були названі перед ним і назвати своє. Якщо учасник помиляється або не може згадати посередні слова, він виходить з кола [103].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Моя індивідуальність».

Хід проведення: ведучий дає групі квітку і пропонує передавати її по колу, при цьому, кожний учасник по черзі називє своє ім'я і риси характеру та якості, які йому притаманні і, які починаються з літери його імені (наприклад, Степан – сильний, толерантний, елегантний, працьовитий, акуратний, надійний). Риси характеру ведучий записує на дошці. Наприкінці вправи влаштовується групове обговорення [123].

Час проведення: 20 хвилин.

4. Вправа «Планування своєї мети».

Мета вправи: актуалізація, усвідомлення та аналіз мотивації і способів досягнення власних цілей.

Хід проведення. Кожному учаснику пропонується: 1) сформулювати три головні цілі свого життя; 2) навпроти кожної цілі записати, чому вона важлива для нього (неї) та до якого терміну він (вона) хоче її досягти; 3) записати проміжні цілі та плани діяльності, які сприятимуть досягненню стратегічних: – проміжні цілі в області здоров'я; – проміжні цілі в області матеріального стану; – проміжні цілі в області взаємин з оточуючими; – проміжні цілі у сфері сімейного життя; – проміжні цілі у сфері саморозвитку; – проміжні цілі в професійній діяльності.

Далі учасникам пропонується визначити, які цілі є найважливішими для них. Для цього їх необхідно проранжувати, потім проаналізувати записані цілі з точки зору наступних принципів: 1) Чи дійсно Ваші цілі важливі для Вас? 2) Чи реальні Ваші цілі? 3) Чи актуальні ваші цілі? 4) Чи відповідають Ваші цілі Вашому бажанню, а не бажанням інших людей? 5) Чи достатньо Ви задіяли Ваші ресурси та можливості для досягнення цілі? [122].

Час проведення: 30 хвилин.

5. Вправа «Творчий потенціал».

Мета вправи: усвідомлення авторства свого життя.

Хід проведення: кожному учаснику пропонується розділити аркуш паперу на три графи. У першій графі «Мої творіння» записати все, що було створено саме ним – події, конкретні результати праці, досягнення, здобуті уміння та навички, набуті риси та властивості тощо. У другій – «Творчий внесок», оцінити за 10-бальною шкалою позитивну значущість кожного творіння. У третій – «Руйнівний внесок», за 10-бальною шкалою оцінити руйнівний вплив кожного творіння [173].

Час проведення: 25 хвилин.

Заняття № 10

Тема 10. Самооцінка

Мета заняття: аналіз змісту та особливостей самоставлення, орієнтація на позитивне ставлення до себе; осмислення та усвідомлення власних цінностей; визначення найбільш важливих життєвих сфер.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Створи свій автопортрет».

Хід проведення: ведучий пропонує кожному учаснику по черзі описати себе в третій особі. Наприклад, Микола – розумний, вихований, стриманий хлопець 19 років. У нього світле волосся, сині очі. Микола займається спортом, любить кіно і т.д. [67].

Час проведення: 20 хвилин.

3. Метафорична історія «Сила цінностей».

- Що таке цінності? – спитав учень у вчителя.

- Цінності, це ті речі, які вказують напрямок нашого життя. Ми прагнемо рухатись до того, що ми цінуємо, ми приділяємо увагу лише тим речам, які здаються нам важливими і не звертаємо увагу на те, що вважаємо не важливим.

- Я знаю, про що Ви кажете, – сказав учень. – Минулого тижня я був на семінарі і на третій день ведучий попросив учасників заплющити очі і сказати, як багато рослин знаходиться в кімнаті. Пролунали різні відповіді. Хтось сказав, що в кімнаті зовсім немає рослин. Насправді, в кімнаті стояло п'ять горщиків з квітами і ті люди, хто цікавився рослинами, дали правильну відповідь.

- Саме так. Наші цінності виконують роль «фільтрів», визначають ті шляхи, якими ми йдемо. Деякі з них є базовими і не змінюються протягом всього життя, інші – трансформуються, змінюючи наше ставлення до світу та до себе [48].

Час проведення: 35 хвилин.

4. Вправа «Моє відображення».

Мета вправи: аналіз змісту та особливостей самоствавлення, корекція самооцінки, орієнтація на позитивне ставлення до себе та прийняття власної особистості.

Хід проведення: учасники сідають в коло і починають передавати один одному дзеркало. Завдання для кожного – подивитися уважно на себе у дзеркало і спробувати сприйняти себе дещо відсторонено, так, ніби він дивився на незнайомця, який привернув його увагу й дати відповідь на питання: що привабливого ви бачите в цій людині? За що можна її любити? Що в ній викликає повагу і захоплення? Після виконання завдання, учасники обговорюють складні моменти, з якими вони зіткнулися. Якщо хтось не зміг сказати нічого позитивного про відображення у дзеркалі, це серйозний сигнал для того, щоб проаналізувати своє самоствавлення [24, с.82].

Час проведення: 35 хвилин.

5. Вправа «Чарівна крамниця».

Мета вправи: осмислення та усвідомлення власних цінностей та цілей.

Хід проведення: один з учасників тренінгу приходить у «чарівну крамницю», продавцем якої є ведучий тренінгу. Продавець-чарівник може запропонувати учасникам все, що вони тільки можуть забажати: здоров'я, щастя, любов, успіх, кар'єру тощо. Але вимагає, щоб покупець також заплатив за це тим, що цінує в житті: здоров'я, щастя, любов тощо. Наприкінці вправи, ведучий пропонує групове обговорення того, що заважало чи сприяло виконанню вправи. Що учасники переживали під час «чарівних покупок» [69, с. 208].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 11

Тема 11. Цілепокладання

Мета заняття: розвиток та усвідомлення процесу цілепокладання, визначення та конкретизація бажань і намірів.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Уявний предмет».

Хід проведення: учасники тренінгу утворюють коло. Учаснику, з якого починається вправа, необхідно вигадати та показати руками будь-який предмет, не називаючи його, і передати його наступному учаснику, який виконує з цим предметом будь-які рухи і передає далі поки предмет не дійде до першого учасника. Наприкінці, всі по черзі називають, який саме предмет кожен передавав іншому [69].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Мій портрет у сонячному промінні».

Хід проведення: всім учасникам тренінгу пропонується намалювати сонце і у його центрі написати своє ім'я або намалювати свій портрет. Потім необхідно написати на кожному промінці свої позитивні риси, все гарне, що учасники знають про себе [69].

4. Вправа «Драбина досягнень».

Мета вправи: розвиток уміння цілепокладання, конкретизація бажань, розвиток уміння оптимального переходу від бажань до намірів.

Хід проведення: ведучий пропонує членам групи подумати про мету, якої кожен з них хотів би досягти протягом року і коротко записати її. Після цього учасники малюють на аркуші паперу драбину із 6 сходинок. Найнижча сходинка означає стан, коли ця мета зовсім не досягнута, найвища – коли мета реалізована повністю. Учасникам пропонують записати навпроти першої і останньої сходинок по 2-3 ознаки, які характеризують особливості ситуації, коли мета ще зовсім не досягнута і, коли вона повністю реалізована. Після цього кожному учаснику необхідно подумати, відповідно до своєї мети, на якій сходинці він знаходиться зараз, позначити цю сходинку і записати декілька характеристик цього стану.

Наступний етап роботи: учасникам ставиться питання «Що конкретно необхідно зробити, щоб піднятися у досягненні мети на одну сходинку вище?, Коли конкретно ви зробите те, що наблизить вас до мети?» [51, с. 28].

Час проведення: 30 хвилин.

5. Вправа «Через три роки».

Мета вправи: визначення найбільш важливих життєвих сфер діяльності, розвиток цілепокладання, усвідомлення важливості процесу формулювання цілей.

Хід проведення: учасникам пропонується скласти список найбільш важливих справ, які займають в даний час у їхньому житті і тих проблем, над вирішенням яких вони працюють (3-5 пунктів). Після цього учасникам необхідно уявити, що вони подорослішали на три роки і подумати про ці справи та проблеми «заднім числом» – ніби з тих пір вже пройшло три роки. Дати відповіді на питання: 1) Що саме ви можете пригадати про цю проблему?; 2) Як вона впливає на ваше життя зараз, коли пройшло три роки?; 3) Якби така проблема зараз з'явилася у вас, як би ви її вирішували?

