

**Академія педагогічних наук України  
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих**

**Є.В. ЄГОРОВА**

**ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА  
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ  
УЧНВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

**КИЇВ  
2009**

**А в т о р:**

**Єгорова Єлизавета Володимирівна** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу профорієнтації і психології професійного розвитку Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України.

**Рецензенти:**

**Е.О. Помиткін** – кандидат психологічних наук, завідувач відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України;

**В.В.Синявський** - кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник відділу профорієнтації і психології професійного розвитку Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України.

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України (протокол № 5 від 27 травня 2009 р.).

**Єгорова Є.В.**

**Теорія і практика психологічного супроводу учнів закладів професійної освіти: Науково-методичний посібник. – К.: Науковий світ, 2009. – 107 с.**

Науково-методичний посібник розкриває основні теоретичні та практичні аспекти психологічного супроводу учнів ПТНЗ у процесі їх професійного становлення. Особлива увага приділяється питанням психологічного групового та індивідуального консультування учнівської молоді як стратегії психологічного супроводу на етапі початкового професійного навчання.

Посібник може бути корисним практичним психологам, профконсультантам, педагогічним працівникам професійно-технічної освіти, студентам-психологам.

# ЗМІСТ

Передмова .....	4
-----------------	---

## *Розділ I.*

<b>Теоретичні аспекти психологічного супроводу особистості в процесі професійного навчання .....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічні проблеми особистісно-професійного розвитку майбутнього фахівця.....	7
1.2. Мета та завдання психологічного супроводу особистості на етапі початкового професійного навчання .....	11
1.3. Напрями та стратегії психологічного супроводу учнів ПТНЗ на різних етапах професійного навчання .....	14

## *Розділ II.*

<b>Психологічне консультування як стратегія психологічного супроводу у ПТНЗ: специфіка задач та теоретичного підходу .....</b>	<b>19</b>
2.1. Цілі і завдання психологічного консультування у віковому контексті.....	19
2.2. Основні задачі психологічного консультування в юнацькому віці.....	30

## *Розділ III.*

<b>Психологічне консультування в оптимізації самовизначення учнів ПТНЗ .....</b>	<b>39</b>
3.1. Самовизначення особистості як психологічна проблема .....	39
3.2. Діагностична програма вивчення психологічних особливостей особистісного самовизначення учнів ПТНЗ.....	41
3.3. Проектування та здійснення диференційованого консультативного впливу щодо оптимізації особистісного самовизначення учнів ПТНЗ .....	58
3.4. Методичний інструментарій оптимізації самовизначення особистості учнів ПТНЗ.....	61

<b>Післямова .....</b>	<b>84</b>
------------------------	-----------

<b>Використана література .....</b>	<b>87</b>
-------------------------------------	-----------

<b>Додатки .....</b>	<b>91</b>
----------------------	-----------

Додаток 1. Інструкція, ключі та бланк тесту СЖО .....	91
---	----

Додаток 2. Інструкція та стимульний матеріал до методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича .....	93
--	----

Додаток 3. Інструкція та стимульний матеріал до методики М. Нюттена (МІМ) .....	96
---	----

Додаток 4. Зразок аналізу часової перспективи за методикою М. Нюттена (МІМ).....	99
--	----

Додаток 5. Методика діагностики рівня здатності особистості до втілення своїх планів у реальність .....	101
---	-----

## ПЕРЕДМОВА

Сучасний рівень соціально-економічного розвитку суспільства вимагає підготовки висококваліфікованих конкурентноспроможних суб'єктів професійної діяльності. Це, в свою чергу, висуває підвищені вимоги до процесу професіоналізації особистості.

Освітньо-професійні процеси мають велике значення у життєдіяльності як суспільства, так і окремої людини. Ось чому проблеми професійного розвитку постійно знаходяться в центрі уваги вітчизняної та зарубіжної психології. Актуальність проблеми професійного становлення особистості обумовлює необхідність надання психологічної допомоги особистості у віднаходженні таких шляхів набуття професії, які б визначали її задоволеність працею, сприяли всебічному розвитку та самореалізації у професії. Розв'язання цих завдань безпосередньо залежить від рівня психологічного забезпечення сучасної професійної освіти.

Отже, серед ключових завдань практичної психології професійної освіти особлива роль відводиться її психологічному забезпеченню та супроводу, які мають створювати оптимальні умови для повноцінного професійного становлення особистості.

Психологічний супровід розглядається (І.Г. Дубов, Є.С. Кузьміна, Н.Н. Нечаєв, Л.А. Петровська) як довготривалий процес, що здійснюється на всіх етапах особистісного і професійного розвитку учнів і студентів.

Організація психологічного супроводу особистісно-професійного становлення учнів ПТНЗ дозволяє оптимізувати підготовку фахівців, які відповідають вимогам реалій сучасного життя. Психологічний супровід у контексті навчально-виховного процесу закладу професійно-технічної освіти дозволяє вчасно та успішно вирішувати різноманітні психологічні проблеми, оскільки спирається на особистісний потенціал учня. Психологічний супровід учнів у період навчання у ПТНЗ має обумовлювати перш за все оптимізацію їх особистісного самовизначення, оскільки без нього неможливе повноцінне професійне самовизначення та подальший

професійний розвиток. Процес особистісного самовизначення насамперед пов'язаний з ціннісно-мотиваційною сферою особистості.

Визначення людиною себе у суспільстві як особистості – це визначення себе стосовно людських цінностей, і тим самим визначення смислу свого існування у світі. Отже, визначення себе як особистості – особистісне самовизначення - має ціннісно-смыслову природу.

В умовах сучасного життя, коли зруйновано традиційні цінності і внаслідок цього відсутні ціннісно-смыслові орієнтири для вибудови молоддю власного життєвого шляху, нагальною потребою є необхідність навчити зростаюче покоління формувати власну особистісну позицію щодо подій минулого, сьогодення та майбутнього як свого життя, так і суспільства в цілому. У зв'язку з цим постає завдання розробки спеціальних технологій психологічного супроводу, які б сприяли розвитку здатності до прогнозування та досягнення особистістю свого життя, що передбачає сформованість психологічних утворень та механізмів, що забезпечують неперервне особистісне зростання.

Наші уявлення про проблему самовизначення ґрунтуються на працях С.Л. Рубінштейна, К.С. Абульханової-Славської, Л.І. Божович, М.Ф. Гінзбурга та інш. Розглядаючи психологічний супровід особистісного самовизначення у юнацькому віці, ми спирались на теорії суб'єктності особистості, її життєвих планів і ціннісних орієнтацій у контексті життєвого шляху ( К.С. Абульханова-Славська, Б.Г.Ананьєв, Л.І. Анциферова, А.Г. Асмолов, Є.І. Головаха, С.Л. Рубінштейн, В. Франкл та інш.).

Все більш очевидним стає те, що без використання психологічних знань неможливо забезпечити всебічну підготовленість учнів, студентів до успішної професійної діяльності. Умови навчання у такому випадку мають бути спрямовані на допомогу у самовизначенні особистості молодшої людини, на створення умов для її самореалізації..

Одним з важливих завдань освітньої системи стає створення сприятливих умов для перетворення учня, студента у суб'єкта своєї учбово-професійної діяльності, а це означає, що він має самовизначитися.

Отже, важливою умовою успішності особистісного і професійного самовизначення на всіх етапах професійного навчання є психологічний супровід, метою якого є актуалізація і розвиток індивідуального потенціалу, задоволенні потреби в особистісному і професійному самовизначенні, формуванні соціально-професійних установок, мотивів, ставлень, ціннісних орієнтацій, які ініціюють процеси саморозвитку особистості майбутніх фахівців.

Авторка намагалась знайти розумний компроміс між висвітленням теоретичних та практичних аспектів організації психологічного супроводу початкової професійної освіти і підготувати посібник, який би був корисним психологам-практикам, даючи їм теоретичне підґрунтя для більш ефективної реалізації їх практичного досвіду. Доступна та проста мова викладення актуальних проблем психологічного супроводу особистості, зокрема основних питань психологічного консультування, дає змогу фахівцям ознайомитися з ефективною стратегією психологічного супроводу учнів ПТНЗ у контексті професійного навчання.

## **Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ ПТНЗ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ**

### **1.1. Психологічні проблеми особистісно-професійного розвитку особистості**

Підвищення якості підготовки спеціалістів у системі професійно-технічної освіти пов'язано з забезпеченням єдності загального і професійного розвитку у цілісному процесі становлення особистості. Підготовка учнів до продуктивної праці має розглядатися з позицій комплексної системи навчання, виховання і розвитку особистості, з врахуванням умов формування особистості, її потенціалу, готовності до самостійної праці.

Проблема становлення особистості працівника з кожним роком все більше привертає увагу психологів, проте вона ще залишається мало розробленою в психології. Необхідні спеціальні дослідження психологічних особливостей професійного становлення індивіду і впливу цього процесу на формування особистості, оскільки сьогодні розвиток особистості стає однією з найголовніших умов економічного прогресу.

Питання особистісного розвитку і формування готовності до майбутньої професійної діяльності ключові в теорії і практиці удосконалення роботи будь-якого сучасного закладу професійної освіти. Саме в процесі професійного навчання відбувається первинне засвоєння професії, визначається життєва і світоглядна позиція майбутнього спеціаліста. Тому головне завдання освітнього процесу є оптимальне врахування особливостей і закономірностей особистісного розвитку та професійного становлення учнів та студентів, що передбачає, в свою чергу, виявлення взаємозв'язку та взаємообумовленості цих двох процесів.

У сучасній психології є достатня кількість досліджень, які присвячені різним аспектам особистісного розвитку студентів, професійної діяльності і професіоналізації особистості: вивчення специфіки студентського віку (Ананьєв Б.Г., Бодальов О.О., Пейсахов М.М., Степанова Є.І. та ін.);

виявлення сутності, етапів та факторів, які обумовлюють становлення професіонала і суб'єкта діяльності (Абульханова-Славська К.О., Бодров В.А., Климов Є.О., Шадріков В.О. та ін.); визначення ролі та місця здібностей, інтересів, мотивів та індивідуально-особистісних особливостей у формуванні професійно важливих якостей спеціаліста, а також оптимізації підготовки і умов здійснення успішної професійної діяльності (Зеєр Е.Ф., Климов Є.О., Ломов Б.Ф., Тєплов Б.М. та ін.).

Основну увагу дослідники звертають на процес формування особистості в професійній діяльності, при цьому підкреслюючи великі можливості розвитку професійних здібностей і самовдосконалення.

Так, В.А. Бодров зазначає, що професійне становлення та розвиток особистості забезпечує надійну поведінку особистості у типових життєвих та професійних умовах, що визначає формування стійких рис особистості, які необхідні у майбутній діяльності. Отже, діяльність - це і стимул, і умова розвитку ПВЯ [4].

А.К. Маркова підкреслює, що професіоналізація (професійне становлення) – одна з сторін соціалізації особистості. Її ефективність залежить від успішного проходження всіх її стадій і етапів, проте особливу роль відіграє етап професійної підготовки, який сприяє формуванню професійних здібностей та ПВЯ, необхідних для майбутньої трудової діяльності, розвитку особистості в процесі професійного навчання [35].

Розглянемо дослідження становлення особистості спеціаліста у вітчизняній психології та психології пострадянських країн. Один із напрямів - це вивчення професійної придатності, яка розуміється не тільки як набуття професійних знань та навичок, а й розвиток особистості працівника. Процес професійного становлення особистості розуміється як процес вrostання людини в професію ( в цьому контексті знаходить своє місце і формування професійного типу особистості). З набуттям майстерності, з входженням в професійну групу професійні інтереси починають займати важливе місце у життєдіяльності спеціаліста і охоплювати всі сфери його життя.



Важливий момент професіоналізації особистості є розвиток професійної мотивації. Цей процес особливо чітко просліджується у випадку, коли вибір професії мотивується причинами, які знаходяться поза межами змісту професії, наприклад, престижність професії, матеріальна зацікавленість.

В ході набуття професії відбувається перебудова мотиваційної сфери, формуються мотиви, які пов'язані з інтересом до процесу праці, її результатам тощо. Проте зміни у мотивації – це досягнення в діяльності певного успіху. А досягнутий в діяльності успіх, як зазначив К.К. Платонов [1977, с.5], розвиває та підсилює позитивну мотивацію діяльності, що, в свою чергу, стимулює подальший розвиток здібностей, а вони прокладають шлях до нових успіхів, тобто система функціонує подібно спіралі.

Оцінка своїх сил, здібностей, можливостей пов'язана з розвитком самосвідомості особистості та обумовлює виникнення прагнення до досягнень, розвиток мотиваційної сфери. Стійкість, адекватність, висота самооцінки – підґрунтя для формування таких рис особистості, як впевненість у собі, почуття власної гідності.

В залежності від того, яке місце в житті людини займає професійна діяльність, формуються різні типи особистості. Проте процес формування особистості - це неперервний процес, і будь-які зміни в умовах життя людини, процесі професійного становлення можуть суттєво вплинути на її розвиток.

Більшість дослідників виокремлює у якості найбільш перспективних напрямів дослідження цієї проблеми такі:

- виявлення оптимальних шляхів формування професійного типу особистості у різних професіях;
- дослідження проблеми віку у зв'язку з формуванням особистості;
- індивідуалізація шляхів професійного становлення.

Обговорюючи проблему професійного навчання, В.П. Зінченко підкреслює важливість пробудження в учнів та студентів бажання та прагнення до самовизначення, до пошуку себе. Тут доречно згадати теорію

конгруентності Я-концепції і професії Д. С'юпера, згідно якої уявлення людини про саму себе – це важливий детермінант професійного становлення. Людина, відповідно до теорії Д. С'юпера, несвідомо шукає професію, де він буде зберігати відповідність своїм уявленням про себе, а „входячи у професію”, буде шукати здійснення цієї відповідності. Прагнення до самовизначення – це передумова становлення процесів професійного і особистісного самовизначення.

Освіта, яка розриває зв'язок цих процесів, непродуктивна і неприпустима. Завдання справжньої освіти – допомога учню, студенту організувати внутрішню взаємодію, діалог між учбовою діяльністю (процесом пізнання) і особистісним самовизначенням. Побудова такого діалогу можлива при умові активного особистісного ставлення студента до учбово-професійної діяльності, тобто необхідна робота з усвідомлення, розвитку і уточнення учнем та студентом своєї ціннісно-сислової сфери. Те, що студент братиме з навчального матеріалу, як його він буде оцінювати, і як це вплине на формування його професійних інтересів – все це визначається системою його ціннісно-сислових уподобань. У формуванні цієї системи (того внутрішнього стрижня, який задає форму і зміст особистості) і полягає сутність процесу особистісного самовизначення. Отже, особистісне та професійне самовизначення йде поруч з самовизначенням ціннісно-сисловим.

Д.О. Леонт'єв зазначає, що пошук особистісного смислу передбачає відповіді на такі питання: 1) в якому світі я живу? 2) як прожити життя, щоб найкращим чином задовольнити свої потреби і цінності? 3) хто Я? [29-31].

Пошук та реалізація смислу виступає для суб'єкта як спеціальна потреба та задача, яка повинна постати ще у шкільні роки. Проте у більшості першокурсників та взагалі молодих людей спостерігається нерозвиненість їх смислового простору. Тому в процесі обговорення професійних та життєвих цілей і цінностей необхідно звертати увагу молоді на цінність освіти і високопродуктивної професійної праці. Професійна діяльність повинна

набути особистісного відтинку, тобто відобразити та втілювати через себе особистість. Виникнення потреби „виявити себе у справі” (а не просто збагатитися інформацією) дає учню, студенту шанс зайняти позицію суб’єкта свого життя.

У сучасному суспільстві поступово складається соціальне замовлення на особистість, яка здатна самостійно мислити, ставити перед собою мету, визначати відповідні задачі, пропонувати способи їх вирішення, тобто на особистість, яка здатна і прагне бути суб’єктом власної життєдіяльності, в тому числі і професійної.

Отже, виникає замовлення на розробку технологій розвитку такої особистості, оскільки визначилася криза старих, традиційних форм навчання та виховання. Щоб стати суб’єктом життєдіяльності, учні, студенти повинні не тільки засвоювати готову інформацію, а й бути активними учасниками здобування знань, вирішування різноманітних проблем.

Психологічний супровід становлення особистості спеціаліста на всіх стадіях професійного розвитку має створювати умови для продуктивного вирішення центральних завдань кожного вікового етапу, і насамперед забезпечувати перетворення учня, студента із об’єкта педагогічного впливу у суб’єкта професійної освіти, а отже, забезпечувати професійний розвиток особистості на всіх етапах життєвого шляху. Такими завданнями в юнацькому віці є розвиток самосвідомості, формування світогляду, визначення життєвої позиції. Все це активізує процеси особистісного самовизначення і самопізнання, проектування себе у професії.

## **1.2. Мета та завдання психологічного супроводу особистості на етапі початкового професійного навчання**

В сучасних умовах соціально-економічного реформування українського суспільства гостро стоїть питання підготовки кваліфікованих робітничих кадрів. У ПТНЗ виникає чимало труднощів щодо набору учнів, які мають необхідний потенціал для набуття тієї або іншої робітничої професії,

оскільки більшість учнів закладів початкової профосвіти – це юнаки «групи ризику», значна частина яких палить, вживає алкогольні напої та наркотичні речовини, має проблеми у навчанні та поведінці. Особистісному та професійному зростанню не сприяє і атмосфера в родинях учнів, батьки яких не мають здебільшого великого бажання брати участь у вихованні своїх дітей, зростає кількість випадків каліцтва дітей-учнів ПТНЗ з вини п'яного батька, невпинно збільшується кількість неповних родин.

Дослідження адаптивних можливостей учнів ПТНЗ виявили їх недостатній рівень розвитку (значну фрустрованість, тривожність, схильність до імпульсивних, непоміrkованих дій), що може значно ускладнювати процес адаптації особистості у мінливому світі [12].

Отже, ефективний освітній процес у ПТНЗ неможливий без системи психологічного супроводу на всіх етапах професійного навчання.

Ідея психологічного супроводу знайшла своє відображення в працях І.В. Дубровіної, М.Р. Бітянкової, В.Г. Казанської, Т.Б. Карась, Л.М. Шипіциної та інш. Концепція психологічного супроводу як нова освітня технологія розроблена О.І. Козаковою (1995-2001). Відповідно до неї супровід розглядається як метод створення умов для прийняття суб'єктом розвитку оптимальних рішень у різноманітних ситуаціях життєвого вибору (О.І. Казакова, 2000).

А.Г. Маклаков дає таке визначення психологічного супроводу: це комплекс заходів соціально-психологічного вивчення та поглибленого психофізіологічного обстеження осіб, а також корекції їх функціонального стану в процесі навчання з метою підвищення ефективності учбової та професійної діяльності з врахуванням психофізіологічних якостей та особистісних властивостей (Новиков В.С., Боченков А.А., Маклаков А.Г., 1997).

Психологічний супровід професійного становлення майбутнього фахівця – це система психологічної допомоги особистості, що спрямована на

створення оптимальних психологічних умов її професійно-особистісного розвитку.

Період навчання у ПТНЗ – важливий з точки зору особистісного зростання, реального становлення молодої людини як особистості. В цей період має відбуватися цілий ряд доленосних процесів: особистісне самовизначення з формуванням системи особистісних сенсів та ціннісних орієнтацій; професійне самовизначення; особистісно-професійний розвиток в умовах професійного навчання, який включає в себе адаптацію до умов професійного навчання, розвиток професійно важливих якостей, засвоєння професійних норм та цінностей.

Головна ціль психологічного супроводу учнів ПТНЗ – сприяння розвитку властивостей їх особистості та індивідуальності, формування творчих стратегій адаптивної поведінки на ринку праці, професійної спрямованості та самореалізації, готовності до вибору кар'єрного шляху, вміння визначати та досягати мету.

Звідси випливають наступні завдання психологічного супроводу учнів ПТНЗ:

- психологічне вивчення учнів;
- надання допомоги учням у їх професійному та особистісному самовизначенні;
- забезпечення умов особистісного та професійного розвитку на етапі початкової професійної освіти;
- формування оптимальних адаптивних стратегій в умовах ринку праці;
- інформативне забезпечення учнів з питань, які виникають в процесі профорієнтації та працевлаштування;
- психологічне консультування учнів та їх батьків, майстрів та викладачів ПТНЗ.

Психологічний супровід дозволяє систематично отримувати соціально-психологічну інформацію стосовно процесів, які відбуваються в учнівському або студентському середовищі; досліджувати джерела та сутність цих

процесів; утруднень в адаптації до ситуацій працевлаштування; забезпечити своєчасність заходів щодо адаптації випускників ПТНЗ до ринку праці; підвищити їх конкурентноспроможність на ринку праці.

Психологічний супровід має створювати умови для успішного оволодіння змістом і формами професійної діяльності, які достатні для самостійної праці за обраною спеціальністю; розвитку професійної ідентичності; розвитку соціально-комунікативних навичок та вмінь; розвитку готовності до активного реагування на зміни у соціально-професійному середовищі; усвідомлення ролі власної особистості у досягненні професійних та життєвих цілей; розвитку готовності до реалізації свого потенціалу, як особистісного, так і професійного.

Отже, психологічний супровід сприяє підвищенню рівня психологізації навчально-виховного процесу. При цьому важливе значення має співпраця всіх учасників освітнього процесу.

У процесі взаємодії «ПТНЗ – учень» необхідний розвиток нових форм співпраці на ґрунті гуманістичного підходу до особистості учня, а це можливо робити тільки з урахуванням особливостей внутрішнього світу особистості.

### **1.3. Напрями та стратегії психологічного супроводу учнів ПТНЗ**

Сучасне життя вимагає термінової розробки системи послідовного поетапного психологічного супроводу, яка забезпечить готовність учнів ПТНЗ до професійної діяльності, до успішного входження у відповідне професійне середовище. Побудова такої системи вимагає врахування психолого-педагогічних закономірностей освітнього процесу, а також практичного досвіду психологічної допомоги студентам, мета і завдання якої максимально зорієнтовані на сприяння їх особистісному та професійному розвитку. Зміст мети та завдань психологічного супроводу учнів в процесі професійного навчання конкретизується відповідно до етапу навчання.

