

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

І. О.Ніколаєску

**Практичні основи
акмеологічного розвитку особистості
в умовах освітньо-інформаційного простору**

Навчально-методичний посібник

Черкаси 2012

Ніколаєску І. О. Практичні основи акмеологічного розвитку особистості в умовах освітньо-інформаційного простору: навчально-методичний посібник / І. О. Ніколаєску. – Черкаси : ОПОПП, 2012. – с.

АВТОР:

Ніколаєску І. О., доцент кафедри освітнього менеджменту та педагогічних інновацій Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, кандидат педагогічних наук

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Назаренко Г. А., проректор з науково-видавничої діяльності Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників, кандидат педагогічних наук;

Гнєзділова К. М., доцент кафедри педагогіки вищої школи і освітнього менеджменту Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат педагогічних наук

У навчально-методичному посібнику висвітлено загальні світові тенденції в сфері педагогічної освіти в контексті акмеологічного підходу; запропоновано акмеологічний практикум у вигляді різноманітних завдань, спрямованих на виявлення акмеологічного зростання особистості.

Посібник адресовано широкому загалу освітян, науковцям, викладачам, методистам закладів післядипломної освіти, аспірантам, студентам вищих навчальних закладів.

Затверджено на засіданні Вченої ради інституту.
Протокол № від року

ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку вітчизняної освіти виконання соціального замовлення суспільства і підвищення якості освіти можливе лише творчим педагогом з високим рівнем професіоналізму, духовності, індивідуального стилю педагогічного мислення, мотивації і здатності до інноваційної діяльності, потреби у творчій самореалізації.

У створенні прогресивних систем професійної підготовки вчителя, які орієнтуються на інтелектуальний і креативний рівень розвитку особистості, значну роль відіграють процеси проектування і реалізації інтегрованих освітніх програм та педагогічних технологій, що ґрунтуються на наукових ідеях та універсальних методологічних підходах до організації освітнього процесу. Таким універсальним методологічним орієнтиром, який забезпечує цілеспрямованість і результативність цієї діяльності виступає акмеологічний підхід.

Акмеологічний підхід щодо вивчення закономірностей досягнення вершин професіоналізму та творчості є одним із прогресивних та перспективних для сучасної системи освіти. Саме акмеологічний підхід та акмеологічні технології сприяють розвитку внутрішнього потенціалу, високого професіоналізму та творчої майстерності фахівця, який працює в системі “людина-людина”, що складають основу його професійного іміджу й життєвого досвіду.

Провідні вершинні характеристики “акме” дослідники (Н. Кузьміна, О. Бодальов, В. Бранський, Ю. Гагін, А. Деркач, С. Пальчевський, С. Пожарський, П. Флоренський та інші) розглядають у вигляді сутності, яка розуміється як внутрішнє, загальне, відносно стійке, пізнаване мисленням підґрунтя явищ, і характеризується основною вершинною ознакою, що проявляється у наступних властивостях, які розкривають сутність визначення акме: вищий ступінь будь-чого; вищий ступінь розвитку; вершина, квітуча сила, досконалість; вершина як зрілість усього; вершина досконалості у людині; вершина, розквіт здібностей людини; вершина як фізична, особистісна і суб’єктивна зрілість людини; вершина в обраній професійній діяльності; вершина як результат діяльності; вершина як реалізація творчих здібностей; вершина досконалості і могутності.

Слід відзначити, що публікацій з акмеології не так і багато і до того ж більшість із них є науковими виданнями. Тому назріла нагальна потреба в систематизації знань з цієї науки.

Відповідно до задуму автора, у посібнику “Практичні основи акмеологічного розвитку особистості в умовах освітньо-інформаційного простору” знаходять відображення чотири основних ідей:

- а) міждисциплінарність, яка передбачає включення матеріалу з різних галузей науки, що мають свій предмет в освіті фахівців, які працюють у системі “людина-людина”;
- б) комплексність, яка передбачає різноманітність зв’язків освіти спеціаліста з різними сторонами життєдіяльності людини і суспільства, а також характеристику соціального контексту розвитку освітньої практики;

- в) всебічність – можливість повніше охопити проблеми, які потребують теоретичного осмислення і практичного вирішення;
- г) цілісність – можливість показати єдність різних напрямків освітньої діяльності; важливість освіти для цілісного розвитку людини.

Представлений посібник включає 2 розділи.

Перший розділ містить розвідки загальнотеоретичного спрямування в сфері акмеології та її підрозділів: фундаментальна акмеологія (теоретичні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів та професійної перепідготовки вчителів закладів післядипломної освіти); прикладна акмеологія (історія та здобутки у сфері професійно-педагогічної підготовки фахівців); синергетична акмеологія (теоретичні та прикладні аспекти).

У другому розділі представлені різноманітні завдання, вправи, методики, тести, питання для розумів та дискусій, які мають практичний характер.

У списку рекомендованої літератури з кожного модуля курсу подано монографії і статті вітчизняних вчених та політологів, науковців близького та далекого зарубіжжя. Звичайно, при ознайомленні із зазначеною проблемою не обов'язково обмежуватись цим списком. Перш ніж розпочинати вивчення монографії чи статті, рекомендується познайомитись з відповідним розділом підручника, щоб мати загальне уявлення про досліджувану проблему. Працюючи з монографією, найбільш цікаві факти, судження й висновки доцільно занотувати, обов'язково посилаючись на автора. Якщо в науковій літературі Вам зустрілась незрозуміла дефініція, обов'язково треба звернутися до відповідних словників чи довідників.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ АКМЕОЛОГІЇ ЯК НАУКИ

(у запитаннях та відповідях)

З чим пов'язане виникнення і розвиток акмеології як галузі інтегративного знання?

Акмеологія – наука, яка нещодавно започаткувалася і знаходиться зараз у стадії активного становлення. Сьогодні до неї виявляють підвищений інтерес як у близькому, так і в далекому зарубіжжі. Особливу зацікавленість викликають наукові напрями, які безпосередньо пов'язані з розвитком професіональної діяльності особистості. Свідченням підвищеної уваги до цієї науки є також створення Міжнародної академії акмеологічних наук (МААН), яка вже провела перші свої засідання у місті Москві. Символічним є те, як відзначають дослідники-акмеологи, що поява терміну „акмеологія” відноситься до періоду бурхливих інтелектуальних і соціальних пошуків 1920-х років, коли започатковувалися такі галузі науково-практичного знання, як евриологія (В. Бехтерев), ергонологія (В. Мясіщев).

Акмеологія (від давньогрецького акме – квітуча сила, вершина) – наука про досягнення людиною найвищих вершин у життєдіяльності та самореалізації творчого потенціалу, який є основою загальнолюдських потенційних можливостей. У вітчизняній психолого-педагогічній науці акмеологію визначають як галузь психологічної науки, що виникла на перехресті природничих, суспільних і гуманітарних дисциплін та вивчає феноменологію, закономірності та механізми розвитку людини на щаблі зрілості, особливо за досягнення нею високого рівня в цьому розвитку.

Соціокультурним прототипом виникнення акмеології була така течія в російській поезії початку ХХ століття, як акмеїзм (А. Ахматова, З. Городецький, М. Гумільов), а її природничонауковою передумовою стали дослідження Ф. Гальтона і В. Освальда про вікові закономірності творчої діяльності та І. Перна, що вивчав залежність її продуктивності від різних психобіологічних чинників.

Хто першим увів у науковий обіг термін „акмеологія”?

Першим, хто обумовив необхідність створення нової науки про найплідніший період людського життя, був відомий радянський психолог Б. Ананьєв, однак пальма першості у внесенні терміну „акмеологія” в науковий обіг належить Н. Рибнікову. Так у своїй праці „Людина як предмет пізнання” Б. Ананьєв, ведучи мову про структуру розвитку психофізіологічних функцій дорослої людини, згадує, що на той час одним із найважливіших завдань психології стала побудова загальної теорії індивідуально-психічного розвитку

людини. Це пояснювалося тим, що до того часу склалися лише теорії, одна з яких (генетична психологія) визначала закономірності психічного розвитку дитини і підлітка, друга (психогерентологія) характеризувала психофізіологічні синдроми старіння у старості.

Які існують чотири основних етапи розвитку акмеології?

У розвитку акмеології виділяють чотири основних етапи: латентний, номінаційний, інкубаційний, інституційний. Перший, латентний стосується тих часів, коли склалися історичні, соціальні, філософські, культурологічні, педагогічні і практичні передумови виокремлення в науковому пізнанні нової сфери людинознавства. Другий, номінаційний, наступив тоді, коли соціальна потреба в археологічних знаннях була усвідомлена і визначена шляхом уведення Н. Рибниковим у 1928 році у науковий обіг нового спеціалізованого терміну „акарологія”. Початок третього етапу, інкубаційного, пов’язують із виникненням концептуальної ідеї Н. Кузьміної про необхідність констеляції досліджень акмеологічної проблематики в якості нової галузі людинознавства. Передумовою його стали праці Б. Ананьєва, у яких учений узагальнив і систематизував дослідження людинознавства другої третини 20 століття. У цей час друкуються праці Н. Кузьміної „Професіоналізм діяльності викладача та майстра виробничого навчання” і „Професіоналізм педагогічної діяльності”, які визначають об’єктом акарології насамперед професійну діяльність викладача, що згодом зумовило зародження нової археологічної галузі – педагогічної акарології. Однак уже в цих працях були описані закономірності, запропоновані принципи і методи, які певним чином виправдовували себе під час дослідження і розвитку професіоналізму в багатьох інших сферах діяльності людини. Поступово поширювалася думка про те, що акарологія – наука про закономірності розвитку професіоналізму. Практична ж потреба в такому розвитку існувала завжди і продовжує існувати.

Таким чином, третій етап у розвитку акарології завершився висуненням програми розгортання акарології в якості особливої науки про шляхи досягнення вершин професіоналізму в різних галузях людської діяльності. Завершення його пов’язане, насамперед, з виходом у світ у 1993 році спільної праці А. Деркача і Н. Кузьміної „Акмеологія – наука о путях досягнення вершин професіоналізму”.

Четвертий етап, інституційний, пов’язаний із створенням низки соціальних структур: археологічних кафедр, лабораторій у вузах, Міжнародної академії археологічних наук (МААН). У цей період у 1995 році за загальною редакцією А. Деркача виходить із друку колективна монографія „Основи загальної і прикладної акарології”, у якій знайшли своє узагальнення проведені останнім часом археологічні дослідження, їхні результати, дістали визначення основні наукові напрями. У той же час були опубліковані монографії таких дослідників-акмеологів, як: О. Анісімова, Є. Богданова, В. Зазикіна, Л. Лаптева, А. Реана, С. Степанова та інших.

Що є центральною проблемою акмеології особистості?

Акмеологія як наука розглядає та вивчає зрілу особистість, яка прогресивно розвивається та самореалізується, головним чином, у професійних досягненнях.

Яка відмінність між предметом педагогічної і загальної акмеології?

На відміну від загальної акмеології, яка вивчає зрілість особистості та її акме, предметом педагогічної акмеології є професійна зрілість педагога та її вдосконалення. Наприклад, науковці Г. Кримська та В. Панчук таким предметом вважають парадигму проблем діяльності педагога як фахівця, дослідження професіоналізму в його педагогічній діяльності.

Які існують основні напрями або підгалузі педагогічної акмеології?

Оскільки предметом педагогічної акмеології є саморозвиток суб'єктів педагогічного процесу (педагогічних працівників дошкільних навчально-виховних закладів, учителів середньоосвітніх навчальних закладів, професорсько-викладацького складу спеціалізованих освітніх закладів різного рівня акредитації, закладів післядипломної освіти і відповідного цим закладам континенту вихованців, учнів, студентів, курсантів та слухачів) у ході освітньої діяльності з метою підготовки до самовизначення в житті, професійного становлення, розвитку і вдосконалення професійної майстерності на шляху реалізації особистісної стратегії життя. За умови такого розуміння предмету педагогічної акмеології зрозумілим та обґрунтованим стають її підгалузі: акмеологія дошкільної освіти, акмеологія середньої професійної освіти, акмеологія вищої освіти, акмеології післядипломної освіти.

У чому полягають основні завдання педагогічної акмеології?

Завданнями педагогічної акмеології є:

- розвиток у дошкільній, шкільній віці та юності у процесі виховної та освітньої діяльності у вихованців тих відмінних внутрішніх ознак, які необхідні для найповнішої професійної самореалізації;
- розробка методик та психотехнік професійного самовизначення особистості на етапі виходу із стін середніх загальноосвітніх закладів у самостійне життя;
- дослідження психолого-педагогічних умов професійного становлення особистості у період навчання у стінах спеціальних закладів різного рівня акредитації;
- розробка акмеологічних моделей професійного становлення фахівців різноманітних галузей господарства та педагогічних працівників, відповідальних за їх підготовку;
- знаходження шляхів удосконалення педагогічної майстерності педагогічних працівників дошкільних, загальноосвітніх, середніх спеціалізованих та вищих закладів навчання, виховання і освіти;

- розробка й наукове обґрунтування моделей професіоналізму педагогічної діяльності як динамічної системи, інваріантної щодо всіх педагогічних систем;
- розробка методичного інструментарію, що дозволить діагностувати досягнутий рівень професіоналізму як окремим педагогом, так і педагогічним колективом;
- дослідження діяльності педагогічних колективів як цілісної фахової системи;
- проведення лонгітюдних досліджень досягнення педагогами і викладачами високого рівня професіоналізму та авторських систем їх діяльності;
- розробка проблем, пов'язаних із механізмами формування у майбутнього професіонала фахової мотивації, саморефлексії, потреби в актуалізації фахово-особистісного потенціалу;
- розробка акмеологічних концепцій розвитку дошкільної, шкільної, середньої та вищої професійної освіти;
- визначення акмеологічної стратегії розвитку післядипломної освіти.

Які основні категорії педагогічної акмеології?

У педагогічній акмеології сформувалася ціла низка методологічних категорій: професіоналізм діяльності, зрілість, акмеограма, акмеологічне середовище, акмеологічний аналіз, акмеологічні технології, акмеологічна школа, акмеологічна позиція вчителя та викладача, системно-комплексна діагностика.

Професіоналізм діяльності – якісна характеристика, пов'язана з якістю вирішення професійних завдань в умовах обмежень і наказів, що накладаються нормами, принципами і правилами професій і тим виробничим середовищем, у якому професійна діяльність здійснюється.

Зрілість (дорослість) у словниковій педагогічній літературі (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський) трактується як найтриваліший період онтогенеза, який характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей людської особистості. Хронологічні рамки цього періоду доволі умовні й визначаються моментом завершення юності та початком періоду старіння.

Акмеограма – опис акмеологічних інваріантів у суб'єктивних характеристиках праці людини, в її суб'єктивних якостях, які в значній мірі забезпечують професіоналізм особистості педагога і професіоналізм його діяльності (за В.Н. Максимовою).

Акмеологічне шкільне середовище – простір школи та зв'язаного з нею соціуму, духовно формуючі впливи яких спрямовані на досягнення акмеологічно значимих результатів як учнями так і вчителями в умовах творчих пошуків та престижу самоудосконалення в зонах автентичного самовизначення.

Акмеологічний педагогічний аналіз – розгляд цілісного процесу і найвищих результатів навчальної діяльності учня та професійної вчителя крізь призми гіпотетичних вершинних досягнень, „вузлів” зв'язку різноманітних

напрямів розвитку людини, сміливості творчого вирішення проблем, можливих інтегративних показників.

Акмеологічні педагогічні технології – це технології, які, з одного боку, спрямовані на саморозвиток учня згідно його задатків та внутрішньої інтенції в умовах варіативності освітніх програм, а, з другого боку, це технології, спрямовані на досягнення кожним учнем своїх можливих найвищих результатів за умови поєднання зусиль усіх фахівців, які здійснюють педагогічний супровід вихованців: практичних психологів, соціальних педагогів, валеологів, працівників шкільних бібліотек, класоводів, класних керівників, учителів-предметників.

Акмеологічна школа – це школа, едукаційний процес якої вибудовується на засадах акмеологічної концепції, що базується на методологічному підґрунті, складовими якого виступають автентична педагогіка та синергетичні підходи до формування особистості учня.