Вправа виконується у підгрупах по 3-5 учасників [51, с. 25].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 12

Тема 12. Успіх

Мета заняття: аналіз та корекція самооцінки та самоставлення; аналіз власних досягнень та визначення сфер самореалізації.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Запам'ятай позицію».

Хід проведення: ведучий пропонує групі обрати одного учасника, якому необхідно вийти за двері. Перед цим всі учасники на прохання ведучого займають довільні позиції: сідають, ходять по кімнаті, залишаються стояти по-одному чи групами тощо. Учасник, якому необхідно вийти, має запам'ятати позиції всіх членів групи і після того, як повернеться, поставити на місце тих учасників, які змінили свої позиції [75].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Прийняття себе».

Мета вправи: корекція самоствавлення.

Хід проведення: 1) учасникам дається завдання записати 10 своїх значущих рис (як позитивних, так і негативних); 2) учасникам пропонується продовжити обидві частини наступного речення у вигляді переліків: «я не гідний ... (чогось/когось), тому що я ...».

Питання для аналізу: Чи є серед переліку «тому, що я ...» зазначені попередньо у 10 найбільш значущих ваших характеристиках? Що є суперечливим у ваших думках про себе? Чи є ці суперечності основою для саморозвитку? [173].

Час проведення: 25 хвилин.

4. Вправа «Формула успіху».

Мета вправи: аналіз та корекція самооцінки, аналіз власних досягнень та визначення сфер самореалізації.

Хід проведення: ведучий звертається до групи: «З чого складається наше переживання успіхів та невдач? Напевно, воно виникає із співвідношення отриманого результату і того, чого ми прагнули. За формулою відомого психолога У. Джемса: Самооцінка = Успіх / Домагання. Інакше кажучи, самооцінку можна підвищити, або підвищивши рівень успіхів, або знизивши рівень домагань». Далі учасникам необхідно написати на аркуші в центрі літеру «Я». Завдання полягає в тому, щоб назвати якнайбільше сфер діяльності, в яких може бути реалізоване це «Я» і записати їх навколо літери «Я». Далі ведучий запитує учасників: «Скільки таких сфер ви змогли виділити?. Тепер назвіть ще

будь-які 4 сфери, найнеочікуваніші, але такі, які цілком реальні для вас. Тепер подивіться на цю карту зверху і дайте собі відповідь на питання: чи може ця карта бути картою невдахи?» [24, с. 140].

Час проведення: 25 хвилин.

5. Метафорична історія «Перфекціоніст».

Одного разу перфекціоніст натрапив на пошкоджене чучело яструба, яке було заховане у підвалі. Він уважно роздивився його.

- Боже, бідна пташка! Що ж ти за птаха? Ти неправильно виглядаєш! Він взяв ножиці і відрізав йому кривий хвіст так, що тепер птаха була з рівним тулубом. Потім він підрізав крила, щоб вони також були рівними. Врешті він відрізав яструбу когті.

- Ось! – сказав він дуже задоволений своєю роботою. – Тепер ти більше схожий на пташку [191]. Далі йде обговорення ситуації, аналіз поведінки та дій героя розповіді; формулювання власних думок та висновків з ситуації.

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 13

Тема 13. Життєві цілі

Мета заняття: розвиток навичок цілепокладання, формулювання ключових життєвих цілей; вдосконалення навичок самопізнання та самоусвідомлення.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Побажання».

Хід проведення: всі учасники стають у коло. Ведучий звертається до всіх: «Давайте розпочнемо сьогодні заняття з побажань один одному». При цьому перший учасник підходить до будь-кого, вітається з ним і каже йому

своє побажання. Далі, той до кого підійшов перший учасник, у свою чергу, підходить до наступного і т. д., до тих пір, поки всі не отримають побажання [123].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Коло мого життя».

Мета вправи: розвиток уміння аналізувати процес власного життя, виявлення неефективних видів діяльності й неоптимальних способів її виконання та їх корекція, виявлення неефективних способів та форм використання життєвого часу.

Хід проведення: всім учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу коло і розділити його умовно на чотири частини. Це коло буде відображати зріз одного дня кожного учасника. В кожній чверті кола по 6 годин. Учаснику необхідно відмітити на колі скільки часу на добу він витрачає на: сон, навчання, розваги, друзів, родину, самого себе, роботу по дому тощо. Потім, дивлячись на коло свого життя, учасникам необхідно поставити собі наступні питання: Чи задоволені ви як проходить ваш день?, Які межі вам хотілося б змінити в цьому колі? Що легко і що важко змінити у вашому житті?, Чому, на вашу думку, людина прагне змін у своєму житті? [24, с. 148].

Час проведення: 25 хвилин.

4. Вправа «По секрету».

Мета вправи: розвиток навичок цілепокладання, визначення ключових життєвих цілей.

Хід проведення: «У кожної людини є сокровенні бажання та цілі, про які ми не говоримо через багато причин. Сьогодні ви можете сформулювати основні цілі, які ви прагнете досягти в своєму житті. Подумайте, які конкретні кроки вам необхідно здійснити для цього. Потім вам необхідно обрати людину в групі, якій ви найбільше довіряєте і поділитися з нею планами на майбутнє. Після цього можна проговорити, що вдалося вам легко, а що складно і чому?» [24, с. 129].

Час проведення: 30 хвилин.

5. Вправа «Казковий герой».

Мета вправи: покращення самопізнання, усвідомлення власних характерологічних особливостей через метафоричний образ казкових героїв.

Хід проведення: учасники займають зручне положення та заплющують очі. Ведучий звертається до групи: «Зараз ви опинитесь у казковій країні. В цій країні живуть найрізноманітніші мешканці: герої всіх казок, які лише існують у світі й живуть в цій чарівній країні. Тут ви можете зустріти будь-якого казкового персонажа. Зараз перед вашим внутрішнім зором з'явиться якийсь персонаж. Не намагайтеся викликати його довільно, нехай він сам спаде вам на думку. Може бути, що ви побачите багатьох героїв, але той, що вам потрібен, буде найнаполегливішим і залишатиметься навіть тоді, коли інші зникнуть. Уважніше роздивіться цього персонажа, зверніть увагу на всі деталі його зовнішності. Що він робить? Які почуття та емоції він відображає? На якому фоні ви його бачите? Чи є хтось поряд з ним?». Після цього учасники розповідають про те, яких героїв вони побачили. В ході цього вони отримують можливість поставити собі питання та проаналізувати, чому саме ці персонажі спали їм на думку [48].

Час проведення: 35 хвилин.

Заняття № 14

Тема 14. Досягнення

Мета заняття: вдосконалення навичок рефлексування, усвідомлення власних досягнень та визначення позитивних особистісних якостей.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Почесний гість».

Хід проведення: ведучий пропонує групі утворити коло і обрати для початку одного учасника, який буде «почесним гостем» і, який сідає на стілець всередину кола. Всім іншим учасникам по черзі необхідно виходити і намагатися невербально привітати «почесного гостя» [128].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Моя риса характеру».

Хід проведення: кожному учаснику необхідно зосередитись на одній рисі свого характеру, яка йому найбільше подобається. Всі сідають зручно, глибоко вдихають і розслабляються. Ведучий пропонує кожному згадати, коли і, яким чином у поведінці кожного учасника проявлялася згадана ним його риса характеру. Необхідно відновити в уяві цей випадок. Зануритися знов у ту ситуацію, пережити її спочатку. Згадати, що бачили, чули, відчували в той час. Виходити зі стану пригадування необхідно через глибокий вдих [123].

Час проведення: 20 хвилин.

4. Вправа «Моя мотивація».

Мета вправи: виявлення мотивацій юнаків та дівчат, що стимулюють досягнення ними життєвих цілей.

Хід проведення: Учасники записують на аркуші 10 найважливіших цілей свого життя і відповідають на наступні питання: Що буде, якщо ця мета буде реалізована?; Що буде, якщо мета не буде реалізована?; Чого не буде в вашому житті, коли мета буде реалізована?; Чого не буде в вашому житті, коли мета не буде реалізована? [48].

Час проведення: 25 хвилин.

5. Вправа «Мої досягнення».

Мета вправи: вдосконалення навички рефлексування, усвідомлення власних досягнень, як основи адекватної самооцінки, самоприйняття та зміцнення віри у власні сили.

Хід проведення: учасникам необхідно розподілити аркуш на колонки та записати в них наступні сфери: здоров'я, родина, друзі, навчання, відпочинок, саморозвиток та будь-які інші сфери за бажанням. Потім

необхідно зосередитись на досягненнях у кожній сфері й записати щонайменше 5 в кожній колонці. Далі учасникам пропонується подумати і записати досягнення в кожній сфері, які вони можуть здобути в найближчому майбутньому і, які ресурси в них для цього є; записати досягнення для віддаленого майбутнього та ресурси для цього [103].

