

Between the reflection and the creation of letters, the movements of the hand drag on spontaneous processes of overcoming distortions, complementing the forms of letters and restoring their harmony with intuition, which reconcile servomechanisms: sensory - sensory, perceptive and semantic corrections; discursive - clarification of the definitions of the properties of the subject of action, the system of judgments and the symbolization of his perfection. The real notion is a three-component form of reflection in it: a mechanism - a living device that transforms or reproduces the movements of thoughts, feelings and images; metabolism, energy and information and a working body that has a structure and performs one or more functions, answering the question "Why?" - what is the purpose of a person.

The most distinct symmetry of the organs of the psyche responds in the manner of handwriting people-us: the sensuously intuitive body regulates the speed movements of the left hand and drives the left-hand left, discursive - to the right and turns to the right, and the protagonist "puts" in a hurry or writes them circles.

Correction of the servomechanism in fast handwriting: they turned almost all the letters into forms of "ovals" - the geometric forms of signs, and all the other "heavy" hand-manners of writing - rejected; intuition has spontaneously restored the harmony of movements without interfering outside of the social standards ruined by arbitrariness; found falsity and adjusted psychic mechanisms to warn the "written spasms" of working bodies; promoted to warnings of "written spasms" of working bodies; contributed to the transfer and exchange of information and energy between the organs of the psyche for the creation of letters by the standards of harmony .

Key words: organs of the psyche, sensory-intuitive, discourse-logical, serum mechanism, correction, intuition, harmony, tone, handwriting.

УДК 159. 938

Кокун О.М., Панасенко Н.М.

ПРОГРАМА СПРИЯННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ САМОЗДІСНЕННЮ ВЧИТЕЛІВ

Кокун О.М., Панасенко Н.М. Програма сприяння професійному самоздійсненню вчителів. У статті викладено зміст і структуру програми забезпечення професійного самоздійснення вчителів. Програма складається із двох послідовних етапів: загального та індивідуального. Загальний етап програми розраховано на двадцять сім академічних годин. Метою програми є підвищення у вчителів рівнів: зацікавленості у власній професійній діяльності; задоволеності своєю професією і роботою; вираженості цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується; внутрішньої професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми і професійної самоефективності.

Ключові слова: професійне самоздійснення, програма, тренінг, вправи, вчитель.

Кокун О.М., Панасенко Н.Н. Программа содействия профессиональной самореализации учителей. В статье изложены структура и содержание программы обеспечения профессионального самоосуществления учителей. Программа состоит из двух последовательных этапов: общего и индивидуального. Общий этап программы рассчитан на двадцать семь академических часов. Целью программы является повышение у учителей уровней: заинтересованности в собственной профессиональной деятельности; удовлетворенности своей профессией и работой; выраженности целей самоактуализированной личности; внутренней профессиональной мотивации; способности к быстрому установлению контактов с другими людьми и профессиональной самоэффективности.

Ключевые слова: профессиональное самоосуществление, программа, тренинг, упражнения, учитель.

Постановка проблеми. Зміна внутрішньої сутності діяльності фахівців багатьох професій, зумовлена науково-технічним прогресом та глобалізаційними тенденціями, актуалізує для сучасних фахівців питання професійної самостійності, автономії, саморозвитку, самоорганізації, самореалізації тощо у співвідношенні із ширшим онтологічним контекстом. Зазначені особистісно-професійні явища є відображенням феномену професійного самоздійснення, що для більшості людей становить головний спосіб особистісного самоздійснення. Особливої актуальності проблема самоздійснення набуває для фахівців професій, від яких найбільше залежить майбутнє суспільства, таких, зокрема, як вчителі [5], [8], [9].

Вихідні передумови. Величезні можливості для розвитку людини та її реалізації в різних галузях діяльності, що пропонуються сучасним суспільством, одночасно ставлять її і перед необхідністю постійного вибору, необхідністю приймати рішення в складних питаннях, перед проблемою пошуку свого місця в житті і пошуку стратегій здійснення себе. Ефективне вирішення цих питань безпосередньо пов'язане із самою особистістю, з її можливістю реалізації потенційних можливостей, з визначенням своїх бажань, з ресурсним потенціалом, що забезпечує процес самоздійснення [1], яке відносять до найвищого життєвого завдання людини в онтогенезі [2]. Важливим напрямом практичного спрямування є розробка заходів, спрямованих на сприяння професійному самоздійсненню фахівців різних професій.

Мета статті. Метою нашої практично-орієнтованої статті є викладення змісту й структури програми сприяння професійному самоздійсненню вчителів.

Виклад методики і результатів досліджень. У межах проведення Всеукраїнського експерименту «Психолого-педагогічні засади інноваційних технологій розвитку особистості» на базі Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер», нами було здійснено емпіричне дослідження за участю 107 вчителів (89 жінок, 18 чоловіків) середніх загальноосвітніх навчальних закладів декількох регіонів України. Результатом цього дослідження стало визначення основних чинників професійного самоздійснення сучасного вчителя [4].

Відповідно до визначених чинників, виявлено, що *загальні заходи* щодо сприяння професійному самоздійсненню вчителів, у *першу чергу*, мають бути спрямовані на забезпечення наявності у вчителів високого рівня: зацікавленості у власній професійній діяльності; задоволеності своєю професією і роботою; рівня вираженості цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується; внутрішньої професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми; професійної самоефективності.