Акмеологічна позиція вчителя та викладача – налаштування на конгруентність у стосунках з вихованцем, сприйняття його у світлі потенційних можливостей, готовність до здійснення педагогічного патронату підопічного на основі реалізації цих можливостей, пошук шляхів професійного удосконалення для виконання цих завдань.

Системно-комплексна діагностика – технологія та методика акмеологічного аналізу, який спрямований на виявлення та дослідження взаємодії різноманітних чинників і показників цілісного розвитку вихованця та причинно-наслідкових зв'язків у процесі акмеологічного впливу на нього. Такий аналіз передбачає системне вивчення освітніх методик та технологій і вимір вершинних досягнень учня, студента, курсанта чи слухача та окремих учителів, викладачів. Напрямок акмеології, який досліджує цю проблему, називається **акмеометрією**.

У чому полягає зміст категорії професіоналізму як однієї із центральних категорій педагогічної акмеології?

Професіоналізм – головна категорія не лише педагогічної, а й загальної акмеології, наукового осмислення якої, на жаль, не знаходимо ні у педагогічних, ні у психологічних словниках. У визначенні акмеолога О. Бодальова професіонал – це „...суб'єкт діяльності, який володіє такими характеристиками розуму, волі, почуттів, які являють собою стійку структуру і дозволяють йому на високому рівні продуктивності виконувати ту діяльність, у якій він зарекомендував себе як справжній фахівець”.

Загальні акмеологічні інваріанти професіоналізму в підструктурі професіоналізму діяльності виступають як ефективні спеціальні вміння здійснювати надійні і точні прогнози – основу планування і реалізації будь-якої діяльності, умінь приймати відповідальні й ефективні рішення, зокрема в екстремальних та нестандартних ситуаціях, умінь здійснювати самоконтроль і саморегуляцію на високому рівні. Особливі акмеологічні інваріанти професіоналізму можна представити як такі вміння, що відображають

специфіку професійної педагогічної діяльності. Наприклад, педагоги-професіонали повинні обов'язково володіти розвиненими комунікативними вміннями впливати, переконувати, навіювати, полемізувати, вислуховувати та ін.

Акмеологічна професійна позиція педагога-акмеолога повинна випливати із фундаменту його професіоналізму, у якому органічно поєднані компетентність, особистісна орієнтація і морально-духовна цінність. Вона віддзеркалює життєвий філософський рівень культури вчителя, професійні цінності та стиль відносин у сфері освіти й соціальному середовищі, створює можливість повнішої самореалізації.

Чим обумовлено актуальність появи акмеологічних концепцій шкільної освіти?

Актуальність появи акмеологічних концепцій шкільної освіти обумовлюється низкою причин. ЦентRALною серед них є та, що лише поодиноким людям вдається реалізувати без особливої сторонньої допомоги закладений у них внутрішньо особистісний потенціал розвитку. Згідно з дослідженнями Н. Кузьміної професіоналами високого класу стають приблизно 5% від тих, хто зайнятий у певному виді професійної діяльності. У решти успіхи незначні. Невміння та нездатність реалізувати себе на творчому рівні в царині професійної діяльності негативно впливає на рівень самооцінки, особистісну сферу життя, а в окремих випадках і на здоров'я. Високий рівень професіоналізму пов'язується з вихованням відповідних йому рис характеру, особливостей натури, фундаментальні основи яких складаються і шліфуються у період навчання у школі.

Низький рівень самореалізації особистості пояснюється невідповідністю сучасним вимогам якості освіти, що, насамперед, пов'язується з розпливчастістю її цілей і стратегій. Для акмеології шкільної освіти цілком номер один стає передача підростаючому поколінню найважливіших компонентів того напрацьованого людством досвіду, який, будучи сформованим на сучасному рівні досягнень цивілізованого світу, відкриває перспективні напрями самореалізації особистості згідно з внутрішньо особистісною спрямованістю та генетично закладених задатків і здібностей.

Яке значення провідних ідей акмеологічної концепції шкільної освіти В. Н. Максимової?

Розробка ідей акмеологічної концепції шкільної освіти завідувача кафедри Ленінградського обласного інституту розвитку освіти м. Санкт-Петербурга В. Максимової базувалась на дослідженні кореляції між рівнем навченості та розвитком інтелекту учня, яка складає лише 33%. Причинами низької соціальної адаптації випускників загальноосвітніх навчальних закладів окрім невідповідних поки-що соціально-економічних умов для підтримки автентичної самоорганізації юнаків та дівчат є відсутність загальновизнаних методик та технологій розвитку життєорганізуючого рефлексу цілі кожного учня з урахуванням його здібностей, задатків та внутрішньо-інтенційної

спрямованості; перевага репродуктивних технологій навчання за умови нестачі орієнтованих на розвиток творчого мислення та дії; невідповідність педагогів до роботи з учнями „крайніх полюсів”: відстаючими і обдарованими.

В акмеологічній концепції шкільної освіти В.Н. Максимової предметом педагогічної акмеології виступає цілісний розвиток людини, яка зростає, поетапне формування її зрілості зусиллями нового типу педагога, що є фахівцем із розвитку дитини в предметному навчанні та майстром застосування корекційно-розвиваючих технологій розвитку обдарованості та творчості.

Спираючись на наукову основу акмеології, представлену інтеграцією знань про розвиток людини як індивіда, особистості, індивідуальності та суб'єкта життєдіяльності. В.Н. Максимова вибудувала свою акмеологічну концепцію шкільної освіти на таких провідних ідеях:

1. Ціль і результат освітнього процесу в школі – цілісний розвиток підростаючої людини, який виявляється в інтегральній якості – зрілості – на кожній рубіжній східці навчання, дорослості та статевого визрівання. Зрілість – це акме-форма, яка взаємодіє з іншими акме-формами, що розкривають вершини, інтегральні характеристики цілісного розвитку людини: індивідуальність, творчість, здоров'я, духовність й ін.

2. Цілісний розвиток підростаючої людини і поетапне формування її зрілості можливе за певних психолого-педагогічних умов:

- побудови змісту освіти не як наукознавства, а як людинознавства, як відображення в освітніх областях системи відношень людини зі світом, включаючи сферу „людина-людина”, яка відсутня в базовому навчальному плані середньої школи;
- спрямування виховного процесу на формування життєвої стратегії стійкого розвитку особистості та індивідуальності у нестабільних умовах суспільства, на вирішення життєвих проблем учня у ході його взаємодії з педагогом;
- застосування технологій навчання якісно нового, акмеологічного рівня, який забезпечує успіх і високі досягнення у навчанні кожного учня;
- створення у школі акмеологічного освітнього середовища, середовища устремління до успіху, творчості, високих результатів, коли престижно якісно вчитися і якісно працювати, дотримуючись морально-правових норм взаємодії педагогів і дитини;
- організація взаємодії з батьками, спрямованої на їх поетапне формування як суб'єктів педагогічного процесу: I – інформаційне забезпечення; II – залучення до співучасті в батьківських зборах і шкільних заходах; III – творче співробітництво в позакласній і навчальній роботі.

3. Поява нового типу педагога, який повинен бути фахівцем з розвитку дитини в предметному навчанні та володіти корекційно-розвиваючими технологіями навчання і технологіями розвитку обдарованості й творчості.

Формулою розвитку акмеологічних шкіл є: Особистість–Творчість–Талант–Лідер.

У чому полягає місце і роль акмеометрії серед інших напрямів акмеології?

Акмеометрія – напрям акмеології, який забезпечує можливість аналізу процесів і вершинних результатів навчальної та професійної діяльності крізь призму можливих вершинних досягнень, інтегративних показників, „вузлів” зв’язку різних напрямів розвитку і творчої діяльності людини. На жаль, у педагогічній акмеології акмеометрія знаходиться на початковій стадії розвитку. Процес пошуку критеріїв та методик оцінки найвищих досягнень у роботі вчителів та учнів, викладачів та студентів лише розгортається. На заваді виробленню акмеологічних показників стоїть консерватизм нормативів оцінки освітніх стандартів, спрощення стандартизованих методик діагностики, які нездатні вимірювати процеси розвитку школяра чи студента. Важлива роль в акмеометрії належить системно-комплексній діагностиці – компоненту структури освітньої програми, який слугує корекції педагогічного процесу. Діагностична інформація допомагає у відборі навчальних програм і технологій навчання, унормуванню домашніх завдань.

У чому полягає значення акмеологічних технологій?

Акмеологічні технології – це сукупність засобів, спрямованих на розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвитку властивостей і якостей, що сприяють досягненню високого рівня особистісно-професійного розвитку й професіоналізму. За допомогою акметехнологій організовується і реалізується рух особистості до вершин самореалізації в різних сферах взаємодії. Сутність акмеологічних технологій О. Дубасенюк вбачає у їх спрямованості на постійний розвиток особистості фахівця, його професійного мислення в діяльності. Акмеологічні технології розглядаються як інтегрована система, яка вміщує: 1) технологію проектування і реалізацію програми професійно-педагогічної підготовки (освітньої програми); 2) технологію управління організаційно педагогічними процесами; 3) технологію виховання духовно-морального потенціалу людини; 4) технологію успішного навчання кожного; 5) технологію акмеологічного супроводу педагогічного процесу.

До акмеологічних технологій також відносять: моделюючі технології, технології життєвого проектування і саморозвитку, технологію кооперованого навчання, модульно-тьюторську технологію, технології самовиховання, життєвого успіху, проблемно-пошукову технологію, технологію продуктивного навчання, технологію родинного виховання, технології особистісного зростання, життєтворчості, супроводу морального і духовного саморозвитку особистості.

Акметехнології спрямовані на формування мотивації до самоствердження, пізнання себе, свого внутрішнього світу, усвідомлення себе частиною соціуму. Кінцевий результат використання акметехнологій – стійка здатність до самостійного вибору, самовдосконалення, самореалізації в мінливих соціокультурних умовах.

Які особливості акмеологічних моделей сучасного вчителя, запропонованих В. Н. Максимовою та Г. С. Даниловою?

Складовими акмеологічної моделі вчителя російської вченої-дослідниці В. Максимової є професійна, особистісна, духовна зрілість та акмеологічна позиція педагога. Професійна зрілість, на думку вченої, це готовність педагога до інноваційної професійно-педагогічної діяльності. У структуру її входять:

- 1) професійна компетентність як система знань і умінь педагога;
- 2) педагогічна майстерність як здатність до творчого, нестандартного вирішення професійних завдань;
- 3) педагогічна спрямованість професійної діяльності як система домінуючих мотивів роботи у школі, стійка мотивація педагогічної діяльності.

Особистісна зрілість педагога виявляється в його здатності визначати свою „зону найближчого розвитку” у професійному плані, виділяти перспективні напрями і варіанти засобів і шляхів розширення зон саморозвитку. Вершину ж акмеологічної моделі педагога складає духовна зрілість. Її досягненню може сприяти формування професійної компетентності педагога з опорою на систему знань про людину і її розвиток, на знання психології особистості, психології пізнання і спілкування, вікової психології, на знання валеології та акмеології шкільної освіти. Психолого-валеологічна грамотність педагога – це складова частина його професійної компетенції.

В. Максимова пропонує для педагогів-акмеологів *алгоритм самоудосконалення і корекції якості знань, рис характеру і якостей особистості*. Він включає 5 ступенів: 1) самоаналіз діяльності (ціль: а) вияснити причини невдач і успіхів, б) визначити, які риси характеру, якості особистості, способи діяльності необхідно усунути, а які удосконалити); 2) уточнення, порада, тест; 3) уточнення списку того, що треба усунути, а що удосконалити; 4) програма діяльності на місяць (наприклад: щоденний тренінг, режим дня, робота над мовленням, контроль над своїми діями; 5) визначення термінів, відслідковування результатів, відпрацювання однієї риси чи якості (щоденний підрахунок балів).

Акмеологічна модель учителя Г. Данилової передбачає розвиток основних здібностей педагога згідно з класифікацією, запропонованою В. Крутецьким. Зокрема таких, як: дидактичних, академічних, перцептивних, організаторських, сугестивних (емоційно-вольовий вплив на учнів за наявності таких якостей, як: рішучість, витримка, вимогливість, відповідальність, наполегливість, упевненість), комунікативних, педагогічної уяви, здатності до розподілу уваги, особистісних (інтелігентність, правдивість, порядність, чесність, гідність, працьовитість, наполегливість, самовідданість, самоорганізація, науково-педагогічне мислення, педагогічний такт).

Яким чином відбувається становлення та розвиток акмеологічних ідей у теорії й практиці закладів післядипломної освіти?

Сучасний стан післядипломної освіти в Україні на засадах акмеологічного підходу є підсумком усієї попередньої історії розвитку освіти дорослого населення й дає змогу простежити еволюцію зародження акмеологічних ідей.

Вивчення досліджень учених-практиків у галузі освіти дорослих (А. Кузьмінський, Н. Протасова, Л. Сігаєва, С. Сисоєва, Л. Тимчук, Н. Чепурна та ін.) засвідчило, що розвиток сучасної системи післядипломної освіти зумовлений багатьма соціальними, економічними, культурологічними, особистісними факторами та потребами професійного зростання педагога. Початком цього процесу можна вважати XVIII ст., коли у процесі розвитку культурно-освітніх структур, гуманістичної літератури зароджується філософська демократична суспільна думка про саморозвиток людини як суб'єкта пізнання, діяльності, соціальних відносин тощо. У XIX ст. створюються вищі навчальні заклади: у 1805 р. відкрито Харківський університет, у 1834 р. – університет св. Володимира в Києві, виникають вищі навчальні заклади, що об'єднують гімназичний та університетський курси [Волинська гімназія у Кременці (1805–1832), Рішельєвський ліцей в Одесі (1817), при якому існував Інститут східних мов для підготовки перекладачів (1828–1855), гімназія вищих наук у Ніжині (1820), згодом перетворена у математичний (1832), а потім в юридичний (1840) ліцей]; у 1865 р. на базі Рішельєвського ліцею в Одесі відкривається Новоросійський університет. Створення вищих навчальних закладів сприяло пробудженню інтересу до освіти дорослих та зародженню теоретичних засад її розвитку в Україні.

Поступово освіта дорослих від нестабільності в науково-методичному забезпеченні педагогічних працівників набуває системності, а заклади післядипломної освіти сприяють відновленню, оновленню та поглибленню необхідних загальноосвітніх та професійних знань, умінь і навичок фахівця; набуттю професійного досвіду та професійній адаптації; створенню умов для підвищення його загальнокультурного рівня, розвитку інтелектуального та творчого потенціалу; подоланню існуючих стереотипів, запобіганню виникнення нових; стимулюванню самоосвіти та саморозвитку фахівця.

На початку XX ст. в освіті дорослих відбувалися значні зміни: відкривалися вечірні класи для дорослих, різні курси, гуртки самоосвіти, бібліотеки, музеї, виставки, народні будинки, читалися публічні лекції; було створено народні університети. Таким чином створювалися умови для формування та розвитку національної освіти. Архівні документи і матеріали свідчать, що жовтневі події 1917 р. інтелігенція прийняла неоднозначно. Більше половини членів Спілки вчителів на чолі з В. І. Чарнолуцьким на знак протесту припинили викладацьку роботу взагалі. У першому документі-зверненні «Від народного комісара з освіти» від 29 жовтня (11 листопада за новим стилем) 1917 р. А. В. Луначарський наголосив, що «школа для дорослих повинна зайняти широке місце в загальному плані народного навчання».

Інтенсивний розвиток теорії та практики освіти дорослих розпочався після 1917 р. у зв'язку з організацією роботи з ліквідації масової неписьменності народу та відкриттям у Петрограді (грудень 1918 р.) Інституту позашкільної освіти. У березні 1920 р. Всеукраїнська нарада з освіти затвердила новий зміст системи освіти Радянської України, згідно з яким професійна освіта в Україні поділялася на нижчу (масову) і вищу професійну школу. До вищої професійної школи були віднесені інститути й технікуми, до нижчої -

навчально-виховні заклади, що готували кваліфікованих робітників. У 1920 р. в Україні діяло 38 інститутів, де навчалось 57 тис. студентів, а також 13 тис. робітфаків і 665 професійних шкіл.