Час проведення: 40 хвилин.

Заняття № 15

Тема 15. «Мій життєвий шлях»

Мета заняття: закріплення позитивного емоційного ставлення до процесу осмисленого планування власного життєвого шляху і самореалізації та виявлення особистісних ресурсів; підведення підсумків тренінгу; рефлексія емоційних вражень, оцінка особистісних здобутків.

1. Обговорення результатів попереднього заняття. Учасникам пропонується коротко висловити враження від попереднього заняття; назвати щонайменше один здобуток цього заняття; визначити, як це вплине на їх саморозвиток та самореалізацію.

Час проведення: 25 хвилин.

2. Вправа-розминка «Каруселі».

Хід проведення: ведучий ділить групу на дві підгрупи, які роблять «коло в колі», обличчям один до одного. Ведучий дає завдання: одне коло стоїть на місці, а інше йде за годинниковою стрілкою. При цьому учасники посміхаються один одному, говорять компліменти, або щось приємне [123].

Час проведення: 10 хвилин.

3. Вправа «Життєвий шлях».

Мета вправи: формування більш осмисленого ставлення до планування власного життєвого шляху; виявлення ресурсів, сильних сторін для реалізації життєвих намірів.

Хід проведення: учасникам пропонується зробити колаж на тему «Мій життєвий шлях». Ведучий дає інструкцію: «Ви йдете дорогою, яка

називається Життя. Звідки починається ваш шлях і куди ви прямуєте? Які ваші основні досягнення у минулому, теперішньому і майбутньому? Що допомагає вам йти цією дорогою, а що заважає? Хто і що вас оточує? Куди ви бажаєте прийти? Зробіть колаж, який би відображав ваш життєвий шлях у минулому, теперішньому і майбутньому: основні досягнення, плани, ваше оточення». Після виконання колажів відбувається їх презентація, яка проводиться у формі екскурсії. Учасник виступає екскурсоводом по своєму життєвому шляху [59, с. 29].

Час проведення: 30 хвилин.

4. Вправа «Я через 10 років».

Мета вправи: формування позитивного емоційного ставлення до процесу самопроєктування та проєктування власного життя, актуалізація здатності до свідомого визначення напрямів самореалізації.

Хід проведення: Учасники уявляють, що протягом наступних 10 років їхнього життя, все буде відбуватися відповідно до їхніх бажань, очікувань, сподівань та планів. Учасники якомога чіткіше уявляють себе через 10 років і дають відповіді на питання: Опишіть свою зовнішність через 10 років; Чим ви займаєтесь? Яка ваша професія? Де ви живете? В якому місті? В якій країні? Які ваші захоплення? Коло ваших інтересів? Які люди вас оточують? Які ваші враження від вашого життя (домінуючі емоції, почуття)? [103].

Час проведення: 35 хвилин.

5. Підведення підсумків тренінгу.

Наприкінці тренінгу на цьому занятті ведучий пропонує учасникам відповісти на питання анкети, які дозволять їм узагальнити власні здобутки та оцінити значущість тренінгової роботи для власного саморозвитку. Окрім того, результати анкетування учасників допоможуть ведучому-психологу зробити попередні оцінки щодо ефективності соціально-психологічного тренінгу розвитку суб'єктності юнаків та дівчат.

Рекомендовані питання для анкетування:

1. Опишіть ваші загальні враження від тренінгу?

2. Які саме сторони вашої особистості були задіяні в процесі тренінгу (особливості поведінки, риси характеру, якості особистості)?

3. Як, на вашу думку, вплинуть здобуті в ході тренінгу уміння та навички на вашу здатність до саморозвитку?

4. Що саме ви вважаєте найціннішими здобутками, отриманими в результаті цього тренінгу?

5. Як ви вважаєте, чим саме є корисним цей соціально-психологічний тренінг для юнаків та дівчат?

6. Подумайте та назвіть те, що заважало вам виконувати тренінгові завдання і, що допомагало? І як саме?

7. Які тренінгові вправи стануть вам у нагоді для подальшого самовдосконалення?

Далі, пропонуємо рекомендований *тематичний план домашніх завдань* для студентів, розрахований на 30 годин самостійного виконання. Зазначимо, що представлені домашні завдання пропонуються юнакам та дівчатам після кожного тренінгового заняття, а тут ми подаємо їх узагальнено для зручності сприйняття й опрацювання.

В межах розробленої нами комплексної програми розвитку суб'єктності в юнацькому віці серед основних форм самостійних завдань були: твори-роздуми на задані теми; ведення щоденника вражень, відчуттів та здобутків; робота зі створення психологічних казок.

Серед основних тем для *творів-роздумів (есе)* студентам було запропоновано наступні: «Мій творчий потенціал», «Моє життєве призначення», «Мої шляхи самовдосконалення», «Що означає довіряти собі?», «Що означає бути залежним і. що означає бути автономним?», «Що означає бути відповідальним за власний вибір?», «Як людина може визначити та реалізувати свій потенціал?», «Самооцінка та її значущість для особистості», «Роль ціннісних орієнтацій в житті людини», «Час припинити чекати неочікуваних подарунків від життя, а самому робити життя» (Л. М. Толстой) [47, с. 442], «Дивись всередину себе» (М. Аврелій) [47,

с. 483], «Змінитися не може ніхто, але стати краще – може кожен» (Е. Фейхтерслебен) [47, с. 439], «Жити – це не лише змінюватися, але й залишатися собою» (П. Леру) [47, с. 448], «Завдання життя не в тому, щоб бути на стороні більшості, а в тому, щоб жити відповідно до внутрішнього, усвідомлюваного тобою закону» (М. Аврелій) [47, с. 446].

Окрім написання есе, юнакам та дівчатам після першого тренінгового заняття було запропоновано розпочати *ведення щоденника*, в якому вони могли б записувати всі отримані враження, відчуття, які в них виникають протягом тренінгової роботи, а також в перервах між нею, свої особистісні здобутки та своє ставлення до тих змін, які вони спостерігають в собі.

Ще одна форма самостійної роботи, яка була запропонована студентам, пов'язана зі *створенням психологічної казки*. Ця психотехніка вирішує декілька завдань: сприяє творчому самовираженню юнаків та дівчат, стимулює їх активність, підвищує рефлексивність, розвиває вміння глибинного самоаналізу через розрізнення смислових відтінків казкової метафори, пробуджує внутрішній творчий потенціал.

Для виконання цієї психотехніки студентам пропонується набір слів: *дім, річка, коло, гора, шлях, печера, перетворення*. Для створення психологічної казки обираються саме ці слова, оскільки вони відображають емоційно насичені, значущі для психіки людини образи, що стимулюють актуалізацію внутрішніх неусвідомлюваних сторін особистості [49].

Після кожного тренінгового заняття студентам пропонується у спокійній атмосфері приділяти півгодини для написання казки, використовуючи запропонований набір слів. Головим героєм цієї казки має бути той, хто її створює. Кожного наступного разу юнакам та дівчатам необхідно повторювати це завдання, додаючи нові елементи, або змінюючи сюжет, або персонажів, або емоційний характер казки, відповідно до тих ідей, які спадають їм на думку. Окрім того, студентам необхідно вигадати назву цієї казки і змінювати її кожного разу під час написання, якщо в цьому буде потреба, пов'язана з сюжетною трансформацією.

ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ З РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

*Тест 20-ти висловлювань (модифікований на основі методик вивчення
емпіричних установок особистості М. Куна, Т. Макпарленда)*

Мета: вивчення рівня рефлексивності підлітків (юнаків).

Хід виконання: Досліджуваним роздаються аркуші з інструкцією:
«Напишіть на кожній (по можливості) пронумерованій лінійці відповідь на
прості запитання «Хто Я? Який Я?» Відповідайте так, наче ви спілкуєтесь з
самим собою, а не з кимось іншим. Розміщуйте відповіді в тій послідовності,
в якій вони приходять Вам на думку. Час роботи 12 хвилин».

Робочий аркуш має такий вигляд:

П.І.П. _____ Дата _____

Школа (Навчал. Заклад) _____ Клас (Група) _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

19. _____

20. _____

Обробка та аналіз одержаних даних

Загальна кількість відповідей у різних респондентів варіює від 1 до 20-ти. Чим вища здатність людини до рефлексії, тим їх більше. Середня кількість відповідей юнаків варіює від 1 до 27. Аналізуючи їх ми визначили такі рівні рефлексивності юнаків:

Низький рівень рефлексивності: від 0 до 5 віповідей

Середній рівень рефлексивності: від 6 до 19 віповідей

Високий рівень рефлексивності: від 20 і більше віповідей.

