

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

В. М. Лугова
К. О. Демченко

РОЗВИТОК
ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ

Практикум

Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2026

УДК 159.923.2(076.034)

P64

Авторський колектив: канд. екон. наук, доцент В. М. Лугова – вступ, теми 2, 6 – 9; д-р філософії, викладач К. О. Демченко – теми 1, 3 – 5.

Рецензенти: завідувачка кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут", д-р психол. наук, професор *Н. В. Підбуцька*; професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, д-р психол. наук, професор *К. І. Фоменко*.

Рекомендовано до видання рішенням ученої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

Протокол № 6 від 29.09.2025 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Лугова В. М.

P64 Розвиток професійної самосвідомості [Електронний ресурс] : практикум для здобувачів вищої освіти спеціальності І10 "Соціальна робота та консультування" освітньої програми "Управління соціальною сферою" першого (бакалаврського) рівня / В. М. Лугова, К. О. Демченко. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2026. – 111 с.
ISBN 978-966-676-896-7

Наведено практичні завдання за кожною темою навчальної дисципліни та методичні рекомендації щодо їх виконання. Подано тестові завдання для оцінювання здобутих знань і набутих навичок.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти спеціальності І10 "Соціальна робота та консультування" освітньої програми "Управління соціальною сферою" першого (бакалаврського) рівня.

УДК 159.923.2(076.034)

© Лугова В. М., Демченко К. О., 2026

© Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, 2026

ISBN 978-966-676-896-7

Вступ

У сучасному світі, де професійна діяльність стає все більш динамічною та вимогливою, розвиток професійної самосвідомості є необхідною умовою успішної кар'єри. Фахівці будь-якої галузі мають не лише володіти професійними знаннями, а й усвідомлювати свої можливості, цінності, мотивацію та напрями особистісного розвитку. Формування професійної самосвідомості сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності, допомагаючи усвідомлено ухвалювати рішення, аналізувати власні сильні та слабкі сторони, будувати ефективні кар'єрні стратегії. Важливим результатом розвитку професійної самосвідомості є також формування професійної ідентичності, оскільки людина поступово усвідомлює свою роль у професії, визначає власні цінності й орієнтири, що дозволяє зберігати мотивацію та впевненість у вибраному шляху. Розвиток професійної самосвідомості тісно пов'язано з розвитком емоційного інтелекту, адже здатність розпізнавати власні емоції та управляти ними, аналізувати реакції оточення сприяє побудові ефективної комунікації та професійному зростанню. Крім того, уміння адаптуватися до змін, гнучкість мислення та здатність працювати в кризових ситуаціях є ключовими чинниками для успішної професійної діяльності та запобігання професійному вигоранню, оскільки усвідомлення власних можливостей, уміння управляти навантаженням і розвиток навичок із саморегуляції допомагають зберегти емоційний баланс та підтримувати високий рівень продуктивності.

Навчальна дисципліна "Розвиток професійної самосвідомості" належить до обов'язкових освітніх компонентів освітньої програми "Управління соціальною сферою". Спеціалісти, які працюють у сфері соціального забезпечення, стикаються з різноманітними викликами, як-от взаємодія з різними категоріями населення, розв'язання складних соціальних проблем, ухвалення відповідальних рішень. Для ефективного виконання професійних обов'язків їм потрібно усвідомлювати власні цінності, мотиви, компетентності та потенційні зони розвитку. Розвиток професійної самосвідомості дозволяє фахівцям соціальної сфери об'єктивно оцінювати свої можливості й обмеження, розвивати емпатію й емоційну стійкість, підвищувати рівень відповідальності та саморефлексії, формувати професійну ідентичність.

Мета навчальної дисципліни – вивчення здобувачами вищої освіти теоретичних засад формування та розвитку професійної самосвідомості; усвідомлення психологічних механізмів професійного становлення; розвиток здатності критично оцінювати власний професійний потенціал, визначати кар'єрні орієнтири, будувати стратегії особистісного і професійного розвитку, а також ефективно взаємодіяти в професійному середовищі; набуття практичних навичок із саморефлексії, самооцінювання, саморегуляції та професійного самовдосконалення.

Для досягнення мети визначено такі основні завдання:

ознайомлення з теоретичними засадами розвитку професійної самосвідомості;

дослідження механізмів формування та функціонування самосвідомості особистості;

дослідження основних чинників, що впливають на розвиток професійної самосвідомості;

опанування методів розвитку професійної самосвідомості.

Об'єктом навчальної дисципліни є процес формування та розвитку професійної самосвідомості.

Предмет навчальної дисципліни є психологічні механізми, чинники та методи розвитку професійної самосвідомості в майбутніх фахівців з управління соціальною сферою.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна, наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

| Результати навчання | Компетентності, якими має оволодіти здобувач вищої освіти |
|--|---|
| PH2, PH5, PH6, PH7, PH8, PH9, PH10, PH11, PH12, PH13, PH14, PH15, PH16, PH17, PH18, PH19, PH20, PH21, PH22, PH23 | ЗК 1 |
| PH2, PH3, PH4, PH5, PH6, PH7, PH8, PH9, PH10, PH11, PH13, PH14, PH15, PH17, PH18 | ЗК15 |
| PH21 | ЗК5, ЗК13, ЗК16, СК13 |

Примітка.

PH2. Ідентифікувати причинно-наслідкові зв'язки розвитку суспільства та прояви соціально-економічних проблем у різних категорій населення.

PH3. Застосовувати методи збору інформації: аналіз документів, опитування та спостереження.

PH4. Вміння застосовувати статистичну, методичну та нормативну базу системи соціального захисту населення.

PH5. Використовувати механізми призначення фінансової соціальної допомоги, пенсій.

PH6. Застосовувати базові знання про основи економічної допомоги об'єктам соціального захисту.

PH7. Використовувати базові знання про принципи державної соціальної політики та шляхи соціального забезпечення населення.

PH8. Застосовувати засоби соціально-правової політики в сфері соціального захисту, базові знання з юриспруденції та законодавства України в галузі соціального забезпечення.

PH9. Виявляти готовність до взаємодії з колегами по роботі, приймати управлінські рішення в організації роботи виконавців.

PH10. Визначати умови соціально-економічної підтримки різних категорій населення.

PH11. Визначати соціальні проблеми та потреби і причини їх виникнення, тенденції розвитку, наслідки, соціальний стан певних категорій населення.

PH12. Аналізувати ефективність соціально-економічної підтримки населення та здійснювати відповідну корекцію в межах компетентності.

PH13. Аналізувати та оцінювати рівень матеріально-економічного захисту різних категорій населення.

PH14. Визначати зміст співпраці з організаціями та установами з метою залучення їх до соціального захисту населення.

PH15. Приймати практичні рішення для покращення соціального добробуту та підвищення соціальної безпеки.

PH16. Застосовувати нормативно-правову базу в захисті соціальних груп населення.

PH17. Пояснювати актуальні процеси у соціальній сфері та соціальному забезпеченні.

PH18. Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.

PH19. Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі міждисциплінарної команди фахівців.

PH20. Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.

PH21. Визначати психологічні особливості при роботі з різними верствами населення.

PH22. Використовувати інформаційні технології у формуванні та розвитку системи соціального забезпечення.

PH23. Виконувати міждисциплінарний аналіз соціально-економічних явищ і проблем в одній або декількох професійних сферах з врахуванням ризиків та можливих соціально-економічних наслідків.

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК13. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК15. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ЗК16. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

СК13. Здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів у професійній діяльності.

Мета практичних занять – закріплення теоретичних знань механізмів формування та розвитку професійної самосвідомості; набуття навичок із саморефлексії, аналізу власних професійних мотивів, цінностей і настанов; формування здатності визначати та коригувати професійні цілі, оцінювати рівень професійної ідентичності, виявляти чинники, які впливають на професійне зростання; розвиток навичок із самооцінювання, професійного планування, адаптації до змін у професійному середовищі й ефективної взаємодії з колегами, що сприяє особистісному розвитку, підвищенню професійної компетентності та конкурентоспроможності на ринку праці.

Розділ 1. Теоретичні аспекти розвитку особистості та її самосвідомості

1. Самосвідомість як категорія науки про особистість

Мета – сформулювати в здобувачів вищої освіти розуміння сутності, структури та функцій професійної самосвідомості; ознайомити з еволюцією підходів до її вивчення; сприяти розвитку здатності до рефлексії, самоаналізу, самопізнання та професійного самовизначення; розвинути навички із застосування психологічних методів дослідження самосвідомості для аналізу власного професійного становлення.

Основні питання:

1.1. Розвиток професійної самосвідомості як наукова дисципліна.

1.2. Визначення самосвідомості: історичні аспекти та сучасні підходи.

1.3. Зміст і функції самосвідомості.

1.4. Методи дослідження самосвідомості.

Ключові слова: професійна самосвідомість, самопізнання, рефлексія, психологія особистості, самовизначення, когнітивний компонент, емоційно-оцінний компонент, вольовий компонент, мотиваційний компонент, соціальний компонент, методи дослідження.

Рекомендована література: [1 – 7; 12; 14; 16; 17; 21 – 23; 27; 28; 37; 40].

Практичні завдання

Завдання 1.1. Візуалізація основних понять дисципліни

Мета завдання – закріпити ключові поняття навчальної дисципліни "Розвиток професійної самосвідомості"; навчити здобувачів вищої освіти систематизувати інформацію та подавати її у візуальній формі; розвинути креативність і вміння працювати з інформаційними технологіями.

Візуалізація – це спосіб подання інформації в графічній формі, що дозволяє полегшити сприйняття складних даних, структурувати знання та виявити зв'язки між елементами. У контексті навчання – створення

графічного зображення, яке ілюструє поняття, терміни чи процеси, із метою сприяння кращому розумінню інформації; полегшення запам'ятовування ключових понять, розуміння взаємозв'язків між поняттями чи етапами процесів, розвитку в здобувачів вищої освіти навичок з аналітичного мислення та систематизації.

Методичні рекомендації

1. **Вступна частина.** Перед початком виконання завдання потрібно обговорити з викладачем основні поняття, розглянуті під час лекційного заняття. Слід звернути особливу увагу на уточнення значення кожного терміна, установлення логічних зв'язків між термінами та розгляд прикладів їхнього застосування в освітній, професійній або особистісній практиці. Такий підхід допоможе краще зрозуміти специфіку понятійного апарату теми, усвідомити місце кожного з елементів у загальній системі самосвідомості.