Так, перший етап навчання - це етап адаптації до навчання у закладі професійної освіти. Розробка програми професійного супроводу учнів та

студентів у даному випадку передбачає виявлення їх індивідуально-психологічних особливостей як підгрунтя формування їх готовності до початкового професійного навчання. Також на цьому етапі навчання передбачається проведення профорієнтації з метою перетворення маргінального професійного вибору особистості у її реальний вибір, який, як правило, відбувається без спеціальної роботи значно пізніше, ніж розпочинається її професійна підготовка. Це неминуче впливає на ставлення учнів до профосвіти (недостатня активність учнів, згасання їх інтересу до результатів професійного навчання).

На середніх етапах навчання психологічний супровід має забезпечити умови для інтенсифікації професійного навчання, формування професійної спрямованості, професійно важливих якостей.

На завершальному етапі професійного навчання психологічний супровід має сприяти розвитку професійної ідентичності особистості учня з метою формування у нього готовності до професійної діяльності, до саморозвитку у професії, до входження у ринок праці.

Така модель психологічного супроводу забезпечить ефективний особистісно-професійний розвиток учнів на всіх етапах навчання у ПТНЗ.

У психологічному супроводі як цілісній систематичній діяльності викладацького колективу та психологічної служби професійного освітнього закладу виділяються наступні напрями роботи:

1. Систематичне вивчення (моніторинг) психологічного статусу учня. Психологічний статус учня – це сукупність проявів його психічного життя. До них належать його психологічні особливості, а також проблеми, що виникли в різних сферах його життя (навчанні, особистому житті).

2. На підставі даних психологічного моніторингу розробка індивідуальних та групових програм професійного становлення учнів з визначенням та створенням оптимальних психолого-педагогічних і соціальних умов для їх успішного навчання.

3. Розробка корегувальних програм для учнів з проблемами у професійному навчанні.

4. Робота з учнями з девіантною поведінкою.

5. Консультативно-просвітницька робота з викладачами, майстрами (інженерно-педагогічними працівниками), батьками.

6. Вирішення проблем професійного і особистісного самовизначення, вибору професії, задоволеності працею, професійної адаптації, професійного розвитку.

7. Вирішення особистісних та екзистенціальних проблем (вікові, особистісні та професійні кризи; подолання комплексу неповноцінності, емоційні травми)

8. Психопрофілактика (використання психологічних засобів з метою попередження порушень психічного та фізичного здоров'я учнів ПТНЗ, підтримки здорового образу життя).

Як ми бачимо, сукупність проблем, де необхідна психологічна допомога, надзвичайно різноманітна. Вона охоплює ситуації соціалізації, міжособистісні стосунки, внутрішньо-особистісні кризи, питання духовного зростання особистості, професійний розвиток, тобто всі сфери життя молоді людини.

Сучасна практична психологія виокремлює декілька основних стратегій надання психологічної допомоги людині. Та або інша з них використовується в залежності від особливостей ситуації та її динаміки. Усвідомлений вибір стратегії та здатність її міняти є критерієм професійної компетенції практичного психолога.

Нижче наводимо перелік основних стратегій психологічної допомоги, маючи при цьому на увазі умовність кордонів між ними.

1. Консультування – допомога людині в її самопомозі, тобто дослідження та прояснення проблем і конфліктів особистості, пошук альтернативних шляхів опанування ситуацією клієнтом.



2. Навчання – допомога психолога у набутті необхідних в конкретній ситуації навичок та вмінь, які допоможуть клієнту опанувати ситуацію, а отже діяти більш ефективно.

3. Інформування – надання інформації, яку потребує особистість для самостійного опанування ситуацією. При цьому психолог пояснює їй сутність її проблеми, причини виникнення і можливі шляхи вирішення.

4. Порада – висловлення психологом своєї точки зору щодо бачення проблемної ситуації.

5. Пряма дія – конкретні дії психолога з метою надання допомоги особистості у випадку існування прямої загрози фізичному або психологічному здоров'ю людей, наприклад втручання у кризових ситуаціях.

6. Системні зміни – вплив на систему, що спричинила виникнення ускладнень у житті людини.

Отже, основні види психологічної роботи: діагностика, корекція, просвіта, профілактика, консультація.

Практичний психолог в системі психологічного супроводу у професійно-освітньому закладі виконує наступні функції: *консультативну* – допомога учням у вирішенні їх повсякденних утруднень, в досягненні ними цілей особистісного розвитку; *діагностичну* – виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості з метою постановки діагнозу, а також вирішення питання, чи зможе вона самостійно вирішити проблему; *корекційну* – усунення причин виникнення внутрішніх проблем учнів у відповідності до вікових норм психічного розвитку; *інформативну* – швидке визначення та розуміння сутності проблеми учня та його інформування про наслідки; *диспетчерську* – направлення учня до конкретного спеціаліста: психотерапевта, психіатра.

Психологічний супровід відкриває широкі можливості для перетворення процесу професійного розвитку учнів ПТНЗ у логічно продуманий процес, який насамперед ґрунтується на співпраці викладачів,

майстрів виробничого навчання, учнів та їх батьків і набуває системного характеру. Центральна ланка психологічного супроводу – психолог.

Система психологічного супроводу має спиратися на наступні принципи: принцип взаємодії, принцип попередження, принцип систематичності, принцип лонгітюдності.

Основна мета психологічного супроводу у професійному закладі освіти – актуалізація потреб учнів у професійній самореалізації, яка дозволяє їм бути конкурентнопроможними на ринку праці. Отже, для успішної професійної діяльності та працевлаштування молодому спеціалісту необхідно мати не тільки високий рівень професійної підготовки, а й певний набір особистісних якостей. При цьому необхідним фактором повноцінного розвитку особистості є її прагнення до максимально повного розкриття свого потенціалу та його реалізації в практичній життєдіяльності на користь суспільства.

## **РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У ПТНЗ: СПЕЦИФІКА ЗАДАЧ ТА ТЕОРИТИЧНОГО ПІДХОДУ**

## 2.1. Цілі і завдання психологічного консультування у віковому контексті

Л.С. Виготський запропонував визначення психологічного віку як новий тип будови особистості і її діяльності, ті психічні і соціальні зміни, які вперше виникають на певній віковій сходинці, і які визначають свідомість дитини, її ставлення до середовища, її внутрішнє і зовнішнє життя, весь хід його розвитку в даний період [9]. В цьому визначенні міститься основна методологічна схема вікового підходу до аналізу різних явищ психічного розвитку дитини. Таким чином, психологічний вік розглядається як триєдине утворення, яке має свою структуру і динаміку. І отже, специфіка психологічного консультування у віковому аспекті полягає в застосуванні системного аналізу розвитку особистості у контексті соціальної ситуації розвитку, ієрархії видів діяльності і психологічних новоутворень. Виходячи з цього положення, вирішення будь-яких проблем розвитку, навчання і виховання неможливе без врахування специфіки конкретного віку. Спробуємо конкретизувати зазначені складові психологічного віку до ситуації психологічного консультування.

Так, звернемося до соціальної ситуації розвитку. Стосовно психологічного консультування аналіз соціальної ситуації розвитку – це, говорячи словами Л.С. Виготського, одночасне врахування „найближчих і далеких” стосунків з суспільством. Дитина зароджується, народжується і живе у системі реальних, живих зв'язків з іншими людьми (спочатку з близькими, батьками, згодом з дальніми), тобто у системі стосунків з „суспільним дорослим” (вихователь, вчитель, тренер, керівник гуртка тощо), який репрезентує соціальні вимоги і норми індивідуальних стосунків з близькими дорослими і дітьми. Ніде і ніколи ми не можемо бачити людського індивіда поза зв'язками з іншими: він завжди існує і розвивається у суспільстві і через суспільство. Крім цього, необхідно враховувати і вплив на особистість умов мікросередовища, в якому вона перебуває. Тобто аналізу підлягають всі сфери взаємостосунків, які можуть бути джерелом

виникнення несприятливих тенденцій або навіть порушень психічного розвитку особистості.

Іншою важливою психолого-віковою характеристикою особистості є діяльність, предметна або соціальна. Особливості діяльності, її структура, види і їх ієрархія мають вирішальне значення у розвитку дитини, оскільки психіка і формується, і проявляється в ній. Характеристики діяльності є суттєвими показниками благополучного розвитку або такого, який є відхиленням від нормального. Особливе значення має виявлення реального місця і значущості того або іншого виду діяльності у житті дитини, співставлення їх з рівнем розвитку психічних процесів і якостей. Провідна діяльність обумовлює основні зміни в психічному розвитку і появі нових психічних утворень.

У рамках концепції розвитку психіки у дитячому віці (Б.Д. Ельконін), яка розкриває визначальні вікові закономірності психічного розвитку особистості, виділяються дві групи провідних типів діяльності:

1) діяльність, яка переважно забезпечує розвиток мотиваційно-потребнісної сфери, тобто діяльність у системі «дитина-дорослий» (безпосередньо-емоційне спілкування – раннє дитинство; рольова гра – дитинство; інтимне спілкування – підлітковий вік);

2) діяльність, яка переважно забезпечує у дітей розвиток операційно-технічних можливостей (предметно-маніпулятивна діяльність – раннє дитинство; учбова діяльність – молодший шкільний вік; учбово-професійна діяльність – підлітковий вік, юність) [68].

Описана модель послідовного включення особистості у нові види діяльності має нормативний характер і малює картину бажаного психічного становлення особистості. За допомогою цієї концептуальної схеми описується процес психічного розвитку таким, яким він „має бути”. Зрозуміло, що в реальності часто спостерігаються відхилення від нормального простого включення особистості у нові види діяльності. Зазначимо, що мова йде не про девіантну поведінку, а лише про створення

підґрунтя для соціальних девіацій, які умовно кажучи є наслідком викривлення діяльничної лінії онтогенезу. Як правило, виокремлюють три види діяльничних деформацій, які складають підґрунтя девіантної поведінки особистості в юнацькому віці.

По-перше, це ситуація, коли учбова діяльність як провідна діяльність у молодшому шкільному віці залишається провідною на інших вікових етапах. Наслідком цього є не тільки підміна учбовою діяльністю учбово-професійної діяльності в юнацькому віці, яка тільки в початковій формі містить дослідничкі та професійно-перспективні компоненти, але й унеможливує інтимно-особистісне спілкування з дорослими та однолітками. У даному випадку спостерігається повна зацикленість учня на навчанні, а все інше вважається непотрібним, другорядним. І саме тому така висока активність юнака у навчання вважається у юнацькій субкультурі як свого роду девіантна поведінка. В юнацькому віці соціальні очікування соціуму також не вичерпуються тільки вимогою добре навчатися. Ці очікування більш багатопланові та розгорнуті. Інша справа, як зазначає М.Ю. Кондратьєв, коли соціум спізнюється зі зміною соціальних очікувань, перебудовою нормативної шкали експектацій, за допомогою якої суспільство в особі дорослого оцінює успішність психічного і соціального становлення індивіду. І отже, тільки здається, що стосунки між дорослими та юнаками складаються більш-менш благополучно, проте їх невідповідність віковому періоду у такому випадку ще більше посилюється. Особистісний розвиток збіднюється і уповільнюється. Між дорослим та юнаком не виникає дійсного співробітництва, та воно і не розглядається як бажане і необхідне.

По-друге, це ситуація, коли через ті або інші обставини індивідуального розвитку у юнака провідною діяльністю стає гра, яка на попередніх етапах розвитку не була «відпрацьована». Звісно на більш пізніх етапах розвитку гра втрачає свою самоцінність і поступово перетворюється в дієвий засіб самоствердження особистості в колі однолітків. Також в цьому випадку може спостерігатися переважна орієнтація на ігрові цілі і задачі,

мінімізація включеності особистості в інші види діяльності, які визнаються і схвалюються в суспільстві. Ігрове сприйняття навколишньої реальності заважає становленню інтимно-особистісного спілкування з дорослими та однолітками, перетворенню учбової діяльності в учбово-професійну. Відбувається гра в життя, і юнак при цьому бачить навколишній світ не таким, яким він є насправді, а таким, що співпадає чи не співпадає з ігровою моделлю, яка склалася в уяві особистості під впливом ігрових норм та правил. Спостерігається соціальний інфантилізм, оскільки юнак не засвоїв необхідні для свого віку задачі, мотиви і норми людської діяльності і міжособистісних стосунків. Йому властиві нереалістичні життєві плани і нестійкі професійні наміри, неузгодження індивідуальних прагнень з потребами суспільства.

По-третє, це – ситуація дисбалансу інтимно-особистісної та учбово-професійної сторін провідної діяльності у юнацькому віці.

Таким чином, «застрявання» особистості на одному якомусь віковому етапі, нездатність або неможливість засвоїти структуру провідної діяльності для певної стадії психічного розвитку обумовлює неминучість збою на наступній. Психічний розвиток дитини як цілісний процес передбачає неможливість «перестрибувати» через будь-який віковий період, оскільки попередня фаза розвитку забезпечує закономірний і повноцінний перехід на наступний віковий етап.

Третьою важливою психолого-віковою характеристикою особистості є психічне новоутворення. Психічні новоутворення – це психічні і соціальні зміни, які виникають на даному ступені розвитку, і які визначають свідомість дитини, його життя, хід розвитку в даний період часу. Новоутворення – узагальнений результат всього психічного розвитку у відповідний період часу. Воно дає поштовх для розвитку психічних процесів і особистості дитини в наступному віковому періоді. Кожний віковий період характеризується специфічним для нього новоутворенням.

В дослідженнях був виявлений взаємозв'язок новоутворення і провідної діяльності. Психологічне новоутворення та провідна діяльність є зоною найближчого розвитку стосовно рівня психічного розвитку, досягнутого дитиною до початку того або іншого вікового періоду

Змістом діяльності практичного психолога повинен бути контроль за ходом, умовами психічного розвитку дитини і допомога в організації оптимальних форм її діяльності і спілкування. Отже, в консультуванні повинно бути враховано все, що оточує дитину, в яку діяльність вона включена, з ким і чим вона взаємодіє, як це відповідає її віковим, статевим та індивідуальним особливостям.

Звертаючись до аналізу психологічних проблем дітей у віковому контексті, повинні розглядатися ті проблеми, що є типовими для значної частини дітей. Також психолог у своїй роботі керується таким поняттям як норма (ідеальний варіант розвитку), але воно не має нічого спільного з уявленням про безпроблемний розвиток. У рамках медико-біологічної норми на тому або іншому віковому етапі є багато ускладнень психологічного плану, які потребують своєчасного виявлення і корекції.

Під нормальним розвитком розуміють гармонічний психічний розвиток. Під гармонічністю розвитку мають на увазі однаковий рівень всіх його показників. Надмірний розвиток одних при відставанні інших не є сприятливим показником психічного розвитку.

Розглядаючи проблему норми, практична психологія і педагогіка використовують такі поняття, як:

- предметна норма – знання, уміння і дії, які необхідні учню для оволодіння певним змістом програми (стандарти освіти);
- соціально-вікова норма - показники інтелектуального і особистісного розвитку особистості (психологічні новоутворення), які повинні скластися до кінця певного вікового етапу;
- індивідуальна норма – виявляється в індивідуальних особливостях розвитку і саморозвитку особистості.

При цьому відмічається, що проблема психологічної норми – міждисциплінарна. Нею займаються різні галузі психологічної науки: диференціальна психологія, психологія розвитку, педагогічна психологія, психологія особистості та інш.

У вітчизняній психології при аналізі розвитку дитини виокремлюють таку ознаку „нормального перебігу” психічного розвитку, як „новоутворення”.

Розглядаючи особистість як єдине ціле, інтегративне утворення, ми спираємося на твердження, що формування особистості не може відбуватися в якомусь тільки одному напрямі, наприклад розвитку інтелекту, волі або емоцій. Особистість – вища інтегративна система, нерозривна цілісність.

Критерії нормального психічного розвитку можна знайти і в роботах К. Роджерса, в центрі уваги якого знаходиться особистісне зростання. Відповідно й мова йде про критерії особистісного зростання. При цьому підкреслюється, що при повноцінному особистісному зростанні зміни торкаються взаємостосунків особистості як з внутрішнім світом, так з зовнішнім світом. До інтраперсональних критеріїв належать прийняття себе, відкритість внутрішньому досвіду переживань, розуміння себе, відповідальна свобода, цілісність, динамічність. До інтераперсональних критеріїв належать прийняття інших, розуміння інших, соціалізованість, творча адаптивність.

Норма – це не характеристика середньостатистичного рівня розвитку тієї або іншої здібності, а зазначення можливості вищих досягнень для певного віку. Норма – це не середнє, а те найкраще, що можливо у конкретному віці для конкретної дитини при відповідних умовах. І задача психолога - ці умови виявити.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблем психічного розвитку дитини показав, що серед найбільш значущих психологічних характеристик, що виступають у якості показників „вікової норми”, дослідники виділяють наступні:



- у дошкільному дитинстві – особливості спілкування і рівень володіння засобами спілкування з однолітками і дорослими; особливості емоційних реакцій; рівень фізичної самостійності і володіння власним тілом (володіння маніпулятивною діяльністю, навичками пересування та орієнтації у просторі); особливості перцептивної, сфери ступінь оволодіння сенсорними еталонами, особливості уяви та когнітивних процесів у цілому; індивідуально-типологічні особливості; рівень оволодіння мовленнєвої діяльності; рівень засвоєння предметної діяльності; особливості мотивації і засвоєння ігрової і продуктивної діяльності; особливості самосвідомості; особливості сімейного спілкування;
- у початковій школі – стан емоційного благополуччя, особливості мотивації; рівень довільної регуляції поведінки і діяльності; показники розвитку рефлексії, внутрішнього плану дії; особливості пізнавального ставлення до дійсності; рівень розвитку учбової діяльності; індивідуально-типологічні особливості; особливості спілкування з однолітками та дорослими;
- у підлітковому віці – особливості спілкування з однолітками та дорослими; рівень регуляції емоційними станами; особливості мотивації та оволодіння стратегіями подолання ускладнень; індивідуально-типологічні особливості; особливості самосвідомості.
- у старшому шкільному віці – особливості мотивації і ступеню готовності до особистісного і життєвого самовизначення; характер спілкування з однолітками та дорослими; особливості психосексуального розвитку; індивідуально-типологічні особливості; особливості інтелектуальних властивостей.

Знання закономірностей розвитку, виокремлення певних його критеріїв дозволяють обрати адекватну стратегію і тактику психологічного консультування з метою своєчасного попередження можливих проблем особистості. Конкретні програми такої роботи можуть бути спрямовані на

різні цілі, однієї з них є взаємодія суб'єктів освітньо-виховного простору, які забезпечують умови сприятливого розвитку дитини. Головна складність цієї проблеми полягає в тому, що не всі дорослі розуміють важливість цієї роботи, необхідність і значення конструктивної професійної взаємодії, і тому дуже часто вона залишається поза їх увагою.

Специфіка індивідуального психолого-вікового консультування пов'язана з психологічним обстеженням, діагностикою і складанням програми психологічної допомоги особистості досліджуваного віку. Тому основними концептуальними поняттями поряд з поняттям психологічного віку, як зазначає Г.В. Бурменська, є поняття психологічного діагнозу, психологічного прогнозу, корекції. З метою їх визначенні ми звернулися до відомої праці колективу авторів на чолі з Г.В. Бурменської „Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей» [7].

Психологічний діагноз формулюється з врахуванням всіх особливостей віку, виявлених рівня і характеру розвитку особистості в контексті всього психологічного онтогенезу, результатів дослідження механізмів формування встановлених ускладнень, виявлення причинно-динамічних зв'язків з джерелами та умовами утворення цих ускладнень. Психологічний діагноз має охоплювати всю повноту процесу розвитку, акцентуючи позитивні моменти психічного розвитку особистості, його якісну своєрідність, а також характеристику умов, що її визначають.

Психологічний прогноз – можливі лінії розвитку (варіанти розвитку) особистості у випадку реалізації тих чи інших умов.

Психолого-педагогічні рекомендації повинні містити спеціальні прийоми та засоби психолого-педагогічного впливу на особистість, створення умов для забезпечення її розвитку.

Отже, основні задачі психолого-вікового консультування наступні:

1) всебічний аналіз умов розвитку і виховання особистості;

2) діагностика вікових і індивідуальних особливостей діяльності та особистості;

3) складання умовно-варіативного прогнозу та психолого-педагогічних рекомендацій.

Ми вважаємо, що вирішення цих задач забезпечить досягнення наступних цілей психолого-вікового консультування:

- сприяння у створенні соціальної ситуації розвитку, яка відповідає індивідуальним і віковим особливостям дитини і забезпечує психологічні умови для нормального розвитку особистості;
- надання допомоги особистості у визначенні своїх можливостей, виходячи з здібностей, схильностей, інтересів, стану здоров'я;
- сприяння у набутті знань, необхідних для здобуття професії, розвитку кар'єри, досягнення успіху у житті.
- сприяння батькам та педагогічним працівникам у вихованні та навчанні дітей, розвитку в них готовності до активної соціальної взаємодії гуманістичної за своїм напрямком.

Отже, психолого-вікове консультування виступає як один з видів психологічної допомоги особистості по запобіганню неблагополуччя в психічному і особистісному розвитку дітей, забезпеченню оптимальних умов (внутрішніх і зовнішніх) для повноцінного психічного розвитку особистості на тому або іншому віковому етапі. Його зміст зосереджується, головним чином, на виявленні психологічних особливостей дитини, які в подальшому можуть обумовити виникнення певних складностей або відхилень в інтелектуальному і особистісному розвитку дитини, а також розробці рекомендацій і розвивальних програм для дітей різного віку.

Основна функція психолого-вікового консультування полягає у профілактиці можливих небажаних варіантів розвитку особистості.

Таким чином, психолого-вікове консультування дітей в освітніх закладах розглядається у таких аспектах:

- запобігання можливих незначних емоційних, поведінкових і навчальних розладів у дітей різного віку, які знаходяться в освітньому середовищі;
- робота з дітьми, у яких психологічні проблеми достатньо виявлені, з метою їх подолання.

Головна мета психолого-вікового консультування – сприяти забезпеченню своєчасного повноцінного психічного розвитку дитини, а також наступності психологічної уваги до дитини на різних вікових етапах роботи з дітьми.