Методика особистісного диференціалу адаптована в НДІ імені

В. М. Бехтерева

Мета: визначення емоційно-оцінних ставлень людини до себе, її самооцінки.

Необхідний матеріал: бланк ОД з протилежними рисами особистості

Хід проведення:

Досліджуваним роздаються бланки з надрукованими в них прикметниками, що відображають рівень самоповаги, вольові якості, інтроєкстровертованість особистості. Пропонується самим оцінити себе по 21-му пункту, відмітивши на бланку лише одну цифру від (+3) до (-3).

Методика може бути використана для вимірювання взаємних оцінок досліджуваних.

Інструкція: «Перед вами 21 пара прикметників, які характеризують особистість. Будь ласка, оцініть наскільки вираженими є ці ознаки у Вас та обведіть на бланку цифру, що відображає вашу оцінку її вираженості відповідно до шкали:

- 3 – яскраво виражена ознака;
- 2 – ознака виражена;
- 1 – незначно, трішки виражена ознака;
- 0 – обидві ознаки виражені рівною мірою (не виражена жодна ознака, важко відповісти)».

Час виконання – 10 хвилин.

Обробка та аналіз результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів окремо за шкалами оцінки (О), сили (С), активності (А). Загальний рівень вираження цих компонентів:

1. до-6 балів - низький рівень;
2. від -5 до +5 балів - середній;
3. від +6 балів і більше - високий.

Отже, оптимальним рівнем розвитку факторів (О), (С), (А) слід вважати ті, що виражені високими балами та позитивними середніми.

Фактор оцінки (О) свідчить про рівень *самоповаги-самоприниження*.

Отримані *високі бали* вказують на те, що досліджуваний приймає себе як особистість, задоволений собою, позитивно оцінює свої якості, можливості, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик.

Низькі значення цього фактора наголошують на критичному ставленні до себе, невдоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, низьким рівнем прийняття власного «Я». Отримані крайні негативні бали свідчать про можливі невротичні проблеми, пов'язані з відчуттям нікчемності своєї особистості. Взагалі, фактор (О) використовується для діагностики рівня привабливості, симпатії-антипатії, емоційного ставлення людини до власного образу «Я».

При використанні ОД для вимірювання взаємних оцінок фактор (О) інтерпретується як свідчення рівня привабливості, симпатії, яким володіє одна людина у сприйнятті іншої. При цьому позитивні (+) значення цього фактора відповідають перевазі, що надається об'єкту оцінки, негативні (-) – його відторгненню.

Фактор сили (С) свідчить про *усвідомлення і оцінку людиною своїх вольових якостей*.

Високі показники по фактору (С) вказують на впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили в несподіваних або важких ситуаціях.

Низькі показники свідчать про недостатній рівень самоконтролю, нездатність дотримуватись прийнятої лінії поведінки, її залежність від зовнішніх оцінок та обставин. Особливо низькі показники позитивно корелюють з наявністю астенії, високого рівня тривожності.

У взаємних оцінках фактор (С) виявляє стосунки домінування-підкорення, як вони сприймаються суб'єктом оцінки.

Фактор активності (А) інтерпретується як свідчення *екстраінтровертованості особистості*.

Позитивні (+) значення вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність особистості.

Негативні значення (-) інтерпретуються як інтровертованість, певна пасивність, замкнутість, малоконтактність, спокійні емоційні реакції.

У взаємних оцінках відображається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного.

При аналізі та інтерпретації даних, отриманих за допомогою ОД, слід пам'ятати, що в них відображені суб'єктивні, емоційно-оцінні уявлення людини про саму себе та інших людей, його ставлення, які можуть лише частково відповідати реальному стану справ, але часто самі по собі мають першочергове значення.

Отримані результати є достатньо важливими показниками для вирішення таких завдань, як діагностика неврозів, граничних станів, контроль ефективності психокорекції та психотерапії.

БЛАНК ОСОБИСТІСНИЙ ДЕФЕРЕНЦІАЛ

Фамилия И. О.			пол	возраст	
О	+	1. Привабливий	3 2 1 0 1 2 3	-	Непривабливий
С	-	2. Слабкий	3 2 1 0 1 2 3	+	Сильний
А	+	3. Балакучий	3 2 1 0 1 2 3	-	Мовчазний
О	-	4. Безвідповідальний	3 2 1 0 1 2 3	+	Сумлінний
С	+	5. Упертий	3 2 1 0 1 2 3	-	Поступливий
А	-	6. Замкнутий	3 2 1 0 1 2 3	+	Відкритий
О	+	7. Добрий	3 2 1 0 1 2 3	-	Егоїстичний
С	-	8. Залежний	3 2 1 0 1 2 3	+	Незалежний
А	+	9. Діяльний	3 2 1 0 1 2 3	-	Пасивний
О	-	10. Черствий	3 2 1 0 1 2 3	+	Чуйний
С	+	11. Рішучий	3 2 1 0 1 2 3	-	Нерішучий
А	-	12. Млявий	3 2 1 0 1 2 3	+	Енергійний
О	+	13. Справедливий	3 2 1 0 1 2 3	-	Несправедливий
С	-	14. Розслаблений	3 2 1 0 1 2 3	+	Напружений
А	+	15. Метушливий	3 2 1 0 1 2 3	-	Спокійний
О	-	16. Ворожий	3 2 1 0 1 2 3	+	Доброзичливий
С	+	17. Впевнений	3 2 1 0 1 2 3	-	Невпевнений
А	-	18. Відлюдний	3 2 1 0 1 2 3	+	Комунікабельний
О	+	19. Честний	3 2 1 0 1 2 3	-	Нещирий
С	-	20. Несамостійний	3 2 1 0 1 2 3	+	Самостійний
А	+	21. Дратівливий	3 2 1 0 1 2 3	-	Незворушний

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» - якщо Ви погоджуєтесь або знак «-» – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

16. Можна сказати, що я цінюю себе досить високо.

17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.

18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.

20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.

21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.

22. Іноді я сам себе погано розумію.

23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

30. Часто я не без сарказму жартую над собою.

31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не

витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.

37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.

38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.

41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.

49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.

52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.

73. Я – людина надійна.

74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.

80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

89. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.

90. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».

91. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.

92. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

93. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

94. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

95. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».

96. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

97. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

98. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

99. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

100. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

101. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

102. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

103. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

104. Я сам створив себе таким, який я є.

105. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

106. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

107. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

108. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

109. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа.

При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпаданні – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

Стени шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» – пов’язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» – уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 – «Самокерівництво» – уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб’єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – Відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я» – очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» – відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення кали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до

неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 – «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Дослідження самоповаги

Шкала М. Розенберга

Мета: визначення рівня самоповаги особистості.

Необхідний матеріал: аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

Інструкція: «На запропоновані Вам судження потрібно вибрати відповідь наступним чином: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, абсолютно не погоджуюся».

Судження

1. Я почуваю себе гідною людиною не менше, ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатен дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особисто немає чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. У цілому я задоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою нікчемність.
10. Іноді я думаю, що в усьому поганий.

Обробка та аналіз результатів:

Код опитувальника: прями запитання – 1, 3, 4, 6, 7. зворотні запитання – 2, 5, 8, 9, 10.

Максимально можлива сума – 40 балів, мінімально можлива сума - 10 балів

Відповіді	Прямі судження (бали)	Зворотні судження (бали)
Повністю погоджуюся	4	1
Погоджуюся	3	2
Не погоджуюся	2	3
Абсолютно не погоджуюся	1	4

10-19 балів – низький рівень самоповаги;

20-29 балів – середній рівень самоповаги;

30-40 балів – високий рівень самоповаги.

*Дослідження загальної самооцінки за процедурою тестування
(опитувальник Г. М. Казанцевої)*

Мета: визначення рівня загальної самооцінки.

Необхідний матеріал: аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

Хід проведення:

Методика включає 20 тверджень.

«Вам будуть зачитані деякі положення. Вам потрібно записати номер положення і проти нього – один з трьох варіантів відповіді: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), Вибравши ту відповідь, яка найбільшою мірою відповідає Вашій власній поведінці в аналогічній ситуації. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись».