Протягом ХХ століття науково-методичні засади післядипломної освіти України постійно змінювались, а саме: від *принципу послідовності* у навчанні (І. Жерносець) до *принципу неперервності* (І. Зязюн), *навчання впродовж усього життя* (С. Болтівець), *андрагогіки* (Н. Протасова), *інноваційності* (Л. Даниленко); від *системного принципу* організації навчального процесу в ІУВ (В. Бондар, В. Маслов) до *системно-модульного* (А. Фурман), *очно-дистанційного* (В. Олійник); від *системного* наукового підходу до управління соціально-педагогічними системами (М. Красовицький, С. Крисюк, В. Маслов) до *синергетичного* (Н. Протасова).

У 1992 році вітчизняними вченими була розроблена концепція *неперервного* підвищення кваліфікації та перепідготовки педагогічних кадрів України, яка визначила, що це є *цілеспрямований, спеціально організований процес систематичного оновлення професійної компетентності працівників освіти, зумовлений динамікою розвитку суспільства, науки, освіти та потребами, що випливають з особистого досвіду і специфіки діяльності кожного педагога*. Його головною метою є приведення професійної компетентності педагогічних працівників у відповідність із визнаними світовими стандартами, розвиток їхнього творчого потенціалу та педагогічної майстерності, підвищення інтелектуального і загальнокультурного рівнів.

У 90-ті рр. ХХ ст. – на початку ХХІ ст. простежуються нові *тенденції* щодо визначення наукових підходів до організаційних форм та методичного забезпечення навчального процесу на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників в інститутах післядипломної педагогічної освіти. Вони мають своїм джерелом, з одного боку, прогресивні педагогічні ідеї дослідників процесу навчання, а з іншого – критичний аналіз практики підвищення кваліфікації.

У чому сутність акмеологічного підходу в післядипломній освіті?

Акмеологічний підхід є базисним узагальнюючим поняттям акмеології, що акумулює сукупність принципів, методів, прийомів, засобів організації й побудови теоретичної та практичної діяльності, орієнтованих на прогноз якісного результату в підготовці педагога, високий рівень продуктивності й професійної зрілості. Основною сутнісною характеристикою акмеологічного підходу є прагнення до відновлення цілісності суб'єкта, який проходить ступінь зрілості, коли його індивідуальні, особистісні й суб'єктно-діяльнісні характеристики вивчаються в усіх взаємозв'язках для того, щоб сприяти досягненню вищих професійних рівнів (В. Вакуленко). Акмеологічний підхід пропонує цілісний розвиток людини і в якості найвищої цінності розглядає її індивідуальність.

Акмеологічний підхід у післядипломній освіті має бути пріоритетним напрямком, який спонукає особистість педагога до прогресивного саморозвитку, самоорганізації та відповідно професійного самовдосконалення. Застосування в післядипломній освіті цього підходу полягає в наступному:

– *створення особистісно-гармонійного професійного іміджу та «Я-концепції»*, тобто активізація професійно-особистісних якостей, які сприяють самоствердженню, відокремлення власних поведінкових моделей, ціннісних установок, адекватне виділення себе із соціального й професійного середовища, оволодіння системою засобів, методів, механізмів саморегуляції, що сприятимуть самовдосконаленню та самореалізації себе як особистості;

– *організація особливого акмеологічного середовища*, у якому розвиток професіоналізму педагога є цінністю, традицією, вимогою, реальністю та ідеалом. Для такого середовища характерним є міжособистісне співробітництво, під час якого відтворюються сутнісні сили педагога як суб'єкта професійної діяльності;

– *утвердження власної акмеологічної позиції*, тобто орієнтація на досягнення високих результатів у власній професійній діяльності за умови дотримання морально-правових норм поведінки й духовно-моральних цінностей;

– *розвиток інноваційного творчого потенціалу педагога* як у курсовий, так і в міжкурсний період. Інноваційність як потужний професійний потенціал особистості полягає в готовності започатковувати нові технології і підходи до вирішення педагогічних завдань, створювати авторські науково-методичні розробки, узагальнювати та розповсюджувати передовий педагогічний досвід;

– *самоосвітня діяльність педагога* як важливий показник якості освіти, готовності до самонавчання та самооцінки, важливий критерій життєтворчості;

– *складання плану самовдосконалення*: вивчення передового досвіду колег, проведення відкритих уроків, самоаналіз уроків, обговорення відвіданих уроків, участь у конкурсах тощо;

– *самореалізація власного творчого потенціалу*, яка відображає можливість педагога в повній мірі презентувати свої можливості та застосовувати їх у процесі продуктивної діяльності. Самореалізація педагогом власного особистісного та професійного потенціалу має різні форми прояву: розкриття свого творчого потенціалу під час практичної діяльності, наполегливість у здійсненні життєвих та професійних планів, умінні відстоювати власну позицію;

– *поповнення власного професійно-педагогічного арсеналу інтерактивними формами та методами навчання*, як-от: урок-тренінг, урок-дослідження, урок-панорама, урок-пошук, урок-мандрівка, урок-практикум, урок-казка, урок-композиція, урок-діалог та ін.;

– *залучення слухачів курсів підвищення кваліфікації до науково-дослідної діяльності*, результати якої відбиваються в таких формах, як-от: науковий звіт (реферат, доповідь, виступ на семінарі чи конференції) з проблеми дослідження; введення в практику комплексу дидактичних матеріалів; апробація в інноваційному режимі ідей учителів-новаторів; створення

авторської методики, технології; реалізація положень концепції на основі розробки й апробації авторської програми, навчального посібника; узагальнення власного досвіду, систематизація і опис методичних прийомів, використаних форм і методів роботи; стаття в періодичне видання з проблеми; методичний посібник із програми дослідження; методичні рекомендації для вчителів і учнів; участь у проектній діяльності; комп'ютерна презентація результатів дослідження для впровадження в досвід роботи інших колег тощо;

– *розвиток корпоративної культури*, тобто участь у колективних та групових інноваційних формах роботи, як-то: співпраця у творчих групах, науково-дослідній діяльності, організація консультативно-методичних груп, педагогічні чи психологічні тренінги, участь у чатах, форумах щодо розробки актуальних проблем, методичних фестивалів, панорамах, презентаціях, у діяльності Шкіл (Школа молодого вчителя, Школа передового педагогічного досвіду, Школа професійної майстерності, Школа молодого методиста), методичних дискусій, методичних аукціонів, методичних діалогів, проблемних столів, педагогічних консиліумів тощо;

– *складання плану-проспекту самовиховання*, удосконалення методів, прийомів і форм навчально-виховної взаємодії з учнями; вироблення індивідуально-творчого стилю роботи;

– *розробка власної самопрезентації*, укладання *творчого портфоліо вчителя* – колекція власної бази кращих сценарію уроків, цікавих прийомів, знахідок, засобів наочності, дидактичних матеріалів, продуктивних педагогічних технологій, що відображають зусилля вчителя, успіхи або досягнення з тієї чи іншої проблеми, індивідуальної творчої теми;

– *підвищення загальноосвітнього й культурного рівнів*: відвідування кінотеатрів, театрів, музеїв, виставок, читання літератури, преси; знайомство й спілкування з цікавими людьми, творчими особистостями, колегами-однодумцями; наявність хобі тощо.

Що таке акмеологічний аспект розвитку професіоналізму педагога?

Під акмеологічним аспектом розвитку професіоналізму педагога розуміють розвиток професійної діяльності, удосконалення її результату та особистісне зростання педагога.

Які існують психолого-акмеологічні умови розвитку професіоналізму педагога?

Психолого-акмеологічними умовами розвитку професіоналізму педагога є: соціальне держзамовлення на професіоналів вищої кваліфікації; ситуації професійно-особистісного розвитку; акмеологічне середовище; професійне співробітництво з колегами; інноваційність; активна взаємодія з учнями та результат спільної діяльності; професійна рефлексія з усіма учасниками педагогічного процесу.

Які категорії розвитку професіоналізму педагога досліджує акмеологічний підхід?

Акмеологічний підхід досліджує такі категорії розвитку професіоналізму педагога: акме; професіоналізм як єдність компетентностей, адаптивності, інноваційної творчості; компетентність як інтегративний особистісний ресурс, який забезпечується професійними компетенціями; компетенції як технології успіху; фактори професіоналізму як обставини, які впливають на його рівень; особистість як професійно активний суб'єкт; самореалізація особистості професіонала як фактор здійснення педагогічної діяльності.

Які існують складові акмеологічної позиції майбутнього вчителя?

Суть акмеологічної позиції майбутнього вчителя як новоутворення виявляється в прагненні особистості досягати позитивних самозмін професійній підготовці, ставленні до дитини як найвищої цінності, дотриманні морально-етичних правил поведінки в повсякденному житті, успішній реалізації особистісно-професійного потенціалу в різних видах діяльності вищого педагогічного навчального закладу. Акмеологічна позиція майбутнього вчителя формується в процесі цілеспрямованого переорієнтування його поглядів, переконань, думок, ідейних принципів на розвиток природи самості.

Складовими акмеологічної позиції майбутнього вчителя є: мотиваційно-ціннісна складова як спрямування мотиваційно-ціннісної сфери студентів на розкриття акмеологічного потенціалу в процесі фахової підготовки; когнітивно-пізнавальна складова як оволодіння майбутніми вчителями знаннями про власну «Я»-концепцію, розвиток процесів самості; діяльнісно-поведінкова складова як оволодіння студентами вміннями виявлення й дотримання стійкої акмеологічної позиції.

Що вивчає синергетична акмеологія?

Синергетична акмеологія як наука про закономірності досягнення максимальної досконалості будь-якою соціальною системою (зокрема, зокремою людиною) за допомогою самоорганізації.

Яке місце посідають поняття „творчість”, „творча особистість”, „творча зрілість” в акмеологічному розвитку особистості?

У спеціальній науковій літературі, в тому числі акмеологічній, творчість визначається як процес діяльності, результатом якого є створення якісно нових матеріальних і духовних цінностей. У психології творчість досліджується у двох головних аспектах — процесуальному та особистісному. У процесуальному аспекті визначаються особливості перетворення суб'єктом предмета творчості, об'єкта, об'єктивної діяльності в цілому. В особистісному аспекті головне місце займають якості, здібності особистості як суб'єкта творчої діяльності, її потреби, мотиви, інтереси, знання, уміння, навички, характерологічні властивості, самосвідомість, емоції і почуття тощо. Аналіз тенденцій розвитку акмеологічних і психологічних досліджень творчості свідчить про те, що на передній план висувається категорія особистості, яка може стати об'єднувальним центром при тлумаченні різноманітних даних про творчість.

Творча особистість виступає як цілісний регулятор процесу творчості індивіда, як важлива складова організованого процесу творчого світу. Шляхом цілеспрямованого аналізу та попереднього узагальнення матеріалу цих переліків особистісні ознаки геніальних, творчих особистостей можуть бути об'єднані за Я.Пономарьовим у певні групи (перцепції, інтелекту, характеру, мотивації діяльності).

До перцептивних особливостей творчих особистостей відносять напруження уваги, значну вразливість, сприйнятливність та ін. Інтелектуальні особливості включають інтуїцію, фантазію, вигадку, дар передбачення, великі знання. Серед характерологічних особливостей виділяють відхилення від шаблону, оригінальність, ініціативність, упертість, високу самоорганізацію, колосальну працездатність. Особливості мотивації вбачаються в тому, що творча особистість знаходить задоволення не стільки в досягненні мети творчості, скільки у самому його процесі, у постійному прагненні до творчої діяльності. Названі якості стосуються всіх сторін особистості, а отже особистість з її соціальними, психологічними і фізичними особливостями включена у процес творчості.

Найбільш продуктивний період життя людини в досягненні нею вершин саморозвитку в акмеології розуміють як творчу зрілість. Зрілість виражається в динамічному саморозвитку особистості, її здібностей і творчої індивідуальності впродовж дорослого періоду життя. Соціальний зміст творчої зрілості завжди відповідає особливостям соціального замовлення на творчу особистість. У період становлення творчої зрілості поступово дозрівають найважливіші психологічні утворення на основі психологічного розвитку особистості. Творча зрілість включає громадянську, фізичну, особистісно-духовну і професійну зрілість.

Які існують умови, що впливають на прояв творчого потенціалу людини?

Творчий потенціал людини – це насамперед її природний енергопотенціал, пов'язаний із інтелектом, волею, самоусвідомленням свого призначення і відповідальністю за свою долю. Акмеологічна категорія „творчий потенціал” включає в себе такі поняття: природні властивості індивіда і задатки, обдарованість як природний дар, з якими індивід нероздільний. До властивостей особистості Б.Ананьєв відносив природні властивості, з якими людина народжується. До природних властивостей належать такі: вік, стать, генофонд, будова організму, центральної нервової системи, темперамент, будова мозку. У різних видах діяльності потенціал людини розгортається у здібності, талант, геніальність, що виявляється у властивостях особистості, стилі діяльності, індивідуальності людини, продуктах діяльності.

Процес становлення творчого потенціалу особистості здійснюється як саморух, якому притаманна єдність зовнішніх і внутрішніх умов. Ступеню зрілості передуює достатньо тривалий період життя. За цей час можуть відбутися різні події, що впливають як позитивно так і негативно на розвиток людини.

Якщо на ранніх етапах життєвого шляху було багато подій, різних ситуацій, що негативно впливають на здоров'я, становлення особистості, формування здібностей, то це з досягненням зрілості приведе до зниження вершин досягнень навіть здібної людини. Особливо важливим гальмом виступає така обставина, як слабе використання сприятливих сенситивних періодів. Бувають і такі випадки, коли захворювання, перенесені в дитинстві, виключають заняття тією діяльністю, до якої у людини є покликання. Можливий і інший варіант, коли у людини виявляються, наприклад, спеціальні здібності і завдяки наполегливій праці вона могла б досягти високих творчих вершин. Але недостатня кількість вольових зусиль і цілеспрямованості, відсутність звички систематично працювати, схильність до бездуховного гаяння часу, пасивність і ін. призводять до того, що ця людина не стає творцем, спроможним досягти значних висот.

Які об'єктивні і суб'єктивні фактори впливають на розвиток і реалізацію творчого потенціалу людини?

На розвиток і реалізацію творчого потенціалу людини в цілому впливають ряд чинників, а саме:

- особисті якості батьків і, в цілому, родинного середовища;
- активний і цілеспрямований вплив на творчий розвиток особистості дитини, зацікавлення в її поступальному творчому розвитку;
- виховання ще в ранньому дитинстві допитливості, спостережливості, пізнавальних, дослідницьких здібностей;
- залучення до мистецтва – музики, співів, а особливо – до малювання;
- систематизоване ознайомлення дитини з вершинами світової культури, з досягненнями науки, техніки, що її кругозір формує підґрунтя для визначення на наступних етапах творчих цілей;
- плідне, розвивальне спілкування та співробітництво з представниками інтелектуально-творчої, науково-технічної, культурної, філософської еліти з притаманними їм високими пізнавальними, творчими, духовними ідеалами та якостями;
- тенденція до творчого саморозвитку, самостійного, цілеспрямованого оволодіння системою наукових знань, основами мистецтва на високому виконавчому й творчому рівні;
- формування наукової картини світу, образу суспільства та людини в ході самостійного систематизованого дослідження, мистецьких занять, філософських пошуків, коли, з одного боку, виявляються невідповідності, суперечності, а з іншого – напрями вдосконалення, плідного перетворення оточуючої дійсності та розвитку власної особистості;
- потяг до раннього творчого становлення на рівні найкращих зразків майстерності – у ході творчого спілкування, безпосереднього наслідування, самовиховання під керівництвом досвідчених, талановитих, мудрих наставників, видатних учених, митців;

- самостійна творча діяльність у конкретному напрямку на високому рівні майстерності;

- накопичення гігантського творчого потенціалу завдяки творчому самовдосконаленню;

- найвища за своїм якісним рівнем освіта, яку особистість має право отримати саме за вільним вибором в одному чи кількох вищих навчальних закладах або в процесі самоосвіти та творчого саморозвитку.