Під час підготовки до виконання основного завдання важливо ознайомитися з візуальними форматами подання навчальної інформації, які може запропонувати викладач. Серед них доцільно розглянути *майндмепи* (інтелект-карти), що є графічними схемами, у яких центральне поняття розгалужується на підкатегорії, пов'язані між собою змістовими асоціаціями; *інфографіку*, яка дозволяє лаконічно подати велику кількість інформації за допомогою ілюстрацій, коротких тез, позначень, символів і шрифтів, а також структуровані *блок-схеми*, що відображають ієрархію, послідовність або логіку взаємозв'язків між окремими компонентами.

2. **Основна частина.** На цьому етапі здобувач вищої освіти вибирає одне із центральних понять для подальшої роботи – "самосвідомість" або "професійну самосвідомість". Вибране поняття розташовують у центрі візуальної моделі. Далі потрібно визначити ключові категорії, які прямо або опосередковано пов'язано із цим поняттям. Це можуть бути, наприклад, структурні елементи самосвідомості (когнітивний, емоційно-оцінний, мотиваційний, вольовий, соціальний компоненти), її функції (самопізнання, саморегуляція, самооцінка, самоідентифікація, рефлексія), чинники формування (особистісні, соціальні, культурні, професійні) або етапи становлення професійної самосвідомості.

Кожну з вибраних категорій відображають у формі відгалуження від центрального поняття. Візуальна модель має демонструвати не лише

факт наявності зв'язків, а й характер цих зв'язків (наприклад: причинно-наслідкові, структурно-функціональні, логічні, асоціативні). Для поліпшення сприйняття допускають використання кольорового кодування – різних кольорів для кожної категорії, типу зв'язків або рівнів структури.

Створити графічну модель можна як у цифрових онлайн-інструментах (Canva, MindMeister, Miro, PowerPoint), так і вручну – на аркуші паперу, використовуючи маркери, фломастери, наліпки або інші засоби для позначень. Незалежно від вибраного формату, головне завдання – не лише подати інформацію, а й продемонструвати її внутрішню структурованість, узагальнення та змістову логіку.

3. **Результати візуалізації** презентують на практичному занятті або в межах самостійної роботи. Під час презентації здобувач вищої освіти пояснює вибір центрального поняття, обґрунтовує логіку розміщення категорій навколо нього, демонструє взаємозв'язки та робить узагальнювальні висновки на основі моделі.

4. **Під час виконання завдання** орієнтуйтеся на такі критерії (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Критерії оцінювання

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-----------------|---|
| 6 балів | Високий рівень виконання: візуалізація демонструє чітке розуміння понять, їхніх взаємозв'язків і логіки побудови. Роботу глибоко продумано і структуровано, зміст погоджено із завданням. Використано доречний формат подання (майндмеп, схема, інфографіка тощо), оформлення є охайним і зрозумілим. Здобувач вищої освіти презентував свою роботу та надав пояснення |
| 5 балів | Достатньо високий рівень: поняття подано коректно, структура загалом є логічною, але є незначні неточності або неповне розкриття зв'язків. Візуалізація відповідає вимогам, хоч окремі елементи потребують доопрацювання. Здобувач вищої освіти презентував свою роботу та надав пояснення |
| 4 бали | Середній рівень: поняття розкрито частково, структура є не зовсім логічною або нечіткою, взаємозв'язки між елементами розкрито недостатньо. Можливі недоліки у форматі чи оформленні. Здобувач вищої освіти не презентував свою роботу |
| 2 – 3 бали | Низький рівень: візуалізація не дозволяє оцінити повноту розуміння теми. Центральне поняття або його зв'язки розкрито фрагментарно. Є змістові або логічні помилки |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: візуалізації немає або її виконано формально, без розкриття суті понять. Робота не відповідає завданню або містить грубі помилки |

Завдання 1.2. Есе "Сучасні проблеми формування самосвідомості: криза автентичності та фрагментація самосвідомості"

Мета завдання – закріпити знання здобувачів вищої освіти процесів автентичності та фрагментації самосвідомості в умовах сучасного суспільства; розвинути вміння аналізувати й аргументовано висловлювати власну думку; сформувати навички із критичного мислення.

Есе – це короткий письмовий твір, у якому автор висловлює власні думки, враження або аналізує певну тему. Це жанр, що поєднує риси наукового аналізу, публіцистики та особистих роздумів. Основні особливості есе:

суб'єктивність – авторська думка є центральною;

аргументованість – думки потрібно підкріплювати фактами або логічними міркуваннями;

вільна структура – немає жорстких правил побудови, але логіка викладу має бути чіткою;

лаконічність – есе зазвичай коротке (2 – 5 сторінок);

індивідуальний стиль – можливе використання метафор, риторичних питань, художніх прийомів.

Методичні рекомендації

1. Підготуйте есе на тему "Сучасні проблеми формування самосвідомості: криза автентичності та фрагментація самосвідомості". Під час написання дотримуйтеся такої структури:

1) вступ (10 – 15 %). У вступі висвітліть актуальність проблеми та коротко викладіть свою позицію щодо неї;

2) основна частина (70 – 80 %). Основна частина має містити аналіз проблеми, зокрема відповіді на такі запитання:

Як цифрова епоха впливає на цілісність самосвідомості?

Чи можливо зберегти свою унікальність у світі інформаційного шуму та соціального тиску?

Як змінюється професійна самосвідомість у контексті глобалізації?

Бажано в основній частині наводити приклади й аргументи, спираючись на дослідження сучасних науковців (психологів, соціологів, нейрофілософів), реальні кейси або власний досвід;

3) висновки (10 – 15 %). Висновки мають містити узагальнення головних ідей, власну позицію автора щодо проблеми та можливі шляхи її подолання.

2. Під час виконання есе орієнтуйтеся на такі критерії (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Критерії оцінювання есе

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-------------------|---|
| 6 балів | Високий рівень виконання: есе чітко структуровано, відповідно до вимог (вступ, основна частина, висновки). У вступі обґрунтовано актуальність теми, сформульовано власну позицію. Основна частина містить глибокий аналіз проблеми; відповіді на ключові запитання є аргументованими, із прикладами, посиланнями на наукові джерела або власний досвід. У висновках узагальнено основні ідеї, зроблено самостійні висновки, подано шляхи розв'язання проблеми. Робота не містить змістових, логічних чи мовних помилок |
| 5 балів | Достатньо високий рівень: структуру есе витримано, усі частини є, але у вступі або висновках можуть бути незначні зміщення акцентів. В основній частині розкрито більшість аспектів проблеми, наведено аргументи, однак деяким із них бракує глибини. Можливе обмежене використання джерел. Робота не містить змістових логічних чи мовних помилок |
| 4 бали | Середній рівень: тему загалом розкрито, але структура есе може бути нечіткою або неповною. Вступ або висновки є поверховими. Основна частина містить опис проблеми без належного аналізу, приклади є непереконливими або їх немає. Можуть бути логічні порушення, повтори, стилістичні помилки |
| 2 – 3 бали | Низький рівень: структура есе є порушеною або фрагментарною. Вступ не висвітлює актуальність, основна частина є поверховою, без глибокого аналізу. Висновків немає або вони є формальними. Бракує аргументації, прикладів, наукових посилань. Текст містить помилки, характеризується тим, що немає логіки |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: есе не відповідає темі або структурі завдання, немає аналізу проблеми. Текст є формальним або не пов'язаним із запропонованими питаннями. Робота містить грубі змістові, логічні чи мовні помилки |

Запитання для роздумів і обговорення

1. Чи може людина бути щасливою, не усвідомлюючи себе повністю?

2. Чи справді ми самі себе пізнаємо, чи лише формуємо образ, який хочемо бачити? Наскільки наша самосвідомість є автентичною, а наскільки – соціально сконструйованою?

3. Чи є самосвідомість привілеєм лише людини, чи її вияви є можливими у тварин або штучного інтелекту?

4. Що важливіше для людини – пізнати себе чи змінити себе? Чи є сенс у самопізнанні без подальших дій і трансформацій?

5. Із якими з наведених тверджень ви є згодними, аргументуйте свою відповідь:

1) самосвідомість – це вища форма свідомості, яка формується лише через досвід і рефлексію;

2) людина не може повноцінно усвідомлювати навколишній світ без здатності усвідомлювати себе як частину цього світу;

3) самосвідомість формується, незалежно від соціального середовища, оскільки є індивідуальною якістю.

6. Висловіть власну думку стосовно таких тверджень:

1) "Свідомість посідає центральне місце майже в усіх аспектах людської діяльності. Усе, що людина коли-небудь пізнала або відчула, бачила, чула, уявляла, у що вірила або що набувала в будь-якому досвіді, обов'язково опрацьовувалося універсальним медіумом – розумом, який усвідомлює. Свідомість – це передатна система всіх наших цінностей, нашого розуміння правильного й неправильного, любові, ненависті, краси й усього іншого, що робить життя цінним" (Р. І. Сперрі);

2) "Свідомість (психіка), наше "Я", самість (англ. *self*) як щось, що відчуває й мислить, – це те, із чим ми всі є знайомими в найбезпосередніший спосіб, про що ми маємо безпосереднє знання (натомість наше знайомство з фізичною реальністю і знання про неї є опосередкованими – через органи відчуття, мозок та свідомість-психіку). Водночас свідомість (психіка) та різноманітні її стани (відчуття, почуття, думки, бажання) – щось дуже загадкове. Їх неможливо спостерігати ззовні, побачити чи відчути на дотик; вони не мають розміру, форми й кольору; їх неможливо виміряти лінійкою чи якимось більш складним приладом" (Д. Сепетий);

3) "Не існує центрального місця в мозку, де "відбувається" свідомість. Натомість вона – результат багатьох паралельних процесів, які створюють певну розповідь. "Я" – це зручна вигадка, центр ваги нашого мислення, корисна, але не фізично реальна" (Д. Деннет).

Тестові завдання з теми 1

1. Як називають здатність особистості усвідомлювати власну участь у суспільних відносинах:

- а) рефлексія;
- б) саморегуляція;
- в) самоідентифікація;
- г) інтеріоризація?

2. Самосвідомість є суто біологічною функцією організму:

- а) правильно;
- б) неправильно.

3. Який із компонентів самосвідомості відповідає за самоспостереження і мислення:

- а) емоційно-оцінний;
- б) мотиваційний;
- в) когнітивний;
- г) вольовий?

4. Самоідентифікація – це процес усвідомлення себе:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Що з наведеного є перевагою тестування як методу дослідження:

- а) висока гнучкість;
- б) суб'єктивність;
- в) стандартизованість;
- г) інтуїтивність?