Текст опитувальника

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Велику частину часу я перебуваю в пригніченому настрої.
3. Зі мною більшість хлопців радяться (вважаються).
4. У мене відсутня впевненість в собі.
5. Я приблизно так само здатний і меткий, як більшість оточуючих мене людей (хлопців у класі).
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яка справа).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то відчуваю це як власну поразку.
12. Мені здається, що оточуючі дивляться на мене осудливо.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, які мені не подолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.

16. Навколишні мене люди набагато більш привабливі, ніж я сам.
17. Я сам думаю, що я постійно кому-небудь необхідний.
18. Мені здається, що я займаюся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, чому не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Опрацювання результатів

Підраховується кількість згод (відповіді «так») з положеннями під непарними номерами, потім – кількість згод з положеннями під парними номерами. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитися в інтервалі від – 10 до +1.

Результат від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку; від -3 до +3 – про середню самооцінку; від +4 до +10 – про високу самооцінку.

Методика «Діагностика реалізації потреб в саморозвитку»

(Н. Р. Молочнікова)

Інструкція. Відповідаючи на питання **анкети**, поставте, будь-ласка, бали, які відповідають вашій думці:

- 5 – якщо дане твердження повністю відповідає дійсності;
- 4 – скоріше відповідає, ніж ні;
- 3 – і так, і ні;
- 2 – швидше не відповідає;
- 1 – не відповідає.

Тестовий матеріал.

1. Я прагну вивчити себе.
2. Я залишаю час для розвитку, як би не був зайнятий справами.
3. Виникаючі перешкоди стимулюють мою активність.
4. Я шукаю зворотний зв'язок, так як це допомагає мені пізнати і оцінити себе.
5. Я рефлексую свою діяльність, виділяючи для цього спеціальний час.
6. Я аналізую свої почуття і досвід.
7. Я багато читаю.
8. Я широко дискутую з питань, які мене цікавлять.
9. Я вірю у свої можливості.
10. Я прагну бути більш відкритою людиною.
11. Я усвідомлюю той вплив, який чинять на мене оточуючі люди.
12. Я керую своїм професійним розвитком і отримую позитивні результати.
13. Я отримую задоволення від освоєння нового.
14. Відповідальність, яка весь час збільшується не лякає мене.
15. Я позитивно ставився (лася) б до просування по службі.

Обробка результатів.

Підрахуйте загальну суму балів.

Ключ та інтерпретація.

Якщо у вас набралось 55 і більше балів, значить, ви активно реалізуєте свої потреби в саморозвитку;

діапазон від 36 до 54 балів свідчить про те, що у вас відсутня сформована система саморозвитку;

результат від 15 до 35 балів дає підставу вважати, що саморозвиток на даний момент зупинився.

Методика діагностики оцінки самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера

Американським психологом М. Снайдером розроблений тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні.

Інструкція: «Уважно прочитайте десять пропозицій, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як вірно або невірно стосовно себе. Якщо пропозиція здається вам вірною або переважно вірною, поставте поруч із порядковим номером букву «В», якщо невірним або переважно невірним - букву «Н»».

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене хочуть бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

Підрахунок результатів: по 1 балу нараховується за відповідь «Н» на запитання № 1, 5 і 7 і за відповідь «В» на всі інші. Підрахуйте суму балів. Якщо ви щиро відповідали на питання, то про вас, напевно, можна сказати наступне:

0-3 бали – у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка і ви не вважаєте за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Ви здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають вас «незручними» у спілкуванні внаслідок вашої прямолінійності.

4-6 балів – у вас середній комунікативний контроль, ви щирі, але не стримані у своїх емоційних проявах, зважаєте в своїй поведінці з оточуючими людьми.

7-10 балів – у вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре відчуваєте і навіть в змозі передбачити враження, яке ви проводите на оточуючих.

Люди з високим комунікативним контролем, по Снайдеру, постійно стежать за собою, добре знають, де і як себе вести, управляють вираженням своїх емоцій. Разом з тим у них утруднена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозованих ситуацій. Їх позиція: «Я такий, який я є в даний момент». Люди з низьким комунікативним контролем більш безпосередні і відкриті, в них стійкіше «Я», мало піддається змінам в різних ситуаціях.

Методика діагностики тактики поведінки в конфліктній ситуації

(К. Томас)

Учасникам пропонується 30 пар варіантів поведінки в конфліктній ситуації. У кожній парі вони повинні вибрати один із двох варіантів поведінки («а» або «б») і зафіксувати це в протоколі.

Я В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

1.

А / Іноді я надаю іншим можливість взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б / Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, в чому згодні ми обидва.

2.

А / Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б / Я намагаюся улагодити справу з урахуванням всіх інтересів іншого і моїх власних.

3

А / Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б / Я намагаюся заспокоїти іншого і прагну, головним чином, зберегти наші стосунки.

4

А / Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б / Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5

А / Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

Б / Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6

А / Я намагаюся уникнути виникнення неприємностей для себе.

Б / Я намагаюся домогтися свого.

7

А / Я намагаюся відкласти рішення складного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б / Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися чогось іншого.

8

А / Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б / Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

9

А / Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось розбіжностей.

Б / Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

10

А / Я твердо прагну досягти свого.

Б / Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11

А / Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б / Я намагаюся заспокоїти іншого і прагну, головним чином, зберегти наші стосунки.

12

А / Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б / Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде назустріч мені.

13

А / Я пропоную середню позицію.

Б / Я намагаюся переконати іншого в перевагах своєї позиції.

14

А / Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

Б / Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу своїх поглядів.

15

А / Я намагаюся заспокоїти іншого і прагну, головним чином, зберегти наші стосунки.

Б / Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16

А / Я намагаюся не зачепити почуття іншого.

Б / Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17

А / Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б / Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

18

А / Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

Б / Я дам можливість іншому в чомусь залишатися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

19

А / Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б / Я намагаюся відкласти рішення складного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20

А / Я намагаюся негайно дозволити наші розбіжності.

Б / Я намагаюся знайти найкраще сполучення вигод і втрат для нас обох.

21

А / Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

Б / Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22

А / Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю і тією, яка відстоюється іншим.

Б / Я відстоюю свої бажання.

23

А / Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б / Іноді я надаю іншим можливість узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

24

А / Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б / Я намагаюся переконати іншого в необхідності прийти до компромісу.

25

А / Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу своїх поглядів.

Б / Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

26

А / Я пропоную середню позицію.

Б / Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного.

27

А / Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б / Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму.

28

А / Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б / Улагоджуючи спірну ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.

29

А / Я пропоную середню позицію.

Б / Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось розбіжностей.

30

А / Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

Б / Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми могли спільно з іншим зацікавленим людиною домогтися успіху.

Ключ до опитувальника

№ п/п	Назва тактики поведінки в конфліктній ситуації				
	Суперництво	Співпраця	Угода	Уникнення	Пристосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6		б		а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б		а	
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26			а		б
27	а	б			
28			а	б	
29		а			б
30		б			а

Опитувальник особистісної автономії для підлітків і юнаків (авт.

М. Нум, адаптація і стандартизація І. В. Корчікової)

Інструкція. Вам потрібно оцінити, наскільки кожне з тверджень підходить Вам. Оцінювати треба у балах від 1 до 5:

1. Це абсолютно не про мене.
2. Це погано підходить до мене.
3. У середньому це про мене.
4. Це добре описує мене.
5. Це точно описує мене.

Твердження опитувальника

1. Мені важко зрозуміти, чого я насправді хочу.
2. Ситуації вибору мені даються легко.
3. Я часто буваю розгубленим у важких ситуаціях.
4. Коли хтось запитує мене, чого я хочу, я зазвичай впевнено знаю відповідь.
5. Я часто буваю нерішучим.
6. Коли я йду проти волі інших, зазвичай нервую.
7. Я зазвичай погоджуюся з думкою оточуючих.
8. Якщо я з кимось не згоден, прямо кажу йому про це.
9. Я часто погоджуюся з іншими, навіть якщо невпевнений у їх правоті.
10. Я часто змінюю своє рішення, вислухавши думку іншої людини.
11. Я впевнено йду до своєї мети.
12. Мені важко розпочати нову діяльність самому.
13. Мені легко приступати до нової діяльності самостійно.
14. Я постійно шукаю нових вражень.
15. Я в нових ситуаціях швидко пристосовуюся і відчуваю себе комфортно.

Ключ для підрахунку балів

Поведінкова автономія: №2+№4+18-(№1+№3+№5).

Емоційна автономія: №8+24-(№6+№7+№9+№10).

Функціональна автономія: №11+№13+№14+№15+6-№12.