До об'єктивних і досить значущих факторів розвитку і самореалізації творчого потенціалу людини відносимо систему освіти. Результати діяльності системи освіти можна оцінювати по-різному, але найбільш значущими можна вважати показники, пов'язані із професійною діяльністю:

- адаптація до професійної діяльності і замученість до розв'язання завдань професійного характеру;

- професійна стійкість, „відданість” професії;

- самовдосконалення і спрямованість на досягнення рівня професійної майстерності;

- ефективність вирішення професійних завдань різного рівня складності.

Причому ці показники будуть вищими у тих навчальних закладах, де успішно вирішуються як педагогічні, так і функціональні завдання, де є загальна орієнтація на творчий підхід до організації навчально-виховного процесу.

До ряду факторів розвитку і самореалізації творчого потенціалу людини відносять середовище (географічне, соціальне, сімейне і т.і.) і спадковість. Реалізація спадковості, розвиток закладених природних задатків, залежить значною мірою від самої людини.

Одночасно з впливом об'єктивних факторів велику роль відіграють і суб'єктивні. Одним з таких факторів розвитку і самореалізації творчого потенціалу є самоорганізація діяльності. Саме з цим, насамперед, пов'язані суб'єктно-діяльнісні характеристики.

Які існують цілі самовдосконалення людини?

Самовдосконалення людини розглядається вченими як одна з основ досягнення вершин творчого потенціалу. Цілями самовдосконалення вважаються: прагнення до гармонії власних рис; досягнення згоди із самим собою; досягнення гармонії із навколишнім світом; ліквідація поганих звичок; контроль своїх потреб; розвиток здібностей; оволодіння логічним мисленням; сходження до індивідуальності. Безперечно, провідним є вміння здійснювати аналіз власних рис, визначати, яка з них перебуває у початковому стані, а яка надмірно розвинена, що може деформувати характер і виявляти себе в поведінці. Тому слід систематично задуматися і при потребі коректувати їх та прагнути до гармонізації власних рис. Велика місія належить досягненню злагоди з самим собою. Адже це потребує прийняття самого себе таким, який я є, та виробити в себе терпимість до змін з наступною корекцією в Я-концепції окремих положень.

Яким чином самореалізація впливає на акмеологічне зростання фахівця?

Людина самореалізується там, де вона втілюється, у тому, що вона створює. Потреба самореалізації дійсно є сутнісно і тотально людською якістю, але вона існує не у формі підвищення уваги до себе, болісної рефлексії і самовдосконалення, а у формі прагнення щось створити, залишити слід у чомусь, або в комусь. Таким чином, саморозвиток і самовиховання особистості полягають не в якійсь ізольованій медитативній "роботі над собою", а в активній реальній зовнішній діяльності.

Реальність мотиву самореалізації особистості – це її прагнення до втілення і творчої діяльності до будь-чого, а зовсім не прагнення до самовдосконалення та досягнення успіху як соціального визначення. Останнє, хоча й дуже важливе, повинне підпорядковуватися першому, а не навпаки; у цьому випадку матимемо не самореалізацію, а соціальну адаптацію, а отже, не розвиток і ускладнення, а інволюцію і спрощення особистості.

Мотив професійної самореалізації людини – це прагнення залишити максимум "особистісних внесків" в особистостях оточуючих людей.

Самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези щодо того, що нібито дуже невелика кількість людей (3% за Маслоу) самореалізується, оскільки це роблять усі).

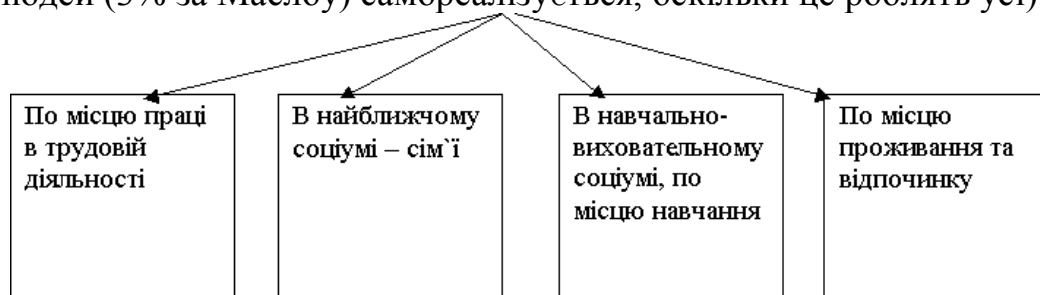


Рис. 1.2. Сфери самореалізації людини як особистості

Що таке самовиховання та які існують методи самовиховання?

Самовиховання розглядають як свідому діяльність, спрямовану на, можливо, більш повну реалізацію людиною себе як особистості; це визначення поняття в широкому смислі охоплює і самоосвіту, і пізнання людиною себе. Для цієї мети використовуються такі методи, як самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження являє собою спостереження людини за внутрішнім планом власного психологічного життя, що дозволяє фіксувати його прояви (переживання, думки, почуття й ін.). Воно необхідне при осмисленому підході до самовиховання. Самоспостереження має особливу значимість в оволодінні соціальним досвідом, а так само засобами його осмислення.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка виступає одним з регуляторів поведінки людини. Від самооцінки залежать взаємостосунки людини з

оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості. Вона також дає змогу побачити розбіжність між домаганнями і реальними можливостями людини.

Чому практика є основним показником рівня досягнення вершин у творчій діяльності людини?

Один із найважливіших напрямків акмеологічних досліджень пов'язаний з професіоналізмом. А. Деркач і Н. Кузьміна, відмічаючи чому акмеологія „не може бути включена в систему психологічних наук”, пишуть: „Психологічні науки досліджують закономірності відображення об'єктивної реальності у психіці людини безвідносно до її професії і діяльності. У них немає понять: професіоналізм сприйняття, мислення, діяльності, особистості. Це акмеологічні поняття. Висновки психології акмеологія враховує, але використовує їх стосовно професіоналізму”. І далі продовжуючи виділяти особливості, автори відмічають, що акмеологія „...аналізує цілісні професійні колективи, групи, індивідуальності, які складно взаємодіють у напрямку отримання загального професійного результату (з урахуванням ролі і внеску в нього кожного)..., виходить із того, що вершин професіоналізму людина досягає сама. Її методи поділяються на науково-дослідницькі і науково-практичні. Останні передаються професіоналом, оскільки професіоналізм досягається за рахунок наукових методів у практиці”.

Ретроспективний аналіз життєвих шляхів видатних людей дає змогу зробити висновки, що їх розквіт відбувся, вони піднялись на таку вершину, досягли таких творчих результатів, які піднесли їх над сучасниками. Одна із особливостей більшості із них проявилась в умінні приймати рішення у відповідальні моменти. У всіх випадках їм допомагав інтегрований досвід, що ввібрав у себе громадянські, особистісні і суб'єктнодіяльнісні досягнення людини.

Рішення, які приймали видатні люди, часто були незрозумілими для їх сучасників, вважались хибними, ризикованими і т.п. Такі факти, наприклад, були в житті вчених М.Ломоносова, І.Курчатова, Є.Патона, полководця М.Кутузова, педагога і письменника А.Макаренка, художника П.Федотова. А такі, наприклад, гіганти, як Джордано Бруно, М.Лобачевський виявились незрозумілими сучасниками. Але їх здобутки через деякий час відіграли свою роль у прогресі людства.

Видатні досягнення людства можуть визнаватися більшістю людей чи не визнаватися ними (навіть спеціалістами в цій галузі). Але і те і інше може не бути показником того, чи досягла людина вершини в творчій діяльності. Тому необхідна розробка критеріїв „акме”, які стосуються громадянських, особистісних, суб'єктнодіяльнісних характеристик вищих досягнень людини.

Справедливим є ствердження О.Бодальова: „Показником рівня акме є все ж таки практика: наскільки здійснене людиною дійсно працює чи буде

працювати на соціальний і технічний прогрес, на збереження планети Земля, на духовне й фізичне здоров'я людства, на благо рідної йому Вітчизни, на примноження інших цінностей життя і культури, нарешті, на більш глибоке розкриття законів природи, суспільства і людини”

РОЗДІЛ II

АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Завдання. Законспекуйте в зошитах для самостійних робіт принципи спілкування за Дейлом Карнегі (1888-1955рр.) з його книги “Як завойовувати друзів і здійснювати вплив на людей” та висловіть своє ставлення до них і ступінь вираженості у себе.

Тест “Обери свій колір”. Подумайте, будь-ласка, який із названих нижче кольорів найбільш приємний вам останнім часом, і виберіть його як ваш, потім прочитайте відповідний розділ тексту.



Зелений. Його вибирають люди, які вважають себе реалістами. Вам не позичати волі, наполегливості і цілеспрямованості. Здається, ви народженні для того, щоб керувати іншими. Точна пам'ять, вміння чітко і ясно викладати думки – ваші сильні сторони. При цьому ви зі смутком помічаєте, що не всі розуміють ваші благородні наміри – це дратує. Будьте обережні: навчіться розслаблятися і не бійтеся невдач.

Червоний. Оптимісти і жителюби завжди обирають цей колір. Прагнучи успіху, ви зазвичай досягаєте результату в будь-якій діяльності. У вас постійне бажання активних дій, ініціативи, конкуренції в еротичі, спорті тощо. Ви живете теперішнім, керуючись у житті принципом "переживати неприємності по мірі їх надходження". У вас часто з'являється бажання кардинально змінити сферу діяльності.

Фіалковий. Ви чуттєві, чарівні, привітні. Зовнішній світ з його грубими реаліями не викликає у вас симпатій. Ви намагаєтеся жити у своїй, створеній уявою країні, де є місце романтиці, сентиментам, справжній дружбі і ніжним стосункам. У вас особлива потреба в тонкому розумінні з боку партнера. Вам хочеться, щоб усі оточуючі помічали і позитивно оцінювали вашу чарівність. Усе таємничо-містичне викликає у вас жвавий інтерес. Ви любите, відчуваєте і розумієте справжнє мистецтво. Через фізіологію, цей колір часто обирають підлітки, вагітні жінки і хворі люди зі зміненими функціями щитовидної залози.

Синій. Його вибирають люди з урівноваженим характером, схильні до споглядальності. Особливо його люблять товстуни. Вам властивий

спокійний, розмірений спосіб життя, потяг до гармонії і задоволеності. У вашому житті немає місця гармидеру і поганому настрою; події розвиваються плавно, відповідно до традицій. Ви відданий партнер і дуже вразливі у питаннях, що торкаються кохання та одруження. Ви розгублюєтесь у ситуаціях, які швидко змінюються. Ви сором'язливі, слабкі, але небезпечні, коли хтось стає у вас на дорозі.

Жовтий. Символічно, що жовтий колір відповідає теплу сонця, духу щастя, свободи. Ви живете очікуванням щастя у всіх його незчисленних формах – від сексуальних проявів до захоплення філософськими системами. Від вас віє оптимізмом і приязністю, але ваша постійна посмішка часто виявляється маскою, за якою приховується внутрішня напруга і бажання уникнути труднощів. Ви хочете поваги і можете бути прикладом працьовитості, але наполегливість і старанність приходять до вас епізодично, час від часу. Ви рідко перебуваєте у спокої, весь час шукаєте чогось нового і схильні до змін заради змін.

Коричневий. Якщо у вас з'явилася любов до коричневого кольору, то це означає, що у вас з'явилася маса проблем, подолати які ви не в змозі. Це може бути конфліктна атмосфера на роботі, дискомфорт в особистому житті чи важка хвороба. Вам явно не вистачає того, що англійці називають «мій дім – моя фортеця», тобто місця, де можна відчувати себе у безпеці. У будь-якому випадку, вам необхідний відпочинок і спокій, доброзичливе оточення.

Чорний. Зазвичай його вибирають люди, пов'язані з підприємницькою діяльністю. У багатьох випадках вибір чорного обумовлений традиціями і тенденціями у моді і в цьому випадку мова йде про колір не улюблений, а скоріше модний. При цьому, якщо ж вам все-таки подобається чорний колір сам по собі, це означає, що теперішній період життя складається не найкращим чином – у будь-який момент може статися спалах екстремальної поведінки, про який потім доведеться жалкувати. Ви наполегливо намагаєтесь відстоювати свою точку зору, драматизуєте ситуацію, вимоги до себе вважаєте завищеними, постаєте проти своєї долі і схильні діяти нерозсудливо.

Сірий. Вам властива велика доля самолюбства, яка багато в чому визначає ваші вчинки. Ви здатні до ефективної і плідної діяльності. Можливо, оточуючі вважають вас непересічною особистістю, але лише собі ви можете зізнатися, що всі ці досягнення – тільки результат втечі від хвилюючої вас проблеми. Ви здатні приховувати свої істинні наміри і досягати своїх цілей, залишаючись при цьому ніби в стороні від того, що відбувається. Кар'єра політика чи бізнесмена може виявитися досить вдалою.

Вправа “Кров людська – не водиця, або загадки груп крові”. Прочитай інформацію про групи крові та напиши своє ставлення стосовно впливу групи крові на характер та життєдіяльність людини.

Людська кров до цього часу криє в собі багато таємниць. Учені продовжують вивчати цю життєво важливу субстанцію. Наприклад, після численних досліджень з'ясувалося, що у різних рас переважають певні групи крові: у європейців – найчастіше друга, у жителів Сходу – третя, у представників негроїдної раси – перша. В Україні найпоширеніша – друга група крові, потім йде перша, третя і найрідкісніша – четверта.

Ті, у кого в «жилах» тече кров другої групи, можуть страждати частіше за інших ревматичними захворюваннями, діабетом, ішемічною хворобою серця, бронхіальною астмою, алергією, лейкозом. Люди, що мають третю групу, схильні до пневмоній. Після операцій у них можуть розвиватися інфекції, у жінок - гнійний мастит, сепсис після пологів, радикуліт, остеохондроз, захворювання суглобів. Нарешті, власники четвертої групи частіше за інших застуджуються, а також ризикують підчепити грип та інші інфекції.

Крім того, разом із групою крові спадково передається не тільки схильність до захворювань, але іноді і самі хвороби. Наприклад, ангіни, хронічний тонзиліт, фарингіт, кишкові інфекції. Японські фахівці (Масахіто Наомі, та інші), дійшли висновку, що група крові впливає навіть на характер людини. З ними погоджується і американський вчений Пітер Д'Адамо. Він переконаний, що група крові людини може багато що може розповідати не тільки про її особистість, але також і про походження людини. На думку американського ученого, люди, що мають першу групу («0») – *нащадки мисливців*, що звикли споживати м'ясо в надто великій кількості. Тому вони повинні приділяти підвищену увагу вживанню високобілкової їжі і обов'язково навантажувати себе фізичними вправами, наприклад заняттями на тренажерах. Якщо людина з групою крові «0» стає вегетаріанцем, її енергетичний рівень неминуче слабшає, оскільки організм погано переносить відсутність тваринного білка. Характер особистості – сильна людина, що покладається на себе, відважна, з добре розвинутою інтуїцією, оптимістична, цілеспрямована, володіє високою мотивацією, енергійна, наполеглива, тобто вроджений лідер. Це сильні, цілеспрямовані люди, що досягають успіху у всіх галузях. Другою групою («А») володіють люди, чії предки були *землеробами і фермерами*. «Даний тип крові, – наголошує Д'Адамо, – сформувався в період переходу людей від кочового способу життя до осідлого, від полювання до землеробства, що і спричинило за собою зміну дієти у бік рослинної їжі". Більш за все цим людям підходить дієта, позбавлена м'яса. На відміну від представників першої групи, що «спалюють» його як паливо, власники крові другої групи починають ще змолоду накопичувати отримані ними тваринні білки і жири у вигляді власних жирових відкладень. У людей з групою «А» фізичні навантаження повинні бути не надто інтенсивними: рибалка, повільні прогулянки. Характер особистості: схильність до співпраці і взаєморозуміння, добре розвинені розумові здібності, підвищена

чутливість, пристрасність, орієнтація на інтереси колективу. Цілісні, досконалі люди, що люблять порядок і організованість, приділяють увагу дрібницям і деталям, працелюбні і старанні, спокійні і акуратні, багато в чому ідеалістичні. Третю групу («В») мають нащадки *кочівників-скотарів*, основною їжею яких було молоко і молочні продукти. Сьогодні вони – єдині, хто може підтримувати хороше здоров'я і високий життєвий тонус перш за все за рахунок молочної дієти. Для підтримки високого рівня енергії їм необхідно дотримувати тонкий баланс між фізичними і розумовими навантаженнями. Корисні помірні заняття плаванням або ходьбою. Характер особистості: гнучкість мислення і поведінки, врівноваженість, добре розвинений творчий початок, спокій і миролюбність. Для осіб з цією групою крові характерні гнучкість, але і гарячкуватість і неприборканість, висока здібність до концентрації уваги, нешаблонність у вчинках. Четверта група («АВ») крові виникла в результаті змішування людей, що володіють кров'ю груп «А» і «В». У носіїв четвертої групи надто чутливий шлунково-кишковий тракт. І лише шляхом проб і помилок вони можуть точно визначити, яка їжа для них найбільш сприятлива. Характер особи: схильність до загадковості, містики, високої духовності, любителі і цанувальники життя. Це природні лідери і хороші організатори, дипломатичні у відносинах, раціональні у вчинках, володіють образною багатого уявою. Група крові є ключем до індивідуальності людини, так стверджують японські психологи.