Також *важливе значення* відіграють заходи, спрямовані на підтримку у вчителів гарного стану здоров'я, розвитку в них здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття, заохочення їх до постійної роботи над підвищенням власного професійного рівня, розвитку в них здатності до рефлексії своїх почуттів та гнучкості поведінки, створення умов для розкриття здібностей вчителів в їхній професійній діяльності.

Реалізація запропонованої нами програми забезпечення професійного са-

моздійснення вчителів здійснюється у два послідовні етапи: *загальний* та *індивідуальний*.

Загальний етап. Передбачає заходи, які в цілому сприяють підвищенню рівня професійного самоздійснення вчителів. Відповідно до обґрунтованого вище спрямування, вони мають забезпечити підвищення у вчителів рівнів: зацікавленості у власній професійній діяльності; задоволеності своєю професією і роботою; вираженості цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується; внутрішньої професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми; професійної самоєфективності тощо.

Організаційно цей етап може бути здійсненим у певному освітньому закладі чи групі таких закладів. Вибір і послідовність заходів, засобів та методів забезпечення професійного самоздійснення фахівців здійснюються з урахуванням специфіки діяльності освітнього закладу, а також професійних, статевих та вікових особливостей вчителів, які в ньому працюють.

Загальний етап складається з *чотирьох блоків*:

1) організаційний – визначення специфіки діяльності освітнього закладу, основних вимог, які ставляться до вчителів, умов, в яких вони працюють тощо;

2) діагностичний – здійснення діагностики вчителів з використанням опитувальника професійного самоздійснення та шести психодіагностичних методик (Самоактуалізаційний тест Е. Шострома – САТ, «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана), Шкала самоєфективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Методика «Вивчення задоволеності своєю професією та роботою», Методика виявлення «Комунікативних та організаційних здібностей» – КОЗ-2, Модифікація опитувальника на професійне «вигорання» та деформацію – МВІ);

3) формувально-розвивальний – на основі аналізу отриманих на попередньому блоці результатів, визначаються та здійснюються відповідні заходи, спрямовані на підвищення у вчителів рівня професійного самоздійснення;

4) контрольний – здійснення повторного дослідження, спрямованого на визначення ефективності комплексу заходів, що були застосовані.

Вирішення таких задач загального етапу, як збільшення задоволеності фахівців змістом власної професійної діяльності, задоволеності своєю професією і роботою, в цілому може бути забезпечено шляхом загального коригування умов та змісту діяльності, підвищенням рівня матеріального і морального стимулювання, поліпшенням соціально-побутових умов, коригуванням стилю управління тощо.

Збільшення у фахівців вираженості цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується, підвищення рівня комунікативних та організаційних здібностей, професійної самоєфективності та мотивації, формування індивідуального стилю професійної діяльності, розвиток творчої спрямованості, збільшення професійної мобільності тощо, може бути забезпечено шляхом психологічного консультування, бесід, тренінгових занять, спрямованих на розвиток певних якостей психорегуляційними засобами, наданням загальних та індивідуальних рекомендацій.

Мета програми: сприяння професійному самоздійсненню вчителів через підвищення рівнів: зацікавленості у власній професійній діяльності; задоволеності своєю професією і роботою; вираженості цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується; внутрішньої професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми; здатності віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях; здатності регулювати власні емоції і професійної самоефективності.

Завдання програми:

- Ознайомлення учасників з поняттями «самоздійснення» і «професійне самоздійснення».
- Ознайомлення з методами діагностики професійного самоздійснення і провести дослідження.
- Робота над вираженістю цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується.
- Сприяння здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми.
- Підвищення рівня внутрішньої професійної мотивації.
- Підвищення рівня комунікативних та організаційних здібностей.
- Сприяння здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої емоції і почуття та регулювати їх.
- Ознайомлення зі способами психічної саморегуляції і з методами зниження рівня емоційної напруги.
- Сприяння активізації особистісних ресурсів.
- Формування установки на збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я.

Для виконання зазначених завдань були використані наступні методи і техніки: метод позитивної психотерапії (притчі, метафори), бесіди, релаксаційні методи, рольові ігри, мозковий штурм, завдання на самопізнання тощо. Також у структуру тренінгових занять програми входять: а) рольові ігри (моделювання ситуацій); б) групові вправи-дискусії («Моє професійне «Я», «Плюси і мінуси моєї професії», «Мої способи боротьби зі стресом», «Мої професійні ресурси», «Пошук позитиву» тощо); в) тренінгові вправи з подальшим обговоренням та аналізом результатів. Зазначимо, що кожна психологічна вправа чи вправодискусія сприяє вирішенню одночасно не однієї, а декількох задач, які у комплексі сприяють досягненню основної мети програми.

Спілкування в умовах програми базується на принципах: «тут і тепер», персоніфікації висловів, відмови від знеособлених думок, активності і довірчого спілкування.