Нормативні показники тесту

Види автономії	Нормативні інтервали	Перерахунок у Т - бали	Надійність
Поведінкова	Низькі: від 6 до 13 Середні: від 14 до 20 Високі: від 21 до 25	$T = 2,86X + 2,11$	0,7
Емоційна	Низькі: від 9 до 14 Середні: від 15 до 21 Високі: від 22 до 25	$T = 3,48X - 13,26$	0,55
Функціональна	Низькі: від 7 до 14 Середні: від 15 до 20 Високі: від 21 до 25	$T = 3,06X - 3,19$	0,57

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Вікова психологія : Навч. посібник. Реком. МОНУ / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 376 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : [Реком. МОНУ як навч. посібник для студ. ВНЗ] / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. – 3-тє вид., випр. й доп. – К. : Каравела, 2012. – 400 с.
3. Гуцуляк Н. М. Вікова психологія: курс лекцій / Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Руденок / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2007. – 95 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : Навч. посібник / Т. В. Дудкевич. – Реком. МОН молодь спорт України [для студ. ВНЗ] / Т. В. Дуткевич. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.
5. Забродський М. М. Вікова психологія : Навч. посібник / Забродський М. М. – К. : Міжрегіон. акад. упр. персоналом, 2002. – 103 с.
6. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум : Навч. посіб. / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. – К. : Каравела, 2009. – 448 с.
7. Москалець В. П. Психологія особистості : Навч. посіб. для студ. ВНЗ / В. П. Москалець // Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Київ : ЦУЛ, 2013 р. – 260 с.
8. Павелків Р. В. Вікова психологія : Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2015. – 469 с.
9. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : Навчальний посібник / В. М. Поліщук. – Вид. 3-тє, виправ. – Суми : Університетська книга, 2010. – 352 с.
10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Допоміжна

11. Абульханова К. А. Стратегія життя / К. А. Абульханова – М. : Мысль, 1991. – 299 с.

12. Абульханова К. А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта / К. А. Абульханова / Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики. – М., 1997. – С. 56-75.

13. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности: Методологические проблемы психологии / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1973. – 288 с. – (АН СССР / Ин-т философии).

14. Абульханова-Славская К. А. Проблема определения субъекта в психологии / К. А. Абульханова-Славская // Субъект действия, взаимодействия, познания (Психологические, философские, социокультурные аспекты). – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2001. – С. 36-53.

15. Абульханова-Славская К. А. Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна : К 100-летию со дня рождения / К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский. – М. : Наука, 1989. – 248 с.

16. Абульханова-Славская К. А. Категория субъекта в современной психологии / К. А. Абульханова-Славская // Сучасна психологія у ціннісному вимірі : Мат. III Костюківських читань (20-22 грудня 1994р.) : [в 2-х томах]. – К., 1994. – Т.1. – С. 4-10.

17. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер // Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. – [5-е изд.]. – М. : Научно-практическое объединение «Прагма», 1993. – 175 с.

18. Алексеева Л. В. Психологическая характеристика субъекта и субъекта преступления / Л. В. Алексеева // Вестник Тюменского государственного университета. – 2003. – №4. – С. 216-228.

19. Ананьев Б. Г. Выступление на обсуждении книги «Человек как предмет познания» / Б. Г. Ананьев // Художественное творчество. – Л. : Наука, 1983. – С. 262-268.

20. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев ; [В 2-х т.]. – Т.1. – М. : Педагогика. – 1980. – 230 с.

21. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. - 2-е изд. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с. – (Мастера психологии).

22.Ананьев Б. Г. Психологическая структура человека как субъекта / Б. Г. Ананьев // Человек и общество. – Л., 1967. – Вып. 2. – 249 с.

23.Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Ананьев Б. Г. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1968. – 339с. – (ЛГУ им. А. А. Жданова фак-т. психологии).

24.Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с.

25.Анцыферова Л. И. Принцип связи психики и деятельности и методологии психологии / Л. И. Анцыферова // Методологические и теоретические проблемы психологи / [Под ред Е.В. Шороховой]. – М. : Наука, 1969. – С. 57-117.

26.Анцыферова Л. И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода / Л. И. Анцыферова // Проблема субъекта в психологической науке / [отв. ред. А. В. Брушлинский, М. И. Воловикова, В. Н. Дружинин]. – М. : «Акад. Проект», 2000. – С. 27-42.

27.Артемяева Т. И. Методологический аспект проблемы способностей / Т. И. Артемяева, Ин-т психологии АН СССР. – М. : «Наука», 1977. – 184 с.

28.Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.

29.Асмолов А. Г. О динамическом подходе к психологическому анализу деятельности / А. Г. Асмолов, В. А. Петровский // Вопросы психологии. – 1978. – № 1. – С. 70-80.

30.Базыма Б. А. К вопросу о природе психики / Б. А. Базыма // Вестник Харьковского университета. – 1999. – № 432. – С. 9-18. – (Серия «Психология»).

31.Балл Г. О. Особистісна свобода і гуманізація освіти / Г. О. Балл // Практична психологія і соціальна робота. – 2001. – №1. – С. 2-4.

32.Балл Г. О. Психолого-педагогічні засади гуманізації освіти / Г. О. Балл // Освіта і управління. – 1997. – № 2. – С. 21-35.

33.Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г. А. Бал // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 7-19.

- 34.Белошитский А. В. Проблема субъекта и субъектности специалиста в военном образовании: теоретико-методологический аспект / А. В. Белошитский // Мир психологии. – 2006. – № 4. – С. 187-197.
- 35.Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : «Україна. – Віта», 1995. – 220 с.
- 36.Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник / І. Д. Бех; М-во освіти України. Ін-т змісту і методів навч. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
- 37.Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К. : Либідь, 2002. – 344 с.
- 38.Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн., Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : [навч.-метод. видання] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
- 39.Бех І. Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості / І. Д. Бех // Вісник Академії педагогічних наук України. : Педагогіка і психологія – 2011. – № 3 (72). – С. 5-16.
- 40.Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
- 41.Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. – М. : Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
- 42.Брушлинский А. В. Деятельность субъекта и психическая деятельность / А. В. Брушлинский // Деятельность: теория, методология, проблемы. – М. : Изд-во полит. лит-ры, 1990. – 366 с.
- 43.Брушлинский А. В. Проблема субъекта в психологической науке / А. В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12. – № 6. – С. 3-11.
- 44.Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта / А. В. Брушлинский. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 1994. – 109 с.
- 45.Брушлинский А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский ; [Отв.ред. проф. В. В.Знаков]. – М. : ИП РАН; СПб. : Издат. «Алетейя», 2003. – 272 с.

46.Брушлинский А. В. Субъект: мышление, учение, воображение / А. В. Брушлинский. М. : Изд-во «Институт практической психологии» ; Воронеж : НПО «Модэк», 1996. – 392 с.

47.В поисках смысла. Мудрость тысячелетий / Составитель А. Е. Мачехин : [Изд. 2-е перераб. и доп.]. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 912 с.

48.Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.

49.Вачков И. В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 2007. – 144 с.

50.Весна Е. Б. Понятия «личность» и «индивидуальность» в понятийном пространстве, описывающем человека / Е. Б. Весна // Мир психологии. –1999. - №4 (20). - С. 279-295.

51.Выготский Л. С. Педагогическая психология / Выготский Л. С.; [под ред. В. В. Давыдова]. – М. : Педагогика, 1991. – 480с.

52.Выготский Л. С. Педология подростка: проблемы возраста / Л. С. Выготский; [Собр. соч. в 6. т]. – Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – 504 с.

53.Выготский Л. С. Психология развития как феномен культуры / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во «Институт практич. психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК». – 1996. – 512 с.

54.Волкова Е. Н. Субъектность педагога: теория и практика. – дис. ... д- ра психол. Наук : 19.00.07 / Волкова Елена Николаевна. – М., 1998. – 308 с.

55.Волкова Е. Н. Субъектность педагога: теория и практика [Электронный ресурс]: автореф. дис. ...доктора. психол. Наук : 19.00.07 / Е. Н. Волкова // Открытая Русская Электронная библиотека – Режим доступа до автореф.: <http://orel.rsl.ru/diss/19.html>

56.Габай Т. Л. Педагогическая психология : Учебное пособие / Т. Л. Габай. – [2-е изд. испр.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

57.Гальперин П. Я. Проблема деятельности в советской психологии / П. Я. Гальперин // Тезисы докладов к V Всесоюзному съезде Общества психологов СССР. – М., 1977. – С. 22.