Французький психолог Жан-Батіст Делакур вважає, що група крові проектується на основні риси характеру.

Люди з **I групою** крові енергійні, вміють налагоджувати контакти, надзвичайно працьовиті, досягають успіхів у сфері бізнесу.

Люди із **II групою** крові – обов'язкові і сумлінні, в усьому прагнуть досконалості. Вони впевнено йдуть уперед у своїй професійній діяльності, всі інші сфери життя при цьому вважають менш важливими. Якщо вони беруться за справу, то намагаються довести її до завершення. Це стосується і особистих контактів: вони вірні і в дружбі, і в коханні. Ці люди більш розвинені у порівнянні з людьми інших груп крові, їхній коефіцієнт інтелектуальності на 5 одиниць вищий. Можливо, саме тому в Англії люди цієї групи крові вважаються «обраними».

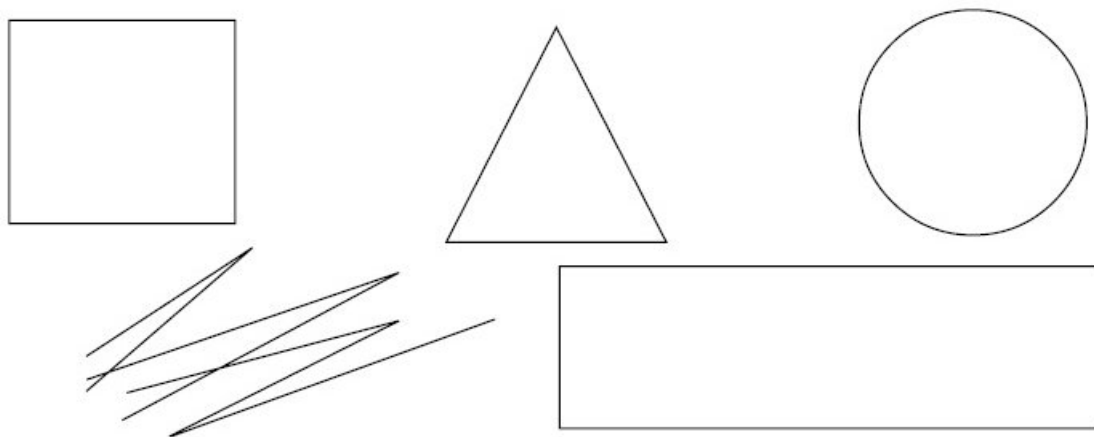
Люди з **III групою** крові вразливі, делікатні; володіють значними здібностями; на них можна покластися. На роботі, як до себе, так і до інших, вони висувають високі вимоги. Зовні вони спокійні, проте всередині, за зовнішнім спокоєм вони часто приховують свої вразливі душі. Їхні почуття можуть виявлятися досить бурхливо, особливо коли справа стосується кохання. Жінки надзвичайно ревниві і значно сильніші за чоловіків цієї ж групи крові.

Люди з **IV групою** крові перебувають під владою своїх емоцій. У них живе, як мінімум, дві душі, але вони не можуть вирішити, якій із них надати перевагу. Нічого дивного немає в тому, що вони весь час

перебувають у суперечностях і сумнівах. Усі конфлікти вони переживають всередині себе, не допускаючи нікого до своїх таємниць. У коханні, дружбі, сім'ї ці люди близькі до ідеалу, стверджує Жан-Батіст Делакур, оскільки вони прагнуть не лише особистого щастя, але й намагаються зробити щасливим партнера.

Психометричний тест (Сьюзен Деллінгер, 1989 р.).

Інструкція: Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчуті свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім проранжуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Коротка психологічна характеристика основних «форм» особистості.

Квадрат. *"Усе йде за планом". "Режим харчування порушувати не можна!"* Цей девіз Пончика Квадрат із задоволенням переробив би на свій лад, прибравши з нього слово "харчування". Режим порушувати не можна! Ніде. Ніколи. За жодних обставин. Будь-який - режим роботи, відпочинку, сну й життя в цілому. Це одне з головних переконань Квадратів, за допомогою якого вони роблять свій світ передбачуваним.

Якщо вашою основною формою є квадрат, то ви невтомний працівник. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, – це те, чим відомі істинні «люди-квадрати». Витривалість, терпіння і методичність зазвичай роблять їх високоталановитими спеціалістами у своїй галузі. Цьому сприяє невтомна потреба в інформації та колекціонування найнеймовірніших відомостей.

«Люди-квадрати» скоріше «вираховують» результат, аніж здогадуються про нього. Вони надзвичайно уважні до деталей, дрібниць, а також люблять раз і назавжди заведений порядок. Усі ці якості

сприяють тому що «квадрати» можуть стати відмінними адміністраторами, виконавцями, але рідко бувають хорошими розпорядниками, менеджерами. Звичайно, всі названі чесноти «людей-квадратів» мирно співіснують зі слабкими місцями. Розмірено й неквапливо ідуть Квадрати по життю, умудряючись при цьому всюди встигати вчасно.

Трикутник. *"Мета виправдовує засоби!"* Трикутники сидять у президіях, промовляють із трибун, очолюють усілякі фонди і громадські організації. Серед них можна знайти спортсменів, бізнесменів, політиків, директорів, начальників і керівників усіх мастей. Це природжені лідери, сильні особистості, які ставлять перед собою чітку мету та, як звичайно, її досягають. Ця форма символізує лідерство, і багато «трикутників» відчувають у цьому своє призначення: «Народжені, щоб бути лідерами». Найхарактернішою особливістю «людей-трикутників» є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх.

«Люди-трикутники» дуже впевнені в собі, хочуть бути всьому правими. Це робить їх особистостями, які постійно конкурують з іншими. «Трикутник» – це установка на перемогу.

Із «Трикутників» виходять прекрасні менеджери найвищого рівня управління. Саме до таких висот вони і прагнуть. І допомагає їм у цьому ще одна якість – майстерність «політичної інтриги». Узагалі, «Трикутники» дуже симпатичні, привабливі люди, які змушують все і всіх обертатися навколо себе і без яких наше життя втратило б усю гостроту відчуттів.

Прямокутник. *"Хто я? Де я? Навіщо я?"* Як витязь на розпутьті, цей представник династії багатогранників стоїть і думає, куди б піти. Прямокутник - це тимчасова форма особистості, яку можуть періодично приймати інші чотири фігури. Тобто "прямокутний" настрій може бути і в Квадрата, і в Трикутника, і в інших, якщо в їхньому житті настали непрості часи. Символізує стан переходу та змін. Це люди, незадоволені тим способом і стилем життя, який вони ведуть у даний час, а тому перебувають у пошуках кращого положення.

Найбільш характерні риси «Прямокутників» – непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Тим не менш, як і у всіх людей, у «Прямокутників» виявляються і позитивні якості, що приваблюють до них оточуючих. Це, перш за все, допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотнім боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність. Тому «Прямокутниками» легко маніпулювати. Якщо ви дійсно маєте «прямокутну форму», будьте обережні! І пам'ятайте, що «прямокутність» – це лише стадія. Вона мине – і ви вийдете на новий рівень особистісного розвитку та збагатитесь набутим досвідом. Прямокутники постійно експериментують із власним іміджем і змінюють стиль: наколоті брови, постригтися "під хлопчика", змінити

класичний стиль одягу на цирковий - цілком у дусі непостійного Прямокутника. Він шукає свій власний шлях, йому як нікому іншому необхідні розуміння й підтримка близьких. Він обов'язково знайде себе, адже "прямокутність" - це всього лише стан душі, що рано або пізно мине.

Коло. *"Хлопці, живімо дружно!"* Це гасло Леопольда, найдобрішого з котів, можна справді назвати життєвим девізом Кола - найбільш доброзичливої з усіх фігур. Важко уявити, як уживались би між собою інші члени геометричного сімейства, якби не миротворець - Сонячне Коло.

«Люди-кола» – це найкращі комунікатори серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Вони володіють високою чутливістю, розвинутою *емпатійністю* – здатністю співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. «Людина-коло» відчуває чужу радість і відчуває чужий біль, як свій власний. «Люди-кола» відмінно «бачать» людей і, в одну мить можуть розпізнати облудника і брехуна. Вони «вболівають» за свій колектив і високопопулярні серед колег по роботі. Але, як правило, вони слабкі менеджери і керівники у сфері бізнесу.

По-перше, «Люди-кола», через їхню спрямованість скоріше на людей, ніж на справу, надто стараються догодити кожному. По-друге, «Кола» не відрізняються рішучістю. Якщо їм випадає керувати, то вони обирають демократичний стиль керівництва і намагаються обговорити практично будь-яке рішення з більшістю та заручитися їх підтримкою. Можна сказати, що «Кола» – вроджені психологи. Для того, щоб очолити серйозний бізнес, «Людам-колам» не вистачає організаторських навичок. На відміну від егоцентриста-трикутника, що завжди ставить свої інтереси на перше місце, Коло зорієнтоване на допомогу людям.

Гостиннішого господаря, ніж Коло, не знайти: у його трохи захаращених, але такій затишній квартирі завжди раді гостям. Люди тягнуться до цього природженого психолога, здатного переживати чужі радість і біль, як власні. Якщо десь комусь: людині, тварині або рідній країні - необхідна допомога, саме Коло першим прийде на допомогу.

Коло одягається просто і зручно, скромно й без надмірностей. І тільки одну прикрасу він ніколи не забуде надягти: обручку - символ любові і прихильності до коханої людини.

Зигзаг (хвилясті лінії). *"Еврика!"* Архімед відкрив свій закон, сидячи у ванній. Не в змозі стримати свою радість, він з криком "Еврика!" голим побіг по вулицях Сиракуз. Так міг зробити лише справжній Зигзаг. Стрімкий і вічно захоплений своїми ідеями, летить він по життю, не помічаючи нікого на своєму шляху. З ним не скучно! Це найбільш захоплена, збудлива й по-своєму унікальна фігура. Справжня людина-феєрверк. Зазвичай, Зигзаги - це люди мистецтва: художники, письменники, модельєри, екстрасенси. Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура

з п'яти. Якщо ви чітко обрали хвилясту лінію як свою основну форму, то ви скоріше за все, істинний «право-півкульний» мислитель, вільнодумуюча людина.

"Зигзаги" схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, як речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції; люди, які завжди з усім погоджуються або роблять вигляд, що погоджуються.

«Зигзаги» просто не можуть продуктивно працювати у добре структурованих ситуаціях. їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці.

«Зигзаг» – найзбудливіша з усіх п'яти фігур. При цьому «людині-зигзагу» не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом із ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя. Часто Зигзаг не надає значення зовнішньому вигляду: зім'яті штани, відірвані гудзики, розпатлана шевелюра - він живе у своєму ідеальному світі ідей, і реальність його мало хвилює.

Але трапляються й такі, хто активно стежить за модою. Щоправда, убрання такого Зигзага більше подібне на одяг інопланетянина або маскарадні костюми, ніж на людський одяг.

Зигзаги безпосередні, як діти: з ким би не спілкувалися - кажуть правду в очі, не замислюючись про наслідки. Експресивному й волелюбному Зигзагу непросто прижитися в якому-небудь колективі. До режиму й дисципліни він ставиться вкрай негативно, а своє робоче місце дуже швидко перетворює на хаос. Зате якщо характер роботи відповідає його особистості, то Зигзагу немає рівних. Для цієї "бунтівливої дитини" немає нічого гіршого, як буденність, передбачуваність і сумніви (свої і чужі) у його унікальності. Тому якщо хочете бути з ним, любіть його, захоплюйтеся, підтримуйте його, але... не чекайте від нього подяки. А хто сказав, що бути поруч із генієм легко?

Методика. *Вкажіть, яку півкулю власного головного мозку ви вважаєте домінуючою? За допомогою експрес-аналізу визначте, до якого типу людини ви відноситеся: художник чи мислитель.*

А. Переплетіть пальці рук. Великий палець якої руки - зверху; лівої - Л, правої - П. Запишіть результат.

Б. Зробіть на аркуші паперу невеликий отвір і подивіться крізь нього обома очима на якийсь предмет. По черзі закривайте то одне, то друге око. При закритті якого ока предмет зміщується? (Л чи П).

В. Станьте у "позу Наполеона", схрестивши руки на грудях. Яка рука зверху? (Л чи П).

Г. Спробуйте зобразити "бурхливі оплески". Яка долоня зверху? (Л чи П).

Яких літер більше: Л чи П? Переважаюча більшість літер Л говорить, що у вас домінує права півкуля і переважає художній тип, а більшість П - ліва півкуля і Ви відноситься до логічного типу.

а) проаналізуйте отримані результати і характеристики типів мислення і зробіть висновки;

б) наскільки збігаються результати тестування, характеристики і Ваші власні уявлення про себе?

Замалюйте схему "Функціональна асиметрія головного мозку". Уявіть, що ви складаєте пісню про маму. Опишіть роль правої і лівої півкулі в цьому процесі. Поясніть як підтримується зв'язок між півкулями.

Права півкуля мозку старішає швидше

До такого висновку прийшли гавайські психологи, що вивчали процес запам'ятовування. Групі випробуваних у віці від 44 до 79 років диктували через навушники ряд цифр то в ліве, то в праве вухо, а потім просили пригадати цифри. Слухові нерви людини розташовуються таким чином, що те, що те, що вона чує лівим вухом, потрапляє в праву півкулю мозку, а праве вухо постачає інформацією ліву півкулю. Результат очікувався такий: у розподілі роботи між півкулями мозку на його частку доводиться обробка словесної інформації. З віком пам'ять погіршується. Цього теж слід було очікувати. Несподіваним виявилось те, що погіршення пам'яті з віком виявилось помітним сильніше в тих випадках, коли цифри диктувалися через ліве вухо. Тобто права півкуля старіє швидше.

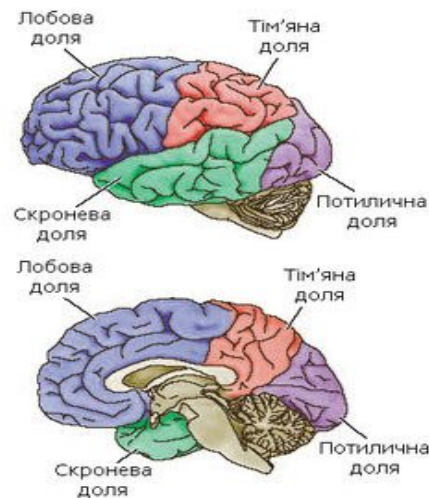


Рис.1.1. Долі великих півкуль головного мозку

Чи небезпечно бути шульгою?