6. Проєктивні методики дозволяють безпосередньо оцінити рівень IQ особистості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Гуманістична психологія розглядає самосвідомість як засіб досягнення самореалізації:

- а) правильно;
- б) неправильно.

8. Самоідентифікація відрізняється від самовизначення тим, що:

- а) передбачає формування особистісної мети;
- б) ґрунтується на досвіді ухвалення рішень;
- в) пов'язана з належністю до певної соціальної групи;
- г) залежить виключно від вольового зусилля.

9. Інтроспекція є об'єктивним методом дослідження свідомості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

10. Що є спільним для функцій самовизначення та самоідентифікації:

- а) рефлексія минулого досвіду;
- б) зовнішнє оцінювання поведінки;
- в) участь вольового акту;
- г) формування "Я-концепції"?

11. "Інтеграція" як функція самосвідомості передбачає:

- а) оцінювання власних можливостей у соціумі;
- б) цілісне уявлення про себе на основі внутрішнього досвіду;
- в) актуалізацію мотивів;
- г) визначення життєвої мети.

12. Когнітивний компонент самосвідомості – це знання про себе, свої риси та особливості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. Самовизначення передбачає відмову від рефлексії й аналізу власних дій:

- а) правильно;
- б) неправильно.

14. Функція рефлексії полягає у:

- а) відстеженні соціальних очікувань;
- б) механічному повторенні набутих дій;

- в) усвідомленому переосмисленні власного досвіду;
- г) самоствердженні в міжособистісних стосунках.

15. Соціально-емоційне навчання сприяє формуванню самосвідомості в освітньому процесі:

- а) правильно;
- б) неправильно.

16. Який компонент самосвідомості допомагає особистості сформувати уявлення про себе через порівняння з іншими:

- а) мотиваційний;
- б) емоційно-оцінний;
- в) соціальний;
- г) когнітивний?

17. Самоусвідомлення можна вважати ефективним, якщо:

- а) воно повністю збігається з думкою інших людей;
- б) забезпечує сталість поведінки в будь-якій ситуації;
- в) допомагає людині усвідомити свої потреби, цілі та цінності;
- г) залежить від соціальних норм.

18. Що з наведеного найбільше ускладнює формування адекватної самосвідомості:

- а) надмірна самокритика;
- б) позитивна самооцінка;
- в) досвід невдач;
- г) підтримання з боку оточення?

19. У структурі особистості самосвідомість відповідає лише за інтелектуальні процеси:

- а) правильно;
- б) неправильно.

20. Самосвідомість формується в ранньому дитинстві:

- а) правильно;
- б) неправильно.

2. Проблема самосвідомості в психологічних теоріях

Мета – ознайомити здобувачів вищої освіти з основними класичними, гуманістичними, когнітивними, соціально-психологічними та сучасними підходами до самосвідомості; сформувати здатність аналізувати теоретичні концепції самосвідомості та застосовувати знання про неї в освітньому, соціальному та професійному середовищі.

Основні питання:

2.1. Основні питання, пов'язані із проблемою самосвідомості в психологічних теоріях.

2.2. Самосвідомість у класичних психологічних теоріях.

2.3. Самосвідомість у гуманістичних теоріях особистості.

2.4. Когнітивний підхід до проблеми самосвідомості.

2.5. Самосвідомість у соціально-психологічних теоріях.

2.6. Самосвідомість у сучасних психологічних концепціях.

Ключові слова: самосвідомість, "Я-концепція", індивідуація, самоактуалізація, сенс життя, когнітивні схеми, самоефективність, соціальне "Я", дзеркальне "Я", драматургія, метапізнання, наративна ідентичність, розширене "Я", емоційна самосвідомість, цифрова самосвідомість, соціальний мозок.

Рекомендована література: [1 – 8; 12; 15 – 19; 21 – 24; 27; 29 – 31; 35; 36; 40].

Практичні завдання

Завдання 2.1. Семінар із презентацією на тему

"Проблема самосвідомості в психологічних теоріях"

Мета завдання – ознайомити здобувачів вищої освіти з основними підходами до самосвідомості в різних психологічних теоріях; розвинути вміння аналізувати та порівнювати концепції самосвідомості; сформувати навички з публічних виступів та візуалізації інформації в презентації.

Методичні рекомендації

1. Виберіть одну із запропонованих тем:

1) Самосвідомість у психоаналізі (Зигмунд Фройд, Карл Юнг).

2) Самосвідомість у культурно-історичній теорії Льва Виготського.

3) Самосвідомість у біхевіоризмі: погляди Джона Вотсона та Б. Ф. Скіннера.

4) Теорія самоактуалізації А. Маслоу: роль самосвідомості в розвитку особистості.

5) "Я-концепція" Карла Роджерса та її вплив на самосвідомість.

6) Когнітивна теорія розвитку Жана Піаже: формування самосвідомості.

7) Соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури: самосвідомість і саморегуляція.

8) Теорія символічного інтеракціонізму Джорджа Міда: соціальна природа самосвідомості.

9) Теорія соціальної ідентичності Анрі Тажфела та її зв'язок із самосвідомістю.

10) Теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона: етапи формування самосвідомості.

11) Екзистенційна психологія Віктора Франкла: самосвідомість і пошук сенсу життя.

12) Теорія зумовленого самовизначення Деці та Райана: самосвідомість у мотивації.

13) Нейропсихологічні підходи до самосвідомості (Антоніо Дамасіо, В. Рамачандран).

14) Постмодерністські концепції самосвідомості (Мішель Фуко, Жак Лакан).

15) Теорія множинного "Я" Германа: структура самосвідомості особистості.

16) Самосвідомість у гештальт-терапії Фріца Перлза: усвідомлення як ключ до особистісного зростання.

17) Теорія рефлексивного "Я" Чарльза Хортон Кулі: самосвідомість як соціальне дзеркало.

18) Самосвідомість у трансперсональній психології (Станіслав Гроф, Кен Вілбер).

19) Конструктивістський підхід до самосвідомості (Джордж Келлі, Пол Рікер).

20) Самосвідомість у теорії діяльності О. Леонтьєва: роль активності у формуванні "Я".

2. У бібліотеці та/або в мережі "Інтернет" підберіть літературу, присвячену цим теоріям, ознайомтеся з ідеями науковців та опрацюйте їх, підготуйте доповідь із презентацією (12 – 15 слайдів). Презентація має відображати ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження. Під час підготовки дотримуйтеся такої структури доповіді та презентації:

1) тема та її актуальність (коротко поясніть, чому саме ця теорія є важливою для розуміння самосвідомості; як вона відповідає викликам сучасної науки чи суспільства);

2) автор теорії (коротка біографія (за бажанням); основні наукові досягнення, які сприяли розвитку науки та практики);

3) сутність теорії (основні поняття та ідеї; як теорія пояснює виникнення, розвиток і функції самосвідомості, механізми самосвідомості; як згідно з теорією змінюється самосвідомість протягом життя; чинники, що її формують (соціальні, когнітивні, емоційні тощо); роль середовища, досвіду, внутрішньої мотивації; порівняння з іншими підходами (необов'язково, але бажано); у чому полягають сильні сторони теорії, а які аспекти можуть бути обмеженнями);

4) сучасне значення та практичне застосування (як і де цю теорію застосовують сьогодні (освіта, психотерапія, коучинг, соціальні програми тощо)).

5) обов'язково – джерела інформації (зокрема посилання на інтернет-ресурси).

3. Після кожного виступу – два-три запитання від аудиторії та коротке обговорення.

4. Критерії оцінювання наведено в табл. 2.1.

Критерії оцінювання доповіді із презентацією *

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-----------------|---|
| 10 балів | Високий рівень: доповідь є чітко структурованою, логічною й повністю відповідає вимогам. Повно і глибоко розкрито суть вибраної теорії само-свідомості, правильно використано наукову термінологію, наведено приклади. Презентація є якісною, інформативною. Виступ – упевненим, вільним, із опорою на слайди, із дотриманням регламенту. Відповіді на запитання – змістовними |
| 8 – 9 балів | Достатньо високий рівень: доповідь є чітко структурованою, логічною, загалом відповідає вимогам. Аналіз може бути менш глибоким, немає окремих елементів структури доповіді та презентації (які було зазначено в методичних рекомендаціях). Презентація є якісною, інформативною, хоча може містити дрібні недоліки. Виступ є чітким, хоча є незначна невпевненість або перевантаження текстом |
| 6 – 7 балів | Середній рівень: доповідь загалом відповідає темі, але неповно розкрито ключові питання. Презентацію перенасичено текстом, слабкі ілюстративні матеріали. Виступ супроводжується читанням з листа або екрана, без виразної взаємодії з аудиторією |
| 4 – 5 балів | Низький рівень: подано лише базову інформацію. Бракує аналізу, прикладів, порівнянь. Презентація є формальною або неякісною. Виступ – невпевненим, монотонним або надто коротким. Є труднощі з відповідями на запитання |
| 2 – 3 бали | Дуже низький рівень: зміст доповіді є поверховим або далеким від теми. Немає логічного плану, аналізу або чіткої структури. Презентація є неінформативною або її немає. Виступ є нечітким, без володіння матеріалом |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: доповідь не подано або вона не відповідає жодному критерію: тему не розкрито, презентації немає |

**У разі завантаження презентації без доповіді роботу оцінюють максимумо в 6 балів.*

Запитання для роздумів і обговорення

1. Чи може людина досягти повної самосвідомості? Якщо так, то у якому віці це зазвичай відбувається?

2. Чи справді самосвідомість формується лише через взаємодію з іншими людьми, як стверджують соціальні теорії, чи вона є можливою в ізоляції?

3. У чому полягає небезпека "надмірної" самосвідомості? Чи вона завжди є перевагою для особистості?

4. Який вплив має цифрове середовище (соцмережі, аватари, віртуальні образи) на формування сучасної самосвідомості?

5. Висловіть власну думку стосовно таких тверджень відомих учених про свідомість та самосвідомість:

1) "Свідоме – лише вершина айсберга. Найголовніші імпульси особистості лежать у несвідомому" (Зигмунд Фройд);

2) "Поки ти не зробиш несвідоме свідомим, воно буде управляти твоїм життям, і ти називатимеш це долею" (Карл Юнг);

3) "Я – це те, що я думаю, що інші думають про мене" (Чарльз Гортон Кулі);

4) "Належність до групи формує ідентичність індивіда – його самоприйняття" (Анрі Тажфел);

5) "Людина потребує автономії, відчуття компетентності та пов'язаності з іншими – це основа самовизначення і самосвідомості" (Едвард Деці та Річард Райаян);

6) "Я – це не абстрактна ідея. Це невід'ємна частина тілесного досвіду" (Антоніо Дамасіо);

7) "Самосвідомість – це конструкція, створена в дискурсі та під впливом норм" (Мішель Фуко);

8) "Усвідомлення – це ключ до зростання" (Фріц Перлз);

9) "Ми не відкриваємо себе, ми себе конструємо" (Джордж Келлі);

10) "Я – це оповідь, яку я про себе створюю" (Пол Рікер).