Структура загального етапу програми забезпечення професійного самоздійснення вчителів

Блок	№ заняття	Зміст	Тривалість (год.)
Блок № 1 Організаційний	1.	Визначення специфіки діяльності освітнього закладу, основних вимог, які ставляться до вчителів, умов, в яких вони працюють тощо.	3
Блок № 2 Діагностичний	2.	Знайомство. Міні-лекція «Професійне самоздійснення» Групова психодіагностика.	3
Блок № 3 Формувально-розвивальний Тренінг сприяння професійному самоздійсненню вчителя	3. Цінності особистості, що самоактуалізується	Актуалізація проблеми. «Перше коло». Вправа «Способи досягнення цілей». Вправа «Побажання». Вправа «Інтерв'ю». «Останнє коло».	3
	4. Професійна мотивація	Актуалізація проблеми. «Перше коло». Вправа-дискусія «Моє професійне «Я»». Вправа-дискусія «Плюси і мінуси моєї професії». Вправа «Моя професійна мотивація». «Останнє коло» .	3
	5. Регуляція і саморегуляція емоцій	Актуалізація проблеми. «Перше коло». Мозковий штурм: створення банку природних способів саморегуляції. Вправа «Подорож» Вправа-дискусія «Мої способи боротьби зі стресом». Вправа «Пошук позитиву». «Останнє коло».	3
	6. Контактність і гнучкість поведінки	Актуалізація проблеми. «Перше коло». Вправа «Скріпки». Вправа «Карусель». «Останнє коло».	3
	7. Професійна самоефективність	Актуалізація проблеми. «Перше коло». Вправа-дискусія «Мої професійні ресурси». Вправа «Творче життя». «Останнє коло».	3
Блок № 4 Контрольний	8.	Групова психодіагностика.	3
	9. Завершення програми	«Перше коло». Вправа «Рефлексивна мішень». Вправа «Гора». Прощання.	3
Всього:			27

Структура програми.

Загальний етап програми забезпечення професійного самоздійснення вчителів розрахований на двадцять сім академічних годин (9 занять по 3 години), вміщує 4 блоки: організаційний, діагностичний, формувальнорозвивальний і контрольний. Періодичність занять – 1 раз на тиждень, кількість учасників – 10-18 осіб. До кожного заняття входять наступні елементи: актуалізація проблеми, ритуал вітання («Перше коло»), основний зміст, рефлексія з приводу заняття і ритуал прощання («Останнє коло»). Також обов'язковим елементом кожного заняття є домашнє завдання для продовження роботи над собою і поза межами програми з метою самопізнання та самопосилення, усвідомлення власних емоцій, перенесення отриманого у процесі занять досвіду в життя.

Структуру загального етапу програми забезпечення професійного самоздійснення вчителів наведено у таблиці 1.

1. Блок № 1. Організаційний.

Заняття 1. Визначення специфіки діяльності освітнього закладу, основних вимог, які ставляться до вчителів, умов, в яких вони працюють тощо.

2. Блок № 2 . Діагностичний.

Заняття 2. Знайомство. Групова психодіагностика.

Міні-лекція «Професійне самоздійснення».

Здійснення психодіагностики вчителів з використанням наступних методик:

- 1) Опитувальник професійного самоздійснення;
- 2) Самоактуалізаційний тест Е. Шострома – САТ;
- 3) Методика «Мотивація професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації А. Реана);
- 4) Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема;
- 5) Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко) [10].

3. БЛОК № 3. Формувальнорозвивальний (Тренінг сприяння професійному самоздійсненню вчителя).

Тренінг складається з п'ятих занять, тривалість кожного – три години. Проводиться тренінг у приміщенні, з можливістю вільного пересування учасників, за наявності необхідного обладнання (столи, стільці, фліп-чарти, олівці, маркери, стікери тощо) та передбачає перерву на каву-брейк (15 хвилин).

Заняття складаються з наступних компонентів: актуалізація проблеми (залежно від теми заняття), «Перше коло» (очікування від заняття), вправи основної частини заняття (вправи на актуалізацію проблеми, вправи на пошук шляхів вирішення проблеми, вправи на розвиток практичних навичок), «Останнє коло» (рефлексія, оцінка-аналіз, прощання).

Важливим компонентом кожного соціально-психологічного тренінгу є прийняття правил. У кожній тренінговій групі також можуть прийматися і свої правила, але існують універсальні: довірчий стиль спілкування; спілкування за принципом «тут і тепер»; персоніфікація висловлювань; щирість у спілкуванні;

повага до учасників групи; конфіденційність усього, що відбувається в групі; неприпустимість оціночного ставлення до людини; активна участь в тому, що відбувається.

Заняття 3. Цінності особистості, що самоактуалізується.

Мета заняття: ознайомлення із поняттям самоактуалізації та робота над вираженістю цінностей, притаманних особистості, що самоактуалізується.

- **Актуалізація проблеми.**
- **«Перше коло».**
- **Вправа «Побажання».**

Мета: поглиблення емоційних зв'язків між учасниками, налаштування на активну роботу. *Час:* 15 хв. *Матеріали:* м'яч або м'яка іграшка.

Хід вправи: учасники кидають один одному м'яч, бажаючи чогось приємного на час заняття. Наприклад, «радості», «творчого натхнення» тощо. Побажання повинні бути короткі (1-2 слова). М'яч повинен потрапити до кожного учасника. Ведучий пильнує, щоб кожний з учасників отримав приємні слова. Після проведення вправи проводиться обговорення.