Очевидно, небезпечніше, ніж праворуким. У всякому разі, такий висновок випливає з досліджень доктора Діани Хелпері й психолога Стенлі Корена. У Південній Каліфорнії, за їхніми висновками, середня тривалість життя становить 75 років для праворуких і тільки 66 років - для людей, що воліють виконувати складні роботи лівою рукою.

Шульги становлять від 10 до 20 % населення планети (дані американського щотижневика "Тайм" і німецького журналу "Штерн"). Ці півмільярда змушені жити у світі, практично не пристосованому до їхніх потреб. Керування

автомобілем або ж клавіатурою акордеона - фактично все розраховано на людей, для яких "осовною" є права рука. Ліворукиим досить незручно перезаряджати затвор автомата лівою рукою.

Ймовірно, причина цього в особливостях людської психіки й анатомії. Ліва півкуля мозку, яка "керує" правою рукою, одночасово "відповідає" і за технічну творчість людини. Тут, як вважають, зосереджені точні знання, ведуться математичні розрахунки, визрівають технічні проекти. "Покровитель" лівої руки - права півкуля головного мозку - вважається осередком емоцій і асоціацій, центром художньої творчості. Можливо, тому настільки велика частка ліворуких у числі видатних людей: Олександр Македонський, Юлій Цезар, Б.Наполеон, Леонардо да Вінчі, Антоніоні Мікелянджело, Санті Рафаель, Альберт Ейнштейн, Пабло Пікассо, Мерилін Монро, Чарлі Чаплін, Пол Маккартні, Джеральд Форд, Ройнальд Рейган, Джорж Буш і т.д.

І проте ставлення праворуких до своїх, найчастіше, відомих, але не чисельних побратимів, у найкращому разі не дуже поблажливе, а то й зовсім образливе. Подібна моральна дискримінація зафіксована й у французькій мові: "гоше" - не тільки шульга, але й "безтактна", "дурна" людина. Іспанський "зурдо" - це ще й "підозрілий тип". Латинь же стверджує, що "правий" - це "умілий", а "той, що ліворукий", - "нездара". Та й в англосовному світі, щоб усе було добре - "олл райт", тобто обов'язково потрібно бути "праворуч".

Дискримінаційне ставлення до ліворукоості, як вважають дослідники, спостерігається в давніх літописах. У Євангелії від Матфея (гл. 25) вказується, що Господь збере "агнців" своїх, праведників по праву руку від себе, і запропонує їм царство Божіє. Нечестивців же, розташованих від нього ліворуч, Господь направить "у вогонь вічний, уготований дияволу" і "страждання довічні"...

Єдиною "розрадою" для ліворуких є висновок фізика Вольфганга Паулі (1900- - 1958 рр.): елементарних часток, що рухаються по своїх орбітах з права ліворуч, проти годинникової стрілки, у природі більше.

Стенлі Корен, психолог із Ванкуверу (Канада), звернув увагу на те, що відсоток ліворуких серед населення в міру старіння зменшується. Так, двадцятилітніх майже 13 відсотків шульг, а от серед восьмидесятилітніх менше одного відсотку.

Причому справа не в переучуванні: навчитися все робити правою рукою вдається лише деяким ліворукиим. Проаналізувавши статистику нещасних випадків за чотири роки серед двох тисяч молодих людей, Корен виявив, що ліворуки на 20 відсотків частіше за праворуких піддаються спортивним травмам, на стільки ж частіше у них трапляються нещасні випадки на роботі й на 40 відсотків — у побуті. Вони на 54 відсотки частіше праворуких травмують себе знаряддями.

Ліворуки на 85 відсотків частіше потрапляють у дорожні події, перебуваючи за кермом. От чому середня тривалість життя ліворуких виявляється нижчою, ніж в іншого населення, й до старості їхня частка серед однолітків зменшується. Психолог вважає, що шульги не менш спритні, ніж праворуки, їм просто незатишно у світі, у якому все пристосовано для праворукої людини.

Незважаючи на те, що у людини дві руки, дві ноги, і на вигляд вона симетрична, насправді це не так. Назвіть якщо сфотографуватися, а потому розрізати світлину навпіл за лінією носу й зробити дзеркальну копію однієї половини обличчя та співставити її з оригіналом, то видно буде не себе, а якусь іншу людину. Так само людина пише лише правою чи лівою рукою, в залежності від чого її називають *праворукою чи шульгою*. Хоча мозок людини й складається з двох півкуль, та працюють вони неоднаково. І саме тому виявляється, що писати та їсти зручніше завжди однією й тією ж рукою. Ця звичка часто передається генетично, тому у ліворуких батьків, певне, народиться *дитина-шульга*, хоча й у праворуких може народитися така. Цікаво й те, що за правий бік тіла відповідає ліва півкуля мозку, а за лівий – права. До речі, тварини також можуть бути шульгами чи праворукими. Наприклад, серед кішок більшість правші, а білі ведмеді - шульги.

Точну кількість ліворуких, звісно, неможливо порахувати, однак кожна десята людина - шульга. Стверджують, що серед дівчат у два рази менше ліворуких, ніж серед хлопців, а найбільша кількість їхня - серед близнюків. До речі, вони рідко бувають ліворукими обидва: зазвичай один праворукий, а інший ліворукий.

Науковці свідчать, що ця відмінність справді суттєво різнить людей, оскільки дві півкулі головного мозку відповідають за різні психологічні риси. *Права півкуля* відповідає за загальне сприйняття та емоційність, тому ліворукі все сприймають у комплексі, ніби шостим чуттям. *Ліва ж* - за деталі, за аналіз, тому праворукі, у яких активна саме права півкуля, більш схильні до логічного мислення. Між тим, як правило, зв'язок між роботою півкуль у ліворуких менш міцний, через те їхній підхід до всього більш нестандартний, але їм важче робити прості для інших людей операції. Є люди, котрі однаково володіють обома руками. Це *амбідекстри*. Але їх мало. ***Чи варто перевчатися, якщо ви лівша?*** Уже в п'ятирічному віці дитина стає праворукою або ліворукою. Втім, такою дитина не народжується, а стає. То шульгам і перевчатися не варто. Адже причина ліворукості не в руці, а в роботі мозку, який не стане працювати іншим чином. Саме тому переученим шульгам стає важче писати, та й навчатися загалом.

Як дізнатися: ліворука людина чи праворука? Як правило, ми визначаємо це за тим, якою рукою вона частіше послуговується. Проте і очі, і вуха у кожної людини теж працюють неоднаково. Тому визначити ліворукість чи праворукість можна за тестами. Наведемо декілька з них.

1. Якщо за переплетіння пальців рук верхнім пальцем виявиться правий, то ти правша, а якщо лівий - лівша. Коли ти кладеш одну руку на іншу, ніби сподіваючися на чийсь виправдання, то якщо верхньою буде права рука - ти праворукий, а якщо навпаки - шульга.

2. Коли ти аплодуєш, плескаєш лівою рукою по нерухомій правій - ти шульга, а якщо навпаки - ти праворукий.

3. Йдучи по прямій лінії із заплющеними очима, шульга швидше за все буде хилитися праворуч, а правша - ліворуч.

4. До якого вуха піднесеш годинник, щоб послухати, як він цокає, - те в тебе вухо й головне.

5. Яким оком ти зазвичай дивишся у телескоп чи фотоапарат - те око в тебе й домінуюче.

Вправа “Колесо життя”. Існує багато визначень поняття здоров'я. Зокрема, Білл Райн, професор школи соціальної роботи Мак Гілл університету (Канада), пропонує концепцію поняття «здоров'я», в основу якої покладено світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя, як колесо. Відповідно до цього світогляду, усе в житті має бути в гармонії, тобто кожна сфера життя має бути розвинута достатньою мірою.

— Намалюйте на аркуші велике коло, позначте центр;

— Намалюйте 8 спиць від центру і позначте кожну так: духовна, інтелектуальна, емоційна, фізична, соціальна, професійна, екологічна, психологічна сфери життя;

— Кінець і початок спиць позначте так, щоб біля центру зібралися назви з негативним забарвленням «-», а біля кола — назви з позитивним забарвленням «+».

Сфери життя

ПОЛЮСИ СПИЦЬ
<i>Духовна (пасивний – активний)</i>
<i>Інтелектуальна (обмежений – допитливий)</i>
<i>Емоційна (нестійкий – стійкий)</i>
<i>Соціальна (одинокий – причетний до соціальних систем, груп)</i>
<i>Професійна (невдоволений – вдоволений)</i>
<i>Особистісна (незрілий – самодостатній)</i>
<i>Психологічна (не адаптивний – адаптивний)</i>
<i>Фізична (нездоровий – здоровий)</i>

— Знайдіть і позначте крапкою на кожній спиці місце, яке найбільше відповідає вашому стану;

— З'єднайте крапки суцільною лінією.

— Чи утворилося коло?

— Чи далеко ви заїдете на вашому «колесі життя»?

— Які сфери вашої життєдіяльності слід удосконалити?

— Яким чином ви це можете зробити?



Висновок із вправи «Колесо життя»:

Кожна зі спиць утримує наше «Колесо життя» у рівновазі. Варто розвивати наші спиці рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно.

Вправа «Малюємо ромашку» (спрямована на формування навичок самопізнання).

У серединці ромашці впишіть своє ім'я. На пелюстках слід написати слова (по одному на кожній пелюстці), що показують найсуттєвіші свої суспільні ролі, позиції чи назви соціальної, культурної або конфесійної групи, до якої кожна особа себе відносить (наприклад: учитель, психолог, українець, черкащанин, львів'янин, християнка, мусульманин, дівчина, хлопець тощо).

Проаналізуйте, які визначення зустрічалися найчастіше за все? Які визначення – ролі і позиції – виявилися поодинокими? Чи говорять наші квіти про те, що нас об'єднує?

Завдання. Я. Пономарьов шляхом аналізу та узагальнення біографій, автобіографій, мемуарів видатних людей (учених, художників, винахідників) та інших літературних та інших літературних джерел виділив ознаки геніальності, які найбільше впадають в очі й виражаються в особливостях перцепції, інтелекту, характеру, мотивації діяльності. Так, до числа інтелектуальних особливостей людей, що мають творчий потенціал, були віднесені інтуїція, могутня фантазія, вигадка, хист передбачення, шtroкі знання. Які характерологічні особливості властиві геніальним людям? Підберіть ілюстративний матеріал, враховуючи різні галузі науки і творчості. Які риси характеру ви цінуєте перш за все? У чому ваше призначення у цьому житті?

Завдання. Розгляньте систему основних світоглядних принципів (за Брайном Трейсі). Проаналізуйте кожну із вправ і подумайте, які положення найкраще підходять до вашої майбутньої професійної діяльності.

1. „Мрійте про велике; лише великі мрії спроможні зачепити людську душу” (Марк Аврелій). Мріяти про велике – це відправний пункт для досягнення вашої мети, життєвого успіху. Створіть для себе

перспективну картину, розраховану на тривалий час. Чим ясніше з'явиться у вашій уяві образ здоров'я, щастя і процвітання, тим швидше ви почнете рухатись до всього цього і тим швидше воно буде рухатись до вас.

Дієва вправа

2. Складіть список всього, що б ви зробили і поспробували зробити, якби вам був повністю гарантований успіх.

Потім прийміть рішення щодо однієї конкретної дії і терміново виконайте її. Виробляйте ясне відчуття мети. „Людина з ясною метою буде рухатись навіть по найскладнішій дорозі. Людина без будь-якої мети не рухається і найбільш гладкій дорозі” (Томас Карлейль).

Дієва вправа

3. Завжди думайте на папері. Сідайте і починайте виписувати свої цілі, а також створювати план їх досягнення. Вважайте, що працюєте лише на себе. „Я – капітан своєї душі, і я – хазяїн своєї долі” (Уільям Хенлі).

Вправа

4. Перерахуйте причини і виправдання, які пояснюють, чому ви не віддані повністю справі досягнення власної мети. Чи є у вашому житті хтось чи щось, кого ви звинувачуєте у стриманні вашого розвитку? Якою не була б ваша відповідь, беріть на себе повну відповідальність за власне життя і сьогодні ж починайте діяти! Робіть те, що ви любите робити.

Вправа

5. З'ясуйте, яка робота дає вам найбільше задоволення. Яка діяльність до цього часу найбільше сприяла вашому успіху в житті? Якби у вас була можливість зайнятись будь-якою роботою і успішно її виконувати, що б ви для себе обрали? Виберіть це заняття як свою мету, складіть план і сьогодні ж починайте просуватись у вказаному напрямі. Присвятіть себе удосконаленню. Велике правило для досягнення успіху: ваше життя стане кращим лише після того, як кращим станете ви.

6. Працюйте довше і наполегливіше. Використовуйте на практиці формулу „40 з плюсом”. Ця формула говорить, що 40 годин ви працюєте для виживання, а все, що понад 40 годин – заради успіху.

7. Все життя не переставайте навчатись. Неперервна освіта – це мінімальна величина для досягнення успіху в будь-якій галузі. Прийміть уже сьогодні рішення, що ви прагнете стати в своєму ремеслі вічним студентом і до кінця життя збираєтесь продовжувати навчання і ставати все досконалішим.

8. Вивчіть у своїй справі кожну деталь. Поставте собі за мету стати кращим у своїй справі чи професії. Одна маленька деталь, випадкове осягнення чи ідея можуть стати переломним для вашої кар'єри. Ніколи не переставайте шукати такі „ідеї”.

9. Присвятіть себе служінню іншим. Ви зумієте отримати в житті все, чого захочете, якщо тільки допоможете достатній кількості інших людей отримати те, чого хочуть вони.

10. Будьте абсолютно чесними з самим собою і іншими.

11. Встановіть свої найвищі пріоритети і цілеспрямовано сконцентруйте на них. Присвятіть себе цілеспрямованій роботі над однією, найбільш ваговою задачею і продовжуйте займатись нею, доки вона не буде вирішена на всі 100 відсотків.

12. Будьте готові підніматись з вершини на вершину. Постійно нагадуйте собі, що „життя – це процес, де роблять два кроки вперед і крок назад”. Спокійно, впевнено і без зайвих емоцій ставтеся до короткочасних коливань розміру вашого стану. Коли у вас є ясна мета і плани, над виконанням яких ви працюєте щодня, то загальна лінія розвитку вашого життя буде мати з роками тенденцію просування лише вперед і вгору.

13. В усьому практикуйте самодисципліну. Пам'ятайте, що все, що відбувається в житті, – це випробування. Кожен день, кожну годину, а іноді і кожну хвилину ви піддаєтесь випробуванням – на самоконтроль і самодисципліну. Це випробування полягає в перевірці, чи вмієте ви змусити себе робити ті речі, що найбільш важливі, і займатися ними до тих пір, поки вони не будуть доведені до кінця.

14. Розблокуйте свої вроджені творчі здібності. Пам'ятайте, що ваш мозок і ваш творчий дух багато в чому подібен до м'язів. Чим частіше ви використовуєте їх, тим сильнішими і еластичнішими вони стають.

15. Проявляйте особливу турботу про своє фізичне здоров'я.

16. Будьте рішучими і орієнтованими на дії.

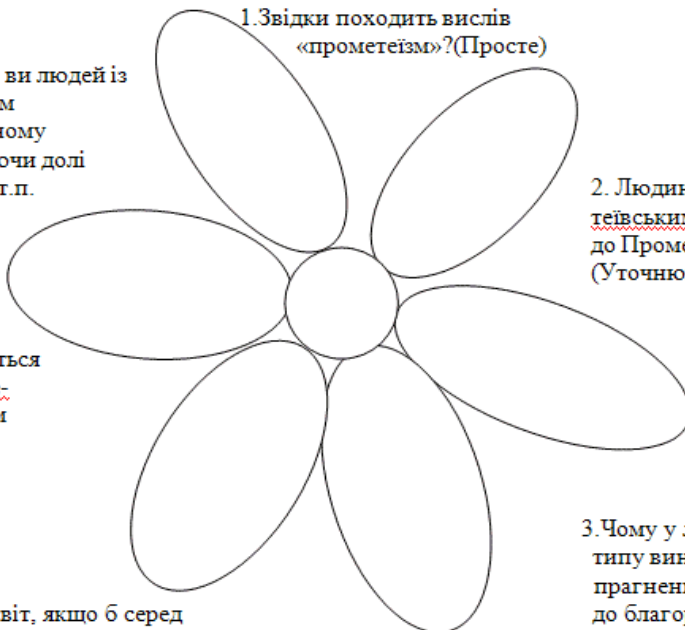
17. Ніколи не дозволяйте невдачі бути допустимим варіантом. При вирішенні будь-яких завдань ви завжди повинні пам'ятати, що „такого варіанта, як невдача, просто немає!”