У зв'язку з необхідністю вирішення задач психолого-вікового консультування постає питання стосовно способів, які дозволяють фіксувати рівень психічного розвитку дитини з метою запобігання розвитку у психологічному просторі особистості дітей небажаних тенденцій. Серед сучасних засобів, які дозволяють вирішувати такі задачі на організаційному рівні, достатньо часто використовують такий метод як «моніторинг» (від лат. monitor – наглядацький). Він у сучасній практиці став синонімом таких понять як „систематичне спостереження”, «оперативне спостереження».

При вирішенні задач психолого-вікового консультування в освіті важливо визначити, в якому саме контексті буде використовуватися поняття „моніторинг”.

Ми говоримо про моніторинг, коли в освітньо-виховному середовищі постійно відслідковується процес психічного розвитку дитини, з тим щоб одразу ж застосовувати результати поточних спостережень у наданні психологічної допомоги, тобто прийняти відповідне рішення про наступні кроки щодо оперативного регулювання та проектування розвитку особистості. Отже, психолого-віковий моніторинг передбачає отримання поточних знань про стан вікового розвитку дитини, про всі його особливості з наступним перекладом цих знань на мову порад та рекомендацій психолога. Забезпечення системи постійного відслідковування процесу вікового розвитку дитини значно підвищує ефективність психолого-вікового

консультування, оскільки забезпечується, насамперед його своєчасність, а також точність, оперативність та об'ємність інформації.

Психолого-віковий моніторинг у системі психолого-вікового консультування дозволяє створити динамічну карту психічного розвитку суб'єктів освітнього середовища. Наявність такої карти принципово змінює ситуацію та рівень надання консультативних послуг в освіті. Вона дозволяє орієнтуватися на принцип найбільш раннього їх застосування.

Здійснюючи психолого-консультативну роботу у віковому контексті відповідно до складності проблем стосовно психічного особистості, виділяють декілька груп дітей.

Так, до першої групи входять діти, які мають незначні емоційні, поведінкові та навчальні розлади. У цьому випадку психологічне консультування спрямоване на запобігання можливих негараздів у психічному розвитку дитини. Психолог разом з педагогами та батьками організує роботу, яка забезпечує своєчасне виявлення особливостей розвитку особистості в освітньому середовищі, можливостей задоволення потреб дітей, які пов'язані з закономірностями їх вікового становлення і індивідуальними особливостями, несприятливих тенденцій у віковому розвитку дитини.

Друга група - це діти з труднощами у розвитку, які вже виникли з будь-яких причин і виявляються у діях, вчинках, спілкуванні, поведінці дитини: зусилля психолога-консультанта спрямовані на своєчасне виявлення ознак психологічного неблагополуччя у розвитку особистості; зміну психолого-педагогічних умов розвитку дитини, які перешкоджають цьому процесу; запобігання можливостей перетворення цих труднощів у серйозні психологічні проблеми.

Предметом психолого-вікового консультування дітей третьої групи є проблеми, які становлять загрозу нормальному психічному розвитку дитини. Головна задача психолога – не дати виявленим у дитини серйозним психологічним проблемам перейти у патологію.

Нині достатньо ефективним в умовах масових освітніх закладів є психолого-вікове консультування першої групи учнів. В той же час є значна кількість учнів другої групи, які терміново потребують психологічної допомоги.

Ще раз вважаємо доцільним наголосити на тому, що на кожному віковому етапі, у кожному освітньому закладі предметом психолого-вікового консультування є ті психологічні феномени, які виступають як основні складові психічного розвитку конкретної дитини. Вікова норма розвитку є соціально-історичною за своєю природою, і вона не є середнім показником для тієї або іншої вікової групи, а оптимальним рівнем, співвіднесеним з індивідуальними особливостями дитини.

Отже, психолого-вікове консультування разом з іншими видами психологічної допомоги особистості дитини сприяє разом з зусиллями педагогів та батьків створенню освітнього середовища, яке відповідає психологічним умовам розвитку дитини і забезпечує їй психологічну безпеку.

## **2.2. Основні задачі психологічного консультування в юнацькому віці**

Юнацький вік є одним з найскладніших, найважливіших і найменш досліджених етапів розвитку особистості. Це доленосний етап у житті людини, який характеризується перш за все пошуками свого покликання, свого місця в житті.

Коли необхідно дати психологічну характеристику будь-якого віку, необхідно визначити основні вікові новоутворення, які виступають як у якості критеріїв поділу процесу розвитку особистості на окремі вікові періоди, так і принциповими лініями аналізу кожного віку. Серед вікових новоутворень, які є одночасно і віковими детермінантами, найважливіші - це соціальна ситуація розвитку цього вікового періоду, провідна діяльність та центральні новоутворення кожного віку.

Розглядаючи соціальну ситуацію розвитку, ми дотримуємося точки зору Л.С.Виготського, який визначив її як "то особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, которое является типичным для каждого возрастного этапа и обуславливает и динамику психического развития на протяжении соответствующего возрастного периода, и новые качественно своеобразные психологические образования, возникающие к его концу" [9 (т.5, с. 152)].

Провідну діяльність разом з О.М.Леонтьєвим розуміємо як таку діяльність, розвиток якої обумовлює головні зміни в психічних процесах і психологічних особливостях особистості [27]. О.М.Леонтьєв припустив, що ознакою переходу від одної стадії до другої є саме зміна провідного типу діяльності, провідного відношення дитини до дійсності [27]. Д.Б. Ельконін розвинув цей принцип і побудував періодизацію психічного розвитку дитини, підвалиною якої є зміна провідних діяльностей дитини [68].

Центральне особистісне новоутворення того чи іншого вікового періоду є узагальнений результат всього попереднього розвитку особистості і, перш за все, результат розвитку цього віку. Воно, в свою чергу, стає похідним для формування особистості у наступному віці. Л.І. Анциферова вважає, що особистісні новоутворення кожного віку розвиваються і перетворюються на наступних рівнях розвитку, інтегруються з більш пізніми новоутвореннями і складаються у багаторівневу організацію зрілої особистості [3]. Отже, вікові новоутворення мають особливо важливе значення для розвитку особистості.

Кожний вік має властиве тільки йому типове співвідношення певної соціальної ситуації розвитку, адекватних їй провідної діяльності і центрального особистісного новоутворення.

Опишемо ранній юнацький вік за виділеними критеріями.

Характеризуючи ситуацію розвитку раннього юнацького віку, необхідно, перш за все, зазначити, що місце юнака у системі суспільних відношень радикально змінюється: він розпочинає більш самостійне, більш

відповідальне життя. Частина юнаків вступає в трудову діяльність, їх суспільне значення починає визначатися якістю їх праці. Друга частина продовжує навчання в середній школі, інші розпочинають навчання в училищах, технікумах, готуючи себе до майбутньої трудової діяльності, їх суспільне значення визначає успішність їх навчання.

Юність - це останній, завершальний етап перехідного від дитинства до дорослості, період, який є початком дорослого життя, одним з періодів найбільш інтенсивного розвитку особистості.

Перехідність юнацького віку полягає у тому, що юнак, з одного боку, закінчує школу, одержує паспорт, має право самостійно обирати життєвий шлях. З іншого боку, його самостійність часто є відносною, він матеріально залежить від батьків, в трудовій діяльності ще не досяг досконалості, недостатньо знає себе, свої можливості.

Соціальну ситуацію розвитку в юнацькому віці можна позначити як орієнтацію на значущих дорослих, причому відбувається переорієнтація з близьких дорослих на професіонала. Для цього віку властива тенденція позбавитися зайвої опіки, яка може виявитися як втеча з дому, зміна місця навчання. Самостійність, зрілість найбільш оптимально формуються в умовах самостійного життя, самостійного вирішення своїх життєвих проблем.

Провідною діяльністю в ранньому юнацькому віці є навчально-професійна діяльність і ціннісно-орієнтаційна діяльність. В них юнак формується, самостверджується, самореалізується, самоудосконалюється.

Центральним особистісним новоутворенням є професійна спрямованість, яка, з одного боку, формується в результаті соціально-морального, професійного, особистісного самовизначення і в процесі навчально-професійної діяльності, а з іншого боку, сама і обумовлює самовизначення і діяльність. Соціально-моральне самовизначення полягає в усвідомленні свого місця в суспільстві, а також в усвідомленні смислу життя взагалі і свого життя зокрема. Професійне самовизначення особистості є



усвідомлення соціальної цінності тієї чи іншої професії, а також своїх інтересів і здібностей, і вибір на цій основі певної професії. Вибір професії - це не тільки вибір майбутньої професійної діяльності, але й вибір життєвого шляху, вибір свого місця в системі суспільного виробництва.

Віковий період, що розглядається, характеризується значною особистісною перебудовою, суттєвою зміною всієї мотиваційної системи, а також відносною зміною системи детермінант розвитку особистості на самодетермінацію, самовиховання. Складність проблем цього віку полягає в тому, що 15-16-річні учні - діти за своїми психофізіологічними характеристиками, але суб'єктивно вони вважають себе достатньо дорослими.

Наставання зрілості старшокласники пов'язують з внутрішніми змінами у собі і у стосунках з іншими людьми. Вони намагаються визначити час, коли відчули себе дорослими. У них спостерігається стурбованість у зв'язку з закінченням школи і вибором життєвого шляху. Вони відчувають відповідальність за свої вчинки і справи.

Отже, найсуттєвішими психологічними характеристиками розвитку особистості в юнацькому віці є особливості готовності особистості до особистісного і життєвого самовизначення; характер спілкування з однолітками; характер спілкування з дорослими, особливості психосексуального розвитку, особливості інтелекту та інш.

Слід зазначити, що дослідники юнацького віку не мають єдиної точки зору щодо психологічної сутності цього віку. Кожний з них в юності знаходить і підкреслює якусь одну з сторін становлення особистості в цей період. Так. Л.А. Венгер вважає, що до психологічних новоутворень цього вікового періоду можна віднести сенс життя і психологічне майбутнє, оскільки саме вони визначають життєву перспективу людини.

В.Т. Кудрявцев, Г.К. Уразалієва відзначають, що в юності провідною діяльністю є проектно-дослідницька діяльність. Мова йде про проектування життєвого шляху і дослідження потенціалу власного „Я” [43].

Інші дослідники виділяють такі задачі розвитку в юнацькому віці:

1. Набуття почуття особистісної totoжності і цілісності, тобто ідентичності.
2. Набуття психосексуальної ідентичності – усвідомлення і самовідчуття себе як достойного представника певної статі.
3. Професійне самовизначення – самостійне і незалежне визначення життєвих цілей і вибір майбутньої професії.
4. Розвиток готовності до життєвого самовизначення, що передбачає достатній розвиток ціннісних уявлень, вольової сфери, самостійності і відповідальності.

Але в будь-якому випадку ми спрямовуємо психоконсультативну роботу в цьому віці на запобігання проблем щодо переходу особистості від періоду навчання до життя самостійного. На цьому етапі перед особистістю все частіше постає необхідність прийняття самостійних рішень стосовно власного життя. Ось чому психолог-консультант в процесі індивідуальної роботи з запобігання та вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів особистості юнака має зосереджуватися і на таких її аспектах, як навчання визначенню критеріїв успіху і невдач у різних видах діяльності, визначенню власних можливостей, ймовірності досягнення бажаного; формування навичок визначення і досягнення цілей, самоконтролю.

В юнацькому віці серед основних можливих відхилень від сприятливого перебігу розвитку найчастіше вказуються такі:

- дифузія ідентичності: короткочасна або довготривала нездатність людини сформувавши ідентичність (особистість не може виробити власні цінності, цілі та ідеали; стикаючись з проблемами, вони нездатні приймати рішення, уникають адекватних до їх віку вимог, тим самим повертаючись на попередню ступінь розвитку, яка певним чином виправдовує їх поведінку;

- дифузія часу: розлад відчуття часу. Він виявляється двома шляхами. Виникнення відчуття жорстокого цейтноту або людина відчуває себе одночасно і молодою, і старою.

- застій у навчанні та роботі: зниження працездатності, яке часто супроводжується дифузією ідентичності. Молоді люди нездатні зосередитися на вирішенні відповідних їх віку проблем, надмірно зосереджені на непотрібних для подальшого розвитку речах на шкоду всім іншим заняттям. Актуальності набувають інфантильні цілі та фантазії.

- негативна ідентичність: заперечення усіх властивостей та ролей, які сприяють формуванню ідентичності. Орієнтація на приклади, ролі, властивості, які оточуючі оцінюють як небажані або небезпечні. Наприклад, через різні обставини в юнацькому віці мають місце вживання наркотиків та інші форми ризикованої поведінки. Також існує ймовірність перейти у розряд правопорушників – делинквентів [87].

Незважаючи на те, що вищезазначені відхилення набувають досить загрозливого характеру, вони здебільшого є нормальними варіаціями у межах процесу дорослішання, але у крайніх випадках вони можуть бути проявами психічних захворювань, або формами антисоціальної поведінки.

Як було зазначено вище, головною задачею юнацького віку є формування цілісної ідентичності. У процесі вирішення цієї задачі у юнаків бувають часті зміни настрою, спалахи емоцій і конфлікти. Результатом цього може бути депресія, імпульсивна поведінка, вживання наркотиків. Хоча депресія не дуже розповсюджена серед юнаків, цей стан небезпечний своїми наслідками. Проте значна частина суперечок і конфліктів успішно долаються юнаками разом з батьками, оскільки сім'я поступово пристосовується до зростаючої незалежності юнаків, демонструючи при цьому згуртованість, гнучкість, відкрите спілкування. Вирішенні цих конфліктів допомагає юнакам вибудувувати нову особистісну ідентичність.

Крім самопізнання, джерелами ідентичності для юнаків слугують референтні групи та значущі інші. Тобто соціальний простір відіграє вирішальну роль як у сприйнятті і пізнанні себе, так і навколишнього світу. У зв'язку з цим перед ними постає надзвичайно складна задача – інтегрувати всю інформацію про себе в цілісну, несуперечливу особистість.

Розбіжність освітньої системи і системи дорослішання на межі шкільного життя і нового дорослого життя інколи призводить до кризи. В.І. Слободчиков і Є.І. Ісаєв кризу юності пов'язують з становленням авторства у власному житті, зі вступом у самостійне життя.

Криза виявляється у краху життєвих планів, розчаруванні обраною професією. У кризі юнацтва молоді люди стикаються з кризою сенсу життя. Відсутність внутрішніх засобів вирішення кризи може призвести до розвитку наркоманії, алкоголізму.

Центральною проблемою стає пошук свого індивідуального, розвиток своїх здібностей, визначення свого власного погляду на життя. Тобто поряд з негативними моментами (втрата звичних форм і умов життєдіяльності), юнацька криза має і позитивні моменти – нові можливості становлення індивідуальності, формування відповідальності, свідомого і цілеспрямованого стилю життя.

Отже, юність – це критичний перехідний період, протягом якого дитина перетворюється у дорослого. Вирішення багатьох проблем на цьому віковому етапі, які стосуються моралі, вибору переконань і професії, сексуальності, визначає все подальше життя людини. Юнаки набувають унікальної здатності розглядати свою поведінку у минулому, інтегрувати її з реальністю теперішнього і у думках переноситися у майбутнє.

Відповідно до цього впливає і конкретне розуміння сутності психологічного консультування в юнацькому віці, яке розглядається як багатоаспектний вид психологічної роботи з учнівською молоддю, і у межах якого вирішуються наступні задачі:

- забезпечення доступної і своєчасної допомоги особистості, у якій є певні труднощі у навчанні, спілкуванні або психічному самопочутті шляхом мобілізації її творчих, інтелектуальних, духовних і фізичних ресурсів для виходу з кризової ситуації;
- навчання учнів навичкам самопізнання, самоаналізу, розширення діапазону соціально і особистісно прийнятних засобів вирішення

проблем, зміцнення впевненості у собі, використання своїх психологічних особливостей і можливостей для успішного навчання і розвитку;

- надання психологічної допомоги і підтримки учням, які знаходяться у стані стресу, конфлікту, сильного емоційного переживання, психологічного дискомфорту; зміцнення психологічного здоров'я і атмосфери психологічної захищеності;
- аналіз причин та джерел підвищеного психічного напруження у різних вікових групах;
- організація конструктивної співпраці педагогів у вирішенні різноманітних освітньо-виховних проблем;
- інформування, організація ефективного дитячо-батьківського спілкування, психологічна підтримка батьків.

Головна мета психолого-вікового консультування – забезпечення своєчасного психічного розвитку кожної дитини, наступності психологічної уваги до дитини на різних вікових етапах.

## **РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ ПТНЗ**

### **3.1 Самовизначення як психологічна проблема**

Проблема самовизначення – вузлова проблема взаємодії особистості і суспільства, складовими якої є соціальна детермінація індивідуальної свідомості і власна активність суб'єкта в цій детермінації.

У віковому аспекті проблема самовизначення найбільш глибоко і повно була розглянута Л.І. Божович [13]. В її працях знаходимо численні варіанти визначення поняття самовизначення. Найбільш містким є визначення потреби в самовизначенні як потреби з'єднати в єдину смислову систему узагальнені уявлення про світ і про себе, тим самим знайти і визначити сенс власного існування. Л.І. Божович характеризує самовизначення як особистісне новоутворення старшого шкільного віку, яке пов'язане з формуванням внутрішньої позиції дорослої людини, з усвідомленням себе як члена суспільства, з необхідністю вирішувати проблеми свого майбутнього.

Вона також розкриває психологічну природу самовизначення. По-перше, потреба в самовизначенні виникає на певному етапі онтогенезу – зламі старшого підліткового і молодшого юнацького віків. Необхідність виникнення цієї потреби ґрунтується на логіці особистісного і соціального розвитку підлітка. По-друге, потреба в самовизначенні розглядається як потреба в формуванні певної смислової системи, яка поєднує уявлення особистості про світ і про себе саму. Отже, створення такої системи передбачає пошук людиною відповіді на питання про сенс свого існування. По-третє, самовизначення пов'язано з спрямованістю особистості у майбутнє. Зрештою, самовизначення – це вибір професії.

На підставі цих висновків, Л.І. Божович вказує на таку суттєву характеристику самовизначення в юнацькому віці як двоплановість: самовизначення здійснюється через вибір професії і через загальні пошуки сенсу існування.

Тому і роботу з оптимізації самовизначення особистості у юнацькому віці необхідно проводити у двох напрямках. Перший напрям – це підготовки учнів до свідомого та самостійного вибору професії у відповідності до їх інтересів, здібностей та потреб ринку. Вони такі:

- сприяння широкій обізнаності учнів загальноосвітніх закладів про світ професій, про зміст і шляхи професійного навчання та пропозиції ринку праці щодо перспектив працевлаштування;

- надання особливої уваги співставленню бажаних і більш відповідних цьому учню професій з урахуванням його індивідуальних можливостей і перспектив їх розвитку;

- розширення їх власного соціального та трудового досвіду, розвиток їх активності і цілеспрямованості у трудовій діяльності;

- розвиток відповідального ставлення до професійного самовизначення, ознайомлення з його основними принципами та правилами.

Безперечно ці задачі повинні вирішуватися в процесі профорієнтації ще на етапі вибору особистістю своєї майбутньої професії. Завдання ж психологічного супроводу в умовах навчання у ПТНЗ передбачають:

- прояснення особистих цінностей та цілей, у разі необхідності ціннісно-сміслова переорієнтація особистості;

- розвиток здатності учнів до цілепокладання;

- створення учнями їх особистого простору професійного становлення, складовими якого є сукупність їх усвідомлених бажань, прагнень, цінностей, інтересів та можливостей.

Це сприятиме зміцненню професійного вибору, перетворенню його з маргінального у реальний, створенню передумов розвитку здатності особистості до усвідомленого та цілеспрямованого професійного становлення, яке передбачає особистісний та професійний розвиток учнів-майбутніх фахівців.

### **3.2. Діагностична програма визначення рівня розвитку здатності особистості учнів ПТНЗ до усвідомленого та самостійного самовизначення**

До недавнього часу наше суспільство не відчувало потреби в людях, здатних приймати рішення і нести відповідальність за організацію власного життя. Тому в житті більшості людей була відсутня можливість та й потреба зробити реальний вибір на ґрунті активної і відповідальної позиції. Проте людина повинна вміти розпізнавати свої можливості, ставити перед собою реальні цілі, відповідати за власне майбутнє. Активність, самостійність та відповідальність є необхідними умовами життєвої ефективності, в тому числі і професійної. Але для того, щоб визначитися у житті, у своїй майбутній професійній діяльності, потрібні засоби та способи такого визначення. Разом з тим наша система виховання та навчання не формувала людину як суб'єкта діяльності. Тому зараз неможливо розглядати самовизначення особистості в тій або в іншій сфері її життєдіяльності як природний процес. Звідси невідкладно встає найважливіша практична задача - створення культури самовизначення і саморозвитку, усвідомлення необхідності самовизначального способу життя і діяльності людини.

Діагностична програма, яка пропонується нижче, містить декілька комплексів методик, які насамперед дозволяють визначити потенційні суб'єктні можливості особистості учнів ПТНЗ у самовизначенні у відповідності до їх психолого-вікових особливостей, а саме структурно-змістовні особливості ціннісно-сміслових орієнтацій, особливості життєвих та професійних планів та здатності втілювати їх у життя.

#### ***Діагностика особливостей ціннісно-смісловій сфери особистості учнів ПТНЗ (сенсоутворювальної активності)***

Сенсожиттєві орієнтації особистості, рівень осягненості життя мають велике значення для успішного вирішення особистістю її різноманітних життєвих проблем, проблем життєвого та професійного самовизначення, подолання кризових та психотравмуючих ситуацій.



Проблему сенсів більшість дослідників розглядає у якості регулятора поведінки і діяльності особистості. Сформованість регуляторного досвіду особистості відкриває великі можливості для самовизначення та самоактуалізації людини.

Процеси самовизначення – особистісне та професійне – перш за все пов'язуються з юнацьким віком. Саме в цей період відбувається активний розвиток ціннісно-сенсової сфери особистості: засвоєння сенсів та цінностей, їх пошук, осягнення, вибір власних життєвих пріоритетів; спроби особистісної інтерпретації молодою людиною свого способу життя, своєї ролі і місця у житті суспільства; інтенсивне планування свого життєвого шляху.