Тестові завдання з теми 2

1. Хто вважає самосвідомість результатом взаємодії між Ід, Его та Над-Я:

- а) Карл Юнг;
- б) Зигмунд Фройд;
- в) Вільям Джеймс;
- г) Карл Роджерс?

2. Архетип "самість", за Юнгом, означає:

- а) моральні заборони;
- б) цілісність особистості;
- в) соціальні ролі;
- г) прагнення до ідеалу.

3. "Я-концепція" є центральною ланкою теорії особистості Карла Роджерса:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Самореалізація, за Маслоу, є можливою лише після задоволення базових потреб:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Що входить до складу емпіричного "Я" за Вільямом Джеймсом:

- а) лише духовне "Я";
- б) духовне, соціальне та матеріальне "Я";
- в) тільки соціальне "Я";
- г) чисте "Я"?

6. Основою самосвідомості в концепції "дзеркального Я" є:

- а) сприйняття себе через оцінювання інших;
- б) біологічні особливості;

- в) несвідомі потяги;
- г) цінності суспільства.

7. Самосвідомість є динамічним процесом, що змінюється, залежно від ситуації:

- а) правильно;
- б) неправильно.

8. Яке "Я", за Джеймсом, відповідає за внутрішній нагляд і рефлексію:

- а) матеріальне;
- б) соціальне;
- в) духовне;
- г) чисте?

9. Хто пов'язує розвиток самосвідомості з використанням цифрових технологій:

- а) Ден МакАдамс;
- б) Кеті Девіс;
- в) Джон Флавелл;
- г) Антоніо Дамасіо?

10. Чи є здатність до метакогніції ознакою самосвідомості:

- а) правильно;
- б) неправильно?

11. Що є ключовим для формування самооцінки, за Беком:

- а) інстинкти;
- б) когнітивні схеми;
- в) архетипи;
- г) досвід страждань?

12. Самосвідомість у Франкла пов'язано з пошуком сенсу життя:

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. Який тип "Я" у теорії Міда відображає соціальні очікування:

- а) І (особисте "Я");
- б) Ме (соціальне "Я");
- в) Чисте "Я";
- г) Дзеркальне "Я"?

14. Теорія символічного інтеракціонізму належить:

- а) З. Фройдю;
- б) К. Роджерсу;
- в) Дж. Міду;
- г) К. Юнгу?

15. Визначення самоусвідомлення як послідовної історії життя є характерним для:

- а) концепції Джона Флавелла;
- б) наративної ідентичності Дена МакАдамса;
- в) самоактуалізації Маслоу;
- г) теорії конструктів Келлі.

16. Яке із тверджень належить до ідей Альберта Бандури:

- а) самосвідомість зумовлено колективним несвідомим;
- б) ключову роль відіграє віра в себе (самоефективність);
- в) самосвідомість – лише соціальна реакція;
- г) емоції – головний чинник саморефлексії?

17. Самосвідомість, за концепцією Дамасіо, охоплює усвідомлення себе в минулому та майбутньому:

- а) правильно;
- б) неправильно.

18. Теорія особистісних конструктів належить:

- а) Ірвінгу Гоффману;
- б) Джорджу Келлі;
- в) Джону Флавеллу;
- г) Анрі Тажфелу.

19. Що сприяє розвитку самосвідомості за Роджерсом:

- а) негативне оцінювання оточенням;
- б) безумовне прийняття;
- в) конфлікт із суспільством;
- г) ізоляція?

20. Самосвідомість як форма оцінювання власних думок і можливість їхнього корегування – це:

- а) емоційна інтелігентність;
- б) метапізнання;
- в) драматургія;
- г) дзеркальне "Я"?

21. Людина формує уявлення про себе лише на основі власних переконань:

- а) правильно;
- б) неправильно.

22. Яке з наведеного є складовою частиною духовного "Я" за Джеймсом:

- а) майно;
- б) соціальні ролі;
- в) внутрішні переконання;
- г) емоційні реакції.

23. Теорія саморегуляції Карвера і Шеєра містить:

- а) підпорядкування нормам;
- б) обмін інформацією;
- в) постійний зворотний зв'язок;
- г) прагнення домінування.

24. Самосвідомість формується під впливом соціального контексту і реакцій оточення:

- а) правильно;
- б) неправильно.

25. У теорії дзеркальних нейронів самосвідомість пов'язано з:

- а) біологічною спадковістю;
- б) спостереженням за діями інших;
- в) пошуком сенсу життя;
- г) теорією індивідуації.

26. Самосвідомість не відіграє ролі в саморегуляції поведінки:

- а) правильно;
- б) неправильно.

27. Головний етап у становленні самосвідомості, за Франклом, – це:

- а) досягнення влади;
- б) усвідомлення соціального статусу;
- в) пошук сенсу;
- г) здобуття матеріальних благ.

28. Концепцію "емоційної самосвідомості" розробив:

- а) Деніел Гоулман;
- б) Ерік Еріксон;
- в) Джордж Мід;
- г) Вільям Джеймс.

29. Що, згідно з Гоффманом, найкраще описує "фронтальну сцену":

- а) несвідомі прагнення;
- б) соціальні маски та ролі;
- в) внутрішній монолог;
- г) спогади з дитинства?

30. Що є важливою умовою самореалізації в гуманістичній психології:

- а) соціальний контроль;
- б) інтроспекція;
- в) безумовне прийняття;
- г) нормативність?

3. Розвиток самосвідомості в онтогенезі

Мета – сформуванати цілісне уявлення про процес розвитку самосвідомості особистості протягом життя, розуміння впливу біологічних, соціальних, психологічних чинників, а також механізмів і кризових етапів на формування "Я-концепції".

Основні питання:

3.1. Етапи розвитку самосвідомості: від дитинства до зрілого віку.

3.2. Чинники, що впливають на розвиток самосвідомості.

3.3. Механізми розвитку самосвідомості.

3.4. Розвиток самосвідомості через життєві кризи.

3.5. Формування "Я-концепції" та її зміна протягом життя

Ключові слова: онтогенез, розвиток, самосвідомість, життєвий цикл, вік, "Я-концепція", психосексуальний розвиток, епігенетична модель, соціалізація, рефлексія, ідентичність, соціальні ролі, біологічні чинники, психологічні механізми, уява, самоспостереження, наслідування, життєві кризи, позитивна/негативна Я-концепція, самооцінка.

Рекомендована література: [1; 2; 4; 10; 12; 15; 17; 28].

Практичні завдання

Завдання 3.1. Практичне завдання: аналіз етапів розвитку самосвідомості

Мета завдання – сформуванати здатність усвідомлювати процес розвитку власної самосвідомості, аналізувати вплив різних чинників на її становлення; розвинути навички із саморефлексії та критичного мислення.

Пригадайте теоретичний матеріал теми 3 (**презентація на ПНС**).

Самосвідомість – це процес поступового усвідомлення особистістю власного "Я", своїх особливостей, цінностей, цілей та місця в суспільстві. Вона формується через різні етапи онтогенезу:

дитинство – зародження самосвідомості, формування базових уявлень про себе через взаємодію з батьками та оточенням;

підлітковий вік – активний пошук ідентичності, порівняння себе з іншими, вплив однолітків і соціального середовища;

юність – поглиблене самопізнання, формування цінностей, усвідомлення власних життєвих цілей;

зрілість – стабілізація особистісної ідентичності, усвідомлення відповідальності за власне життя та рішення.

Зверніть увагу на ключові характеристики кожного етапу розвитку.

Методичні рекомендації

1. Проаналізуйте власний життєвий шлях:

визначте, які етапи розвитку самосвідомості ви вже пройшли;

виділіть моменти, коли ви усвідомили певні зміни у власному "я" (наприклад, перші спогади про себе в дитинстві, усвідомлення унікальності в підлітковому віці, ухвалення важливих життєвих рішень у юності тощо).

2. Опишіть чинники, що вплинули на формування вашої самосвідомості:

соціальні (вплив сім'ї, друзів, учителів, суспільних норм);

особистісні (емоційні переживання, внутрішні конфлікти, саморефлексія);

ситуативні (важливі життєві події, кризові моменти, досягнення чи невдачі).

3. Зробіть аналіз власного розвитку самосвідомості:

У які моменти ви найсильніше усвідомлювали власні зміни?

Чи відповідає ваш досвід загальним етапам розвитку самосвідомості?

Що для вас стало переломним моментом у формуванні вашого "Я"?

4. Зробіть загальний висновок, давши відповіді на такі запитання:

Як розвиток самосвідомості вплинув на ваше життя, вибір професії, взаємини з людьми?

Чи вважаєте ви рефлексію важливим інструментом особистісного розвитку?

Які аспекти вашої самосвідомості ви хотіли б розвинути в майбутньому?

Відповіді можна подавати у формі структурованого аналізу за пунктами або таблиці. Використайте фотографії, що відображають ваші зміни в різні періоди життя (наприклад, дитинство, підлітковий вік, студентські роки), як візуальну ілюстрацію процесу формування вашої самосвідомості та особистісного зростання.

5. Завдання оцінюють разом із завданням 3.2 за критеріями, наведеними в табл. 3.2.

Завдання 3.2. Дослідження "Я-концепції"

Мета завдання – сформувати здатність до саморефлексії, усвідомлення власного образу "Я" та його впливу на життєдіяльність; розвинути навички із самопізнання й аналізу соціальних взаємодій.

Опрацюйте матеріал про структуру та компоненти "Я-концепції". Зверніть увагу на те, як змінюється сприйняття себе на різних етапах онтогенезу. Повторіть теоретичні основи "Я-концепції": сутність, структуру, функції та чинники формування.

"Я-концепція" – це система уявлень людини про саму себе, що містить когнітивний (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (реалізація себе у взаємодії) компоненти. Вона формується під впливом особистого досвіду, соціальних очікувань та самооцінки.