Застосовуючи на практиці вище названі принципи, ви зможете досягти в житті значних успіхів.

Завдання . Проаналізуйте, як розуміти слова Платона: «Неосвічена людина страшніша любого звіра; істинно освічена людина наближається до Бога». Проілюструйте, де і як освіта виступає як «зло» і як «порятунок» (на прикладах історії людства). Вкажіть, за якими критеріями Ви визначаєте «освіченість людини».

Завдання. Вчинок мужнього нескореного богоборця Прометейя дав життя такому вислову, як «прометеївський дух» або «прометеїзм». Визначіть що він означає, якими рисами повинна бути наділена людина, в якій присутній «прометеївський дух» або яка здатна на «прометеїзм». *З'ясуйте це за допомогою ромашки запитань (« Ромашка Блума»). Прометей виліпив людей із землі, а Афіна наділила їх диханням. Щоб допомогти беззахисним людям перед обличчям дикої стихії, Прометей викрав з кузні свого друга, Гефеста божественний вогонь і в бамбуковій трубочці передав його людям, навчивши його зберігати і користуватися ним. Боги пильно охороняли священний вогонь. За викрадення вогню Зевс наказав Гефесту прикувати Прометейя до Кавказького хребта. Прометей був прикутий до скелі і приречений на безперервні страждання. За наказом Зевса до нього кожен*

день (або кожен третій день) прилітає орел і роздзьобує у Прометея печінку, яка знову відростає. Ці муки, за різними античним джерелам, тривали від декількох сторіч до 30 тисяч років, поки Геракл не убив стрілою орла і не звільнив Прометея, переконвши Зевса вгамувати гнів. Коли Зевс звільнив Прометея, він закував у нього один палець камінням від скелі і залізом, з тих пір люди носять обручки- символ божественної охорони. Пам'ять про Прометея навічно залишилася в серцях людей. Ім'я титана «Прометей» означає «той, що мислить раніше», «передбачаючий».



1. Звідки походить вислів «прометеїзм»? (Просте)

2. Людина з прометеївським духом схожа до Прометея. Чим? (Уточнює)

3. Чому у людей такого типу виникає прагнення до благородних людей (Інтерпретаційне)

4. Яким був би світ, якщо б серед не було б здатних на «прометеїзм»? (Творче)

5. Чим відрізняється людина з прометеївським духом з-поміж інших? (Оцінює)

6. Чи зустрічали ви людей із «прометеївським духом» в сучасному житті, чи вивчаючи долі письменників і т.п. (Практичне)

Завдання. Ознайомтеся з методом тренування нешаблонного мислення Едварда де Боно «Шість капелюхів», та спробуйте на практиці застосовувати цей метод. Опишіть, як можна використати цей метод у вашій майбутній професійній діяльності.



Метод тренування мислення «Шість капелюхів». Засновник методу – британський психолог, доктор медичних наук Едвард де Боно (1933 р.н.).

Методика де Боно дозволяє послідовно «включати» різні типи мислення, а отже, ставить хрест на суперечках до посиніння.

Щоб методика краще запам'ятовувалася, потрібен був яскравий образ. Едвард де Боно вирішив пов'язати типи мислення з кольоровими капелюхами. Справа в тому, що в англійській мові капелюх зазвичай асоціюється з видом діяльності - капелюх кондуктора, полісмена і т.д. Словосполучення "надіти чийсь капелюх" означає займатися конкретною діяльністю. Людина, подумки надягаючи капелюх певного кольору, вибирає в даний момент тип мислення, який з ним асоціюється.

Методика «Шість капелюхів» універсальна - наприклад, її використовують на нарадах, щоб структурувати групову роботу і заощадити час. Вона також застосовується й індивідуально, адже бурхливі дебати йдуть і в голові кожної людини. Фактично її можна використовувати для структурування будь-якого креативного процесу, де важливо відокремлювати логіку від емоцій і придумувати нові оригінальні ідеї.

В основі «Шести капелюхів» лежить ідея паралельного мислення. Традиційне мислення ґрунтується на полеміці, дискусії і зіткненні думок. Однак при такому підході часто виграє не найкраще рішення, а те, яке більш успішно просувалося в дискусії. Паралельне мислення - це мислення конструктивне, при якому різні точки зору і підходи не стикаються, а співіснують.

Зазвичай, коли ми намагаємося думати над вирішенням практичного завдання, ми стикаємося з декількома труднощами.

По-перше, ми часто взагалі не схильні думати над рішенням, замість цього обмежуючись емоційною реакцією, яка зумовлює нашу подальшу поведінку.

По-друге, ми відчуваємо невпевненість, не знаючи, з чого почати і що робити.

По-третє, ми намагаємося одночасно утримувати в голові всю інформацію, пов'язану із завданням, бути логічними, стежити, щоб наші співрозмовники були логічними, креативними, конструктивними і так далі, і все це, звичайно, не викликає нічого, крім плутанини та сум'яття.

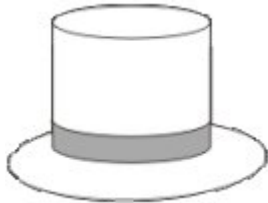
Метод шести капелюхів - це простий і практичний спосіб подолати подібні труднощі за допомогою розділення процесу мислення на шість різних режимів, кожен з яких представлений капелюхом свого кольору.

У повноколірного друку кольорові плашки прокочуються по черзі, накладаючись одна на одну, і на виході ми отримуємо кольорову картинку. Метод шести капелюхів пропонує зробити те ж саме стосовно нашого мислення. Замість того, щоб думати про все одночасно, ми можемо навчитися оперувати різними аспектами нашого мислення по черзі. У кінці роботи всі ці аспекти будуть зібрані разом і ми отримаємо «повнокольорове мислення».

Як уже наголошувалося, «Шість капелюхів» можна використовувати для будь-якої розумової роботи в самих різних галузях і на самих різних рівнях. На

особистому рівні це можуть бути, наприклад, важливі листи, статті, плани, рішення проблем. В одиночній роботі - планування, оцінка чогось, дизайн, створення ідей. У груповій роботі - проведення зустрічей, знову-таки оцінка і планування, вирішення конфліктів, навчання. Наприклад, ІВМ у 1990 році використовувала метод шести капелюхів як частину програми навчання 40 000 своїх менеджерів по усьому світі.

Білий капелюх: інформація



Детальна і необхідна інформація. Тільки факти. Яка ще необхідна інформація? Використовується для того, щоб спрямувати увагу на інформацію. У цьому режимі мислення нас цікавлять лише факти. Ми замислюємось над тим, що ми вже знаємо, яка ще інформація нам необхідна і як нам її дістати.

Жовтий капелюх: логічний позитив



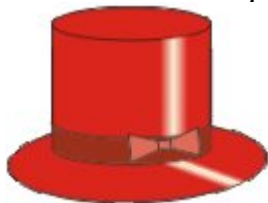
Символічне відображення оптимізму. Дослідження можливих успіхів і позитивних сторін. Переваги. Чому це спрацює? Вимагає переключити увагу на пошук переваг і позитивних моментів конкретної ідеї.

Чорний капелюх: критика



Застерігає і змушує думати критично. Що може статися поганого або що піде не так? Обережність. Дозволяє дати волю критичним оцінкам, побоюванням і обережності. Вона захищає від нерозважливих і непродуманих дій, вказує на можливі ризики і підводні камені. Користь від такого мислення безсумнівна, якщо, звичайно, нею не зловживати.

Червоний капелюх: почуття та інтуїція



І не намагайтеся її пояснити. Які почуття в мене виникають? Не вдавайтеся у пояснення щодо того, чому це так.

Зелений капелюх: креативність



Зосередження на творчості, альтернативних рішеннях, нових можливостях та ідеях. Це можливість висловити нові поняття та концепції.

Перебуваючи під зеленим капелюхом, ми придумуємо нові ідеї, модифікуємо вже існуючі, шукаємо альтернативу, досліджуємо можливості, взагалі, даємо креативне зелене світло.

Синій капелюх: організація процесу



Організація розумових процесів. Гарантія дотримання функцій усіх шести капелюхів. Синій капелюх відрізняється від інших капелюхів тим, що він призначений не для роботи зі змістом завдання, а для управління самим процесом. Зокрема, його використовують на початку сесії для визначення того, що належить зробити, і в кінці, щоб узагальнити досягнуте і поставити нову мету.

Переваги методу «шести капелюхів»:

1. Зазвичай розумову працю уявляють нудною та абстрактною. “Шість капелюхів” дозволяють зробити її яскравим і захопливим засобом керування своїм мисленням.
2. Кольорові капелюхи – це метафора, яка добре запам’ятовується, яку легко застосувати.
3. Метод “шести капелюхів” можна використовувати на будь-якому рівні складності, від дитячого садка до ради директорів.
4. Завдяки конструюванню роботи та відміні безплідних дискусій мислення стає більш сфокусованим, конструктивним і продуктивним.
5. Метафора капелюхів є свого роду рольовою мовою, якою легко обговорювати і переключати мислення, відволікаючись від особистісних переваг і нікого не ображаючи.

Завдання. Відповідно до основних образів «Я» виконайте наступні завдання:

Образи «Я»	Показники	Завдання
«Я» багатогранне	<ul style="list-style-type: none">- рольове (в різних ролях)- внутрішнє, зовнішнє- свідоме, несвідоме- поведінкове- минуле, теперішнє, майбутнє- творче- ідеальне	Опишіть свої внутрішні, психологічні якості

<p>«Я» фізичне</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ріст - вага - сила - витривалість - інші фізичні показники 	<p>Визначіть свої фізичні дані та порівняйте їх з даними своїх друзів. Зробіть висновок про те, які якості вам необхідно покращити</p>
<p>«Я» життєві ролі</p>	<ul style="list-style-type: none"> - син (дочка) - брат (сестра) - внук (внучка) - курсант - хлопець (дівчина) - 	<ul style="list-style-type: none"> - Напишіть ким ви є для оточуючих, у якій ролі виступаєте? Представте всю сукупність своїх життєвих ролей; - Згадайте усіх своїх друзів, приятелів, однозводників. Розставте їх за порядком значимості для вас. Тоді складіть із них інший список залежно від чого, який інтерес вони проявляють до вас. Порівняйте ці списки. Зробіть висновки, що і як необхідно зробити, щоб покращити відносини з навколишніми
<p>«Я» особистість (офіцер) служби цивільного захисту МНС України</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знання, уміння, навички - розумові здібності - працелюбство - активність - доброта, доброзичливість - чесність, правдивість - відповідальність - самостійність, цілеспрямованість - комунікативність - колективізм - творчі здібності - оптимізм. - життєрадісність 	<ul style="list-style-type: none"> - Оцініть за п'ятибальною шкалою свої якості, наведені в схемі; - якими трьома із тих якостей, які наведені в схемі «Я-особистість», ви наділили б: <ul style="list-style-type: none"> а) себе; б) свого друга; в) батьків; г) викладачів? Чому?
<p>«Я» сприйняття</p>	<ul style="list-style-type: none"> - зір - слух - смак - дотик - нюх 	<ul style="list-style-type: none"> - Оцініть здатність своїх органів сприйняття за п'ятибальною системою; - Опишіть свої уявлення про те, як би змінилось ваше життя, якщо б ви втратили органи сприйняття. Як ви віднесетесь до такої втрати?
<p>«Я» увага</p>	<ul style="list-style-type: none"> - бачу - чую - послідовний в розмові - уважний до оточуючих - зосереджений - вразливий 	<ul style="list-style-type: none"> - Опишіть яке значення відіграє увага у вашій майбутній професійній діяльності. Що ви можете зробити для покращення уваги?
<p>«Я» уява</p>	<p>Здатність:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уявляти себе в різних ситуаціях, ролях; - уявляти результат практичної роботи; - уявляти наслідки будь-чого; - фатаганувати 	<ul style="list-style-type: none"> - Уявіть, що ви перемістилися на 300 років вперед (назад), щоб ви стали робити? - Якщо б ви володіли здатністю читати думки іншої людини, то кого ви б для цього вибрали і як би ви цією здатністю користувались; - Якщо б ви могли на тиждень помінятися із кимось місцями, то кого ви б вибрали для цього? Чому? - Якщо б ви три дні були невидимі, то як би ви цим скористались?

<p>«Я» емоції</p>	<ul style="list-style-type: none"> - почуття успіху; - впевненість в здатності до тієї чи іншої діяльності; - почуття захищеності 	<p>Що ви відчуваєте, коли хтось говорить вам наступні вислови. (Виберіть відповідь, що визначає ваш стан в цей момент і поясніть чому ви це відчуваєте в кожному випадку.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Робота виконана відмінно! Ти заслуговуєш на похвалу!» 2.«Не задавай запитань! Роби те, що тобі кажуть!» 3.«Йди геть!» 4.«Який ти розумний!» 5.«Я не можу тобі допомогти, я зайнятий!» 6.«Залиш цю роботу, тобі її ніколи не зробити!» 7.«Може, ти мені допоможеш?»
<p>«Я» темперамент</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сангвінік - холерик - флегматик - меланхолік 	<p>- Визначіть свій темперамент</p>
<p>«Я» характер</p>	<p>Позитивні якості:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цілеспрямований - працелюбний - наполегливий - вольовий - оптиміст - екстраверт - <p>негативні якості:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лінивий - безвольний - інтроверт - песиміст - 	<p>- Визначіть позитивні та негативні сторони свого характеру</p>
<p>«Я» Друг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - добрий - вірний - щедрий - безкорисливий - уважний - справедливий - 	<p>Складіть свою характеристику як друга (свій образ «Я-друг»), відмітивши ступінь позитивних якостей за п'ятибальною системою. Попросіть свого друга дати вам аналогічну характеристику. Зробіть висновки.</p>
<p>«Я» пам'ять</p>	<p>вид пам'яті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зорова знакова - зорова образна - слухова(словесна) - емоційна - логічна - механічна - короткочасна - довготривала 	<p>Оцініть кожний вид своєї пам'яті за п'ятибальною системою</p>
<p>«Я» мислительне</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ерудиція (запас даних у пам'яті) <p>уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будувати асоціації - порівнювати - узагальнювати - виділяти поняття - класифікувати - аналізувати - синтезувати - висловлювати судження - робити висновки 	<p>Проаналізуйте своє «Я-думаюче», оцінивши свої уміння думати за п'ятибальною системою Дайте пораду, як раціонально вирішити відповідні життєві проблеми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Два приятеля дивляться телевизор, проте передачі, що їх цікавлять, йдуть по різних каналах. -Ви виграли велику суму грошей у лотерею. На що б Ви їх витратили -Найважливішим у сімейному житті є:

	- знаходити вирішення проблем	
«Я» хочу (потреби)	- стати... - мати.... - бути... - змінити ... - зробити ...	Опишіть свої потреби
«я» можу (здібності)	- у творчості - у музиці - у техніці - у спорті -..... -	Узагальніть оцінку своїх спеціальних здібностей

Завдання. Вибір професії – важливий етап в життєвому та професійному становленні людини. Саме професія дає можливість людині реалізувати себе як особистість. В реальному житті не кожному вдається зробити найкращий професійний вибір. У психологічній науці (психології праці) накоплений досвід, що дозволяє оцінити ускладнення, які виникають у процесі свідомого вибору професії. Суть його в тому, що вибір професії розглядається як багатоетапний процес вироблення та прийняття рішення. На кожному етапі можна виявити найбільш типові помилки та ситуації, що утруднюють наступну професійну адаптацію.

Зробіть аналіз найбільш типових помилок при виборі професії вчителя та поясніть як можна запобігти цим помилкам?