Для такого активного сенсоутворювання у юнацтва є достатнє психологічне підґрунтя: розвинені рефлексія (В.І. Степанський), самокритичність, вміння планувати та прогнозувати (Л.А. Регуш), самоконтроль та саморегуляція (Л.М. Мітіна, Є.Ф. Рибалко, В.Л. Хайкін). Смыслоутворювальна активність (К.А. Абульханова-Славська) стає однією з провідних форм активності, проте змісли ще недостатньо регулюють поведінку молодої людини [2].

Для вивчення особливостей ціннісно-смыслової сфери особистості учнів ПТНЗ пропонується наступний комплекс методик:

- тест сенсожиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтєв);
- опитувальник М. Рокича.

### ***Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)***

Мета та сенс життя – одні з найбільш абстрактних та невизначених понять. Проте їх взаємодія з зовнішнім середовищем дає людині відчуття благополуччя та задоволеності життям.

Зазвичай вони вивчаються за допомогою технік незавершених речень. Крім цього в зарубіжній психології існує достатня кількість різноманітних опитувальників для дослідження сенсово-ціннісної сфери особистості, які ґрунтуються на теорії В. Франкла про екзистенційний вакуум (втрата

особистістю сенсу та цілей в житті) [98]. Це опитувальники “Life Regard Test” (Battista J., Almond R.), “Sense of Coherence Scale” (Sagy S., Antonovsky H.), “Purpose-in-Life Test”, PIL (Crumbaugh J.) Саме російськомовна версія PİL Дж. Крамбо слугувала основою для розробки Д.О. Леонтьєвим тесту СЖО [47].

Цей опитувальник містить 20 пар полярних тверджень щодо якості життя людини. Ці пари тверджень утворюють 5 шкал опитувальника:

1. «Цілі в житті». Характеристика цілеспрямованості особистості, наявність в її житті цілей, за відсутністю яких життя втрачає сенс, спрямованість та перспективу.
2. «Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя». Визначається задоволеність особистістю своїм сьогоденним життям; сприйняття життя як цікавого, емоційно насиченого і сповненого сенсу.
3. «Результативність життя або задоволеність самореалізацією». Вимірюється відчуття задоволеності та продуктивності тієї частини життя, що була, осталась позаду.
4. «Локус контролю – Я». Виявляється уявлення людини про себе як сильну особистість, як таку, що здатна будувати власне життя у відповідності до своїх цілей і уявлень щодо його сенсу, контролювати перебіг подій власного життя (Я-концепція).
5. «Локус контролю – життя». Встановлюється ступінь впевненості особистості у тому, що вона здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в життя.

Перші три фактори утворюють сенсожиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (сьогодення) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два останніх фактори визначають внутрішній локус контролю.

Інструкція, Бланк опитувальника СЖО (українськомовна версія) та ключі містяться у Додатку 2.

### **Обробка результатів тесту СЖО**

Обробка результатів тесту зводиться до підрахунку числових значень за всіма 20 парами тверджень (див. додаток 1).

### **Інтерпретація результатів тесту СЖО за субшкалами**

*Методика М. Рокича  
(дослідження ціннісних орієнтацій особистості)*

Під ціннісними орієнтаціями розуміється соціально детермінована і зафіксована у психиці індивіда спрямованість особистості на цілі і засоби діяльності. Ціннісні орієнтації відображають ставлення людини до соціальної дійсності і в цій своїй якості обумовлюють широту мотивації її поведінки. В основі функціонування – ціннісний підхід, відповідно до якого усі явища навколишньої дійсності – цінності, тобто відображаються у свідомості індивіда з точки зору їх можливості задовольняти його потреби і життя.

Цінності – це такі утворення, які забезпечують інтеграцію особистості в суспільство і при цьому допомагають їй здійснити вибір своєї поведінки у значущих ситуаціях. В залежності від обраних цінностей людина або активно пристосовується до умов життя, або протидіє змінам, що неминуче відбуваються, або пасивно чекає «кращих часів». В сучасних умовах, умовах соціально-економічних перетворень система цінностей особистостей відбиває ступінь прийняття нею умов свого існування.

Цінність – це те, що надає ідеальній цілі силу впливу на спосіб і характер людської діяльності, спонукальну силу. Цінності, ціннісна свідомість знаходиться в основі цілепокладання. Цільова детермінація діяльності – це ціннісна детермінація. Цілі можуть впливати на діяльність як ідеальні цінності, реалізацію яких людина вважає своїм обов'язком.

У відповідності до теорії М. Рокича з точки зору цілей і задач, яким слугує та або інша цінність, виділяються дві основні групи ціннісних орієнтацій особистості. До першої групи входять цінності-цілі (термінальні цінності). Друга група – це цінності-засоби (інструментальні цінності).

Термінальні цінності (Т-цінності) – це основні цілі людини, вони відображають довгострокову життєву перспективу, те, до чого вона прагне. Вони відбивають сенс життя.

Інструментальні цінності (І-цінності) відображають засоби, які обираються для досягнення цілей життя.

### **Порядок роботи**

Методика дослідження ціннісних орієнтацій базується на ранжуванні списку термінальних цінностей (Список А) і списку інструментальних цінностей (Список Б) (див. Додаток 3).

Обидва списки цінностей подаються в алфавітному порядку або на аркушах паперу, або на окремих картках. Досліджуваний виконує такі завдання: 1. оцінити цінності з списку А і списку Б за п'ятибальною шкалою; 2. проранжувати цінності списку А і списку Б (тобто надати кожній цінності ранговий номер або розкласти картки з цінностями у відповідності до їх значущості).

Спочатку досліджуваний працює з списком термінальних цінностей, а далі – зі списком інструментальних цінностей. Методика може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Вона достатньо зручна у роботі, проте необхідно враховувати можливе виникнення мотиваційних викривлень в наслідок прагнення особистості відповідати загальноприйнятим соціальним, груповим або професійним зразкам та нормам. З метою усунення впливу цього негативного фактору психолог має володіти методами підвищення рівня довіри досліджуваного до психологічного обстеження.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Обробка та аналіз результатів здійснюється у відповідності до теоретичної моделі розуміння ціннісних орієнтацій. Для визначення особливостей ціннісних орієнтацій особистості необхідно враховувати такі показники:

- ступінь сформованості структури ціннісних орієнтацій;
- зміст ціннісних орієнтацій.

Перший показник важливий для оцінки рівня особистісної зрілості, оскільки інтеріоризація цінностей як усвідомлений процес можлива лише при умові здатності індивіда вирізнити з безлічі неозначених явищ ті, які являють собою певну цінність, а потім перетворити їх в структуру в залежності від ближніх і далеких цілей свого життя, умов існування, можливостей реалізації. Функціонування такого психологічного механізму диференціації і інтеграції можливо лише при достатньо високому рівні особистісного розвитку, враховуючи певну ступінь сформованості і вищих психічних функцій, і соціально-психологічної зрілості.

Другий показник характеризує особливості функціонування ціннісних орієнтацій, дає можливість кваліфікувати змістовну сторону спрямованості особистості. В залежності від того, які конкретні цінності входять в ієрархію ціннісних орієнтацій особистості, поєднання цих цінностей, ступінь більшого або меншого уподобання відносно інших, дозволяє визначити, на які цілі життя спрямована діяльність людини, і які засоби для досягнення цих цілей є придатними.

Перший показник визначається варіативністю оцінок при визначенні важливості тієї чи іншої цінності. У випадку, коли учень використовує всі оцінки 5-бальної шкали, можна говорити про сформованість у нього психологічного механізму диференціації. Використання досліджуваними при ранжуванні цінностей в основному двох оцінок з п'яти свідчить про те, що механізм диференціації знаходиться на початковому етапі формування. Якщо досліджувані оцінюють всі запропоновані цінності одним балом, то це свідчить, що диференціація як психологічний механізм ціннісних орієнтацій ще не сформувана.

Змістовна сторона структури ціннісних орієнтацій визначається величиною рангу, який одержує та чи інша цінність. При цьому зазначимо, що з змістовного аналізу виключаються бланки тих учнів, у яких не сформована структура ціннісних орієнтацій, тобто механізм диференціації цінностей не склався.

Цінності, які потрапили у верхню частину структури, визначають основну орієнтацію індивіда на певні цілі та засоби його діяльності, що дозволяє охарактеризувати спрямованість особистості.

Цінності, що розташовані у нижній частині структури, також характеризують спрямованість особистості, оскільки показують їх незначущість у житті особистості.

Цінності, розташовані в середині структури, малоінформативні для визначення загальної спрямованості особистості. Вони можуть змінювати своє рангове місце в залежності від умов життя і діяльності людини, тобто вони більше ніж інші піддаються впливу і як би додають штрихи до загальної оцінки змістовної сторони ціннісних орієнтацій особистості.

### **Діагностика психологічних особливостей життєвих та професійних планів учнів ПТНЗ**

Відомо, що однією з суттєвих характеристик юнацького віку є спрямованість особистості юнака у майбутнє, яка конкретизується у таких поняттях, як “часова перспектива”, “життєвий план”, “життєва програма”, “життєва перспектива”.

Юнакам властива потреба зазирати у майбутнє. Звертання до майбутнього є не просто створення життєвої перспективи, а особлива форма життя в теперішньому часі, яка сприяє формуванню ставлення людини до власного життя у цілому, його досягнення.

Всі події, цілі та засоби їх досягнення, надії та сподівання людей розташовуються вздовж вісі часу, яка утворює часову перспективу. Дійсні часові перспективи виникають тільки тоді, коли людина навчається створювати своє майбутнє. Майбутнє може уявлятися як перспектива досягнення, перемоги, до якої ми прагнемо, і як перспектива чогось невизначеного. У другому випадку, людина відчуває її у вигляді сподівання і їй здається, що майбутнє саме наближається до неї, що нічого не треба робити для його досягнення. Проективні перспективи індивіда залежать від

його здатності передбачати майбутнє, а це передбачення, в свою чергу, залежить від того, як вважає індивід можна реалізувати свої бажання, що є для нього можливим.

Проте не всі легко визначають свою часову перспективу, особливо у випадку, коли вони не бажають помічатиплинність часу. До цих психологічних труднощів додаються ще труднощі, які викликані нестабільністю і невизначеністю перспектив розвитку нашої країни. Тому багато молодих людей дивляться з тривогою у своє майбутнє, вони не можуть, а деякі і не бажають самостійно вирішити, до чого вони прагнуть у своєму житті.

### ***Метод мотиваційної індукції Ж. Нюттена***

Одним з найпоширеніших методів дослідження життєвих перспектив є метод мотиваційної індукції Ж. Нюттена.

За Ж. Нюттеном часову перспективу майбутнього складають плани, задачі, наміри особистості, які утворюють її потребо-мотиваційну сферу. Створення диференційного майбутнього можливо тільки за участю когнітивних психічних функцій: формування часової перспективи відбувається через когнітивні перетворення потреб в плани, наміри і задачі суб'єкта, через формування у суб'єкта ряду структур "засіб-ціль".

Мотивація людини, яка розглядається Ж. Нюттеном у часовому аспекті, частіше за все проявляється у формі об'єктів-цілей і планів, кожна з яких характеризується часовою ознакою, тобто вона пов'язана або з найбільш близьким, або з більш віддаленим майбутнім. Предмети-мотиватори впорядковані у часі на когнітивному рівні, "засіб-об'єкт" є проміжний спосіб досягнення "цілі-об'єкту". Саме "засіб-об'єкт" активізує і спрямовує поведінку суб'єкта. Отже, своєрідною характеристикою часової потреби людини є структурованість у часі її задоволення, поділ цього процесу на ряд етапів, кожний з яких, виступає у якості засобу досягнення наступного етапу.

Суб'єкт має вміти пов'язувати своє сьогодення з майбутнім, вміти бачити у результатах своїх дій власну активність, усвідомлювати зв'язки, які

поєднують його активність, події його життя у часі, реальний момент сьогодення з цілями, які складають часову перспективу.

Часова перспектива у підході Ж. Нюттена є когнітивно-мотиваційним поняттям. Часову перспективу утворюють об'єкти-цілі та об'єкти-засоби, які складають зміст когнітивної і поведінкової активності суб'єкта. Виділені такі характеристики часової перспективи: протяжність, насиченість, структура і реалістичність. Часова орієнтація характеризує спрямованість зовнішньої та внутрішньої активності суб'єкту на минуле, сьогодення і майбутнє. Важливим є положення Ж. Нюттена про те, що при будь-якій переважаючій орієнтації обов'язково присутні і дві інші орієнтації у часі. Відношення до минулого, теперішнього і майбутнього може бути "тематичним" або "глобальним".

Одним з найбільш продуктивних положень даної теорії є те, що майбутні часові перспективи суб'єкту розглядаються у зв'язку з його потребо-мотиваційною сферою. Відповідно до концепції Ж. Нюттена людина зв'язана з оточенням не тільки безпосередньо через поведінку, але й через внутрішній план, когнітивні процеси не тільки регулюють поведінку суб'єкту, вони створюють також самостійну форму його активності, яка часто виступає як підготовча для зовнішньої активності.

### **Конструктивні та психологічні особливості методики**

В основу свого методу Ж. Нюттен поклав прожективний прийом завершення незакінчених речень. Досліджуваними пропонувалось завершити фрази, які починаються словами "Я хочу ...", "Я можу ...", "Я сподіваюсь ...", "Я не бажаю ..." і т.п. Повний варіант містить 40 позитивних і 20 негативних індукторів. (всього 60 речень). Весь матеріал методики зібрано у два буклети (10х6 см), на кожній сторінці яких друкується тільки одне незакінчене речення. Один буклет містить всі позитивні індуктори, другий – всі негативні. Нижче пропонується скорочена форма, всього 30 речень (форма В): 20 речень сформульовано у позитивній



формі (позитивні індуктори), а 10 – у негативній формі (негативні індуктори).

### **Порядок роботи**

Час, потрібний для виконання цієї методики, становить приблизно 30-45 хвилин. Методика може виконуватися як індивідуально, так і в групі учнів, Але тоді кожний учасник має сидіти за окремим столом. Кожний отримує конверт з двома буклетами і письмовим текстом інструкції. Починають заповнення буклетів з товстішого, в якому містяться позитивні індуктори. На першій сторінці буклету надаються такі відомості: стать, вік, рік навчання, прізвище, якщо обстеження не анонімне.

Для того, щоб відповіді були щирі та розгорнуті, необхідно створити відповідну мотивацію до обстеження.

Зазвичай під час роботи з методикою в учнів ніяких складностей не виникає.

**Інструкція та Опитувальний лист** дивись у Додатку 3.

### **Обробка результатів**

Для зручності бажано всі висловлювання кожного досліджуваного переписати на один аркуш паперу, передбачивши 2 стовпчики для кодування кожного висловлювання.

Для аналізу висловлювань досліджуваних Ж. Нютеном розроблені два коди – часовий та код аналізу змісту.

Як було зазначено вище, метод мотиваційної індукції дає можливість одержати уявлення про часову перспективу особистості, а саме дізнатися, з яким періодом часу переважно пов'язані цілі досліджуваних, наскільки структуровані їх уявлення про сьогодення та майбутнє. При дослідженні часової перспективи висловлювання досліджуваних відносяться до одної з основних часових категорій:

**Б** – ближнє майбутнє (протягом дня, тижня, місяця);

**АП** – актуальний період (період навчання в школі);

**БМ** – близьке майбутнє (період після закінчення школи, початок професійного навчання або професійної діяльності);

**ВМ** – віддалене майбутнє (період зрілості, старості);

**Ж** – протягом всього життя;

**ВС** – відкрите сьогодні (з цього дня і завжди).

Висловлювання про минуле позначаються значком «П». Висловлювання, які пов'язані не тільки з життям однієї людини, а із життям інших людей, всього людства, позначаються значком «ИБ» (історичне майбутнє).

За допомогою часового коду вимірюється глибина часової перспективи людини. Для цього необхідно накреслити так званий «часовий профіль», на вісі абсцис якого позначаються відповідні часові індекси, а на вісі ординат – відсоток висловлювань, у яких зустрічаються мотиваційні об'єкти з відповідними часовими індексами.

У Додатку 4 наведено зразок графіка цільового навантаження різних часових періодів (часовий профіль) учнів старших класів шкіл м. Києва, а також орієнтовна схема його аналізу.

### **Діагностика рівня здатності особистості до втілення її планів у реальність**

Як правило, вважається достатнім вивчення інтересів та здібностей особистості; їх врахування є гарантом її успішного професійного самовизначення та розвитку у професії. Але на нашу думку без вивчення такого аспекту як самодіяльність особистості, всі її плани - просто пуста абстракція. Особливості самодіяльності - це своєрідний критерій зрілості і самостійності професійного самовизначення особистості. І розкривається він в таких показниках методики, як прагнення до самостійності, вміння планувати свою діяльність, діяти у відповідності з планом, ініціативність, наполегливість у виконанні того, що було намічено, здатність до самооцінки

та самоконтролю. Відсутність цих якостей створює певні обмеження особистості у її самовизначенні і самореалізації.

Результат виконання методики - це психологічний портрет особистості, що слугує підставою для подальшого змістового діалогу психолога і учня, в процесі якого розкривається значення основних характеристик-обмежень особистості у професійній самореалізації, а також можливості їх корекції. Ця методика визначає ставлення до особистісних цінностей, життєвих труднощів, задоволеність життям, цілеспрямованість і вміння планувати життя, впевненість у собі, стиль життя.

Опрацювання з учнем результатів, отриманих за цією методикою, сприяє удосконаленню його особистості, допомагає йому зробити життя більш успішним.

Вона дозволяє всебічно продіагностувати особистість, виявити як її сильні сторони, так і ті, що потребують подальшого розвитку. Ця методика використовується і як засіб критичної самооцінки учнів для виявлення своїх вад, і як засіб розробки практичної програми особистісного розвитку для більш повного використання своїх потенційних можливостей у всіх сферах життєдіяльності, зокрема, і професійної. Учні повинні розвинути в собі настанови, здібності та вміння, які дозволяють їм створити оптимальний варіант свого майбутнього, успішно вирішити задачу професійного становлення, не дати втягти себе у вирій невдач, тоді як умови життя всіляко цьому сприяють.

Методика, що пропонується, - це систематизована оцінка особистістю своєї можливості усвідомлено організувати своє життя, найбільш оптимальним шляхом досягти позитивних результатів у своєму професійному розвитку.

В основі методики - концепція обмежень, яка була розроблена М. Вудкоком і Д. Френсісом. Суть її така: зазвичай кожна людина у своєму потенціалі має ті чи інші здібності, але з багатьох причин частина з них залишається слабо розвинутими, що обмежує розвиток особистості в цілому.

Ці фактори англійські автори називають обмеженнями. Відповідно до вищезазначеної концепції найшвидший і найбільш практичний спосіб реалізації всіх особистісних можливостей - це вивчення, усвідомлення і подолання обмежень, які перешкоджають успіхові, особистісному зростанню.

Спираючись на свої дослідження, англійські автори виділили цілий ряд факторів, які впливають на успішність життєдіяльності людини. Деякі з них, такі як: здатність керувати собою, розумні особисті цінності, чіткі особисті цілі, вміння спиратися на постійний власний розвиток, звичка вирішувати проблеми, винахідливість та здатність до іновації та інше, певною мірою мають відношення і до ситуації професійного самовизначення. Вони забезпечують основу адекватної самооцінки особистістю своїх можливостей по відношенню до вимог ефективного професійного розвитку. Коли які-небудь з цих навичок та здібностей відсутні, виникає обмеження у здатності розпоряджатися своєю долею. Таким чином, з вищенаведеного визначення можна вивести список потенційних обмежень. Дамо їм короткі характеристики.

#### **Обмеження 1. Відсутність вміння керувати собою**

Ні здібності, ні майстерність, ні досвід, ні знання не здатні зробити людину успішною доти, доки вона не навчиться керувати собою. Ті люди, які не дбають про своє здоров'я, не вміють раціонально розподіляти свої сили, швидко їх розтрачують, уникають проблем і значну частину часу знаходяться у стані депресії, не вміють ефективно розпоряджатися своїм часом, обмежені нездатністю керувати собою.

#### **Обмеження 2. Недостатньо з'ясовані особисті цінності**

Цінності - це ті поняття, за допомогою яких людина характеризує особистий смисл певних явищ дійсності, свого життя. Вони не створюються, не вибираються особистістю. Обирається лише те покликання, що має певний сенс. Сприйняття сенсу є усвідомлення можливості на фоні дійсності

або, просто кажучи, усвідомлення того, що можна зробити стосовно даної ситуації.

Якщо особисті цінності недостатньо з'ясовані, якщо людина не бачить, який потенційний сенс містить у собі та або інша ситуація, а потім не може вибрати один, дійсний, то ця людина обмежена нечіткими особистими цінностями, а отже її вчинки і рішення позбавлені усвідомлених підстав, вона непослідовна у принципових питаннях, нездатна дотримуватися певної лінії поведінки протягом певного часу. Така особистість уникає відповідальності за свої вчинки і рішення, займає зазвичай пасивну життєву позицію.

### **Обмеження 3. Непевні особисті цілі**

Значна кількість людей не має досить чіткого уявлення про те, чого вони бажають досягти у житті. А деякі навпаки ставлять перед собою нереалістичні цілі, котрі скоріше нагадують нездійсненні мрії. Трапляється і така категорія людей, у яких мета має досить невизначений характер, або вони бажають так багато, що не можуть зосередитися на досягненні того, чого вони бажають найбільше. Всі вище зазначені ознаки характеризують людину, яка обмежена нечіткістю особистих цілей.

### **Обмеження 4. Зупинений саморозвиток**

Багато видів діяльності у сучасному суспільстві вимагають високого індивідуального розвитку, здібностей до саморозвитку. Деякі люди починають займатися саморозвитком, але з виникненням будь-якої значної перешкоди пасують, капітулюють раніше, ніж використовують всі можливості. Зрештою досягається незначний результат і у людини формується настанова «нічого не можна зробити», її здібності так і залишаються нерозвинутими, вона відмовляється від роботи над собою. Такі люди обмежені зупиненим саморозвитком.