- **Вправа «Інтерв'ю».**

Мета: знайомство з особливостями професійного становлення учасників тренінгу. *Час:* 15-20 хв.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари. Один з учасників протягом 1 хв. бере інтерв'ю в іншого, задаючи питання, що стосуються його професійного становлення та ролі професії в його житті. За сигналом ведучого учасники обмінюються ролями. Після проведення інтерв'ю обома учасниками, один з них стає за спиною в іншого та від імені учасника, який сидить, починає розповідати про нього. Потім учасники міняються місцями. В кінці вправи проводиться обговорення.

- **Вправа «Способи досягнення цілей».**

Мета: визначити способи досягнення стратегічних цілей. *Час:* 20 хв.

Обладнання: папір, ручка.

Інструкція: «Визначте свої стратегічні цілі і складіть список видів діяльності, які протягом року або двох зможуть привести вас до їхнього досягнення. Зробіть список якомога докладнішим. Для того, щоб ваш графік був збалансованим, по кожній категорії (стратегічна мета) перерахуйте три-чотири види діяльності». *Обговорення:* По яким стратегічним цілям у вас не виникли проблеми з видами діяльності? Які стратегічні цілі ви не знаєте, як будете реалізовувати?

- **«Останнє коло».**

Заняття 4. Професійна мотивація.

Мета заняття: Ознайомити учасників з поняттями «мотивація» і «професійна мотивація», «внутрішня професійна мотивація». Підвищення рівня внутрішньої професійної мотивації.

- **Актуалізація проблеми.**

Мотивація – це циклічний процес безперервного взаємного впливу та перетворень, у якому суб'єкт дії та ситуація взаємно впливають одне на одного. Мотивація може бути не тільки внутрішньою та зовнішньою, а й позитивною

та негативною. Професійна мотивація є процесом наповнення смислами найзначущих стимулів праці, в результаті чого виникає структура у вигляді ієрархії смислоутворюючих мотивів, яка здатна здійснювати зворотній вплив на трудову поведінку особистості. Про внутрішній тип мотивації слід говорити, коли для особистості має значення власне сама діяльність. Якщо ж в основі мотивації професійної діяльності лежить прагнення до задоволення інших потреб, зовнішніх стосовно змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплати і т. ін.), то в такому випадку прийнято говорити про зовнішню мотивацію [7].

- **«Перше коло».**

- **Вправа «Моє професійне «Я».**

Мета: підвищення самооцінки; гармонізація емоційного стану; розвиток позитивної професійної концепції «Я-вчитель». *Час:* 10-15 хв.

Хід вправи: На окремому аркуші пропонується намалювати сонце так, як його малюють діти: «У кружечку напишіть власне ім'я або намалюйте себе як вчителя. Біля кожного променя напишіть що-небудь гарне про себе з професійної точки зору. Задача – написати про себе якнайкраще. Якщо з часом у вас з'явиться нова якість, ви можете додати промінчик до сонця».

- **Вправа «Плюси і мінуси моєї професії».**

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари для обговорення плюсів і мінусів професії. За сигналом ведучого учасники обмінюються ролями. Після закінчення вправи проводиться обговорення.

- **Вправа «Професійна мотивація».**

Мета: В процесі проведення цієї вправи вирішується завдання осмислення відмінностей в цілях професійної діяльності на початку кар'єри і в процесі накопичення професійного досвіду. *Час:* 30 хв. *Обладнання:* аркуші форматом А-4, фломастери (олівці).

Хід вправи: Ця вправа може проводитись у двох варіантах.

Перший варіант. Невеликий аркуш ділиться на три частини. Присутнім пропонується відповісти на запитання «Для чого ви працюєте?» з позиції минулого, теперішнього, майбутнього: початок професійної діяльності; в теперішній час; через 5 років.

Другий варіант. Намалювати три малюнки на тему: «Я працюю вчителем»: початок професійної діяльності; в теперішній час; через 5 років. Присутні діляться, в першу чергу, власними враженнями від своїх записів або малюнків. Важливо, щоб вони самі змогли побачити можливі відмінності в змісті, кольоровій гамі зображеного. Після завершення вправи проводиться обговорення.

- **«Останнє коло».**

Заняття 5. Регуляція і саморегуляція емоцій.

Мета: сприяння здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої емоції і почуття та регулювати їх.

- **Актуалізація проблеми.**

Регуляція емоцій є комплексом психічних процесів, які підсилюють, послаблюють або утримують на одному рівні інтенсивність емоційних реакцій людини. Поділяють на: саморегуляцію діяльності та психічних процесів; регуля-

цію психічних станів і нерівноважних станів; саморегуляцію функціональних станів у професійній діяльності; контроль поведінки, складовою частиною якої є емоційний контроль.

Регуляція емоцій – усвідомлення своїх емоційних переживань і їхнє біологічно і соціально доцільне використання для досягнення мети і задоволення потреби. Регуляція емоцій передбачає застосування знань про свої емоції для вирішення проблеми, про яку вони сигналізують [11].

Саморегуляція – це здатність керувати своєю поведінкою на основі знань про свої психологічні особливості. Рушійною силою саморегуляції є воля.