58. Годник С. М. Процесс приемственности высшей и средней школы / С. М. Годник. – Воронеж : ВГПУ, 1981. – 208 с.

59. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции : Учебно-методическое пособие. – А. Г. Грецов / [Под общ. ред. проф. Евсеева С. П.]. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.

60. Гудзовская А. А. Социально-психологическое исследование становления социальной зрелости: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Алла Анатольевна Гудзовская. – Самара, 1998. – 230 с.

61. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения : Монография / В. В. Давыдов. – М. : ИНТОР, 1996. – 544 с. – С. 383, С. 388.

62. Деркач А. А. Деятельность в развитии субъекта и субъект в развитии деятельности / А. А. Деркач, Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 2. – С. 193-205.

63. Деркач А. А., Сайко Э. В. Субъектность субъекта в акмеологическом развитии и проблемы его субъектного самоосуществления / А. А. Деркач, Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2008. – № 3 – С. 205-219.

64. Дьяков С. І. Психосемантичні критерії та принципи системогенезу в моделюванні суб'єктності особистості / С. І. Дьяков // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 1. – С. 57-65.

65. Дьяков С. І. Семантичні чинники суб'єктності майбутнього педагога : дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07 / Сергій Іванович Дьяков. – К., 2006. – 197 с.

66. Дьяков С. І. Суб'єктність особистості за характеристиками самостійності й активності / Дьяков С. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 10. – С. 8-16.

67. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов, СПб. : Издательство «Речь», 2007. – 256 с.

68. Ермолаева М. В. К проблеме периодизации развития личности на протяжении жизненного пути / М. В. Ермолаева // Мир психологии. – 2012. – № 2. – С. 119-127.

69. Эксакусто Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т. В. Эксакусто : [Изд. 3-е.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 339, [1] с. – (Психологический практикум).

70. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – М. – Педагогика, 1989. – 560 с.

71. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; [пер. с англ.], [общ. ред. А.В. Толстых]. – 2-е изд. – М. Флинта «Прогресс», 2006. – 352 с. – (Библиотека зарубежной психологии).

72. Журавлев А. Л. Коллективный субъект: основные признаки, уровни и психологические типы / А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30. – № 5. – С.72-80.

73. Журавлев А. Л. Психология индивидуального и группового субъекта / А. Л. Журавлев; [под ред. А.В. Брушлинского, М. И. Воловиковой]. – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 368 с.

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

75. Заняття психолога з підлітками / [упоряд., Т. Гончаренко]. – К. : Вид. дім «Шкільний світ» : Вид. Л. Галіцина, 2006. – 120 с., [4] арк. – (Б-ка «Шкіл. Світу»).

76. Зеер Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 6. – С. 35-44.

77. Карпенко З. С. Аксиопсихологія особистості : Монографія / З. С. Карпенко. – К. : ТОВ «Міжнар. Фін. Агенція», 1998. – 216 с.

78. Карпенко З. С. Картографія інтегральної суб'єктності: пост-постмодерністський проект / З. С. Карпенко // Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – С. 157-175.

79. Карпенко З. С. Аксиологічна психологія особистості : Монографія / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. – 512 с.

80.Киричук О. Психологічне забезпечення системи громадянського виховання студентської молоді / О. Киричук // Громадянське виховання студентської молоді в умовах трансформації суспільства : Збірник наукових статей за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного семінару. м. Черкаси, 19-21 травня 1998 року. – Черкаси, 1998. – С. 14-23.

81.Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – РнД. : Феникс, 1996. – 512 с.

82.Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С.128-135.

83.Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 22-34.

84.Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Изд-во «Наука», 1980. – 256 с.

85.Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38-48.

86.Косов Б. Б. О закономерностях развития личности / Б. Б. Косов / Психология как система направлений : Ежегодник Российского психологического общества. – 2002. – Т. 9. – Вып. 2. – С. 231-233.

87.Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Г. С. Костюк. – М. : Педагогика, 1988. – 304 с.

88.Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини: дис кандидата психол. наук : 19.00.01 / Котик Інна Олександрівна. – К., 2004. – 209 с.

89.Котова И. Б. Педагогическая антропология в процессе обретения дисциплинарного статуса / И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов // Изв. Рос. акад. образования. – 1999. – № 3. – С. 10-22.

90.Краткий психологический словарь / [сост. Л. А. Карпенко]; [под общ. ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського]. – М. : Политиздат, 1985. – 431 с.

91. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304с.
92. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1972. – № 9. – С.95-108.
93. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев/ – [3-е изд.]. – М., Изд-во МГУ, 1972. – 575 с.
94. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т.21. – №1. – С.15-25.
95. Логинова Н. А. Антропологическая психология Б. Г. Ананьева. (К 100-летию со дня рождения Б. Г. Ананьева) / Н. А. Логинова // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 127-137.
96. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 1996. – 684 с.
97. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т] / С. Д. Максименко. – К. : Форум, 2002. – Т. 1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 319 с.
98. Максименко С. Д. Саморозвиток суб'єкта навчальної діяльності / С. Д. Максименко // Психолог. – 2004. – Лют. (№ 5). – С. 2-5.
99. Максименко С. Д. Поняття особистості в психології / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота – 2006. – № 7. – С. 1-7.
100. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадигма життєтворення / С. Д. Максименко // Психологія і суспільство. – 2006. – № 4 (26). – С.8-53.
101. Максименко С. Д. Персогенез як онтопсихологічна трансформація нужди / С. Д. Максименко // Психологія особистості. – 2010. – № 1. – С.6-10.
102. Максименко С. Д. Поняття особистості в психології / С. Д. Максименко // Психолог. – 2013. – № 1 (505). – С. 5-11.
103. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – М. : Издательство: «Совершенство», 1998. – 208 с.

104. Мерлин В. С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В. С. Мерлин. – М. : МПСИ; Воронеж МОДЭК, 2005. – 544 с.

105. Мухина В. С. Феноменология развития и бытия личности / В. С. Мухина. – М., Воронеж : МПСИ: НПО «МОДЭК», 1999. – 635 с.

106. Новик Л. М. Психологічні детермінанти становлення та розвитку суб'єктної позиції сучасного юнацтва / Л. М. Новик // Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина української держави : Зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [за заг. ред. М. М. Слюсаревського], [упоряд. Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна]. – К. : Толком, 2013. – Вип. 14. – С. 152-160.

107. Новик Л. М. Вплив психологічних чинників на процес соціалізації особистості юнацького віку / Л. М. Новик // Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка : Зб. наук. праць. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2013. – Вип. 6. – С. 42-44. – (Серія Психологія, педагогіка, соціальна робота).

108. Огнев А. С. Субъектогенетический подход к психологической саморегуляции личности : Монография / А. С. Огнев. – М. : Изд-во МГГУ им. М. А. Шолохова, 2009. – 188 с.

109. Осницкий А. К. Проблемы исследования субъектной активности / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5-19.

110. Осницкий А. К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 [Электронный ресурс] / А. К. Осницкий // Психологические исследования. – 2009. – № 5 (7) – режим доступу до публікації : psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/221-osnitsky7.

111. Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей / Н. Оуэн ; [пер с англ. Е. Рачковой]. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.

112. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М. : Изд.-во МГУ, 1991. – 108 с.

113. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальттерапии) / Перлз Ф. ; [пер с англ.]. – М. : Гиль-Эстель, 1993. – 240 с.

114. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Изд-во «Феникс», 1996. – 512 с.

115. Петровский В. А. Индивидуальность и саморегуляция: опыт мультисубъектной теории / В. А. Петровский // Мир психологии – 2007. – № 1. – С. 13-30.

116. Петровский В. А. Субъектность: новая парадигма в образовании / В. А. Петровский // Психологическая наука и образование. – 1996. – №3. – С. 100-110.

117. Петровский В. А. Феномен субъектности в психологии личности : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора психол. наук : спец. 19.00.11 «Психология личности» / Вадим Артурович Петровский. – М.,1993. – 76 с.

118. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов : Учеб. пособие [для студ. высш. пед. заведений] / К. Н. Поливанова . – М. : Издат. центр, 2000. – 184 с.

119. Поливанова К. Н. Становление возрастной психологии в психологическом институте / К. Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 2004.– № 2. – С. 63-73.

120. Пономарев Я. А. Психология творчества: [Изб. психол. тр.] / Я. А. Пономарев. – Воронеж МОДЭК, 1999. – 475 с.

121. Пономаренко Л. И. Тренинг развития рефлексивности у подростков / Л. И. Пономаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 3. – С. 8-18.