Зверніть увагу на три основні складові частини: **реальне "Я"** – яким(-ою) ви бачите себе сьогодні; **соціальне "Я"** – яким(-ою) вас сприймають інші; **ідеальне "Я"** – яким(-ою) ви хотіли би бути.

Методичні рекомендації

1. Заповніть таблицю (табл. 3.1). Упишіть у кожну колонку 5 – 10 характеристик, які найкраще описують вас. У першій колонці подайте власне сприйняття себе – свої сильні та слабкі сторони, риси характеру, поведінкові особливості; у другій колонці запишіть, як вас сприймають інші (запитайте трьох – п'ятьох близьких людей, які добре вас знають); у третій колонці визначте, яким(-ою) ви хотіли б бути (які зміни хотіли б внести у своє життя, які риси розвинути).

Таблиця 3.1

Складові частини "Я-концепції"

| Реальне "Я" | Соціальне "Я" | Ідеальне "Я" |
|---------------------------------|----------------------|---------------|
| Яким(-ою) я бачу себе сьогодні? | Думки інших про мене | Мої прагнення |

2. Порівняйте досягнені результати:

визначте, які характеристики збігаються у всіх трьох колонках (це стабільні риси вашої особистості);

проаналізуйте розбіжності між тим, як ви бачите себе, і тим, як вас бачать інші;

зверніть увагу на відмінності між вашим реальним та ідеальним "Я".

3. Зробіть висновки:

Що впливає на вашу "Я-концепцію"?

Які чинники (біологічні, соціальні, психологічні) формують ваше уявлення про себе?

Чи є задоволеними ви своїм поточним образом себе?

Які аспекти хотіли б змінити або розвинути?

Які зміни є потрібними для наближення реального "Я" до ідеального?

4. Критерії оцінювання наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Критерії оцінювання практичного завдання

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-------------------|--|
| 6 балів | Високий рівень виконання: обидва завдання виконано повністю та глибоко. Аналіз самосвідомості є послідовним, змістовним, із прикладами, рефлексією, візуальними ілюстраціями. Таблицю "Я-концепції" заповнено докладно, здійснено якісне порівняння, зроблено обґрунтовані висновки щодо стабільних рис, відмінностей і напрямів розвитку. Роботу оформлено охайно, логічно, без суттєвих помилок |
| 5 балів | Достатньо високий рівень: змістовне виконання обох завдань. Аналіз особистісного розвитку загалом є повним, хоча деякі моменти можуть бути менш розгорнутими. Таблицю "Я-концепції" заповнено, є базовий аналіз та висновки. Можливо є дрібні недоліки в логіці викладу, формулюваннях або візуальному оформленні |
| 4 балів | Середній рівень: завдання виконано частково. Особистісний аналіз містить загальні міркування, приклади є поверховими або їх немає. Таблицю заповнено неповно, аналіз є слабким або формальним, висновки – нечіткими. Робота демонструє розуміння теми, але бракує глибини, осмислення чи оформлення |
| 2 – 3 бали | Низький рівень: обидва завдання виконано частково або одне з них взагалі не виконано. Немає цілісного аналізу, мало особистих прикладів, табличні дані є фрагментарними, немає висновків. Робота є формальною, поверховою або нечіткою |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: завдання не виконано або подано лише загальні фрази без аналізу. Таблиця є порожньою або заповненою не за змістом. Робота не відповідає темі або вимогам, немає зв'язку із самосвідомістю |

Запитання для роздумів і обговорення

1. Поміркуйте, чи можна вважати самосвідомість виключно продуктом соціального середовища, чи біологічні чинники відіграють не менш важливу роль.

2. Обґрунтуйте, чому кризи вікового розвитку можуть як стимулювати, так і гальмувати формування самосвідомості.

3. Проаналізуйте, як змінюється "Я-концепція" людини в умовах тривалої соціальної ізоляції (наприклад, після втрати близького чи в разі зміни соціального статусу).

4. Поясніть, чому підлітковий вік вважають критичним для розвитку самосвідомості та "Я-концепції".

5. Наведіть приклади, як символічна гра в ранньому віці може сприяти формуванню уявлення про себе.

6. Проаналізуйте, як впливає досвід життєвих помилок у молодості на формування більш зрілої самосвідомості в дорослому віці.

7. Обґрунтуйте, чому соціальне порівняння може мати як позитивний, так і деструктивний вплив на розвиток уявлення про себе.

8. Поміркуйте, яку роль відіграють емоційні потрясіння в перебудові самосвідомості на різних етапах онтогенезу.

9. Проаналізуйте, як роль батьків як агентів соціалізації змінюється на різних вікових етапах розвитку самосвідомості дитини.

10. Висловіть власну думку стосовно таких тверджень про розвиток особистості та самосвідомості:

1) "Самосвідомість – це основа емоційного інтелекту, а отже й лідерства" (Деніел Гоулман);

2) "Ми не маємо контролю над першим поривом, але маємо повну владу над другою думкою" (Сьюзен Девід);

3) "Усвідомленість дозволяє нам реагувати, а не діяти на автопілоті" (Джон Кабат-Зінн);

4) "Усвідомленість не розв'язує всі проблеми, але змінює ваші відносини з ними" (Шарон Зальцберг);

5) "Інтроспекція – це не самоаналіз, а запрошення бути чесним із собою" (Брене Браун);

6) "Справжнє зростання починається, коли ми припиняємо себе обманювати" (Стівен Пінкер);

7) "Мозок пластичний, а отже, розвиток самосвідомості можливий у будь-якому віці" (Норман Дойдж);

8) "Самосвідомість – це не просто знання про себе, а постійна робота над власною ідентичністю в мінливому середовищі" (Деніел Сігел).

Тестові завдання з теми 3

1. Онтогенез – це:

- а) історичний розвиток суспільства;
- б) біологічна еволюція;
- в) індивідуальний розвиток особистості;
- г) соціальний досвід дитини.

2. Позитивна "Я-концепція" завжди є відображенням реальності:

- а) правильно;
- б) неправильно.

3. Чинником розвитку самосвідомості, за теорією А. Бандури, є:

- а) гормони;
- б) соціальне навчання;
- в) спадковість;
- г) інтелект.

4. Самосвідомість у дитини починає активно формуватися під час символічної гри:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Теорія рекапітуляції С. Голла стверджує, що:

- а) розвиток свідомості залежить від харчування;
- б) індивідуальний розвиток повторює етапи еволюції людства;
- в) інтелект не впливає на самосвідомість;
- г) самосвідомість формується миттєво.

6. Біологічним чинником формування самосвідомості є:

- а) школа;
- б) рівень серотоніну;
- в) соціальний статус;
- г) життєва подія.

7. Підлітковий вік є етапом посиленої рефлексії та соціального порівняння:

- а) правильно;
- б) неправильно.

8. Теорія дозрівання А. Ґезелла акцентує увагу на:

- а) індивідуальному досвіді;
- б) дозріванні нервової системи;
- в) символічному "Я";
- г) зовнішніх конфліктах.

9. Що з наведеного НЕ є механізмом розвитку самосвідомості:

- а) наслідування;
- б) рефлексія;
- в) біологічна спадковість;
- г) соціальне порівняння?

10. Наявність уявного друга в дошкільному віці може бути ознакою розвитку уявлення про себе:

- а) правильно;
- б) неправильно.

11. Теорія У. Бронфенбреннера вказує на вплив:

- а) виключно внутрішніх якостей;
- б) екологічних систем середовища;
- в) біологічної спадковості;
- г) технологій.

12. Криза ідентичності у юності, за Еріксоном, є:

- а) патологією;
- б) нормальним етапом розвитку;
- в) виявом нудьги;
- г) результатом гормонального збою.

13. До компонентів "Я-концепції" не належить:

- а) когнітивне оцінювання себе;
- б) емоційне ставлення до себе;
- в) біологічний вік;
- г) поведінковий компонент.

14. Зміна самосвідомості в зрілому віці є неможливою:

- а) правильно;
- б) неправильно.

15. Нормативні вікові чинники розвитку – це:

- а) випадкові події;
- б) кризи ідентичності;
- в) біологічні та соціальні закономірності віку;
- г) особисті вподобання.

16. Соціальне порівняння є потужним механізмом формування уявлення про себе:

- а) правильно;
- б) неправильно.

17. Ендокринні процеси особливо впливають на розвиток самосвідомості в:

- а) дошкільному віці;
- б) ранній дорослості;
- в) підлітковому віці;
- г) старості.

18. До психологічних чинників розвитку самосвідомості не належить:

- а) емоційні стани;
- б) темперамент;
- в) зовнішній вигляд;
- г) мислення.

19. Формування "Я-концепції" завершують у молодшому шкільному віці:

- а) правильно;
- б) неправильно.

20. Життєві помилки можуть стати поштовхом до переоцінювання "Я-концепції":

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Структура самосвідомості

Мета – сформувати в здобувачів вищої освіти розуміння структури самосвідомості як цілісного психічного явища; розкрити значення її основних компонентів (когнітивного, емоційно-оцінного, вольового, мотиваційного, соціального); поглибити знання про механізми формування самооцінки, розвиток рефлексії та ідентичності; сприяти усвідомленню ролі самосвідомості в особистісному зростанні, міжособистісній взаємодії та професійному становленні.

Основні питання теми:

- 4.1. Компоненти самосвідомості.
- 4.2. Самооцінка як ключовий аспект самосвідомості.
- 4.3. Рефлексія та її роль у структурі самосвідомості.
- 4.4. Ідентичність особистості.

Ключові слова: самосвідомість, самопізнання, самооцінка, саморегуляція, рефлексія, ідентичність, самовизначення, самоконтроль, "Я-образ", соціальні ролі, внутрішня мотивація, самосприйняття.

Рекомендована література: [1 – 8; 12; 15 – 19; 21 – 24; 27 – 31; 35; 36; 40; 47].

Практичні завдання

Завдання 4.1. Дослідження рівня самооцінки за допомогою психологічних тестів

Мета завдання – визначити рівень та особливості власної самооцінки, усвідомити, які чинники впливають на її формування, і проаналізувати, як вона змінюється в різних ситуаціях; розвинути здатність до самоспостереження та саморозуміння.

Методичні рекомендації

1. Визначте рівень самооцінки за допомогою опитувальників, наведених у додатку А, або онлайн-тестування (тест Розенберга – за посиланням https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/, тест на самооцінку Мерилін Соренсен – за посиланням <https://bezpaniki.pro/uk/test-uk/test-merylin-sorenson-dlya-diagnosticsy-svoyeyi-samooczinky/>).

2. Запишіть результати та зробіть висновки:

Чи відповідає визначений рівень самооцінки уявленню про себе?