Саморегуляція особистості формується і розвивається в процесі мовленнєвої комунікації, що забезпечує різні форми активності й розвитку особистості [6, с. 32].

- **«Перше коло».**

- **Мозковий штурм для створення банку природних способів саморегуляції.**

Учасники по черзі називають способи, які вони використовують в своєму житті для виходу зі стресової ситуації або для надання собі самопомоги у важких життєвих ситуаціях. Способи оформляються на дошці або ватмані. Ведучий узагальнює отримані результати і підводить підсумок.

- **Вправа «Подорож»**

Мета: зниження тривожності, розслаблення.

Інструкція ведучого: «Влаштовуйтеся зручніше, заплющіть очі. Ви вже спробували і вмієте досягати розслабленого стану релаксації всього вашого організму. Такий стан може бути хорошим фоном для подальшої розумової та інтелектуальної діяльності. Він підготує вас для захоплюючої уявної подорожі. Тому зараз, протягом 1-2 хвилин давайте спробуємо розслабитися. За часом буде стежити ведучий. Ви вже знаєте, в якому порядку слід проводити розслаблення.

- Розслабляємо спочатку ноги – від кінчиків пальців ніг, потім руки - від кінчиків пальців рук до плечей. Потім розслабляється тулуб, тіло і обличчя. Отже, протягом однієї хвилини розслабте все ваше тіло, всі м'язи і відпочиньте в цьому розслабленому стані.

- Я буду стежити за часом. Через 1-2 хвилини ми включаємо фонограму (релаксаційну музику). Дякую.

- А зараз, не змінюючи вашої пози, постарайтеся уявити себе на березі річки ... Поруч з вами – узлісся. Ви стоїте на зеленій галявині і дивитесь на воду, що плине в річці ... Над вами у блакитному небі біжать легкі хмари, вода в річці плине плавно, неквапливо ... (Пауза 15 сек.). Дякую.

- А тепер ви опинилися у прекрасному саду. Подивіться – навколо вас ціле море квітів. Перед вами – величезний червоний бутон. Це троянда. Бутон ще не розкритий, він тремтить і пахне. Ви насолоджуєтесь ароматом квітки. Милуєтесь ніжним відтінком і прекрасною формою ... (Пауза 15 сек.). Дякую.

- А тепер ви перенеслися на берег моря. Подивіться, який ласкавий сьогодні прибій. Вам тепло, навіть гаряче. Нестерпно палить сонце. Вам так хочеться

скупатися! І ось ви вже йдете у напрямку моря. Йдете гарячим піском. Підходите аж до кромки прибою. І ось, нарешті – ви пірнаєте в воду, ви вже у воді! Оце так! Яка ж вода сьогодні холодна! Крижана! Вода обпікає вас, зводить руки і ноги! Але ви не боїтеся холоду. Ви вже пливете, сильно працюючи руками і ногами, ви стрімко рухаєтеся вперед. І ось ви починаєте зігріватися. Ви вже адаптувалися в цій холодній воді, море прийняло вас до себе. Ви пливете, пливете, насолоджуєтеся легкою прохолодою води. Вона так приємно охолоджує ваше гаряче тіло. Ви пливете, як дельфін, стрімко і плавно. ... А зараз ви перекинулися на спину і відпочиваєте ... (Пауза 15 сек.). Дякую.

– Але ось ви вже вийшли на берег. А вас уже хтось кличе! А-а, це ж вас запрошують пограти в м'яча, у волейбол. Ви стаєте в коло і включаєтеся в гру ... Ви стрибаєте, відбиваєте м'яч, стрибаєте і вгору і вбік ... Ви допомагаєте відбивати м'яча своїм партнерам ... Ось ви пропускаєте м'яч, і він стрімко котиться від вас землею. Чимдуж за ним! Ви біжите за м'ячем, а він так швидко котиться від вас ... Але ось ви його наздогнали. Яка радість! На radoщах ви навіть підстрибнули. Підстрибнули високо-високо! Але що це? Відірвавшись від землі ви чомусь не опускаєтесь назад! Так ви ж полетіли у повітрі! Дивіться-но, ви летите, летите! Летіть блакитним небом, повільно летіть! Під вами пропливає земля ... Як же добре вміти літати! Запам'ятайте цей стан. Можливо, ви зможете згадати його коли-небудь потім ... (Пауза 15 сек.). Дякую.

- Сподіваюся, ви добре відпочили. А зараз можна відкрити очі, потягнутися, трохи порухатися».

- ***Вправа «Пошук позитиву».***

Мета: виробити способи пошуку позитиву в складних професійних і життєвих ситуаціях. Час: 30 хв.

Хід вправи: виконується індивідуально.

Є стресові ситуації, які мало залежать від нас. Ми можемо їх тільки прийняти із вдячністю як частину нашого життєвого досвіду. Для того, щоб підняти свою самооцінку і сформувані позитивні емоції, можна виконати наступну вправу.

Інструкція ведучого: «Згадайте який-небудь епізод останніх двох тижнів, який вас засмутив або розчарував. Візьміть аркуш паперу і максимально об'єктивно сформулюйте суть події, намагаючись утримуватися від емоційних оцінок. Нижче допишіть слово «Зате ...» і знайдіть, як мінімум, три позитивних наслідки цієї події». Після проведення вправи проводиться обговорення.