### **Обмеження 5. Відсутність навичок вирішувати проблеми**

Втілення сенсу свого життя вимагає від людини розвинутої здібності вирішувати проблеми.

Вирішення проблем ніколи не було легкою справою. У найвідповідальніший момент багато людей нічого не можуть вирішити, починають вагатися і відкладають прийняття рішення. В той же час кожна людина може розвинути відповідні навички: чітке визначення своїх труднощів, конкретне вирішення цілей, розробка критеріїв оцінки успішності своїх дій, оволодіння методами збору та аналізу інформації, планування конкретних дій, аналіз розробленого для подальшої корекції поведінки. Не вирішені проблеми призводять до втрати неповторних можливостей, які пропонує людині кожна конкретна ситуація у реалізації смислу свого життя.

#### **Обмеження 6. Недостатність творчого підходу**

Якою б справою не була зайнята людина, яку б роботу не виконувала, вона повинна бути творцем на своєму робочому місці, використовувати нові підходи у своїй роботі. Люди з недостатнім творчим підходом уникають невизначеності, кидають справу, не закінчивши її, надають перевагу традиційним способам виконання роботи, стандартним рішенням, уникають ризику, складних ситуацій, не вірять у власні можливості.

#### **Конструктивні і психологічні особливості методики**

Запропонована методика - це опитувальник, який є основою систематичного аналізу особистістю своїх сильних та слабких сторін. Ствердження сформульовані від першої особи. Вони стосуються почуттів, думок відносно різних обставин і подій у житті суб'єкта, проявів його поведінки. Так як рівень рефлексивних потреб і здібностей значної кількості школярів недостатньо високий, то методика (тест "Аналіз своїх обмежень") непрямим способом спонукає учнів до пізнання себе, до усвідомлення власного життя, його способу. Ця методика дає змогу не тільки поставити психологічний діагноз, але й надати можливість разом з учнем опрацювати способи вирішення психологічних труднощів, які виникають в його житті і навчанні.

Матеріали тесту “Аналіз своїх обмежень” включають у себе інструкцію, бланк стверджень, бланк “Таблиця відповідей”, бланк “Таблиця результатів тесту” і бланк “Таблиця підсумків тесту”. Також на окремому листі подається короткий перелік обмежень: невміння керувати собою (шкала А), недостатньо з’ясовані особисті цінності (шкала В), невиразні особисті цілі (шкала С), зупинений саморозвиток (шкала D), відсутність навички вирішення проблем (шкала Е), відсутність творчого підходу (шкала F).

Опитувальник містить у собі 60 стверджень (по 10 на кожен шкалу обмежень), на які треба реагувати заданим способом. Тобто, кожне ствердження - це, по суті, задача з запропонованою відповіддю. Використовується два варіанти відповіді: “згоден” і “не згоден”.

### **Порядок роботи.**

На всю роботу з текстом відводиться приблизно 15 хвилин. Дослідження може проводитися індивідуально або з групою досліджуваних. В останньому випадку необхідно, щоб кожний з них мав не тільки окремий бланк відповідей, але й окремий лист опитувальника з інструкцією. Психолог коротко розповідає про ціль дослідження і правила роботи з опитувальником. Важливо при цьому створити позитивне, зацікавлене відношення учнів до виконання завдання. Це допомагає зменшити вплив факторів соціальної бажаності або захисної мотивації. Після цих роз’яснень психолог відповідає на запитання учнів, а потім пропонує їм уважно вивчити інструкцію і перейти до самостійної роботи з опитувальником.

В інструкції досліджуваним сказано, що їм буде запропоновано опитувальник, який не передбачає правильних і неправильних відповідей, і, що він, насамперед, спрямовується на аналіз особистої думки кожного учня. Також неодноразово підкреслюється, що результати тесту відображають суб’єктивні погляди і використовуються для допомоги їм в самоаналізі, ніде не розголошуються.

## Обробка та аналіз результатів обстеження

Аналіз результатів проводиться за кількістю балів в таблиці підсумків. Чим більше балів за тією або іншою шкалою, тим значніша відповідна психологічна тенденція.

При аналізі підсумків необхідно враховувати, що якщо досліджуваний за всіма шкалами набрав кількість балів 10 або близько 10, то він характеризується високою самоорганізацією. Йому притаманні високо розвинена мотивація професійного самовизначення. У нього достатньо виражені вольові риси характеру, висока адекватна самооцінка, цілеспрямованість, організованість, впевненість у собі, високий творчий потенціал.

Подальша робота над підсумками обстеження полегшує задачу психолога досягти саморозкриття і самовираження особистого потенціалу оптанта, збудити його активність, запустити механізми саморозвитку особистості (самопізнання, самопереживання, самоконтролю, саморегуляції).

Під час індивідуальної або групової консультації розкривається негативний вплив на життєдіяльність особистості обмежень, що були виявлені. Роз'яснюється, що їх спричинює, також обговорюються можливі шляхи корекції тих властивостей, показники яких виявилися дуже низькими.

Якщо є можливість, доцільно провести групові заняття зі старшокласниками у формі тренінгу, ділової, рольової гри і т.д., під час яких учні матимуть можливість краще уявити собі сутність виявлених обмежень, обміркувати їх, проаналізувати, а також придбати конкретні вміння та навички їх подолання.

У додатку 5 ми наводимо деякі ключові поняття, що потребують розгляду під час бесіди-аналізу з учнями з метою опрацювання одержаних результатів відповідно шкалам-обмеженням.

Слід пам'ятати, що тест "Аналіз своїх обмежень" дає лише суб'єктивну оцінку. Тобто, вона може бути не досить точною. Підвищити точність і об'єктивність результатів, що були одержані за тестом "Аналіз власних



обмежень” можна, якщо запропонувати його іншим людям, які добре знають того чи іншого учня: батькам, вчителям, однокласникам. Радимо, щоб кількість таких експертів була не меншою трьох.

Може статися так, що одержані два масиви інформації будуть суперечити один одному. Але це не дивно, бо вони одержані з різних точок зору. Розходження між цими варіантами тесту дають цінний матеріал для обговорення, аналізу, навчання та самовдосконалення. Цей, свого роду, зворотній зв'язок поглибить розуміння особистістю своїх обмежень, її знання про себе. Поверхове розуміння не змінить конструктивно її поведінку і не покращить її якості. А така різнобічна оцінка робить її більш реалістичною, допомагає особистості усвідомити свої цілі і стимулювати зусилля з особистого зростання.

Але є одне застереження: щоб інформація, яка одержана від інших, була корисною, учень повинен бути готовий до сприймання критичних оцінок у свою адресу.

### **3.3. Проектування та здійснення диференційованого консультативного впливу щодо оптимізації самовизначення учнів ПТНЗ**

Необхідно зазначити, що в загальнотеоретичному плані особистість у вітчизняній психології завжди розглядалась як суб'єкт діяльності. Проте для більшості конкретних досліджень ця установка залишалась тільки декларативною, оскільки у більшості випадків вивчались процеси засвоєння різних норм, а не самоздійснення особистості. Сьогодні дослідницький інтерес до активності особистості значно виріс. Самовизначення людини стає актуальним практичним завданням. Для його реалізації необхідні знання і методи, які дозволяють штучно організовувати процеси самовизначення.

Справа у тому, учні дотепер розглядалися, в основному, як об'єкт процесу особистісного визначення (проте в літературі завжди використовувався термін “самовизначення”). А учень - це особистість, яка розвивається, яка має право бути суб'єктом своєї діяльності, свого життя. Але він до цього, як правило, не готовий внаслідок відсутності у нього

комплексу якостей суб'єкта, що потрібні для самостійного усвідомленого вирішення проблеми професійного вибору, для того, щоб розпочати дійсно доросле життя.

Раніше ми зазначили, що основною характеристикою особистості учня як суб'єкта особистісного та життєвого визначення є здатність ставити та вирішувати завдання самовизначення у відповідності з її ставленням до життя, тобто її потребами, цінностями. Для того, щоб учень виявив себе у якості суб'єкта, повинні бути створені спеціальні психолого-педагогічні умови, які б стимулювали його до виявлення свого ставлення до світу і до себе, визначення своєї життєвої позиції, в яких би відбувалось діяльнісне оволодіння внутрішніми засобами особистісного самовизначення. Отже, головною нашою метою є пробудження активності особистості, запуск механізмів самовизначення особистості, оскільки запрацювати ці механізми можуть тільки при певних умовах, які можуть скластися, а можуть і не скластися. Процес цей може відбуватися стихійно, але можна і керувати ним, іншими словами, сприяти формуванню здатності особистості до організації свого самовизначення і взагалі особистісного становлення. Тобто особистість може від стихійного способу самовизначення перейти до такого, який буде визначати сама.

Логічно припустити, що якщо ми ставимо за мету перетворити особистісне визначення у самовизначення, то просто повідомити учням результати діагностики у вигляді рекомендацій та побажань недостатньо. Необхідне усвідомлення (пізнання та аналіз) особистістю явищ власної свідомості, а також їх переусвідомлення. А для цього необхідно створити такі умови, за яких прояв рефлексії був би достатньо природним та максимально можливим, тобто необхідне рефлексивне середовище: проблемно-конфліктні ситуації, установка на активне співробітництво з психологом, максимальна правдивість та відвертість у прояві своїх поглядів.

Ми говоримо, що дійсне самовизначення має рефлексивну природу. Самовизначення здійснюється в рефлексії і передбачає усвідомлення

особистістю своїх основних протиріч та оволодіння на цій основі новим способом поведінки, який відповідає отриманим психологічним знанням. Головним протиріччям розвитку процесу самовизначення є протиріччя між потребою у самовизначенні та відсутністю необхідних знань та навичок її задоволення [10].

Отже, головні зусилля у підготовці молоді до самовизначення повинні бути спрямовані на ініціацію процесу самовизначення учнів та надання їм засобів роботи над собою. Засобами виступають способи саморозуміння, самооцінки, самовиховання. Механізмом самовизначення особистості є здатність до рефлексії. Саме через рефлексію відбувається вирішення конкретних проблемно-конфліктних ситуацій, які постійно виникають в процесі самовизначення особистості внаслідок невідповідності між інтелектуальними, соціальними та особистісними стереотипами та умовами життєвої ситуації. Вирішення цих конфліктів можливе завдяки переосягненню умов ситуації та особистісного змісту. Переосягнення виявляється, з одного боку, у побудові нових образів себе, які згодом реалізуються у вигляді відповідних вчинків, а з іншого - у виробленні більш адекватних знань про світ з їх наступним втіленням у вигляді конкретних дій.

Можливість самовизначення особистості реалізується шляхом самостійного здійснення рефлексивних зусиль, які особистість докладає для переосмислення та перетворення конкретних проблемно-конфліктних ситуацій [25].

Отже, специфіка керівництва процесом самовизначення полягає в організації конфлікту (протиріччя) між старим та новим відношенням особистості, що забезпечується особливою побудовою психологічної роботи, яка передбачає різні форми культивування різних видів рефлексії.

Програма, що пропонується нижче, забезпечує реалізацію висунутих положень, знайомить практичних психологів з техніками конструктивного структурування процесу самовизначення. Акцент у цій програмі ставиться не на минулому досвіді особистості, а на створюваній особистістю концепції

власного майбутнього і на індивідуальних способах реалізації цього майбутнього.

У створенні програми консультативного впливу щодо оптимізації самовизначення учнів ПТНЗ ми виходили з положення, що основними характеристиками, які впливають на вибір особистості, є цілі та ідеали, часова перспектива та життєві плани, специфіка цілепокладання, воля. Тобто важливе значення в організації психологічного впливу набуває врахування і опора на закономірності формування внутрішньої основи самовизначення: молода людина повинна створити життєвий план: вирішити питання не тільки «ким бути?», а і «яким бути?». Вона має не просто уявляти в загальних рисах своє майбутнє, а усвідомлювати способи досягнення поставленої мети.

### **3.4. Методичний інструментарій оптимізації самовизначення учнів ПТНЗ**

#### ***Методика створення індивідуального психологічного простору особистості***

З метою вирішення завдань психологічної практики психолог повинен вміти створювати разом з учнями їх індивідуальні психологічні простори, складовими яких є сукупність їх бажань, прагнень, інтересів, цінностей та можливостей. Показники прояву психологічних особливостей цих складових та рівня їх розвитку виявляються в процесі психологічної діагностики, яка може здійснюватися як самим практичним психологом, так і учнями у формі самодіагностики під його керівництвом.

Важливим у даному контексті є знаходження оптимальної форми передачі діагностичних даних учням. Але цьому має передувати ґрунтовний кількісний та якісний аналіз результатів тестування.

Нижче пропонуються найбільш оптимальні форми ознайомлення учнів з результатами діагностики:

1. виокремлення проблем, які властиві більшості учнів;
2. виокремлення проблем, які властиві окремим групам учнів;

### 3. виокремлення проблем, які властиві деяким учням.

Зазначимо, що така структуризація психодіагностичних даних дозволяє психологу одразу ж виявити за певними показниками своєрідність та рівень психічного розвитку досліджуваних учнів, а також визначити напрями психологічної допомоги.

Особливу увагу при структуризації психодіагностичних даних необхідно приділяти якісному аналізу, оскільки саме він дозволяє розкрити причини тих чи інших виявлених проблем у психічному розвитку учнів, а також шукати шляхи їх вирішення.

При ознайомленні учнів з результатами психодіагностики доцільно попередньо надавати цікаву і корисну пізнавальну інформацію про ті чи інші індивідуально-психологічні особливості, що підлягали тестуванню. Досвід роботи автора свідчить, що такі знання викликають зацікавленість з боку учнів, сприяють їх психологічній просвіті.

Таку інформацію слід доповнювати різного роду практичними ситуаціями, в яких учні застосовують ті чи інші свої властивості або здібності. Це, в свою чергу, допомагає їм краще усвідомити свої проблеми та необхідність їх скорішого вирішення. Окрім цього, таке знайомство з результатами тестування є ефективним засобом попередження можливих утруднень в житті і навчанні учнів.

Особлива увага психолога повинна приділятися вивченню ставлення самих учнів до своїх проблем, до визначення ролі тієї чи іншої проблеми в їх житті, готовності учнів до того, щоб переглянути свою позицію щодо певного питання, що обговорюється під час консультування. Співставлення результатів діагностики і уявлень учнів про себе, свого «Я» може слугувати конструктивним підґрунтям у подальшій роботі з саморозуміння та самопізнання, уточнення своїх життєвих цілей, напряму бажаних змін, визначення способів їх досягнення. Уявлення та ставлення учнів зазвичай вивчаються за допомогою різного роду анкет. Таке анкетування оптимізує

рефлексію учнів. За його результатами можна визначити найбільш актуальні теми для подальшого вивчення та обговорення з учнями.

При репрезентації даних необхідно особливо ретельно обирати такі відомості про особистість та шляхи їх подання, які б допомагали уникати небажаної негативної емоційної реакції учнів, щоб ніяким чином не образити почуття їх гідності. Тому зусилля психолога-консультанта повинні спрямовуватися перш за все на створення і збереження атмосфери психологічної безпеки. Тільки в умовах абсолютної довіри до психолога з боку учнів всі методики та техніки психологічного консультування дають максимальний ефект. Головними чинниками, які впливають на створення атмосфери безпеки, є, насамперед, розвиненість професійно важливих якостей психолога, серед яких головна - це, безумовно, емпатія.

Представлення результатів діагностики безпосередньо самим учням сприяє інтеграції різних видів діяльності практичного психолога, насамперед, узгодженню різних заходів діагностики, корекції, розвитку, профілактики.

### **Короткий опис психотехнік, доцільних у консультуванні учнів ПТНЗ щодо проблеми самовизначення**

Щоб самовизначитися, щоб активно творити своє буття, юнак повинен навчитися здійснювати самостійний вільний вибір на користь добра, а саме головне – усвідомлювати за нього відповідальність. З цього приводу доречно згадати слова В. Франкла, що молоді люди повинні перейти від розмірковувань, що вони можуть очікувати від життя, до усвідомлення того, що життя очікує від них.

Робота у цьому напрямку може проводитися як індивідуально, так і в групі (бажано, щоб було не більше 12 учнів). Важливою умовою успішної роботи з учнями є чуйність та уважність до їх проблем, встановлення та підтримка добрих стосунків з ними, зацікавленість та включення психолога у ситуацію.

Спільна робота з психологом повинна наповнювати учнів вірою у покращення життєвої ситуації.

Розглянемо, які психотехніки найбільш доцільні у вирішенні проблеми самовизначення людини, її призначення, співвідношення людини і суспільства.

Техніка роботи з захисними механізмами. Вона полягає у виявленні та демонстрації неадекватних механізмів захисту, їх негативного впливу та сприяння загостренню ситуації. Існують такі форми “захисної” поведінки: фантазування; використання ритуалів, заклять; витиснення з свідомості неприємних думок, почуттів, що викликають напруженість та тривогу; агресія; раціоналізація (людина сама собі пояснює, “обґрунтовує” справедливість або неминучість тих чи інших слів, вчинків). Головна мета дії захисних механізмів полягає у досягненні суб’єктивного благополуччя, зменшення тривоги та емоційної напруженості, що виникають в результаті травмуючих факторів. Головний чинник, що детермінує, визначає реалізацію різних способів поведінки у складних ситуаціях, є емоційне напруження. Чим воно вище, тим більш ймовірно використання нереалістичних, тобто не конструктивних способів поведінки, оскільки захисні форми поведінки є менш усвідомленими і більш автоматизованими. Отже у складній ситуації захисні механізми можуть виступати першими засобами зменшення відчуття дискомфорту, що суттєво полегшує перехід людини до вирішення основної проблеми.

Разом з тим, слід підкреслити, що захисні механізми можуть виконувати свою адаптивну, пристосовну роль тільки у випадку, коли їх дія швидкоплинна, та коли вони використовуються людиною поряд з конструктивними способами, які дозволяють з урахуванням реальних умов справитися з труднощами, що виникають. Якщо ж захисні механізми стають домінуючою формою поведінки у важких ситуаціях, їх дія стає руйнівною для особистості, оскільки проблеми, що її хвилюють, залишаються без

рішення. Вони лише маскуються, занурюються у глибину, але не перестають існувати.

В роботі з «захисною поведінкою» психолог має бути одночасно і тактовним, і наполегливим, щоб не підсилити дію захисних механізмів, а навпаки допомогти особистості усвідомити її певні неадекватні реальності погляди та змінити їх.

В контексті цієї техніки надзвичайно корисними може бути прийом виявлення того, як людина створила собі, у своєму житті важку ситуацію. При цьому необхідно звернути увагу на мову індивіда, яка добре відбиває всі його спроби ухилитися від відповідальності.

Техніка використання допоміжних засобів у поглибленні усвідомлення проблеми. Учням можна запропонувати пофантазувати про те, як може скластися їх життя через 2-3 роки, де вони будуть вчитися або працювати, яке буде до них ставлення інших людей, чому.

Техніка зміни ставлення особистості до несприятливої ситуації. Якщо особистість неспроможна змінити ситуацію на краще, то їй необхідно змінити своє ставлення до неї, не бути пасивною жертвою, а знайти ті сфери життя, де особистість може впливати на обставини, бути успішною незважаючи на певні обмеження.

Техніка визволення заблокованих бажань. В процес роботи з проблемою особистості необхідно спонукати її, щоб вона задалась таким питанням як «Чого я бажаю?», «До чого прагну?», «Що я відчуваю?». Вони допомагають психологу швидко виявити джерело та сутність блоків учня.

Метод сократівського діалогу (діалектичної дискусії). Діалектика спору полягає у тому, що одному й тому поняттю дають різні визначення відповідно складовим родового поняття. Саме таким шляхом, на думку Сократа, народжується істина. Цей метод називають ще майєвтикою. Сократ, використовуючи цей метод, завдяки різним і протилежним визначенням одного і того ж поняття, приходять до розуміння сутності предмету, що розглядається.



Отже, метод Сократа спрямований на виявлення суперечностей у думках співрозмовників з метою відсіяти все несуттєве і розкрити дійсну природу досліджуваного явища.

У відповідності до сократівського методу в процесі бесіди з учнем необхідно ставити такі питання, які б примушували його замислюватися над своїм життям, вчинками, іронічно ставитися до себе. Якщо догматична самовпевненість заважає людині рухатися вперед, то іронія спрямовує людину проти самої себе. Іронія веде людину до самоочищення від самовпевненості. Коли людина звільняється від самовпевненості, народжується істина. Істина, за Сократом, - це те, що виражено в понятті. Народження істини відбувається в процесі постановки різноманітних питань (що таке те-то і те-то?) та відповідей на них, які ведуть до істини.

Також зупинимось на деяких базових техніках, які переважно використовуються у груповому консультуванні. Вони спрямовані на полегшення прояву почуттів, прояснення скритих думок, посилення самосвідомості, а також освоєння і практикування способів нової поведінки.

Кругова техніка. Кожний учасник групи йде по колу, і зупиняючись навпроти іншого учасника, говорить перше, що приходить йому в голову з приводу цієї людини. В результаті цього слабшає захист, члени групи виявляють свої почуття, у них розвивається здібність бачити глибинні конфлікти. Цей прийом допомагає членам групи бути більш спонтанними і відкритими.

Обмін ролями. Цей метод дозволяє розширити усвідомлення особистістю власної поведінки. Кожний учасник групи приймає на себе роль іншої значущої для нього людини, тим самим він отримує інсайти стосовно ситуації, сприймає її глибше і з іншого боку.

Дубль. Один з учасників групи виконує роль «внутрішнього Я» іншого учасника. Дубль – це внутрішній голос іншого. Він говорить про те, про що зазвичай мовчать. Якщо він каже те, про що думає інший учасник, то цей

учасник має повторити ці слова. А у випадку помилки дубля, він має його виправити.

Монолог. Одного з учасників групи просять уявити себе на безлюдному острові, де він може розмірковувати про все і висловлювати це за допомогою монолога.

Чарівний магазин. Цей прийом використовується, коли особистість не дуже впевнена у своїх цінностях, не визначилася зі своїми цілями, має певні труднощі у визначенні своїх пріоритетів. Дія розгортається між продавцем та покупцем. У чарівному магазині повно різних уявних коробок. В них зберігаються людські якості, які можуть бути подаровані, якщо учасник групи обміняє їх на будь-яку іншу властивість, яку він вже має.