Які чинники впливають на вашу самооцінку?

Чи змінюється ваша самооцінка, залежно від ситуації?

3. Завдання оцінюють разом із завданням 4.2 за критеріями, наведеними в табл. 4.1.

Завдання 4.2. Дзеркало соціальних ролей

Мета завдання – сформулювати усвідомлення значення соціальних ролей у структурі самосвідомості; розвинути навички із саморефлексії та аналізу власної соціальної ідентичності.

Концепція соціальних ролей. У соціальному житті кожна людина виконує багато різних ролей, які залежать від контексту, оточення та життєвих обставин. Соціальні ролі визначають поведінку, очікування та взаємодію з іншими людьми. Наприклад, людина може одночасно бути студентом, другом, працівником, членом родини та громадянином.

Виконання цих ролей може змінювати поведінку, створювати рольові конфлікти та впливати на самосприйняття. Їхнє усвідомлення допомагає гармонізувати особистість і ефективно поєднувати різні життєві сфери.

Методичні рекомендації

1. Складіть перелік соціальних ролей особистості. Запишіть усі ролі, які ви виконуєте в різних сферах життя (сім'я, навчання, робота, дружні стосунки та суспільні відносини).

2. Визначте найважливіші для вас ролі та поясніть, чому саме вони є ключовими. Які ролі найбільше впливають на вашу особистість? Які ролі визначають ваші життєві пріоритети?

3. Проаналізуйте, як ваша поведінка змінюється, залежно від ролі. Наприклад, чи поводите ви себе по-різному в ролі студента і в ролі друга? Які риси характеру виявляються в різних ситуаціях?

4. Визначте можливі конфлікти між вашими соціальними ролями.

Чи виникають у вас труднощі під час поєднання ролей (наприклад, баланс між навчанням і роботою, між особистим життям і соціальними обов'язками)? Як ви зазвичай розв'язуєте такі конфлікти?

5. Напишіть короткий висновок про вплив соціальних ролей на вашу самосвідомість. Як усвідомлення своїх ролей допомагає краще розуміти себе? Які ролі найбільше впливають на вашу самооцінку та емоційний стан? Як ви можете поліпшити баланс між різними соціальними ролями?

6. Критерії оцінювання наведено в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Критерії оцінювання практичних завдань

| Кількість балів | Обґрунтування |
|------------------|--|
| 5 балів | Високий рівень: обидва завдання виконано повністю, змістовно, із глибоким особистісним аналізом. У завд. 4.1 наведено результати обох тестів, є рефлексивні висновки щодо відповідності самооцінки уявленню про себе, аналіз чинників впливу та ситуативних змін. У завд. 4.2 чітко перелічено соціальні ролі, виділено ключові, проаналізовано особливості поведінки, виявлено конфлікти, зроблено висновки про вплив ролей на самосвідомість і самооцінку. Робота є охайно оформленою, логічною, без суттєвих помилок |
| 4 бали | Достатньо високий рівень: обидва завдання виконано переважно повністю, але деякі пункти (наприклад, аналіз чинників або рольових конфліктів) подано менш детально. У роботі є особистісний аналіз, приклади, висновки, проте їм бракує глибини чи чіткої структури. Можливі окремі логічні або стилістичні недоліки |
| 3 бали | Середній рівень: одне завдання виконано повністю, друге – частково. В аналізі є наявними загальні судження, але мало прикладів або вони є поверховими. У завд. 4.1 немає одного з тестів або слабкий висновок. У завд. 4.2 перелік ролей є, але аналіз поведінки або рольових конфліктів є обмеженим. Робота потребує доопрацювання для досягнення рефлексивності |
| 2 бали | Низький рівень: обидва завдання виконано частково. Тести пройдено, але висновки є формальними або їх немає. Соціальні ролі згадано без аналізу чи прикладів. Висновки є нечіткими, або їх не сформульовано. Робота демонструє загальне розуміння теми, але бракує особистісного підходу та логічності |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: виконано лише одне завдання частково, або обидва завдання – дуже формально. Висновків немає або вони не мають змістового навантаження. Немає особистісного аналізу |

Запитання для роздумів і обговорення

1. Поміркуйте, чи може людина повністю пізнати себе. А якщо ні, то чи є сенс у самопізнанні як процесі?

2. Чи може соціальне самопізнання призвести до втрати власної унікальності через бажання "бути, як усі"?

3. Чи є самомотивація природною здатністю, чи це навичка, яку потрібно тренувати так само, як м'язи?

4. Обґрунтуйте, коли самоконтроль є силою, а коли – пригніченням особистості. Де пролягає межа між стриманістю та емоційним "замороженням"?

5. Чи є можливою саморегуляція в емоційно нестабільному або травмованому стані? Чи це привілей зрілої психіки?

6. Поміркуйте, чи мають дорослі активно втручатися у формування самооцінки підлітків. Чи це має бути суто внутрішнім процесом?

7. Чи потрібна самокритика для розвитку, якщо вона може зруйнувати віру в себе?

8. Як змінюється ваша ідентичність, коли ви потрапляєте в нове середовище (інша країна, інша професія, інша роль)? Чи ви той самий, чи хтось новий?

9. Що формує самосвідомість сильніше: травма чи любов?

10. Висловіть власну думку стосовно тверджень відомих учених про самосвідомість, самооцінку, ідентичність і рефлексію:

1) "Самосвідомість – це точка відліку для всіх наших рішень. Без неї ми лише повторюємо чужі сценарії" (Таша Єйріх);

2) "Людина з високою рефлексією може жити складніше, але вона живе глибше" (Ірвін Ялом);

3) "Самоідентичність – це міст між тим, ким ти був, ким є і ким хочеш стати" (Ерік Еріксон);

4) "Стійка самооцінка – це не віра у власну досконалість, а здатність приймати себе зі слабкостями" (Брене Браун);

5) "Розуміння власної ідентичності – це не результат, а процес, який триває все життя" (Джеймс Марсія);

6) "Неможливо прийняти себе, якщо ти себе не знаєш" (Сьюзен Девід);

7) "Рефлексія – це акт внутрішньої чесності. Вона не завжди приємна, але завжди необхідна" (Таша Єйріх);

8) "Ідентичність – це не те, що нам дається, а те, що ми вибудовуємо щодня через рішення та досвід" (Брене Браун);

9) "Самооцінка – це не думка про себе, а ставлення до себе. І вона визначає якість вашого життя" (Натаніель Бранден);

10) "Самоконтроль – це не стримування, а вміння вибирати реакцію, відповідно до своїх цінностей" (Віктор Франкл).

Тестові завдання з теми 4

1. Формування "Я-концепції" завершується в молодшому шкільному віці:

- а) правильно;
- б) неправильно.

2. Самооцінка, яка змінюється, залежно від ситуації, є:

- а) стійкою;
- б) стабільною;
- в) лабільною;
- г) адаптивною.

3. Гендерна ідентичність містить лише біологічні характеристики:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Рольова ідентичність – це частина:

- а) особистісної ідентичності;
- б) соціальної ідентичності;
- в) гендерної самосвідомості;
- г) професійного самопізнання.

5. Що є прикладом екзистенційного самопізнання:

- а) оцінювання своєї зовнішності;
- б) розуміння свого місця у світі;
- в) усвідомлення емоцій;
- г) вивчення своїх звичок?

6. Особистісна ідентичність передусім стосується:

- а) відчуття належності до групи;
- б) уявлення про унікальність власного "Я";
- в) виконання ролі в колективі;
- г) належності до культури.

7. Рольовий конфлікт виникає, якщо:

- а) індивід має одну чітку роль;
- б) індивідуальна та групова ідентичність збігаються;

- в) одночасно потрібно виконувати суперечливі соціальні ролі;
- г) людина не має жодної соціальної ролі.

8. Самоспостереження є формою рефлексії:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Хто розробив модель статусів ідентичності:

- а) З. Фройд;
- б) Е. Еріксон;
- в) Дж. Марсія;
- г) К. Роджерс?

10. Емоційно-оцінний компонент самосвідомості охоплює:

- а) прагнення до саморозвитку;
- б) самосприйняття та самооцінку;
- в) контроль за емоціями інших людей;
- г) визначення соціальних норм.

11. Професійну ідентичність повністю сформовано до 12 років:

- а) правильно;
- б) неправильно.

12. Досягнута ідентичність, за Марсією, характеризується:

- а) тим, що немає кризи та вибору;
- б) проходженням кризи та ухваленням рішення;
- в) імітацією чужого вибору;
- г) уникненням самоаналізу.

13. Самооцінка не має жодного впливу на мотивацію людини:

- а) правильно;
- б) неправильно.

14. Статус досягнутої ідентичності, за Марсією, передбачає:

- а) уникнення конфлікту;
- б) проходження кризи та особистий вибір;
- в) наслідування чужих рішень;
- г) те, що немає інтересу до вибору.

15. Рефлексія – це здатність лише до логічного аналізу без емоцій:

- а) правильно;
- б) неправильно.

16. Людина в статусі "нав'язаної ідентичності" вибирає свою роль під тиском інших:

- а) правильно;
- б) неправильно.

17. Професійну ідентичність формують:

- а) виключно в університеті;
- б) у дитячому віці;
- в) поступово в процесі навчання і практики;
- г) через обов'язковий вибір батьків.

18. Самоусвідомлення – це поняття є тотожним самоконтролю:

- а) правильно;
- б) неправильно.

19. Соціальні зв'язки є елементом соціального компоненту самосвідомості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

20. Внутрішній чинник формування самооцінки – це:

- а) виховання;
- б) досвід соціальної взаємодії;
- в) тип темпераменту;
- г) визнання з боку оточення.

21. Рольова ідентичність – це усвідомлення свого місця в родині, професії, суспільстві:

- а) правильно;
- б) неправильно.

22. Аналіз життєвих цілей є прикладом:

- а) когнітивної рефлексії;
- б) емоційної саморегуляції;
- в) мотиваційної корекції;
- г) соціального самоусвідомлення.