- ***Вправа «Мої способи боротьби зі стресом».***

Час: 10 хв. Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари для обговорення власних способів боротьби зі стресом. Після проведення вправи проводиться обговорення.

- ***«Останнє коло».***

Заняття 6. Контактність і гнучкість поведінки.

Мета заняття: розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування; відпрацьовування навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми і розвиток гнучкості поведінки.

- **Актуалізація проблеми.**

Контактність характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи звичну у вітчизняній соціальній психології термінологію, до суб'єкт-суб'єктного спілкування.

Гнучкість поведінки – це ступінь гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію.

- **«Перше коло».**

- **Вправа «Скріпки».**

Мета: пошук шляхів творчого вдосконалення виконання знайомих дій.

Час: 10 хв. *Обладнання:* скріпки.

Хід вправи: Учасники поділяються на підгрупи по 5-6 осіб. У кожного з них по чотири скріпки.

Перше завдання: якомога скоріше скласти з них ланцюжок (один на кожену підгрупу, використавши всі скріпки). Ведучий фіксує мінімальний та максимальний час, який був витрачений на виконання завдання.

Друге завдання: якомога швидше розібрати ланцюжок. Після виконання завдання учасникам надається 1 хвилина для обговорення та пошуку методів прискорення виконання завдання. Ведучий пропонує повторити виконання завдання, фіксуючи максимальний і мінімальний час. Після другої спроби, результати порівнюються.

Обговорення: Наскільки швидко вдалося виконати вправу вдруге? З чим пов'язане прискорення – з тим, що пройшло тренування чи з тим, що був виявлений ефективніший спосіб діяльності, чітка координація дій учасників? Наскільки реально спланувати діяльність, розподілити дії?

- **Вправа «Карусель».**

Мета: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми; розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками тренінгу, причому щоразу з новою людиною. Завдання: легко розпочати контакт, підтримати розмову та розпрощатися.

Учасники тренінгу утворюють два кола – внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) – за принципом каруселі, обличчям одне до одного.

Орієнтовні ситуації:

- «Перед Вами – людина, яку Ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі...»
- «Перед Вами – незнайома людина. Познайомтесь з нею...»
- «Перед Вами – маленька дитина, яку щось злякало. Підійдіть до неї та заспокойте...»
- «Після тривалої розлуки Ви зустрічаєте коханого (кохану). Ви дуже раді зустрічі...»

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 3–4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу пересуваються до іншого

учасника. Після проведення проводиться обговорення.

- **«Останнє коло».**

Заняття 7. Професійна самоефективність.

Мета заняття: сприяння активізації особистісних ресурсів, посилення професійної самоефективності.

- **Актуалізація проблеми.**

Переконання у власній ефективності (самоефективності) може сильно впливати на рівень досягнень індивіда, визначає силу і стійкість мотивації до діяльності, допомагає протистояти труднощам на шляху до мети, підвищує самоповагу. Люди з високим рівнем самоефективності мають більший інтерес до освіти і професійних занять, навчання для них стає частиною життя і забезпечує їх основним джерелом особистісного зростання [3].

Самоефективність – це впевненість (переконання) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розглядається і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії у різноманітних ситуаціях. Професійна самоефективність – як віра суб'єкта у свої можливості здійснювати діяльність, а також у власний розвиток у процесі досягнення професійних цілей та завдань.

- **«Перше коло».**

- **Вправа «Мої професійні ресурси».**

Складні ситуації зустрічаються майже кожного дня, але не кожна з них закінчується поразкою. Завдяки чому ми знаходимо вихід із складних життєвих і професійних обставин?

Інструкція: «Розділіть ще раз аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву «зовнішні ресурси», друга – «внутрішні ресурси». А тепер максимально сконцентруйте на собі і спробуйте виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі у будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні».

Обговорення: На які власні ресурси ви можете розраховувати на шляху до досягнень? Як ви зрозуміли, що саме ці якості для вас є найважливіші?

- **Вправа «Творче життя».**

Мета: перенесення розгляду проблем креативності в область щоденних життєвих реалій. *Час:* 15 хв. *Обладнання:* маркери, листи формату А-3, А-2.

Хід вправи: Учасники об'єднуються в групи по 5-6 осіб та отримують завдання: «сформулювати перелік рекомендацій, які дозволять зробити більш творчим власне життя». До переліку бажано включити рекомендації щодо впровадження творчих підходів у професійне життя. Сформульовані рекомендації повинні бути реальними і з потенціальною можливістю впровадження більшістю учасників. Після виконання завдання аркуші розміщуються для ознайомлення всіма учасниками. Представники кожної команди озвучують свої рекомендації та коротко пояснюють, як саме їх дотримання допоможе зробити власне життя

більш творчим.

- **«Останнє коло».**

Блок № 4. Контрольний.

Заняття 8. Проведення повторної групової психодіагностики.

Заняття 9. Завершення програми.

Мета заняття: підведення підсумків і завершення програми.

- **«Перше коло».**

- **Вправа «Рефлексивна мішень».**

Рефлексія (лат. reflexio – звернення назад, самопізнання) – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану.