Проекція майбутнього. Предметом опрацювання групи стає майбутнє. Його зміст утворюють бажання і сподівання особистості, страхи і цілі. Все це переноситься у сьогодення і втілюється у ньому. Завдяки цьому особистість отримує нове бачення проблеми.

Внутрішній діалог. Діалог допомагає усвідомити невідповідності у внутрішньому світі особистості. Він може приймати різні форми (діалог між протилежними сторонами свого «Я», діалог з батьками та іншими значущими людьми тощо). Ця вправа допомагає особистості краще усвідомити протиріччя у собі, а також сприяє особистісній інтеграції.

У роботі з конкретними психотехніками і прийомами необхідно використовувати їх адекватно ситуації консультивання. Вони мають сприяти самодослідженню і саморозумінню особистості..

Консультант працює непрофесійно, якщо у своїй роботі за допомогою психотехнік він переслідує власні цілі, намагається збільшити свою владу над особистістю, здійснює тиск на групу або на конкретну особистість. Важливо застосовувати кожну психотехніку або прийом вчасно, з повагою до особистості і дотриманням етичних норм.

## Технологія розвитку позитивної сили уяви

Важливою умовою швидкого прийняття рішень є сила вашого позитивного мислення. Розпочинаючи якусь нову справу, вирішуючи проблему, шукаючи вихід з будь-якого утруднення, слід пам'ятати, що тільки віра у власні сили, у власну спроможність забезпечує успішне просування до поставленої мети. У кожної людини є право на помилку. Не помиляючись, вона ніколи не створить чогось значущого. Більш того, страх помилитися неминуче призводить до підсилення тривоги, надмірного хвилювання, які руйнують людину, забираючи у неї життєву енергію.

Тому важливим етапом психокорекції є самоперепрограмування особистістю своєї свідомості. Воно передбачає заміну негативних переживань, які роблять людину слабкою, на позитивні, на ті, що поліпшують її самовідчуття.

З цією метою часто використовується метод позитивної сили уяви. Вона дозволяє людині піднести настрій, відчутти себе кращою, сильнішою, щасливішою, більш впевненою та енергійнішою, а отже, створюються умови для подолання негативного типу мислення, який є підґрунтям для виникнення тривоги та нападів паніки і страху.

Оволодіння прийомами позитивного способу мислення потребує певного часу і зусиль з боку особистості. Для цього їй за допомогою психолога необхідно зробити наступні кроки: визнати у себе негативне мислення; поставитися до свого негативного мислення як до поганої звички, від якої необхідно відмовитися; завести спеціальний щоденник для запису всіх негативних думок, які з'являються у неї протягом дня, наприклад, „я втомився”, „не хочеться йти до школи”, „погода жахлива”, „настрій поганий”...

Виникає питання, навіщо записувати. Можна просто запам'ятати. Проте тримати усі негативні думки дуже складно і навіть неможливо. Окрім цього, коли ми повертаємося до написаного тексту, колишні враження мов би

оживають, і з'являється можливість по-справжньому обміркувати процес їх заміни.

Після того як негативна думка записана, її необхідно одразу ж замінити на позитивну. Спочатку це може здатися досить складним або, навпаки, буде здаватися дуже банальним. Навіть у випадку, коли особистість не вірить у корисність цієї процедури, хай вона запише придуманий варіант заміни. Якщо виникає утруднення з підбором відповідного варіанту, запропонуйте учню, щоб він подумав, що сказав би йому у цьому випадку його найкращий друг, близька людина.

Процес заміни негативних думок настільки нам невластивий, що він майже автоматично викликає у нас внутрішній опір і відчуття незадоволеності. Людина добре навчилася ховати свої думки, що звісно в неї немає бажання зізнатися собі в тому, що вони у неї є.

Під час роботи з цією технікою необхідно всіляко підтримувати особистість. Вона повинна бути терплячою, не прискорювати події, і з часом вона обов'язково відчує безперечні зміни у своїй свідомості.

Хай учень потренується у заміні своїх негативних думок спочатку за допомогою готового списку позитивних стверджень, який попередньо складається психологом. Коли учень засвоїть цю вправу, він буде здатний додавати щось своє.

Оволодіння особистістю методом позитивної сили уяви – ключ до того, щоб подолати будь-які труднощі, зберегти душевну рівновагу, оскільки змінюється якість життя людини: це допомагає їй жити у злагоді з самою собою і одночасно мати високу самооцінку. Замість негативного типу мислення, особистість набуває здатність ставити перед собою цілі і досягати їх, бо коли ми починаємо думати позитивно, ми зразу ж обмірковуємо практичні кроки щодо втілення наших думок у дійсність. Тобто виникає готовність до конструктивних дій, і тоді життя і всі події в ньому набувають певного сенсу.

## **Технологія розвитку здатності особистості приймати рішення.**

Під час роботи з проблемою особистість часто намагається уникнути відповідальності і перекласти її вирішення на психолога. Мета психолога – сприяння усвідомленню учнем того, що кожній дії має передувати самостійно прийняте рішення, що успіх кожної справи - в його руках, а для його досягнення необхідні певні вольові зусилля особистості.

Обговорюючи проблему прийняття рішень не можна не згадати відомого польського психолога Ю. Козелецького та його психологічну теорію рішень. Багато її положень можуть бути корисними на практиці [39].

Рішення, які приймає сучасна людина, мають високий рівень складності. Сьогодні ні інтуїція, ні здоровий глузд не гарантують правильного вибору рішення. Щоб приймати раціональні, тобто доцільні рішення, необхідно користуватися деякими науковими знаннями з теорії прийняття рішень.

Як же приймати рішення раціонально? Що є критеріями раціональності?

Існує дві основні умови, дотримання яких забезпечує раціональність рішень. Ними є умова послідовності та умова максималізації (в теорії прийняття рішень ці умови називаються постулатами).

Отже, відповідно до постулату послідовності для прийняття раціонального рішення необхідно упорядкувати всі альтернативи (варіанти) рішень, які є у розпорядженні людини.

Другий постулат проголошує, що людина вибирає ту альтернативу, яка в конкретній ситуації максимально наближує її до цілі.

Наступне питання, яке може виникнути, - це, як же вибрати з великої кількості альтернатив оптимальний варіант?

Такий пошук складається з декількох етапів. На першому етапі аналізується завдання з прийняття рішення для встановлення типу завдання. На другому етапі формулюється раціональне рішення.

Перш ніж розпочати ознайомлення з основними положеннями теорії прийняття рішень, звертаємо вашу увагу на те, що вона не дає однозначних і простих розпоряджень, що, як і коли робити. Проте використання деяких психологічних знань в значній мірі полегшує процес прийняття вами рішень.

Спробуємо представити організацію усього процесу прийняття рішення.

В своєму житті людина частіше за все стикається з такими задачами, проблемними ситуаціями, в яких вона не має повної інформації про можливі альтернативні варіанти рішення та наслідки, які з них випливають. Такі задачі називаються відкритими. Їх рішення вимагає від людини винахідливості та творчості. Перш ніж прийняти рішення вона повинна розглянути велику кількість варіантів перетворення умов, а також передбачити їх наслідки. Часто ця фаза пошуку варіантів займає від 70% до 90% всього часу, який потрібен для рішення задачі.

Як правило рішення таких задач проходить у два етапи. Мета першого етапу - виключення більшості можливих рішень проблеми (альтернатив). На другому етапі відбувається вибір максимально корисної альтернативи.

Розглянемо конкретні кроки, які необхідно зробити для вирішення проблеми.

### Крок 1. Вивчи проблему

Вивчення проблеми - це той фундамент, на якому згодом вибудується рішення. Вивчити проблему - це її оцінити, зрозуміти, виявити труднощі, які вона має.

### Крок 2. Сформулюй можливі альтернативи

Генерування великої кількості ідей виключає можливість того, що якась важлива альтернатива буде пропущена. Кордоном, який відділяє велику кількість від малої, є магічне число Мілера  $7+2$ . Існують різні методи генерування (утворення) ідей. Найбільш поширений та корисний - це метод мозкового штурму. Ось деякі правила, які підвищують ефективність цього методу.

- коротко викладіть сутність проблеми;
- визначте час, коли повинна припинитися робота з формулювання ідей;
- під час мозкового штурму всі ідеї записуються, якими б безглуздими вони не здавались. Жодна ідея на цьому етапі ніколи не оцінюється.
- після завершення роботи кожна ідея обговорюється.

### Крок 3. Визначи критерій скорочення (елімінації) альтернативних рішень

На цьому етапі встановлюється критерій, який повинен задовольняти кожне можливе рішення. Ці критерії становлять мінімальні умови реалізації цілей, що задовольняють людину, яка приймає рішення і прагне до досягнення відповідної цілі, тобто це рівень домагань людини.

### Крок 4. Здійсни елімінацію альтернатив

Окремі альтернативи співставляються з критеріями, яким вони повинні відповідати. Ті альтернативи, які не відповідають хоча б одному критерію, виключаються.

В залежності від вашої компетентності та типу проблеми обирається один з двох методів елімінації.

1) Перший з них полягає в тому, що всі альтернативи, починаючи з першої, оцінюються за першим критерієм. Далі оцінюються за вторим критерієм тільки ті альтернативи, які повністю задовольняють перший критерій. В такому ж порядку оцінюються альтернативи за наступним критерієм.

2) Відповідно до другого методу кожна альтернатива досліджується з точки зору її відповідності всім критеріям. Якщо вона не задовольняє якомусь з них, то вона більше не розглядається.

Щоб легше було скоротити кількість альтернативних рішень, необхідно виробити мінімальні умови та стандарти, що повинні обов'язково дотримуватися. Плани або дії, які не відповідають хоча б одній з цих вимог, повинні відкидатися, навіть якщо вони в значній мірі відповідають іншим вимогам.

### Крок 5. Оціни значення окремих властивостей допустимих альтернативних рішень

На цьому етапі прийняття рішень оцінюються ті альтернативи, допустимість яких була встановлена на попередньому етапі. Предмет оцінки - привабливість кожної альтернативи. Для оцінки приймається трьохбальна шкала 1, 2, 3. Бал 1 отримує та властивість, привабливість якої дорівнює прийнятому критерію. Якщо її привабливість вище критеріальної, то їй приписується 2 бали. Якщо ця привабливість набагато перевищує рівень критерія, властивість оцінюється 3 балами. Така оцінка дозволяє встановити ступінь бажаності цієї або іншої властивості, її загальну корисність.

### Крок 6. Визначи вагу окремих властивостей допустимих альтернатив

Цей етап передбачає упорядкування властивостей за ступенем їх важливості, так щоб ряд розпочинався найменш важливою властивістю, а закінчувався найбільш важливою. Властивості, яка розпочинає ряд, приписується люба чисельна вага, наприклад, 10. Наступні властивості отримують все більш і більш високу вагу.

### Крок 7. Підрахуй загальну вагу допустимих альтернатив

Загальне значення альтернативи дорівнює сумі значень окремих її властивостей.

### Крок 8. Вибери найкращу допустиму альтернативу

Найкращою є та альтернатива, яка набрала максимальну кількість балів.

Запропанований метод прийняття рішень достатньо простий, він вдало систематизує добре відомі етапи рішень і, як показує досвід, ефективно використовується на практиці.

Проте, якщо вам важко обирати рішення за допомогою логіки, якщо ж ви надаєте перевагу інтуїтивному способу, а не раціональному, спробуйте приймати рішення за допомогою фантазії.



1. Приготуйте папір та олівець. Сядьте та поміркуйте над всіма можливими варіантами досягнення цілі. Запишіть ці варіанти. Потім виберіть з них ті, які однаково приваблюють вас, але ви не знаєте, на якому з них зупинити свій вибір.

2. В думках перебирайте один варіант за другим. Уявіть собі, що ви нібито втілюєте їх у реальність. При цьому слідкуйте за своїми відчуттями, які виникають під час обмірковування кожного варіанта.

3. Правильний варіант рішення той, при якому ви відчуваєте себе добре, або ваш настрій значно покращується.

### **Технологія розвитку вмінь особистості будувати часову перспективу та втілювати свої плани у реальність**

Багато молодих людей дивляться з тривогою у своє майбутнє, вони не можуть, а деякі і не бажають самостійно вирішити, до чого вони прагнуть у своєму житті. Не всі легко формують свою часову перспективу, особливо у випадку, коли вони не бажають помічатиплинність часу. До цих психологічних труднощів додаються ще труднощі, які викликані нестабільністю і невизначеністю перспектив розвитку нашої країни. Структурованість більш або менш віддаленого майбутнього у частини молодих людей свідчить про фактичну сформованість задуму, проекту життя. Проте далекі цілі у молоді дуже часто майже зовсім не розроблені в середніх та близьких цілях. Молоді люди не надають великого значення теперішньому часу свого життя, не розуміють цінності часу, який можна використати для досягнення різних особисто значущих цілей. Їм не властиве раціональне, свідоме ставлення до сьогодення, спостерігається його дезактуалізація, що неминуче веде до виникнення певних проблем, ускладнень та конфліктів у їхньому житті. Тому в цих умовах важливою стає задача психологічної допомоги особистості у корекції її ставлення до життя, яка передбачає:

- розвиток здатності бачити перспективу свого життя;
- визначення цілей свого життя;

- набуття навичок планування, вміння співвідносити ближню і дальню перспективи;

- набуття навичок мобілізації та самоорганізації;

- розвиток вольових якостей;

- вироблення оптимістичного ставлення до реальності.

Всі події, цілі та засоби їх досягнення, надії та сподівання людей розташовуються вздовж вісі часу, яка утворює часову перспективу. Дійсні часові перспективи виникають тільки тоді, коли людина навчається створювати своє майбутнє. Майбутнє може уявлятися як перспектива досягнення, перемоги, до якої ми прагнемо, і як перспектива чогось невизначеного. У другому випадку, людина відчуває її у вигляді сподівання і їй здається, що майбутнє саме наближається до неї, що нічого не треба робити для його досягнення. Проективні перспективи індивіда залежать від його здатності передбачати майбутнє, а це передбачення, в свою чергу, залежить від того, як вважає індивід можна реалізувати свої бажання, що є для нього можливим. Формування часової перспективи відбувається через когнітивні перетворення потреб в плани, наміри і задачі суб'єкту, через формування у нього ряду структур „засіб-ціль”.

Щоб побудувати оптимальну стратегію поведінки людина має вміти адекватно співвідносити цілі свого життя з засобами їх реалізації, свої „можу” і „хочу”. Також необхідним є вміння бачити життєві ситуації у розгорнутій перспективі, вміння ставити посильні реальні цілі, досягнення яких наближає її до ідеальної мети.

Психотехніки, що пропонуються нижче, спрямовані на те, щоб допомогти юній особистості усвідомити, до чого вона прагне у своєму житті, навчитися визначати шляхи досягнення своїх цілей і разом з тим просуватися у своєму особистісному розвитку, самовизначенні, набутті власної ідентичності.

## Зміст роботи

Життя людини відбувається в умовах стресу, якщо вона не вміє раціонально розподіляти свій час, тобто заздалегідь не планує свої справи, не утруднює себе їх підготовкою.

Всі люди мають однакову кількість часу, але серед них завжди виділяються ті, які використовують свій час більш ефективно, тим самим захищаючи себе від стресів. Вчасно вирішуючи свої проблеми, вони мають достатню кількість часу для того, щоб зайнятися улюбленими справами. В протилежному випадку людина відчуває себе розгубленою, засмученою, пригніченою, нереалізованою і відчуває, незадоволеною своїм життям.

Давайте разом з вами подивимось, на що і як ви витрачаєте свій час. Для цього вам необхідно поспостерігати за собою хоча б протягом одного тижня або, принаймні, протягом двох-трьох днів.

### Завдання 1.

Назвіть всі види діяльності, якими ви займаєтесь протягом одного дня. Сюди ви включаєте сон, заняття в школі, перегляд телевізійних програм, читання книг, зустрічі з друзями і т.д. Будьте точними. Нижче для полегшення виконання цього завдання ми наводимо приблизний перелік ваших повсякденних справ, який ви можете змінити або доповнити за своїм розсудом.

СПРАВИ	ВИТРАЧЕНИЙ ЧАС
1. Сон	
2. Школа	
3. Транспорт	
4. Їжа	
5. Турбота про зовнішність	
6. Самообслуговування	
7. Спілкування з близькими і друзями	
8. Підготовка уроків	
9. Курси	
10. Читання художньої літератури, газет, журналів	
11. Відвідування театрів, музеїв, кіно,	

виставок	
12. Телебачення	
13. Прогулянки, ігри, розваги	
14. Спорт	
15. Повний відпочинок (відсутність будь-якої діяльності)	

## Завдання 2.

Підрахуйте, скільки часу ви витрачаєте на кожний вид діяльності. Визначте, чи наближають вас справи, на які ви витрачаєте більшу кількість часу, до наміченою вами цілі. Отже, ви побачите, що заважає вам використовувати час найбільш ефективним способом. Після аналізу витрат вашого часу ви виявите, що у вас є декілька годин, про які ви не можете сказати, на що ви їх витратили. Це ваш резерв часу. Поміркуйте, як його використати найбільш ефективно.

Для наведення порядку у бюджеті вашого часу можна скористатися такими порадами:

- Вирішувати проблему треба якомога швидше і старанніше, навіть незважаючи на достатню кількість часу. Час, який ви зекономите, можна використати на відпочинок.
- Уникайте людей, які віднімають у вас час або які намагаються виграти його за ваш рахунок.
- Періодично звітуйтеся перед собою за використання вами часу.
- Бережіть навіть маленькі проміжки часу між справами.
- Не відкладайте роботу на потім, не бійтеся її, беріться за справу негайно.
- Не крадіть в себе час, проводячи його безцільно.

Якщо ви дійсно вирішили планувати свій час, не робіть з себе раба власного часу. Ви повинні мати на увазі, перш за все, те, як уникнути його втрат і як ефективніше його використати. Цьому допоможуть правильно встановлені терміни. Поведінка, яка підпорядкована організаційним рамкам, потребує великої дисциплінованості.

Раціонально розпоряджаючись своїм часом, плануючи свої справи ви робите своє життя більш усвідомленим і змістовним, а також отримуєте від цього радість та задоволення.

Головними критеріями успішного розподілу часу є чіткі цілі, пріоритети, планування, організованість.

Свій рух до мрії починайте з постановки цілей. Ваша ціль - це своєрідний маяк у вашому житті. Вона показує, в якому напрямку рухатися.

В постановці цілей необхідно керуватися певними правилами. Додержання їх значно допоможе вам досягти того, про що ви мрієте.

Ось ці правила:

- цілі повинні бути позитивними;
- цілі повинні бути конкретними;
- цілі повинні бути ясними.

Це стосується не тільки ближніх цілей, але й достатньо віддалених, не тільки відносно простих, але й складних. Цілі повинні сприяти активізації ваших дій.

Щоб цілі настроювали вас на активні конкретні дії, всі вони повинні бути відповіддю на питання "Що, як і коли робити ?" і містити в собі активні дієслова: написати, підготувати, зробити і т.д.

Коли ви обираєте конкретні цілі, необхідно бути одночасно і оптимістом, і реалістом, об'єктивно оцінювати свої можливості і вірити в успіх. Нереальні цілі неминуче ведуть до невдач, роблять неможливою вашу самореалізацію. Але занадто легкі, скромні задачі обмежують людину в розвитку. Щоб повніше реалізувати свій потенціал, особистість повинна прагнути до великого, а починати з малого.

Отже, визначення цілей робить зрозумілим те, чого ви хочете досягти у своєму житті. Далі виконаємо таку вправу.

### **Завдання 3.**

Складіть список того, чого ви дійсно бажаєте. Ці цілі розподіліть за основними сферами вашого життя (навчання, робота, особисте життя, суспільне життя). Після цього ви зможете побачити свої цілі чіткіше.

Потім ви визначаєте, які з цих цілей недосяжні, тобто є приємними фантазіями. Ті цілі, що ви залишаєте у своєму списку повинні бути чіткими та конкретними. Уникайте загальних цілей, які скоріше нагадують побажання. Також ви повинні визначати і сумісність цілей, тобто цілі не повинні заперечувати одна одну.

### **Завдання 4.**

Весь шлях до цілі (особливо, якщо вона далека) необхідно розбити на певні стадії, проміжні етапи. Ці етапи можна представити як конкретні задачі, які необхідно обов'язково вирішити, щоб досягти поставленої мети. Визначте ці етапи, а також вкажіть початок та термін завершення кожного з них. Схема виконання цього завдання така: загальна ціль, етапи, термін.

Щоб рухатися до цілі, необхідно здійснювати певні дії, виконання яких і наближає вас до бажаного результату.

### **Завдання 5.**

Поділіть окремі етапи на конкретні дії. В цьому випадку Вам необхідно вказати, що ви повинні зробити, щоб вирішити задачі того або іншого етапу.

<b>Загальна ціль</b>	<b>Етап</b>	<b>Дії</b>
----------------------	-------------	------------

Отже, ви визначили свої цілі, виділили стадії руху до цілі та намітили конкретні дії. Але кожного дня вам доводиться братися за безліч справ. Це призводить до напруження, а іноді і стресу. Щоб не загубитися в поточних справах, ви повинні встановити пріоритети та строго дотримуватися їх. Встановити пріоритет - це означає виявити, що для вас є дійсно важливим, цікавим і відповідає вашим схильностям. Це дозволить вам справитися з різноманітними, а іноді і суперечливими вимогами.

Вибирати пріоритети доводиться не тільки в справах, які стосуються досягнення високих цілей. Щоденно вам доводиться вирішувати, що необхідно зробити в першу чергу, а що можна відкласти. Таким чином, ви відділяєте головне від другорядного, плануєте свої дії, встановлюєте порядок їх виконання.

Якими ж критеріями керуватися при визначенні порядку виконання справ? Тут необхідно пригадати принцип Парето. Він констатує, що важливі питання складають малу частину від усієї сукупності питань, але саме їх вирішення визначає 80% успіху справи, хоча вони потребують тільки 20% часу. Тому необхідно сконцентрувати свої зусилля на вирішенні саме цих питань. Це економить ваш час і енергію, збільшує ефективність ваших зусиль в багато разів.