23. Найважливішим для розвитку культурної ідентичності є:
- а) самоспостереження;
 - б) традиції та мова;
 - в) критичне мислення;
 - г) логічне мислення.
24. Соціальну ідентичність не змінюють протягом життя:
- а) правильно;
 - б) неправильно.
25. Самоідентифікація може мати кілька рівнів одночасно:
- а) правильно;
 - б) неправильно.
26. У стані дифузії ідентичності людина:
- а) має чітко визначену позицію;
 - б) відкрито відмовляється від вибору;
 - в) проходить активний пошук;
 - г) досягла ідентичності.
27. Особистісну ідентичність не пов'язано з рефлексією:
- а) правильно;
 - б) неправильно.
28. Який тип ідентичності пов'язано з національними традиціями:
- а) соціальну;
 - б) особистісну;
 - в) культурну;
 - г) рольову?
29. Гендерну ідентичність визначають:
- а) виключно фізіологією;
 - б) лише соціальними нормами;
 - в) поєднанням біологічних та соціальних чинників;
 - г) рівнем інтелекту.
30. Рефлексія – це здатність до емоційної емпатії:
- а) правильно;
 - б) неправильно.

5. Самосвідомість і захисні механізми особистості

Мета – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність до розуміння взаємозв'язку між рівнями самосвідомості та психологічними захисними механізмами, аналізу адаптивних стратегій особистості у стресових і конфліктних ситуаціях, усвідомлення ролі самосвідомості в трансформації деструктивних реакцій на конструктивні, а також розвитку навичок із саморефлексії для подолання внутрішньоособистісних суперечностей.

Основні питання:

5.1. Захисні механізми як адаптаційні стратегії особистості.

5.2. Взаємозв'язок самосвідомості та захисних механізмів.

5.3. Роль самосвідомості в подоланні психологічних конфліктів.

Ключові слова: самосвідомість, рівні самосвідомості, захисні механізми, адаптація, копінг-стратегії, заперечення, витіснення, проєкція, раціоналізація, сублімація, катарсис, психологічний конфлікт, внутрішньо-особистісний конфлікт, емоційна регуляція, психічна зрілість, рефлексія, особистісна стабільність.

Рекомендована література: [1 – 4; 10 – 12; 14; 17; 28; 41; 47].

Практичні завдання

Завдання 5.1. Дослідження захисних механізмів психіки за допомогою психологічних тестів

Мета завдання – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність до самоспостереження й аналізу власних психологічних захисних механізмів, усвідомлення їхньої адаптивної ролі в подоланні внутрішніх і зовнішніх психічних напружень, а також оцінювання рівня конструктивності або деструктивності вибраних стратегій захисту.

Ознайомтеся з поняттями "захисні механізми психіки" та "копінг-стратегії", які наведено в лекційному матеріалі та презентації на сайті ПНС. Зверніть увагу, що захисні механізми – це неусвідомлені психічні реакції, які знижують внутрішню тривогу, а копінг-стратегії – свідомі дії, спрямовані на подолання стресу.

Методичні рекомендації

1. Визначте за допомогою тестів, які типи захисних механізмів переважають у вашій поведінці. Для цього використайте тести, наведені

в додатку Б, або перейдіть за посиланнями https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/ (для проходження тесту "Індикатор копінг-стратегій"), https://www.eztests.xyz/tests/personality_1si/ (для проходження тесту "Індекс життєвого стилю") та <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1665213-test-basic-ph-model-stresodolannya> (для проходження тесту BASIC Ph).

2. Після завершення тестування ознайомтеся з результатами: основні копінг-стратегії, які ви застосовуєте (наприклад, проблемно орієнтована, емоційно орієнтована, уникнення); які типи захисних механізмів переважають у вашій поведінці (наприклад, витіснення, проєкція, раціоналізація, компенсація тощо); які канали стресодолання у вас домінують.

3. Зафіксуйте результати в зошиті або окремому файлі (можна зробити фото екрана). Зробіть невеликий висновок після кожного тесту: що нового ви дізналися про себе, які захисні механізми й копінг-стратегії переважають.

4. Зробіть загальний висновок про те, наскільки ці стратегії є ефективними у вашому житті. Подумайте, які з механізмів допомагають вам адаптуватися, а які можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію. Для цього проаналізуйте ситуацію внутрішньоособистісного конфлікту, яку ви пережили (наприклад, суперечність між бажаннями та реальністю, вибір між однаково цінними альтернативами тощо). Визначте, які захисні механізми ви використовували для уникнення цього конфлікту. Оцініть, як ці механізми вплинули на розв'язання конфлікту: чи допомогли вам зберегти емоційну рівновагу або тільки поглибили проблему.

5. Критерії оцінювання завдання наведено в табл. 5.1.

Таблиця 5.1

Критерії оцінювання практичних завдань

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-----------------|--|
| 1 | 2 |
| 6 балів | Високий рівень виконання. Усі три тести (копінг-стратегії, захисні механізми, BASIC Ph) пройдено та детально проаналізовано. Результати зафіксовано, є скриншоти або таблиці. Після кожного тесту зроблено змістовний особистий висновок. Загальний висновок демонструє глибоку рефлексію: визначено адаптивні та дезадаптивні механізми, проаналізовано внутрішньоособистісний конфлікт, чітко зазначено, як захисні реакції вплинули на його розв'язання. Робота є логічно структурованою, містить приклади з особистого досвіду; її оформлено акуратно, без граматичних або логічних помилок |

| 1 | 2 |
|-------------------|--|
| 5 балів | Достатньо високий рівень. Усі тести виконано. Дані зафіксовано, зроблено висновки після кожного тесту, хоча деякі з них можуть бути загальними або не до кінця розгорнутими. Загальний аналіз переважно вдалий, є приклад конфлікту та опис дії захисних механізмів, але не повністю розкрито ефективність чи наслідки. Роботу оформлено послідовно, із дрібними помилками або неточностями в оформленні чи формулюваннях |
| 4 бали | Середній рівень. Пройдено щонайменше два із трьох тестів. Результати подано загально, немає глибокої інтерпретації. Висновки після тестів є короткими або формальними. Загальний висновок є поверховим, приклад конфлікту або не наведено, або не проаналізовано. Робота свідчить про загальне розуміння теми, але бракує аналізу та особистісної глибини. Можливі порушення структури звіту |
| 2 – 3 бали | Низький рівень. Виконано один тест або кілька – частково. Результати зафіксовано частково або взагалі не наведено. Особистих висновків немає або вони є фрагментарними. Аналіз конфлікту або не подано, або описано загально, без зв'язку з темою. Робота є формальною, із помилками, без глибини, не відповідає критеріям самопізнання |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень. Тестування не проведено або описано поверхово. Немає будь-яких особистісних висновків, аналізу, прикладів або зв'язку із захисними механізмами. Робота не відповідає завданню, немає змістовного зв'язку із темою. Таблиці або скріншоти не подано |

Запитання для роздумів і обговорення

1. Чи завжди психологічні захисні механізми – це "погано"? Поміркуйте, у яких ситуаціях вони можуть бути корисними, а коли – деструктивними.

2. Чи є витіснення формою уникнення відповідальності за себе? Обґрунтуйте, чи може несвідоме витіснення стати перешкодою на шляху особистісного розвитку.

3. Чи має людина повне право на заперечення реальності, якщо вона не готова її прийняти? Проаналізуйте етичний та психологічний аспекти такого захисту.

4. Чи є раціоналізація самозрадою, замаскованою під логіку? Поясніть, у чому межа між адаптацією й самообманом.

5. Чи може зріла самосвідомість зруйнувати систему захисту і зробити людину вразливою? Проаналізуйте парадокс: більше усвідомлення – менше захисту?

6. Чи всі психологічні конфлікти потребують розв'язання? Поміркуйте, чи можуть деякі конфлікти бути "вічними" і все ж конструктивними.

7. Чи справді самосвідомість є здатною "переписати" історію психологічних травм? Наведіть приклади або аргументи на користь і проти.

8. Чи є мрії та фантазії витонченим способом витіснення реальності? Поміркуйте, де проходить межа між творчістю та захисною ілюзією.

9. Конфлікт між внутрішнім "Я" і зовнішніми очікуваннями є рушієм розвитку чи руйнування? Поміркуйте на прикладі підліткового або професійного становлення.

10. Висловіть власну думку стосовно тверджень відомих психологів, психотерапевтів і науковців, що стосуються захисних механізмів психіки та копінг-поведінки:

1) "Захисні механізми – це не слабкість психіки, а її стратегія виживання" (Зигмунд Фройд);

2) "Тривалість страждання часто залежить не від самого болю, а від способу, яким ми його намагаємося уникнути" (Ірвін Ялом);

3) "Копінг – це міст між внутрішнім хаосом і зовнішнім порядком" (Річард Лазарус);

4) "Ми не вибираємо емоційний біль, але можемо вибрати, як із ним жити" (Марша Лайнеган);

5) "Психологічні захисти – це своєрідні шоломи, які ми вдягаємо, коли боїмося зустрітися з правдою про себе" (Карен Горні);

6) "Те, як людина долає труднощі, більше говорить про її характер, ніж будь-який тест" (Віктор Франкл);

7) "Механізми уникнення не зменшують біль – вони лише відкладають зустріч із ним" (Пітер Левін);

8) "Деякі захисні механізми – це дитячі ковдри, які ми беремо в доросле життя" (Джон Бредшоу);

9) "Те, що колись було способом захисту, згодом може стати бар'єром для зростання" (Деніел Сігел);

10) "Заперечення – найперший і найсильніший спосіб уникнути болісної правди" (Елізабет Кюблер-Росс).

Тестові завдання з теми 5

1. Проекція – це:

- а) переклад бажання на безпечний об'єкт;
- б) заміна бажання новою поведінкою;
- в) приписування власних рис іншим;
- г) забування ситуації.

2. Формування "Я-концепції" завершують у молодшому шкільному віці:

- а) правильно;
- б) неправильно.

3. Ідентифікація полягає в:

- а) запереченні фактів;
- б) об'єднанні з іншою особистістю;
- в) переведенні енергії у творчість;
- г) утраті пам'яті.

4. Сублімація дозволяє конструктивно перетворити енергію агресії на творчість:

- а) правильно;
- б) неправильно.

5. Під час заміщення:

- а) пригнічують емоції;
- б) дію переносять на інший об'єкт;
- в) змінюється свідомість;
- г) формують нову "Я-концепцію".

6. Самосвідомість не впливає на рівень психологічних захистів:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Захисний механізм, за якого людина не визнає існування неприємної реальності, – це:

- а) сублімація;
- б) заперечення;

- в) катарсис;
- г) ідентифікація.

8. Копінг-поведінка виникає на несвідомому рівні:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Механізм психічного захисту, який полягає у витісненні неприйнятних бажань у несвідоме – це:

- а) заміщення;
- б) пригнічення;
- в) витіснення;
- г) проєкція.

10. Катарсис – це:

- а) спосіб витіснення спогадів;
- б) переживання очищення через емоції;
- в) механізм заперечення;
- г) ідентифікація з авторитетом.