Мета: Підведення підсумків тренінгу. *Час:* 15 хв. *Обладнання:* шаблон «мішень» на аркуші ватману, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи: На аркуші ватману малюється мішень, яка ділиться на чотири (можна більше або менше) сектори. У кожному з секторів записуються параметри для рефлексії групової взаємодії, діяльності, що відбулись. Наприклад, 1-й сектор – оцінка змісту; 2-й сектор – оцінка форми, методів взаємодії; 3-й сектор – оцінка діяльності ведучого; 4-й сектор – оцінка власної діяльності. Кожний учасник маркером або фломастером (ручкою, олівцем) чотири рази (по одному в кожний сектор) «стріляє» у мішень, роблячи мітку (крапку, «плюс» тощо). Мітка відповідає його оцінці результатів взаємодії, що відбулася. Якщо учасник дуже низько оцінює результати, то мітка йому ставиться в «молоко» або в поле «О» на мішені; якщо вище, то в поле «З». Якщо результати оцінюються дуже високо, то мітка ставиться в «яблучко», у поле «5» мішені. Після того, як всі учасники взаємодії «вистрілили» (поставили чотири мітки) у рефлексивну мішень, вона вивішується на загальний огляд і тренер організує її короткий аналіз. Після проведення вправи проводиться обговорення.

- **Вправа «Гора».**

Мета: з'ясувати реалізацію очікуваних результатів. *Час:* 10 хв. *Обладнання:* зображення гори, «смайлики» зеленого, жовтого і червоного кольорів.

Ведучий: «Ми багато чого послушали, побачили, багато попрацювали. Наостанок, мені б хотілося, щоб ви висловили своє враження про наш тренінг, обравши один із «смайликів». Якщо тренінг був корисний для вас, візьміть зелений, якщо ви не впевнені – жовтий, а якщо вважаєте, що ні – червоний».

Інструкція: «Пропоную підійти до зображення «Гори» і розташувати свій «смайлик» на ній». Обговорення в колі: кожен учасник обирає і закінчує фразу за власним бажанням (Мене вразило... Мені згадалося... Мені запам'яталося... Мене дратувало... Мене порадувало...).

- **Прощання.**

Індивідуальний етап. Проводиться індивідуальна практична робота з окремим вчителем (вчителями) залежно від їхніх діагностичних результатів, і передбачає індивідуалізований підбір певних заходів та методів, спрямованих на допомогу у професійному самоздійсненні певному фахівцеві.

Індивідуальний етап також складається з *трьох блоків*:

1) аналіз індивідуальних діагностичних результатів вчителів з метою визначення переліку тих, з якими є доцільна індивідуальна практична робота; розробка індивідуальних програм, спрямованих на сприяння професійному самоздійсненню певного вчителя;

2) формуально-розвивальний – виконання вчителем індивідуальної програми з постійним супроводом цього процесу практичним психологом;

3) контрольний – визначення ефективності індивідуальної роботи, прийняття рішення про її завершення (з наданням рекомендацій щодо подальшої самостійної роботи фахівця) чи продовження.

Безпосередньо психофізіологічне забезпечення самоздійснення фахівців здійснюється практичними психологами, які мають необхідну для цього кваліфікацію, у тісній співпраці з керівництвом освітнього закладу.

Висновки. Відтак, відповідно до визначених нами у емпіричному дослідженні чинників професійного самоздійснення вчителів, було розроблено програму сприяння їхньому професійному самоздійсненню, яка спрямована на забезпечення підвищення в них рівнів: зацікавленості у власній професійній діяльності; задоволеності своєю професією і роботою; вираженості цінностей, властивих особистості, що самоактуалізується; внутрішньої професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми і професійної самоефективності.

Перспективи подальших досліджень полягають у практичному впровадженні програми сприяння професійному самоздійсненню вчителя і перевірці її ефективності.

Список використаних джерел

1. Алонцева А.И. Самоосуществление личности в юношеском возрасте / А.И. Алонцева // Вектор науки ТГУ. – 2011. – № 3(6). – С. 23 – 25.
2. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2011. – 36 с.
3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. - СПб.: Евразия, 2000. - 320 с. - С. 216.
4. Кокун О.М. Чинники професійного самоздійснення вчителя / О.М. Кокун, Д.Г. Кравченко, Н.М. Панасенко // Український психологічний журнал. – № 2 (8). – 2018. – С. 74 – 85.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / Максименко С.Д. - К.: ТОВ "КММ", 2006. - 240 с.
6. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 151 с.
7. Панасенко Н.М., Завадська Т.В. Вплив емоційного вигорання на нейродинамічні характеристики та професійну мотивацію вчителів на різних етапах професійної майстерності // Актуальні проблеми психології. – Т.