Етапи вибору:

- Найбільш типові помилки та проблеми.
- Постановка проблеми вибору професії.
- Невірне усвідомлення суті проблеми, підміна проблеми професійного самовизначення проблемою визначення в соціальному плані, вибору престижної професії без врахування особистісних якостей.
- Визначення джерел інформації та кола компетентних осіб для прийняття рішення про вибір професії.
- Неправильне розуміння власної ролі при виборі професії, низький рівень самостійності, активності.

Збір необхідної інформації:

- Наявність негативної установки по відношенню до офіційних каналів інформації; розходження в оцінці суб'єктивної та об'єктивної значущості інформації про професії; відсутність достатньої орієнтації в колі існуючих професій.

- Узагальнене уявлення про ситуації вибору професії.
- Фрагментарне розуміння ситуації, що склалася, низький рівень критичності.
- Пошук та оцінка варіантів професійного самовизначення.
- Наявність неадекватної самооцінки; переоцінка фактору престижності професії; відсутність уявлення про параметри оптимального вибору; неоптимальний стиль пошуку рішень; недооцінка зусиль по досягненню мети.
- Прийняття рішення про вибір конкретної професії.
- Переоцінка чи недооцінка ступеня ризику та його "ціни", можливої невдачі або відстрочки в досягненні цілі.

Завдання. *Скласти тези 4-х -повідомлень з психогігієнічної профілактики залежної поведінки підлітків за темами:*

- ✓ Хімічна залежність (алкоголь, наркотики, ліки, нікотин тощо).
- ✓ Психологічна со-залежність (ситуація втрати близької людини, «нещасливе» кохання тощо)
- ✓ Акцентована активність (ігроманія, Інтернет-залежність, сексоманія, трудовголізм).
- ✓ Психогігієна культової залежності.

Завдання. *Розділіть на групи, які з нижченаведених характеристик є:*

1. Особистісними рисами професіонала;
2. Особистісними якостями професіонала;
3. Професійно важливими якостями професіонала;
4. Необхідними професійними навичками професіонала .

Концентрація на професійній діяльності, бажання й здатність допомогти людям у скрутній ситуації; відкритість до відмінного від власних поглядів і суджень, гнучкість і терпимість; сприйнятливість, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту; ентузіазм і оптимізм, віра в свою здатність допомогти людині; урівноваженість, терпимість до фрустрації й невизначеності, високий рівень саморегуляції; упевненість у собі, позитивне самоствавлення, адекватна самооцінка, усвідомлення власних конфліктних потреб, мотивів; багата уява, інтуїція; високий рівень інтелекту; широта соціального бачення, загальна культура, статутна культура, відповідальність. Здатність іти на самопожертву, доброзичливість, ерудованість, тактовність, чарівність, здатність до подолання особистісних проблем, емпатія, повага, щирість, конгруентність, автентичність, уміння спостерігати, уміння володіти технікою, технічні уміння, знання.

Допишіть свої характеристики.....

Завдання. *Заповніть таблицю:*

Особистісні риси	Особистісні якості професіонала	Професійно важливі якості професіонала	Необхідні професійні навички професіонала
------------------	---------------------------------	--	---

професіонала			

Завдання. Оволодіння особистістю світом професії - це оволодіння світом її культури. Культура є не що інше, як зосередження на індивідуальній професійній долі людини, у професійному сьогоденні минулого й майбутнього її професії. Таке єднання накладає на кожного професіонала відповідальність за минуле й майбутнє професії. *Поясніть, як ви розумієте зміст професійної культури професіонала?*

Завдання. Довести за допомогою тесту, що індивідуальні властивості емоційного життя – неповторна емоційна мелодія, яка звучить у кожному із нас: спробуйте поєднати в групи по два такі слова: поцілунок, тарган, соловей, кашель.

Завдання. Виконати анкету: прочитати перелік приємних переживань і записати перший номер того з них, що ви найбільше любите відчувати, а далі в напрямі зменшення переваги:

1. Почуття надзвичайно таємничого, невідомого.
2. Радісне хвилювання від придбання нових речей.
3. Піднесеність від почуття успіху, добрих результатів.
4. Задоволення, гордість від того, що тобою захоплюються.
5. Безтурботність, добре фізичне самопочуття, насолода від смачної їжі, відпочинку.
6. Почуття задоволення, якщо зроблене щось добре для близьких людей.
7. Зацікавленість, насолода від пізнання нового.
8. Почуття ризику, гострі відчуття в хвилину небезпеки.
9. Добрий настрій, симпатія в спілкуванні з людьми, яких поважаєш коли бачиш дружбу і взаєморозуміння.
10. Своєрідне солодке почуття, коли сприймаєш природу, музику, вірші, інші твори мистецтва.

Завдання. Складіть власну програму самовиховання (див. табл.)

Напрямки професійного самовиховання	Задачі самовиховання	Шляхи, засоби, методи самовиховання	Відмітки про результат
-------------------------------------	----------------------	-------------------------------------	------------------------

1. Удосконалення загальних особистісних якостей і властивостей			
2. Удосконалення спеціальних і професійних якостей: а) самоосвіта за фахом; б) розвиток професійних знань, умінь, здібностей.			
3. Розвиток індивідуальних рис: а) розвиток психічних властивостей; б) культура темпераменту			
4. Зміцнення здоров'я			

Теми для дискусій

1. Яка з наведених думок вам ближча і чому? Обґрунтуйте свою відповідь:
 - а) «тривалість життя залежить від самого індивіда» (доктор Бертц, президент Американської академії наук);
 - б) «доля - фатальна, у кожного своя доля і кожен отримає те, що повинен отримати» (відома акторка К.Лучко);
 - в) «доля визначена, однак людина своєю поведінкою та діяльністю, ставленням до інших і самої себе, роздумуючи та приймаючи рішення, впливає на своє майбутнє, реалізує один з варіантів своєї долі».
2. Центр сомнологічних досліджень при медичній академії імені Сеченова в Москві давно цікавиться музикотерапією і намагається зрозуміти, чому певне співзвуччя так діє на людську психіку. Професор К. Левін, завідувач центру, виявив, що можна створити «музику мозку» кожної особистості і використовувати її з метою лікування та поповнення організму енергією. Це важливо тому, що, на його думку, будь-яка музика, навіть геніальна, діє приблизно на 30-35% людей. Музика ж мозкові є хорошим антидепресантом. Спробуйте відшукати аргументи на захист чи спростування дослідження.
3. Дайте відповідь на запитання Ж.П.Сартра: «Чи можна про людину отак одразу сказати: вона така-то, а я – ось така? Хто може вичерпно пізнати людину? Хто може пізнати всі її скарби?»
4. Чи можна скласти уявлення про людину, виходячи лише з її власних спостережень про себе?
5. Як можна перевірити справедливість твердження І.Шиллера: «Я кращий, ніж моя репутація»?

6. Чимало філософів, науковців і звичайних людей стверджують, що головне у житті - це знайти рівновагу, бути у злагоді з собою. Чи згодні ви з цим?

7. Чимало людей вважає, що життя – прекрасне попри всі труднощі та незгоди. А мегарський поет, аристократ Феогнід, вигнаний з рідного міста, стверджував: «Краща доля для смертних – на світ ніколи не народжуватися і ніколи не бачити сонця проміння». Чи погоджуєтеся з цим твердженням?

8. У майбутньому психологи, напевно, зроблять спроби об'єднатися, оскільки існує дуже багато галузей психології. Чи справедливе це твердження?

9. Спробуйте відшукати доказ такого явища: група анестезіологів і рентгенологів Королівського медичного інституту в Лондоні заявила, що вагітність поступово впливає на розміри головного мозку. За кілька годин перед пологами мозок вагітних значно зменшується. Втішає те, що після пологів він починає поступово збільшуватися і через півроку повністю відновлюється. Ця теорія пояснює незвичайну забудькуватість, зміну смаків, надмірну чутливість і дратівливість жінок, які виношують дітей (особливо на останніх місяцях вагітності).

10. Певна система цінностей і мотивацій здатна допомогти зробити наше життя таким, яким ми хочемо. Ми маємо змогу пізнати себе і створити власне життя на основі нашої унікальності:

"Є тисячі доріг, мільйон вузьких стежинок,
Є тисячі ланів, але один лиш мій".

11. Поет Є. Євтушенко стверджує, що люди змінюються. В одній людині можуть поєднуватися кілька образів: ідеаліста, фанатика, негідника. Задумайтесь над цим і відшукайте пояснення цьому явищу.

12. Чи погоджуєтеся ви з твердженням: "Сумління — це хусточка, яка забруднюється, але її завжди можна випрати"?

13. На думку О. Уальда: "Інші люди жахливі. Спілкуватися можна лише з собою". А як ви вважаєте?

14. Щоб встановити хороші стосунки з іншими особистостями, важливо, в першу чергу, поважати їх, бо пробачити можна багато чого, але приниження, знуцання пробачити неможливо.

15. Дайте аргументовану відповідь на запитання, яке хвилює багатьох людей: "Чи важливим є в ставленні до мене з боку інших те, що я про себе думаю, як я себе оцінюю?"

16. Чи часто в житті ви дотримуєтесь засади: "Де згода, там перемога"?

17. У групі людей можуть виникати конфлікти рішучих з нерішучими, талановитих з бездарними, сміливих з боязкими тощо. Чи погоджуєтеся з таким твердженням?

18. У чому ваше призначення у цьому житті?

19. Я вважаю себе особистістю (поки що не особистістю), тому що...

Для відповіді на це питання я використовував (ла) такі теоретичні аспекти... чи приклади з життя, чи приклади з художньої літератури.

20. Що мав на увазі Дж.Вуден, коли стверджував: "Цікавтеся більше своїм характером, ніж своєю репутацією, тому що ваш характер є те, що думають про вас інші"?

21. „У кожної людини є три характери: той, який їй приписують, той, який сама собі приписує; і, нарешті, той, який є насправді" (В.Гюго). Що ви вважаєте з цього приводу?

22. Погодьтеся, що зовнішні риси особистості та її внутрішній світ, характер не одне й те ж, тобто вони не є адекватними.

23. Які найефективніші шляхи формування характеру особистості на вашу думку? Подискутуйте з приводу тверджень: "Справа виховання лише тому здається важкою, що люди, не виховуючи себе, хочуть виховати інших" (Л.Толстой). "Недолугі люди намагаються принизити вас, а посправжньому великі дають вам можливість відчувати, що ви теж можете стати великою людиною" (М.Твен).

24. Певна система цінностей і мотивацій здатна допомогти зробити наше життя таким, яким ми хочемо. Ми маємо змогу пізнати себе і створити власне життя на основі нашої унікальності:

"Є тисячі доріг, мільйон вузьких стежинок,
Є тисячі ланів, але один лиш мій".

В. Симоненко

25. Чи можна дійти висновку про темперамент особистості за яскравими, але епізодичними виявами її поведінки? В яких життєвих ситуаціях темперамент виявляється найповніше?

26. Життя має багато прецедентів, коли люди, що мали добрі задатки до розвитку певних здібностей, не реалізували їх. Які причини найчастіше перешкоджають їх розвитку?

27. Спробуйте відшукати факти, які підтверджують таку думку: "Вчитися потрібно все життя. Саме завдяки постійному навчанню ми стимулюємо наш мозок і відповідно розширюємо межі наших можливостей" (А. Шейбель).

28. Подискутуйте, знайдіть підтвердження чи спростування постулату: "Коріння навчання — гіркі, але плоди — солодкі" (Арістотель).

29. Що мав на увазі давньогрецький філософ Епікур, коли стверджував: "Не можна жити приємно, не живучи мудро"?

30. Чи можна бути чоловіком без жінки, сином без матері, керівником без підлеглих, учителем без учнів, актором без глядачів?

31. Що ви думаєте з приводу таких тверджень:

а) добрі люди живуть довше, бо в них переважають позитивні почуття;

б) бруд, лихослів'я, негативні емоції притягують астральних істот. І тоді з'являються у квартирі незрозумілі шарудіння, грюкання, запахи тощо;

в) страх змінює поведінку людини, "...налякана людина автоматично налаштована вороже і здатна захищатися. Усі і все здаються їй підозрілими" (Р. Стаут);

г) "Вигаданий страх завжди сильніше, ніж істинний лякає" (В.Шекспір)

д) більшість самогубств, на думку вчених, це результат нещасливого кохання?

32. Чи погоджуєтеся ви з думкою вчених, аргументуйте свою відповідь:

а) учень З.Фрейда, психолог А.Адлер, вважає, що кожна дитина приречена на відчуття неповноцінності, оскільки народжується немічною і залежить від дорослих;

б) американський учений Е.Рітво стверджує, нібито пристрасть до патологічної брехні передається через дефектний ген. А Нью-Йоркський психіатр Р. Гольдштейн вважає, що будь-яка людина обманює в середньому 100 разів на рік; говорити неправду для нас так само природньо, як їсти і спати.

33. Поясніть поняття «стрес лева» та «стрес кролика».

34. Чому серце частіше вражається страхом, печінка - злістю, шлунок – апатією та пригніченими станами?

35. Чи завжди в стані афекту людина втрачає контроль над своєю поведінкою?

36. Чи завжди страх невідомого викликає в людини стресовий стан?

37. Рішучість як психічний стан людини: чи завжди вона корисна?

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Акмеологія – наука ХХІ століття : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. / редкол.: З. Ф. Сіверс, Е. В. Белкіна, Г. С. Данилова; упоряд. та наук. ред. - Г. С. Данилова). – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2005. – 412 с.
2. Акмеологія : учебник / под общ. ред. А. А. Деркача. – М., 2002. – 256 с.
3. Акмеологія качества профессиональной деятельности специалиста: Монография / Н. В. Кузьмина, С. Д. Пожарский, П. Е. Паутова. – СПб. - Коломна - Рязань, 2008. – 376 с.
4. Богомоллов А. С. Античная философия / А. С. Богомоллов. – М., 1985.
5. Гагин Ю. А. Отличности и индивидуальности: акмеологическая парадигма : моногр. / Ю. А. Гагин. – СПб., 2003. – 312 с.
6. Данилова Г. С. Акмеологічна модель педагога в ХХІ столітті / Г. С. Данилова // Рідна школа. – 2003. – № 6. – С. 6-9.
7. Данилова Г. С. Акмеологічний підхід у становленні та професійному розвитку методиста системи післядипломної освіти / Г. С. Данилова // Рідна школа. - 2002. - №12. - С. 38-40.
8. Акмеологія управління : інноваційні технології вдосконалення професіоналізму керівних кадрів // Освіта і управління. - 2011. - Т.14. – Ч.1. - С. 31-42.
9. Деркач А. А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований / А. А. Деркач. – М.: Изд-во: РАГС, 1999. – 309 с.
10. Дробноход М. І. Концептуальні основи формування екологічного мислення та здібностей людини будувати гармонійні відносини з природою : моногр. / М. І. Дробноход, Ф. В. Вольвач, Г. С. Іващенко. – К.: МАУП. – 2000. – 76 с.
11. Ильин В. В. Философия и акмеология / В. В. Ильин, С. Д. Пожарский. - СПб. : Политехника, 2003. – 395 с.
12. Каныгин Ю.М. Библия и будущее науки : ориентиры современного знания / Ю.М. Каныгин, В.И. Кушерев. – К.: Общество „Знание” Украины, 2009. – 143 с.
13. Кузьмина Н. В. Предмет акмеологии / Н. В. Кузьмин. – СПб.: Политехника, 2002. – 189 с.
14. Максимова В. Н. Акмеология последипломного образования педагога : моногр. / В. Н. Максимова, Н. М. Полетаева. – СПб. : ГНУ „ИОВ РАО”, 2004. – 224 с.
15. Моисеева Н. А. Философия : краткий курс / Н. А. Моисеева, В. И. Сороковикова. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
16. Охріменко О. Г. Фундаментальні філософські проблеми : навч. посіб. / О. Г. Охріменко. – К.: Вид.: Парапан, 2002. – 112 с.
17. Психолого-акмеологические обеспечение саморазвития личности в системе непрерывного образования / под. ред. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2002. – 357 с.