#### **Завдання 6.**

Кожний день записуйте всі справи, які вам необхідно виконати окрім тих, які ви виконуєте щоденно.

Нижче перерахуйте те, що вам належить зробити сьогодні, завтра, в найближчі дні. В цьому списку повинні бути і справи, які пов'язані з досягненням обраної мети.

Ті справи, які вам необхідно виконати негайно, позначте буквою "Т" (терміново). Ті, які найкраще зробити сьогодні, позначте буквою "С" (сьогодні). Букву "Б" (бажано) поставте проти тих дій, які б було непогано виконати сьогодні. Все, що пов'язано з вашими особистими цілями, включається в категорію "Т".

Перепишіть свій список справ на сьогодні, а також на найближчі 2-3 дні.

Отже, у ваших руках ефективний засіб розподілу часу і найбільш оптимального його використання.

Треба пам'ятати, що важливіше за все виконувати справи категорії "Т". Саме вони - ключ до успіху. Тому беріться за них в першу чергу, незважаючи на те, що вони можуть бути складними, не дуже цікавими, такими, які

вимагають великої зосередженості. Виконуйте їх в той час, коли ви найліпше себе відчуваєте. Ви можете відчути, коли у вас підвищується працездатність, а коли ви відчуваєте себе втомленими. В періоди спаду виконуйте справи зі списку "С" та "Б". І все ж таки свою увагу треба зосереджувати на справах, які мають для вас першочергове значення.

Одне з золотих правил успішності полягає в тому, щоб не відкладати на потім те, що можна зробити сьогодні. Якщо ви все залишаєте на останню хвилину, то тим самим потрапляєте в цейтнот.

Постійно оновлюйте список ваших справ. Викреслюйте виконані справи, додавайте нові.

Виділяйте на кожну справу більше часу, ніж вам здається, вона потребує. Залишайте у своєму розкладі вільний час для термінових справ та обставин, що не можна передбачити заздалегідь.

Щоденно складайте новий список справ на сьогодні.

Пам'ятайте, що час - ваш союзник, а не ворог.

Ефективне використання часу означає, що ви контролюєте своє життя і спрямовуєте свою енергію у потрібному напрямку.

Вибір цілей та їх реалізація, як ми бачимо, завжди пов'язані з плануванням, і в тому, і в іншому випадку, необхідно планувати свою діяльність так, щоб це максимально відповідало поставленій меті, тобто забезпечити доцільність планування.

Планування - це вираз волі. Планування необхідне, але не треба ставати його заручником.

Планування означає вміння думати з випередженням і передбачає системність у роботі.

На завершальному етапі планування, складіть перелік умов, які можуть вплинути на ваші плани, щоб врахувати їх в своїй подальшій діяльності, і які необхідні для досягнення визначених цілей. Щоб навчитися це робити, виконайте наступні вправи.



### **Завдання 7.**

а) Опишіть, що ви вже маєте для досягнення мети. Це можуть бути риси характеру, друзі, на допомогу яких ви можете розраховувати, фінанси, рівень вашої освіти, час.

б) Опишіть, якою людиною ви повинні бути, щоб досягти своєї мети.

в) Визначте, що заважає вам мати все те, про що ви мрієте, до чого прагнете.

Планування нічого не варте, якщо відсутній контроль за його виконанням. Воно втрачає сенс, коли план не виконується.

Реалізація ваших намірів потребує від вас повної віддачі сил, відмову від чогось звичного, а також напруження всіх сил протягом тривалого часу.

Визначення мети, планування і розподіл часу, організація і контроль за виконанням своїх справ - все це можна назвати одним словом - самоуправління. Означені питання тісно пов'язані з вашою поведінкою, власними звичками. Ставлячи перед собою мету, ви повинні ясно розуміти її важливість для себе і, виходячи з цього, визначити, що необхідно змінити у своїй поведінці, щоб досягти поставленої мети в оптимальний термін.

Слід пам'ятати, що жодна хвилина нашого життя не повертається назад, і від нас самих залежить, як ми її проживемо. В минуле не увійдеш знову, щоб щось там виправити. Змінюється тільки майбутнє, яке дуже швидко стає минулим. Іншими словами, не можна жити, весь час відбиваючись від щоденних невдач та стресів. Такий спосіб життя - це згаяний час та невикористані можливості. Існує магічна формула успіху, яка завжди буде вам у нагоді: наполегливість + визначення цілей + зосередження зусиль = УСПІХ [57, с. 166].

Виконані завдання можна ще доповнити і такими вправами.

### **Завдання 8.**

Уявіть собі наступну ситуацію: раптово скоротилися інтервали між подіями, тобто все життя людини дорівнює одному дню. Необхідно описати весь цей день з ранку до вечора. Які почуття у вас викликає цей день?

## **Завдання 9.**

Складіть зі своїм другом чи подругою список найважливіших подій вашого минулого, сьогоднішнього і майбутнього. Вкажіть їх реальні і можливі дати.

Потім розкажіть один одному про свій життєвий розклад. Порадьтеся, як його можна зробити більш ефективним і цікавим.

Далі проаналізуйте свої життєві цілі і причини тих або інших подій (запишіть їх у своєму життєвому розкладі).

Ще раз прочитайте список подій вашого життя, поміркуйте, наскільки вони важливі для вас, які можна викреслити, а які необхідно обов'язково залишити. Після кожної події складіть список властивостей, реальних або можливих, які з'явилися або можуть з'явитися після кожної події.

Наприкінці включіть в свій життєвий простір людей, чиї погляди здійснили вплив або впливають зараз на ваше життя та самовизначення.

Як показує досвід, спочатку виконувати всі ці справи нелегко, але згодом стає все легше і навіть цікавіше. Звичайно, на перший погляд здається, що зручніше просто жити, а не свідомо творити своє життя. Проте необхідно пам'ятати, що якщо ви самі не вирішите, до чого ви прагнете, то хтось інший залучить вас на досягнення його мрії.

## ПІСЛЯМОВА

У науково-методичному посібнику проаналізовано теоретико-методичні засади організації та здійснення психологічного супроводу учнів ПТНЗ, а також надано практичний матеріал щодо можливості активного привнесення в освітній процес психологічної складової, яка збагачує набуття майбутньої професії і перетворює його у найважливіший етап розвитку внутрішніх потенціалів особистості. Це безперечно відповідає загальній тенденції гуманізації нашого суспільства.

Розглядаючи психологічний супровід як комплексний процес – особлива увага приділяється ролі вікового потенціалу особистості у її професійному становленні, врахування якого є суттєвою умовою підвищення активності, самостійності та відповідальності особистості за організацію власного життя. Це є необхідною умовою її життєвої ефективності, в тому числі і професійної.

Автором детально розкрито організацію психологічного супроводу учнів ПТНЗ з урахуванням їх вікових особливостей. Саме це зумовило розгляд проблеми надання психологічної допомоги учням ПТНЗ щодо оптимізації їх самовизначення не тільки з точки зору усвідомлення соціальних цінностей, своїх інтересів і здібностей, але й як усвідомлення нею необхідності вирішувати проблеми свого майбутнього. Таким чином, самовизначення розглядається автором нерозривно з суттєвою характеристикою юнацького віку – спрямованістю у майбутнє, що дозволяє їй орієнтуватися у світі, бачити результати та перспективи власного розвитку. Здатність уявляти, прогнозувати картину свого, життєвого шляху є одним з показників зрілості самовизначення особистості.

Пропонується технологія психологічного консультування учнів ПТНЗ (індивідуального та групового) в умовах професійного навчання, мета якої сприяти зміцненню їх професійного вибору, перетворенню його з маргінального у реальний, створенню передумов розвитку здатності особистості до усвідомленого та цілеспрямованого професійного

становлення, яке передбачає особистісний та професійний розвиток учнів-майбутніх фахівців.

Організація психологічного супроводу учнів ПТНЗ обумовлює необхідність створення дійової психологічної служби у закладах професійно-технічної освіти. Це одночасно відкриває широкі можливості у вирішенні численних задач гуманізації освіти, оскільки поєднання професійної освіти та практичної психології створює унікальні умови для розробки та впровадження корекційних, розвивальних програм навчання, підвищення психологічної культури педагогічних працівників ПТНЗ, переорієнтації всієї системи профосвіти на учня, студента, на його індивідуальний розвиток як особистості та професіонала.

Проте в роботі психологічної служби є чимало труднощів, які, в першу чергу, пов'язані з нерозумінням ролі практичного психолога у підвищенні ефективності навчально-виховного процесу, оскільки кваліфікована робота практичних психологів може докорінно змінити загальну освітню ситуацію у навчальному закладі на краще. Так, психологічна служба спроможна вирішувати широкий спектр нагальних проблем ПТНЗ: надання психологічної допомоги учням, їх батькам, вчителям, проведення профорієнтаційної роботи серед учнів ПТНЗ, робота з виявлення причин відхилень у розвитку особистості учня, профілактика та корекція такого роду відхилень, гармонізація соціально-психологічного клімату в педагогічному та учнівському колективах.

В обговоренні проблеми роботи психологічної служби обов'язково постає питання щодо її кадрового складу та рівня його кваліфікації, який за сучасними вимогами повинен бути надзвичайно високим, оскільки учнівський контингент ПТНЗ є дуже непростий, з великою кількістю психологічних труднощів. Проте сьогодні відчувається гостра нестача кваліфікованих кадрів. У психологічну службу ПТНЗ часто потрапляють випадкові та тимчасові люди. Отже, виникає загроза дискредитації професії практичного психолога як в очах учнів, їх батьків так і педагогічного

колективу. У зв'язку з цим існує потреба у вдосконаленні системи підготовки психологічних кадрів (хоча в цьому напрямі зроблено вже немало) та в упорядкуванні підбору кадрів для психологічної служби ПТНЗ. Все ще не знаходять вирішення важливі питання професійного захисту практичного психолога через не визначеність статусу практичного психолога в закладах профтехосвіти. Це безперечно утруднює розвиток психологічної служби, зменшує психологічну складову у навчально-виховному процесі у ПТНЗ, і потрібно ще докладати немало зусиль щодо створення надійної основи психологічної служби і в перетворенні її у невід'ємний елемент системи професійно-технічної освіти.

Проте, незважаючи на зазначені труднощі, необхідно поступово, крок за кроком рухатися у напрямку їх подолання. Здійснення гуманістичних ініціатив у професійно-технічній освіті вимагає від її працівників не тільки високої професійної майстерності, але й наполегливості та повної самовідданості. Сподіваюсь, що досвід автора, викладений у цьому посібнику, зробить свій внесок у зростання ентузіазму і натхнення практичних психологів ПТНЗ.

З побажаннями подальших успіхів у роботі,

Є.В. Єгорова.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни.– М.: Мысль, 1991.– 299 с.
2. *Абульханова-Славская К.А.* Типологический подход к личности профессионала // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / Под ред. В.А. Бодрова и др. - М., 1991, С. 58-67.
3. *Анцыферова Л.И.* Личность с позиции динамического подхода // В кн.: Психология личности в социалистическом обществе (Личность и ее жизненный путь). – М.: Наука, 1990. – С. 7-17.
4. *Бодров В.А.* Психологические исследования проблемы профессионализации личности // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала / Под ред. В.А. Бодрова и др. - М., 1991.
5. *Божович Л.И.* Проблемы формирования личности. - М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.
6. *Борисова Е.М.* О роли профессиональной деятельности в формировании личности // Психология формирования личности. – М.: Наука, 1981, С.159-177.
7. *Бурменская Г.В., Карabanова О.А., Лидерс А.Г.* Возрастно-психологическое консультирование: Проблемы психического развития детей. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 136 с.
8. *Буякас Т.М.* Процесс обучения как диалог между профессиональным и личностным становлением // Вест. Моск. ун-та. Сер.14. Психология. 2001, № 2, С. 69-77.
9. *Выготский Л.С.* Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика, 1982-1984
10. *Єгорова Є.В.* Деякі напрями та перспективи психологічного забезпечення підготовки молоді до професійного самовизначення // Зб.: Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Ч. 2.– К., ІППО АПН України, 2001, с.234-236.
11. *Єгорова Є.В.* Методика виявлення та оцінки засобів втілення старшокласниками професійних планів у реальність: Метод. рек. – К.: Наук. світ, 2001. – 44 с.
12. *Єгорова Є. В.* До проблеми адаптації особистості в ситуації життєвих змін // Психологія особистості безробітного: Матеріали наук.-практ. конф. - К.: ІПКДСЗУ, 2007. – С. 86-89.
13. *Зеер Э.Ф.* Психология профессий. - Екатеринбург, 1997.
14. *Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э.* Кризисы профессионального становления личности // Психол. журн. - 1997. Т. 18. № 6, С. 35-44.
15. *Карпова Л.М.* Психологические аспекты проблемы смысла жизни // Психол. журн.1996. Т. 17. № 5, С. 76-89.
16. *Климов Е.А.* Введение в психологию труда. - М., 1988.
17. *Климов Е.А.* Образ мира в разнотипных профессиях. - М., 1995.

18. *Климов Е.А.* Психология профессионала. - М.: Институт практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
19. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения. - Ростов –н/Д., 1996.
20. *Клищевская М.В.* К проблеме профессионального развития // Вест. Моск. ун-та. Сер.14. Психология. 2001, № 4, С. 3-12.
21. *Козелецкий Ю.* Психологическая теория решений – М: Прогресс, 1979. – 503 с.
22. *Кон И.С.* Психология старшеклассника. - М., 1982.
23. *Кон И.С.* Психология ранней юности. – М., 1989.
24. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999.
25. *Кудрявцев Т.В.* Психология профессионального обучения и воспитания. - М.: Изд-во МЭИ, 1986.
26. *Кудрявцев Т.В.* Исследование психологических особенностей профессионального становления / Под ред. Т.В. Кудрявцева, А.И. Сухаревой. М., 1988, С.1-13.
27. *Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения: В 2-х т. М.: Педагогика, 1983. – 304 с.
28. *Леонтьев Д.А.* Тест смысло-жизненных ориентаций. – М.: Смысл, 1992.
29. *Леонтьев Д.А.* Динамика смысловых процессов // Психол. журн.1997. Т. 18. № 6, С. 13-27.
30. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла. - М.: Смысл, 1999.
31. *Леонтьев Д.А.* Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени // Мир психологии. 2005.
32. *Маккей Х.* Как уцелеть среди акул. -М.: Экономика, 1992, С. 166.
33. *Максименко С.Д.* Маэвтика Сократа // Маэвтика в системі психологічних знань: Мат. Наук. конференції. - К., 1993.
34. *Максименко С.Д.* Отечественные традиции в теориях психологической помощи. – Журнал практического психолога. – 1995, № 1.
35. *Маркова А.К.* Психология профессионализма. М., 1996.
36. *Меновицков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. – М.: Смысл, 1998.
37. *Мерлин В.С.* Системный подход к онтогенезу интегральной индивидуальности // Психология формирования личности. – М.: Наука, 1981, С.87-105.
38. *Мерлин В.С.* Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986.
39. *Мерлин В.С.* Личность как предмет психологического исследования. - Пермь, 1988.
40. *Митина Л.М.* Личностное и профессиональное развитие человека в новых условиях // Вопр. психол. 1996. № 4, С. 28-38.
41. *Михайлов И.В.* Проблема профессиональной зрелости в трудах Д.Е. Сьюпера // Вопр. психол. 1975. №3.

42. *Мухина В.С.* Возрастная психология. – М., 1997.
43. *Мясищев В.Н.* Психология отношений. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
44. *Платонов К.К.* О системе в психологии. - М.: Мысль, 1972. – 216 с.
45. *Платонов К.К.* Система психологии и теория отражения. - М., 1982.
46. *Поваренков Ю.П.* Психологический анализ процесса профессионализации // В Сб.: Способности и деятельность – Ярославль. - 1989. – С.67-84.
47. *Подростковый и юношеский возраст (от 11 до 19 лет) // Психология человека от рождения до смерти. /Под ред. А.А. Реана. – СПб.; М., 2002.*
48. *Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. - М.: МГУ, 1989.*
49. *Психологические проблемы профессиональной деятельности / Под ред. Л.Г. Дикой, А.Н. Занковского. - М., 1991.*
50. *Психологический словарь. Под ред. Мищерякова Б.Г., Зинченко В.П. 2-изд. перераб. и допол. – М.: Педагогика-Пресс, 1996.*
51. *Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб., 1991.*
52. *Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. – М., 1998.*
53. *Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. –СПб, 2000.
54. *Реммидт Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности: Пер. с нем. - М., 1994.
55. *Сафин В.Ф., Ников Г.П.* Психологический аспект самоопределения личности // Психол. журн. 1984. Т. 5. № 4, С. 65-73..
56. *Теплов Б.М.* Избранные труды. Т. 1. – М., 2005.
57. *Фонарев А.Р.* Развитие личности в процессе профессионализации // *Вопр. психол.* 2004. № 6, С. 72-83.
58. *Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. - М., 1989.*
59. *Франк С.* Смысл жизни. - М.: Полифакт, 1994.
60. *Франк С.Л.* Духовные основы общества. - М.: Республика, 1992. – 511 с.
61. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. – М., 1990.
62. *Франкл В.* Воля к смыслу. - М.: Апрель Пресс. Эксмо-Пресс, 2000.
63. *Чудновский В.Э.* Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» // *Психол. журн.* 1995. Т. 16. № 2.
64. *Чудновский В.Э.* К проблеме адекватности смысла жизни // *Мир психологии.* 1990. № 2.
65. *Чудновский В.Э.* Психологические составляющие оптимального смысла жизни // *Вопросы психологии.* 2003. № 3.
66. *Чудновский В.Э.* Проблема становления смысло-жизненных ориентаций личности // *Психол. журн.* 2004. Т. 25. № 6.



67. Чудновский В.Э., Бодалев А.А., Вайзер Г.А., Вахромов Е.Е., Карпова Н.Л., Суворов А.В. Роль смысложизненных ориентаций и акме профессиональной деятельности // Психол. журн., 2004, Т.25, № 1.
68. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопр. психол. 1971. № 4.
69. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М., 1996.
70. Ясюкова Л.А. Взаимосвязь индивидуально-психологических характеристик в структуре профессиональных способностей // Вопр. психол. 1990. № 5.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК 1

### Інструкція, ключі та бланк тесту СЖО

**Інструкція:** Вам пропонуються пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одно з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі ( або 0, якщо обидва твердження на ваш погляд однаково правильні).

### Б Л А Н К С Ж О

П.І.Б. \_\_\_\_\_  
Стать \_\_\_\_\_  
Вік \_\_\_\_\_  
Освіта \_\_\_\_\_

Зазвичай мені дуже нудно.	3	2	1	0	1	2	3	Зазвичай я наповнений енергією.
Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим.	3	2	1	0	1	2	3	Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.
В житті я не маю певних цілей та намірів.	3	2	1	0	1	2	3	В житті я маю визначену мету і наміри.
Моє життя уявляється мені безглуздим та безцілним.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя уявляється мені достатньо усвідомленим та цілеспрямованим.
Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на інші.	3	2	1	0	1	2	3	Кожний день здається мені схожим на всі інші.
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяла зайнятися.	3	2	1	0	1	2	3	Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими проблемами.
Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
Я не досягнув успіху у здійсненні своїх життєвих планів.	3	2	1	0	1	2	3	Я досягнув багато того, що було мною заплановано у житті.
Моє життя пусте і нецікаве.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя наповнено цікавими справами.
Якщо б мені довелось сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно достатньо свідоме.	3	2	1	0	1	2	3	Якщо б мені довелося підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не має сенсу.
Якщо б я міг вибирати, то я побудував своє життя зовсім інакше.	3	2	1	0	1	2	3	Якщо б я міг обирати, то я прожив життя ще раз так, як я живу сьогодні.

Коли я дивлюся на навколишній світ, то це часто викликає у мене стан розгубленості і занепокоєння.	3	2	1	0	1	2	3	Коли я дивлюся на навколишній світ, то він не викликає в мене занепокоєння та розгубленості.
Я завжди дотримуюсь свого слова.	3	2	1	0	1	2	3	Я людина зовсім не обов'язкова
Я припускаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3	2	1	0	1	2	3	Я припускаю, що людина не має можливості вибирати у своєму житті.
Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3	2	1	0	1	2	3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
У житті я ще не знайшов свого призначення і ясної мети.	3	2	1	0	1	2	3	У житті я знайшов своє призначення та мету.
Мої погляди на життя ще не визначилися.	3	2	1	0	1	2	3	Мої погляди на життя цілком визначилися.
Я вважаю, що я знайшов своє призначення і цікаву мету у своєму житті.	3	2	1	0	1	2	3	Я неспроможний знайти своє призначення і цікаву мету у житті.
Моє життя у моїх руках, і я сам управляю ним.	3	2	1	0	1	2	3	Моє життя не підпорядковано мені, і воно управляється зовнішніми обставинами.
Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3	2	1	0	1	2	3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

## К Л Ю Ч Д О Т Е С Т У С Ж О

**Субшкала 1 (мета)** – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

**Субшкала 2 ( процес)** – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

**Субшкала 3 (результат)** – 8, 9, 10, 12, 20.

**Субшкала 4 (локус контролю - Я)** – 1, 15, 16, 19.

**Субшкала 5 (локус контролю – моє життя)** – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені досліджуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки за таким правилом:

У вісхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться такі пункти тесту:

1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться такі пункти тесту:

2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після цього підсумовуються бали за кожною шкалою окремо.

Загальний показник ОЖ – всі 20 пунктів тесту.

Норми для оцінки результатів наведені у таблиці 1.

**Таблиця 1. Середні і стандартні відхилення показників субшкал і загального показника ОЖ**

№№ субшкали	Чоловіки Серед.відх.	Чоловіки Станд.відх.	Жінки Серед.відх.	Жінки Станд.відх.
1 - цілі	32,90	5,92	29,38	6,24
2 - процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3 - результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 – ЛК Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 – ЛК життя	30,14	5,80	28,70	6,10
ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

**Інструкція та стимульний матеріал до методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича**

**Інструкція**

Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням на них загальнолюдських цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значущості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у своєму житті.

Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчить картки і, вибравши ту, яка для Вас найбільш значуща, розташуйте її на першому місці. Потім виберіть другу за своєю значущістю цінність і розташуйте її за першою карткою. Виконайте те ж саме зі всіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи Ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відображати Вашу дійсну позицію.

## Стимульний матеріал до методики «Ціннісні орієнтації»

### Список А (термінальні цінності)

- активне діяльне життя (повнота і емоційна насиченість життя);
- життєва мудрість (зрілість думок і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
- здоров'я (фізичне і психічне);
- цікава робота;
- краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
- кохання;
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних утруднень);
- наявність хороших і вірних друзів;
- суспільне визнання;
- пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
- продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
- розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
- розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
- свобода (самостійність, незалежність в думках вчинках);
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів).

## Список Б (інструментальні цінності)

- акуратність (охайність), порядок у справах;
- вихованість (хороші манери);
- високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
- життєрадісність (відчуття гумору);
- старанність (дисциплінованість);
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- непримиренність до недоліків в собі і інших;
- широта знань, висока загальна культура;
- відповідальність (відчуття обов'язку, уміння дотримуватися свого слова);
- раціоналізм (уміння логічно мислити, ухвалювати обдумані, доцільні рішення);
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- сміливість в обстоюванні своєї думки, поглядів;
- тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами);
- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їх помилки і помилки);
- широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
- чесність (правдивість, щирість);
- ефективність в справах (працьовитість, продуктивність в роботі);
- чуйність (дбайливість).

### Інструкція і стимульний матеріал до методики Нюттена (МІМ)

Прочитайте це уважно!

Психологічне дослідження, в якому ви берете участь, буде корисним для вас тільки у тому випадку, якщо ви поставитеся до нього серйозно та щиро.

На кожній сторінці обох книжок, які знаходяться перед вами, ви знайдете декілька слів, наприклад «Я хочу ...», «Я сподіваюсь ...». Ці слова – початок фрази. Ваша задача – завершити кожну фразу. Не потрібно довго думати над кожним реченням. Необхідно писати те, що перше приходить вам на думку. Проте слід писати про те, що дійсно вас хвилює, що ви бажаєте, до чого ви дійсно прагнете.

Це дослідження не тестове, оскільки яку б відповідь ви не дасте, вона обов'язково буде правильною, проте тільки у випадку, якщо вона висловлює ваші особисті переживання.

Можливо, що у вас складеться враження, що на різних сторінках повторюються одні й ті ж слова. Це робиться для того, щоб ви могли більше написати про свої бажання. Не потрібно намагатися згадати те, що ви написали раніше.

#### **I буклет (позитивні індикатори)**

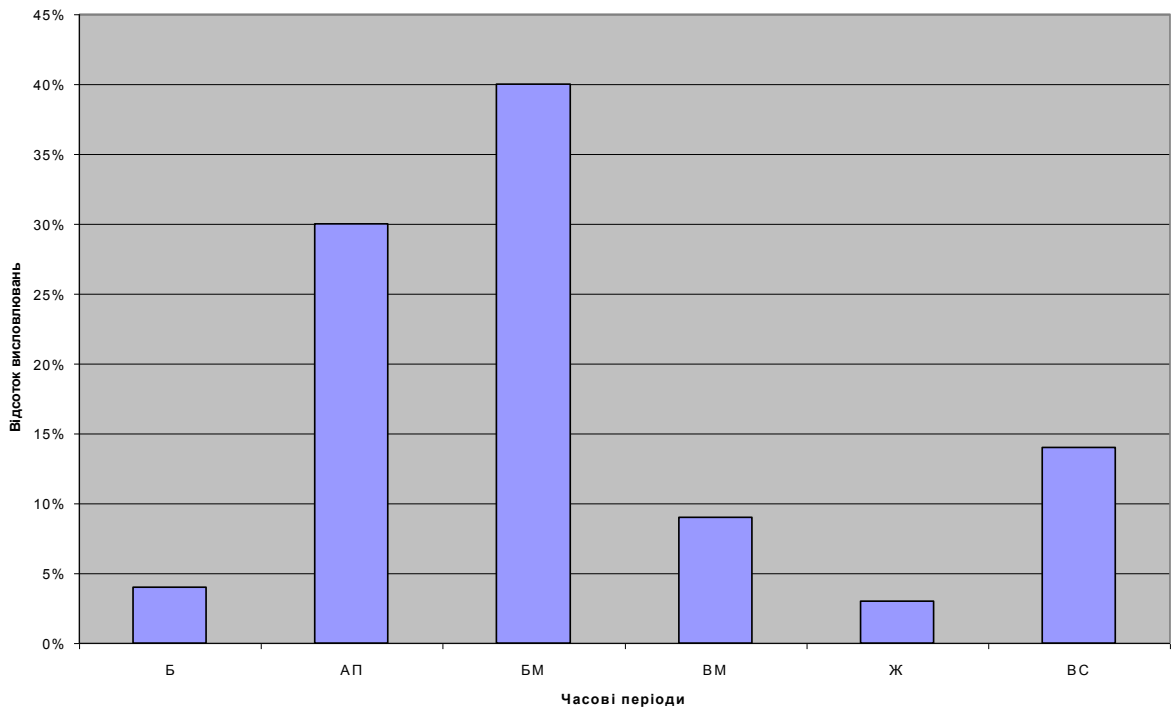
1. Я сподіваюсь ...
2. Я дуже хочу ...
3. Я збираюсь ...
4. Я мрію ...
5. Я прагну ...
6. Я буду дуже задоволений, якщо ...
7. Я хочу ...
8. Я все роблю для того, щоб ...
9. Я маю велике бажання ...



10. Я бажав би бути спроможним ...
11. Я б так бажав ...
12. Я прагну ...
13. Я вирішив ...
14. Я буду дуже радий, якщо ...
15. Я маю певний намір ...
16. Я зроблю все можливе, щоб ...
17. Я буду дуже радий, якщо мені дозволять ...
18. Я б нічого не пошкодував для того, щоб ...
19. Я всім серцем сподіваюсь ...
20. Всіма своїми силами я прагну ...

### **II буклет (негативні інтегратори)**

1. Більше всього я буду засмучений, якщо ...
2. Я не бажаю ...
3. Я буду протестувати, якщо ...
4. Мені не сподобається, якщо ...
5. Я намагаюсь уникнути ...
6. Я боюсь, що ...
7. Я буду дуже жалкувати, якщо ...
8. Я не хочу ...
9. Мені не подобається думати про те, що ...
10. Я б не хотів ...



На рис. 1 наведено зразок графіка цільового навантаження різних часових періодів (часовий профіль) в учнів старших класів шкіл м. Києва. Проаналізувати цей графік можна за такою орієнтовною схемою.

Як ми бачимо, одні часові періоди досить насичені об'єктами, тоді, як інші заповнені дуже бідно.

Найбільш насиченим мотиваційними об'єктами є близьке майбутнє, період після закінчення школи (БМ). Цей період – один з найголовніших в житті старшокласників, так як він пов'язаний з реалізацією їхньої мрії, надій, бажань, планів. Вони на цей період ставлять собі такі цілі: вступити до вищого навчального закладу, отримати професію, знайти роботу, одружитися.

Питома вага висловлювань категорії Б – ближнє майбутнє (протягом дня, тижня, місяця) порівняно невелика. Сюди входять висловлювання, які вказують на якісь можливі, не досить важливі події, бажання, що відбудуться чи плануються у часових межах календаря.

Досить велика кількість висловлювань припадає на категорію АП (період навчання в школі). В цю категорію потрапили висловлювання щодо планів старшокласників без точного зазначення часу їх здійснення, тобто вони в цілому пов'язані з актуальним періодом: спілкування з рідними, друзями, бажання продовжувати навчання, оволодіння конкретними знаннями, вміннями і т.п.

Висловлювань-цілей, що мають відношення до більш віддалених у часі періодів (зрілість, старість), небагато.

Категорія висловлювань **Ж** (все життя) відносно нечисленна. Тут зустрічаються загальні висловлювання про життя (“прожити життя не марно”, “відбутися у житті”).

Широко представлена група висловлювань категорії **ВС** (відкрите сьогодення), в яку потрапляють мотиваційні об'єкти, які бажані в даний момент або в ближньому майбутньому і “на все життя” (бути розумним”, “бути красивою”, “бути незалежною в судженнях” і т.п.). Більша частина висловлювань цієї категорії свідчить про оптимістичне ставлення учнів старших класів до себе, до своїх здібностей і можливостей.

Узагальнюючи можна сказати, що старшокласники в більшій мірі живуть майбутнім. Структурованість більш або менш віддаленого майбутнього свідчить про фактичну сформованість задуму, проекту життя. Проте далекі цілі, в тому числі і професійні, майже зовсім не розроблені в середніх та близьких цілях.

І взагалі, як було зазначено нами вище, цілі старшокласників більш схожі на побажання та мрії. Вони майже цілком зорієнтовані тільки на результат.

**Методика діагностики рівня здатності особистості до втілення своїх планів у реальність*****Інструкція.***

На запропонованих сторінках подається до вашої уваги ряд тверджень, кожне з яких - запитання про те, відповідає чи не відповідає те чи інше положення якимось особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, поглядам на життя і т. і. Якщо ви вважаєте, що така відповідність є, то це відповідь «так», у протилежному випадку – відповідь «ні». Свою відповідь зафіксуйте у вашому Бланку відповідей: закресліть квадрат з відповідним номером, якщо ви вважаєте, що твердження справедливе стосовно вас; у випадку, коли ви даєте відповідь «ні», клітинку з номером залиште порожньою. Послідовно опрацюйте весь опитувальник, якщо якесь запитання викликає у вас сумнів, поміркуйте над ним і дайте найбільш правдиву відповідь. Відповідаючи на запитання, треба бути максимально відвертим. Ні в якому разі не треба намагатися своїми відповідями справити враження на когось. Ви не повинні довго думати над кожним питанням, якнайшвидше вирішуйте, яка з двох відповідей, хай і відносно, ближче до істини. Результати даного дослідження не підлягають оголошенню та широкому обговоренню.

## Б Л А Н К Т В Е Р Д Ж Е Н Ь

1. Я вмію долати перешкоди у своєму житті.
2. Я маю досить певні погляди на принципово важливі питання життя.
3. Коли необхідно прийняти важливі рішення у своєму житті, я дію рішуче.
4. Я докладаю значних зусиль щодо свого особистого розвитку.
5. Я здатний ефективно вирішувати проблеми.
6. Я часто експериментую з новими ідеями.
7. Я піклуюся про своє здоров'я.
8. Іноді я звертаюсь до інших з проханням сказати, якої вони думки про мене.
9. Якщо б мене спитали, я зумів би розказати, що хочу зробити у своєму житті.
10. У мене є значні нереалізовані потенційні здібності для подальшого навчання та особистого розвитку.
11. При вирішенні проблем, які виникають у моєму житті, я дотримуюсь певної послідовності у своїх думках і діях, чітко визначаю кожний наступний крок.
12. Про мене можна сказати, що я знаходжу задоволення у змінах.
13. Я готовий, якщо потрібно, піти на конфлікт.
14. Я рідко надаю перевагу більш легкому рішенню, ніж тому, яке, як я знаю, є вірним.
15. Моє навчання і особисті цілі багато в чому доповнюють одне одного.
16. Моє життя часто супроводжується хвилюванням.
17. Я постійно переглядаю цілі мого життя.
18. Мені здається, що інші менш винахідливі, ніж я.
19. Я вмію правильно розподіляти час.
20. Я зазвичай наполегливий у вирішенні важливих питань.
21. При кожній нагоді я намагаюсь оцінити свої досягнення.
22. У мене стійке прагнення до нових знань.
23. Мені легко впоратися зі складною інформацією.
24. Я згоден подолати період з непередбаченими результатами заради випробування нової ідеї.
25. Навчання не впливає негативно на моє життя.

26. Я рідко дію супроти моїх поглядів.
27. Я отримую задоволення від життя.
28. Я постійно намагаюсь взнати думку інших щодо мого навчання і моїх здібностей.
29. Я вмію планувати свою роботу.
30. Я не бентежусь і не здаюся, якщо рішення не знаходиться зразу.
31. Я не дозволяю собі перенапружуватись у навчанні.
32. Час від часу я переглядаю свої уявлення про життя.
33. Для мене важливе почуття успіху.
34. Я приймаю виклик життя з задоволенням.
35. Я регулярно оцінюю своє навчання і успіхи.
36. Я впевнена у собі людина.
37. Регулярне і помірне харчування - важливий компонент здоров'я.
38. Я майже завжди дію відповідно до своїх поглядів.
39. У мене гарні стосунки з товаришами, з якими навчаюсь разом.
40. Я часто думаю про те, що заважає мені бути ефективним у навчанні, і починаю діяти відповідно до зроблених висновків.
41. Я звертаюсь до інших за допомогою у вирішенні своїх проблем.
42. У мене непогані стосунки з товаришами, які вчать краще за мене.
43. Я відчуваю себе енергійною і життєрадісною людиною.
44. Я відчуваю, як змінюються мої погляди на життя.
45. У мене є чіткий план мого майбутнього життя.
46. Я не впадаю у відчай, коли справи йдуть погано.
47. Я відчуваю себе впевнено, коли очолюю вирішення тієї або іншої проблеми.
48. Розробка нових ідей - неважка справа для мене.
49. Мої друзі підтверджують, що я стежу за своїми успіхами у навчанні.
50. Я обговорюю з друзями свої погляди на життя.
51. Я обговорюю з оточуючими свої плани на майбутнє.
52. «Відкритий, легко пристосовується до різних обставин» - це вірний опис мого характеру.
53. Я дотримуюся послідовного підходу до вирішення своїх проблем.
54. Я досить спокійно ставлюсь до своїх помилок.
55. Я знаю, як долати мої емоційні проблеми.

56. Я порівнюю свої уявлення про життя з уявленнями інших людей.
57. Зазвичай я досягаю того, до чого прагну.
58. Я продовжую розвивати свої здібності.
59. У мене зараз не більше проблем, і вони не більш складні ніж рік тому.
60. В загалі, я ціную в людях нестандартну (незвичайну) поведінку.

**Таблиця відповідей для тесту «Ви самі»**

У наведеній нижче Таблиці відповідей є 60 клітинок, які пронумеровані у відповідності до номерів Бланку тверджень. Якщо ви вважаєте, що твердження в основному вірне, перекресліть відповідну клітинку. Якщо ні - залиште її порожньою.

Спочатку заповніть перший рядок. Рухатися треба зліва направо. Потім другий і т. д. Будьте уважні, не пропускайте тверджень. Від цього суттєво залежить успішність дослідження (тестування).

A	B	C	D	E	F
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60



**Обробка результатів тесту**

Після того, як ви дасте відповідь на всі 60 стверджень, підрахуйте кількість перекреслених клітинок у стовпчиках і запишіть число у відповідні клітинки «всього». Потім переходьте до таблиці підрахунку результатів тесту.

**Таблиця результатів тесту**

Ваш результат	Сильні сторони	Ранг	Зворотній ранг	Обмеження
	Здатність керувати собою			Нездатність керувати собою
	Чіткі цінності			Нез'ясовані цінності
	Чіткі особисті цілі			Нез'ясовані цілі
	Саморозвиток			Зупинений саморозвиток
	Достатні навички вирішення проблем			Нездатність вирішувати проблеми
	Творчий підхід			Недостатність творчого підходу
		Сильні сторони	Обмеження	

**Інструкція.**

Впишіть відповідні числа із стовпчика «Всього» таблиці відповідей у перший стовпчик «ваш результат».

Заповніть стовпчик «Ранг», надаючи найвищому результату з першого стовпчика ранг 1, другому - 2 і т.д. Найменший результат одержить ранг 6.

Заповніть стовпчик «Зворотний ранг», надаючи найменшому результату ранг 1 і т.д. Найвищий результат одержить ранг 6.

Заповніть підсумкову таблицю. У таблиці «Мої сильні сторони» містяться сфери, де ви майже не відчуваєте ніяких труднощів, в таблиці «Особисті обмеження» - ті сфери, які потребують першочергового розвитку.

### **Таблиця підсумків тесту**

Заповніть рядки 1, 2, 3 у відповідності до **Таблиці результатів тесту**.

Ранг	Мої сильні сторони
1	
2	
3	

Заповніть рядки 1, 2, 3 у відповідності до **Таблиці результатів тесту**.

Ранг	Мої обмеження
1	
2	
3	

### **Плани бесіди-аналізу за кожним обмеженням**

#### **Обмеження 1. Невміння керувати собою**

1. Підтримка фізичного здоров'я.
2. Раціональний розподіл сил.
3. Подолання труднощів.
4. Вихід зі стресу.
5. Максимальне використання часу і своїх можливостей.

#### **Характеристика особистості нездатної/здатної керувати собою**

Зневажливо ставиться до свого здоров'я.

Працює більше ніж треба.

Втрачає багато часу на дрібниці.

Не виділяє часу для відпочинку.

Стримує свої емоції.

Уникає самопізнання.

Недоцільно використовує свій час.

Підтримує своє здоров'я.

Обмежує свій робочий час.

Добре планує свій час.

Робить перерву для відпочинку.

Вільно висловлює свої почуття.

Намагається краще пізнати себе.

Раціонально використовує свій час.

Не може змиритися з невдачами.  
Зневажає спілкуванням з іншими.  
Низька самооцінка.  
Шукає загальної ухвали.  
Постійно перенапружується.  
Ставить перед собою нездійснені задачі.  
Часто почуває себе слабким.

Ставлення до невдачі як до неминучого і навіть корисного.  
Всіляко підтримує і розвиває спілкування з оточуючими.  
Почуття власної гідності.  
Здатний переносити нагану і навіть неприязнь до себе.  
Уникає стресів.  
Виконує завдання, адекватні своїм можливостям.  
Зазвичай відчуває в собі енергію і силу.

### **Обмеження 2. Нез'ясовані цінності**

1. Поняття про цінності.
2. Ставлення до цінностей.
3. Активність і пасивність людини.
4. Усвідомлення цінностей.

#### **Характеристика особистості з нечіткими/чіткими цінностями.**

Нездатна піддавати сумніву свої цінності, ігнорує те, що розходиться з її цінностями.  
Схильна до непослідовності.  
Поводить себе всупереч своїм цінностям.  
Не розкриває своїх поглядів.  
Вважає погляди інших неправильними.  
Уникає відповідальності.

Здатна переглянути свої цінності.  
Послідовна у своїх діях.  
Поводить себе відповідно своїм цінностям.  
Відкрито проголошує свої погляди.  
Намагається зрозуміти іншу точку зору.  
Готова відповідати за свої погляди та дії.

### **Обмеження 3. Непевні особисті цілі**

1. Мета, основні принципи її вибору.
2. Необхідність обрання цілі.
3. Правила вибору цілі.
4. Критерії досягнення мети.
5. Загальні обмеження у виборі цілі.

#### **Характеристика особистості з нечіткими/чіткими особистими цілями**

Не уточнює задач, що стоять перед нею.  
Схильна до постійної зміни на-

Уточнює задачі, що стоять перед нею.  
Послідовна у своїх діях.

пряму зусиль.

Уникає встановлення часових меж. Встановлює часові межі виконання своїх справ.

Не має чіткого уявлення про свою професійну перспективу. Вивчає можливості розвитку своєї професійної перспективи.

Уникає ризику. Йде на розумний ризик.

Ставить дуже загальні цілі. Постійно уточнює і конкретизує цілі.

Недоцільно використовує час. Рационально використовує час.

Погано розподіляє сили. Правильно розподіляє сили між справами в залежності від їх терміновості

Працює у півсили. Працює з повною віддачею.

#### **Обмеження 4. Зупинений саморозвиток**

1. Поняття про саморозвиток.

2. Загальні обмеження у розвитку потенціалу особистості.

3. Погляд на себе.

4. Необхідність зворотного зв'язку.

5. Зупинений саморозвиток як обмеження.

#### **Характеристика особистості з зупиненим/активним саморозвитком.**

Не вміє і не намагається краще пізнати себе.

Намагається всебічно пізнати себе.

Уникає перешкод у своєму житті.

Не боїться і з готовністю долає життєві перешкоди.

Не сприймає зворотній зв'язок.

Шукає зворотній зв'язок з іншими людьми.

Уникає самоаналізу.

Виділяє час для рефлексії.

Заглушує свої почуття.

Вивчає свої почуття.

Не має уявлення про свої можливості

Знає і вірить у свої можливості.

Надає перевагу "ігровим" взаємостосункам".

Намагається бути відкритим у спілкуванні з іншими.

Ігнорує можливість одержати нові знання, досвід.

Відкритий до нових знань, досвіду.

Низька адаптивна здатність.

Вміє пристосуватися до нових обстав.

#### **Обмеження 5. Відсутність навички вирішувати проблеми**

1. Вирішення проблем.

2. Техніка вирішення проблем.

3. Рівні прийняття рішень.

## **Характеристика особистості нездатної/здатної вирішувати проблеми**

Постійно залишає проблеми без рішень.

Нечітко усвідомлює перешкоди.

Цілі дуже загальні.

Не має уявлень про кінцевий результат.

Діє стихійно, непослідовно.

Впадає у розпач у випадках невдачі.

Постійно намагається доводити справу до кінця.

Виявляє конкретні труднощі.

Чітко знає, до чого вона прагне, послідовно просувається до мети.

Має критерії успіху.

Здійснює аналіз своїх дій, своєчасно вносить потрібні зміни.

Вчиться на помилках і рухається вперед.

### **Обмеження 6. Творчий підхід**

1. Можливі бар'єри у застосуванні творчого підходу.

2. Творче вирішення проблем.

3. Вивчення проблем.

## **Характеристика особистості з недостатньо творчим/творчим підходом**

Лінощі.

Віддає перевагу стандартним рішенням, традиційним підходам.

Невпевненість у собі, внутрішня напруга при зустрічі з чимось невідомим, стан стресу.

Задоволена тим, що має.

Не використовує можливості.

Уникає ризику.

Постійний прояв зусиль на досягнення мети, самодисципліна.

Може відійти від традиційних рішень, відкрита новому досвіду.

Намагається зменшити вплив стресу, вірить у свої можливості, готова до невизначеності.

Потреба у змінах, у своєму розвитку.

Використовує кожний шанс.

Йде на ризик.