- Х: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – 2011. – Вип. 18. – С. 355 – 367
8. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: монографія / за ред. С.Д. Максименка. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. - 400 с.
 9. Психологічний супровід як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів: методичний посібник / Д.Г. Кравченко, О.М. Кокун, Н.М. Панасенко [та ін.] за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2015. – 106 с.
 10. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія [Електронний ресурс] / О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов [та ін.] ; за ред. О.М. Кокуна. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 297 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10038/>.
 11. Саенко Ю.В. Регуляція емоцій: тренінги управління чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2011. – 232 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Alonceva A.I. Samoosushhestvlenie lichnosti v junosheskom vozraste / A.I. Alonceva // Vektor nauki TGU. – 2011. – № 3(6). – S. 23 – 25.
2. Bol'shakova A.M. Osobistisna realizovanist' ljudini v ontogenezi: avtoref. dis. ... d-ra psihol. nauk : 19.00.07 / A. M. Bol'shakova ; Klasich. privat. un-t. – Zaporizhzhja, 2011. – 36 s.
3. Bandura A. Teorija social'nogo nauchenija / A. Bandura. - SPb.: Evrazija, 2000. - 320 s. - S. 216.
4. Kokun O.M., Kravchenko D.G., Panasenko N.M. Vznachennja chinnikov samozdijsnennja suchasnogo vchitelja / O.M. Kokun, D.G. Kravchenko, N.M. Panasenko // Psihologichni koordinati rozvitku osobistosti: realii ta perspektivi: zbirnik naukovih materialiv II Vseukr.nauk.-prakt. konf. (17 travnja 2017 r., m. Poltava) – Poltava: Vidavec' Shevchenko R.V., 2017. – S. 83 – 87.
5. Maksimenko S.D. Geneza zdijsnennja osobistosti / Maksimenko S.D. - K.: TOV "KMM", 2006. - 240 s.
6. Mislavskij Ju.A. Samoreguljacija i aktivnost' v junosheskom vozraste / Ju.A. Mislavskij. – M.: Pedagogika, 1991. – 151 s.
7. Panasenko N.M., Zavads'ka T.V. Vpliv emocijnogo vigorannja na nejrodinamichni harakteristiki ta profesijnu motivaciju vchiteliv na riznih etapah profesijnoï majsternosti // Aktual'ni problemi psihologii. – Т. Х: Psihologija navchannja. Genetichna psihologija. Medichna psihologija. – 2011. – Vip. 18. – S. 355 – 367.
8. Psihologichni chinniki samodeterminacii osobistosti v osvtn'omu prostori: monografija / za red. S.D. Maksimenka. – Kirovograd: Imeks-LTD, 2013. - 400 s.
9. Psihologichnij suprovid jak zasib aktivizacii piznaval'noï dij'al'nosti uchniv: metodichnij posibnik / D.G. Kravchenko, O.M. Kokun, N.M. Panasenko [та

- in.] за ред. S.D. Maksimenka. – K.: DP «Інформаційно-аналітичне агентство», 2015. – 106 с.
10. Психологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія [Електронний ресурс] / O.M. Kokun, V.V. Klimenko, O.M. Kornijaka, O.R. Malhazov [та ін.] ; за ред. O.M. Kokuna. – K.: Pedagogichna dumka, 2015. – 297 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10038/>.
 11. Saenko Ju.V. Reguljacija jemocij: treningi upravlenija chuvstvami i nastroenijami. – SPb.: Rech', 2011. – 232 с.

Kokun O.M., Panasenko N.M. The program promoting professional self-fulfilment of teachers. The article presents the content and structure of the program promoting professional self-fulfilment of teachers. It consists of two consecutive stages: general and individual. The program general stage is designed for twenty-seven academic hours (9 classes for 3 academic hours) and includes 4 blocks: organizational, diagnostic, forming-developing, monitoring. The individual stage, consisting of three blocks, involves individual practical work with a teacher (some teachers) depending on their diagnostic results, and provides an individualized selection of certain techniques and methods aimed at professional self-fulfilment of this particular specialist.

The program aim is to raise teachers' interest in their own professional work; their satisfaction with their profession and work; expressiveness of the values of a self-actualizing person; internal professional motivation; their ability to establish quickly contacts with other people, and their professional self-efficacy.

The following methods and techniques were used to solve the program tasks: methods of positive psychotherapy (parables, metaphors), conversations, relaxation methods, role games, brainstorming, tasks for self-knowledge, and etc. Also the program training sessions include: a) role games (simulation of different situations); b) group exercises-discussions; c) training exercises with further discussion and analysis of the obtained results. We should note that each psychological exercise or exercise-discussion contributes to simultaneous solving of not one, but several tasks, contributing to achievement of the program main goal.

Psycho-physiological support for the specialists' self-fulfilment should be carried out directly by practical psychologists having necessary qualifications for this, in close cooperation with the management of a corresponding educational institution.

Key words: professional self-fulfilment, program, training, exercise, teacher.

УДК: 159.938

Кружева Т.В.

ХАРАКТЕРИСТИКИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ НАУКОВЦІВ

Кружева Т.В. Характеристики мотивації досягнення науковців. В статті викладено теоретико-експериментальні положення стосовно поняття "мотивація досягнень". Емпіричний матеріал деталізований кількісними показниками мотивації на успіх і мотивації на уникання невдач. Інтерпретаційну канву отриманих результатів (індивідуальні відмінності й індивідуальну варіативність) обумовили теоретичні положення й власні дані відносно того, що особливості мотивації є особливими утвореннями, котрі обумовлюються змістом діяльності, в яку конкретна особистість включена, в даному матеріалі – змістом діяльності вченого – дослідника.

Ключові слова: вчений – дослідник науковець, мотивація досягнення, мотивація успіху, мотивація невдач.