122. Попелюшко Р. П. Програма корекції відхилень у розвитку самооцінки студенської молоді / Р. П. Попелюшко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 8. – С. 55-65.

123. Попова О. Л. Програма саморозвитку і самовдосконалення підлітків : Корекційно-розвиваюча програма / О. Л. Попова // Психологічна газета. – 2005. – № 10 (травень). – с. 10-31

124. Психология подростка. Полное руководство / [Под общей редакцией А. А. Реана]. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 504, [8] с., с ил.

125. Психологічні тренінги в школі / [упоряд., Т. Шаповал]. – К. : Шк. світ, 2010. – 128 с.
126. Психологія особистості: словник-довідник / [за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
127. Психологические тесты для профессионалов: [авт. / сост. Н. Ф. Гребень]. – Минск : Современ. шк., 2007. – 496 с.
128. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – СПб. : Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
129. Райгородский Д. Я. Психологическая диагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский – Самара : Издательский дом «БАХРАМ. – М», 2002. – 672 с.
130. Резвицкий И. И. Личность. Индивидуальность. Общество: Проблема индивидуализации и ее социально-философский смысл / И. И. Резвицкий. – М. : Политиздат, 1984. – 141с.
131. Рыбачеко В. Ф. Экзистенциальное понимание свободной индивидуальности / В. Ф. Рыбачеко. // Сучасна психологія в ціннісному вимірі : Матеріали III Костюківських читань (20-22 грудня 1994 р.) : [В 2-х томах]. – Т 1. – К., 1994. – С.79-85.
132. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Карл Роджерс ; [пер. с англ.]. – М. : Рефл-бук, Киев : Ваклер, 1997. – 320 с. (Актуальная психология).
133. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття : Навч. посіб. / В. А. Роменець, І. П. Маноха [2-е стереотипне вид.]. – К. : Либідь, 2003. – 992 с.
134. Роменець В. А. Суб'єкт психічної активності як предмет історичної психології / В. А. Роменець Психологія суб'єктної активності особистості. – К. : Ін-т. психології АПН України. – К., 1993. – С. 81-82.
135. Рубинштейн С. Л. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1997. – 463 с.
136. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : Учеб.пособие / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Изд-во «Питер», 2000. – 712 с.: ил. – («Мастера психологии»).
137. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1973. – 424 с.

138. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1997. – 191 с.
139. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара : Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2006. – 656 с.
140. Селиванов В. В. Свойства субъекта и его жизненный цикл / В. В. Селиванов: Психология индивидуального и группового субъекта / [Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой]. – М. : ПЕР СЭ, 2002. – 400 с. – С. 310-328, С. 322-327.
141. Сериков В. В. Личностно ориентированное образование: поиск новой парадигмы : Монография. / В. В. Сериков. – М. : 1998. – 289 с.
142. Семенов Д. И. Субъектный опыт ученика: его содержание и технология использования при организации личностно-ориентированного образования / Д. И. Семенов // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №8. – С. 40-45.
143. Сластенин В. А. Педагогическая деятельность и проблема формирования личности учителя / В. А. Сластенин // Психология труда и личности учителя. – Л., 1976. – Вып. 1. – С. 30-46.
144. Слободчиков В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 91-105.
145. Слободчиков В. И. Выявление и категориальный анализ нормативной структуры индивидуальной деятельности / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 42-53.
146. Слободчиков В. И. Интегральная переодизация психического развития / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 38-50.
147. Слободчиков В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности : Учебное пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школа – Пресс, 1995. – 384 с.

148. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці / С. О. Ставицька // Проблеми сучасної психології, 2014. – Випуск 23. – С.595- 607.

149. Степанский В. И. Свойство субъектности как предпосылка личностной формы общения / В. И. Степанский // Вопросы психологии. – 1991. – №5. – С.98-103.

150. Суходольський Г. В. Понятійна система психологічної теорії діяльності / Г. В. Суходольський // Психологічний журнал – 1981. – Т. 2. – № 3. – С. 12-24.

151. Татенко В. Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість / Татенко В., Титаренко Т. // Психологія і суспільство. – 2011. – № 2 (44) – С. 22-38.

152. Татенко В. А. Суб'єкт психічної активності: пошук нової парадигми / В. А. Татенко // Психологічний журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 23-34.

153. Татенко В. А. Психологія в суб'єктивному вимірюванні : Монографія / В. А. Татенко. – К. : Видавничий центр «Просвіта», 1996. – 404 с.

154. Тимошенко О. А. Формування суб'єктивної орієнтованості особистості майбутнього практичного психолога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. А. Тимошенко. – К., 2010. – 21 с.

155. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. – 376 с.

156. Титаренко Т. М. Постмодерні концептуалізації понять «особистість» та «життєвий шлях» / Т. М. Титаренко // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – С.83-96.

157. Титаренко Т. М. Пошук шляху: майбутнє у мріях, цілях, домаганнях, завданнях // Як побудувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. монографія] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.

158. Титов В. М. Бісуб'єктна взаємодія в механізмах розвитку особистості / В. М. Титов // Психологія суб'єктної активності особистості / АПН України Ін-т психології. – К., 1993. – С. 97-98.
159. Узнадзе Д. М. Психологические исследования / Д. М. Узнадзе. – М. : Наука, 1966 – 460с.
160. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн // Избранные труды. – М. : МПСИ ; Флинта, 1999. – 672 с.
161. Философская энциклопедия / [гл. ред. Ф. В. Константинов]. – Т. 4 – М. : Изд-во Советская энциклопедия. – 1967. – 592 с. – (Серия энциклопедические словари и справочники).
162. Фопель Клаус В. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / Клаус В. Фопель. – М. : Генезис, 2011. – 240 с.
163. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; [пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Пашука, Е. В. Эйдмана]. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с. – (Б-ка зарубежной психологии).
164. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 1990. – 448 с.
165. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М. : Педагогика «Прогресс», 1993. – 144 с.
166. Фромм Э. Душа человека / Э Фромм – М. : Республика, 1992. – 430с.
167. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : Учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / О. В. Хухлаева. – М. : Изд. центр «Академия», 2002. – 208 с.
168. Цукерман Г. А Психология саморазвития / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров – М. : Интерпракс, 1995 – 286 с.
169. Цукерман Г. А. Поисковая активность в учебной деятельности / Г. А. Цукерман, Ю. И. Суховерша // Вопросы психологии. – 2007. – №5. – С. 25-38.
170. Цукерман Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов : Пособие для учителей / Г. А. Цукерман. – М. – Рига, ПЦ «Эксперимент», 1995 – 239 с.

171. Шадриков В. Д. Духовные способности / В. Д. Шадриков. – М. : Магистр, 1996. – 104 с.
172. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2004. – 640 с.
173. Штепа О. С. Тренінг «Атуалізація особистісної зрілості» / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 2. – С. 42-46; № 3. – С. 48-62; № 4. – С. 22-36.
174. Щукина М. А. Особенности развития субъектности личности в подростковом возрасте : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.13 / Щукина Мария Алексеевна. – Тюмень, 2004. – 168 с.
175. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг ; [пер. Е. Рузера]. – М : Алфавит, 1992. – 104с.
176. Ядов В. А. Социальная психология личности // Социология и современность. – 2003. – Т.1. – № 2. – С. 75-120.
177. Якиманская И. С. Разработка технологии личностно-ориентированого обучения / И. С. Якиманская // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 31-41.
178. Ansbacher V. L. Alfred Adler and humanistic psychology // J. of Humanistic Psvchol. 1971. – V. II. P. 53-63.
179. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / Albert Bandura // Psychological review, 1977. – Vol / 84 (2)/ – P. 191-215.
180. Fromme E / Psychoanalysis and Zen Budalism. – Zen Budalism and Psychoanalysis. – W.Y. – 1960. – P. 87-88.
181. Hoffman. J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents / J. A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology/ – 1984. – Vol. 31. – № 2. – P. 170-178.
182. Markus H. The dynamic self-concept: A social psychological perspective / H. Markus, E. Wurf // Annual Review of Psyshology. – 1987. – Vol. 38. – P. 299-337.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Новик Людмила Миколаївна

**Т ТРЕНІНГ АКТУАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ
СУБ'ЄКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Навчальний посібник

Технічне редагування

К. П. Гузь

Підписано до друку 04.05.2020. Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. – 9,07.
Тираж 100 пр. Замовлення № 509/20.

Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного технологічного університету
14035, Україна, м. Чернігів, вул. Шевченка, 95.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 4802 від 01.12.2014 р.