11. Проєкція є свідомим механізмом психологічного захисту:

- а) правильно;
- б) неправильно.

12. Вплив самосвідомості на трансформацію захистів виявляють у:

- а) підвищенні тривожності;
- б) зміні рівня інтелекту;
- в) переході до конструктивних стратегій;
- г) зменшенні емоцій.

13. Захисні механізми активуються лише під час клінічних розладів:

- а) правильно;
- б) неправильно.

14. Сублімація:

- а) реалізується у творчості;
- б) блокує емоції;

- в) знижує увагу;
- г) викликає амнезію.

15. Внутрішній конфлікт може сприяти розвитку особистості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

16. До примітивних механізмів захисту належить:

- а) сублімація;
- б) заперечення;
- в) катарсис;
- г) копінг.

17. Копінг-стратегії – це:

- а) механізми витіснення;
- б) інструменти підсвідомості;
- в) свідомі стратегії подолання;
- г) вияв страхів.

18. Захисний механізм, що дозволяє людині зберегти позитивну самооцінку через перекручення логіки, – це:

- а) витіснення;
- б) пригнічення;
- в) раціоналізація;
- г) заміщення.

19. Внутрішньоособистісний конфлікт виникає між:

- а) людиною і колективом;
- б) двома групами;
- в) різними частинами особистості;
- г) минулим і майбутнім.

20. Заперечення:

- а) раціоналізує події;
- б) виявляється у формі жарту;
- в) блокує доступ до свідомості;
- г) веде до проєкції.

Розділ 2. Розвиток професійної самосвідомості

6. Формування професійної самосвідомості та її становлення

Мета – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність до усвідомлення значення професійної самосвідомості в процесі особистісного та професійного розвитку; розвинути навички із самоаналізу, оцінювання власного професійного становлення, а також розуміння ролі освіти у формуванні професійної ідентичності.

Основні питання:

6.1. Поняття професійної самосвідомості.

6.2. Етапи формування професійної ідентичності.

6.3. Вплив освіти на становлення професійної самосвідомості.

Ключові слова: професійна самосвідомість, професійна ідентичність, самопізнання, самооцінка, професійні цінності, професійна мотивація, професійна підготовка, вибір професії, освітній вплив, професійна компетентність, професійна діяльність, соціалізація, етапи становлення, професійна стабільність, особистісний розвиток, кар'єрна самореалізація.

Рекомендована література: [1 – 9; 12 – 19; 21 – 24; 27 – 31; 35; 36; 40; 44; 45 – 47].

Практичні завдання

Завдання 6.1. Профорієнтаційне тестування

Мета завдання – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність до усвідомленого професійного самовизначення через проходження профорієнтаційного тестування; ознайомити з теоретичними засадами професійної ідентичності; розвинути рефлексію щодо особистісних схильностей, здібностей та цінностей, що впливають на вибір професії.

Методичні рекомендації

1. За допомогою тесту Голланда (RIASEC), наведеного в додатку В, або за посиланням https://www.eztests.xyz/tests/professional_holland/ визначте професійний тип вашої особистості.

2. Зафіксуйте результати в зошиті або окремому файлі. Можна зробити фото результатів онлайн-тесту або додати скріншот.

3. Проаналізуйте результати в контексті вашої професійної ідентичності. Зробіть короткий письмовий висновок (1 с.) за результатами тесту, де зазначте, який тип професійної орієнтації у вас переважає, чи збігаються результати тесту з вашими уявленнями про себе. Як результати тесту можуть допомогти вам у подальшому професійному розвитку, виборі напряму навчання, працевлаштуванні тощо?

4. Завдання оцінюють разом із завд. 5.2 за критеріями, наведеними в табл. 6.3.

Завдання 6.2. Формування професійної ідентичності: вибір професії та підготовка до професійної діяльності

Мета завдання – ознайомити здобувачів вищої освіти із процесом формування професійної ідентичності; допомогти усвідомити значення вибору професії та освітнього процесу в становленні професіонала, а також визначити, як ці етапи впливають на формування професійної самосвідомості.

Ознайомтеся з теоретичними аспектами формування професійної ідентичності.

Професійна ідентичність – це усвідомлення себе як частини певної професії, яке визначає, як індивід ставиться до своєї ролі в професійній діяльності, цінностей і стандартів, прийнятих у вибраній професії.

Ключові чинники, що впливають на формування професійної ідентичності: вибір професії; освітній процес і набуті компетентності; соціальні та культурні чинники (наприклад, вплив родини, друзів, суспільства); особисті цінності та мотиви.

Методичні рекомендації

1. Перш ніж виконувати завдання, поміркуйте над такими питаннями:

Якою була ваша мотивація під час вибору професії?

Які альтернативні варіанти ви розглядали?

Який вплив на ваше рішення мали зовнішні чинники: батьки, учителі, соціальні мережі, ситуація на ринку праці?

Наскільки цей вибір відповідає вашим особистим інтересам, схильностям, темпераменту, цінностям?

2. Оформіть результати інтроспекції та рефлексії в табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Мотивація вибору професії

| Варіанти професій, які розглядали | Причини розгляду | Чому відмовилися | Основні чинники впливу на остаточний вибір |
|-----------------------------------|------------------|------------------|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. Проаналізуйте свій вибір професії, використовуючи SWOT-аналіз (табл. 6.2). Це допоможе оцінити як ваші внутрішні ресурси (сильні й слабкі сторони), так і зовнішні умови (можливості та загрози).

Таблиця 6.2

Матриця SWOT-аналізу вибору професії

| S – Strengths (сильні сторони) | W – Weaknesses (слабкі сторони) |
|---|--|
| Зазначте, які особисті якості чи навички сприяють успіху в цій професії | Зазначте, які риси, знання або обставини можуть заважати |
| O – Opportunities (можливості) | T – Threats (загрози) |
| Зазначте, які зовнішні можливості сприяють кар'єрному розвитку | Зазначте, які труднощі або ризики можуть виникати на шляху |

4. Напишіть короткий звіт (до 2 с.), у якому поясніть, чому ви вибрали саме цю професію. Оцініть важливість цього вибору для вашого майбутнього. Поясніть, як освіта сприяє вашому професійному розвитку. Які етапи освіти ви вже пройшли і що ще потрібно для досягнення професійної ідентичності? Як соціалізація в професійному середовищі впливає на ваші погляди та ставлення до вибраної професії?

Визначте, які етапи мають бути наступними для вас у контексті професійного розвитку і як ви плануєте їх досягати.

5. Групова робота. Обговоріть з одногрупниками ваш досвід вибору професії та проходження освітніх етапів. Як у вас і в них проходить цей

процес? Як професійну ідентичність змінюють у контексті групової взаємодії та підтримання?

6. Критерії оцінювання наведено в табл. 6.3.

Таблиця 6.3

Критерії оцінювання практичних завдань

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-----------------|--|
| 6 балів | Високий рівень виконання: тест Голланда пройдено, результат зафіксовано (додано скриншот або заповнений бланк). Надано глибокий особистий аналіз результатів, розкрито відповідність між професійним типом і реальними інтересами здобувача вищої освіти. У завд. 6.2 повністю заповнено табл. 6.1 і 6.2. Звіт містить розгорнуту рефлексію щодо вибору професії, освітніх етапів, впливу соціалізації та формування професійної самосвідомості. Робота є логічно структурованою, граматично грамотною, охайно оформленою |
| 5 балів | Достатньо високий рівень: тест Голланда пройдено, результати зафіксовано. Є письмовий аналіз результатів тесту, проте його подано менш глибоко або узагальнено частково. Таблиці заповнено повністю або з незначними прогалинами. Звіт охоплює основні аспекти завдання, хоча частина аналізу є формальною або неповною. Робота загалом є логічною, хоча можливі незначні стилістичні або структурні помилки |
| 4 бали | Середній рівень: тест пройдено, але результати описано коротко, без глибокої інтерпретації. Таблиці заповнено частково або поверхово. Звіт надано, але він містить загальні формулювання або немає особистісного аналізу. Відчувається розуміння завдання, але бракує глибини самопізнання, критичності. Оформлення є неакуратним або структурно недопрацьованим |
| 2 – 3 бали | Низький рівень: тест пройдено частково або взагалі не виконано. Висновки є формальними або їх немає. Таблиці або не заповнено, або подано із грубими помилками. Особистого досвіду і рефлексії майже не наведено. Робота не містить повноцінного звіту або в ній бракує логічної структури |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: завдання не виконано або виконано формально. Тестування не проведено, таблиць і письмового аналізу немає. Робота не відповідає змісту завдання. Немає жодних ознак рефлексії чи усвідомлення професійної ідентичності |

Запитання для роздумів і обговорення

1. Чи можна вважати людину професійно успішною, якщо вона не має чіткого усвідомлення власної професійної ідентичності? Обґрунтуйте.

2. Поміркуйте, чи має сучасна система освіти формувати в здобувачів вищої освіти не тільки знання та навички, а й професійну ідентичність.

3. Як впливає примусовий вибір професії (під тиском батьків, суспільства) на розвиток професійної самосвідомості?

4. Чи може людина сформувати професійну самосвідомість у професії, яка їй не подобається, але забезпечує стабільність?

5. Яку роль у формуванні професійної самосвідомості відіграє криза, наприклад, утрата роботи або зміна професійного середовища?

6. Чи актуальною є сьогодні концепція "одна професія на все життя", якщо професійну самосвідомість можуть змінювати?

7. Як впливає міграція або релокація на професійну самосвідомість людини? Це нова можливість чи втрата ідентичності?

8. Яким чином соціальні мережі та особистий бренд впливають на формування або спотворення професійної самосвідомості сучасної людини?

9. Чи може надмірна концентрація на професійній самореалізації заважати гармонійному розвитку особистості в інших сферах (сім'ї, духовності, дозвіллі)?

10. Висловіть власну думку стосовно таких тверджень:

1) "Професійна ідентичність – це не те, ким ти працюєш, а ким ти себе усвідомлюєш у цьому світі" (Джеймс Марсія);

2) "Професіонал – це той, хто знає не лише, що і як робити, але й чому це важливо" (Пітер Сенге);

3) "Вибір професії – це перша велика зустріч людини із собою" (Генріх Гейман);

4) "Професія – це шлях. Але кожен крок залежить не стільки від знань, скільки від того, наскільки ти є вірним собі" (Шон Ейкор);

5) "Людина стає зрілою тоді, коли починає брати відповідальність за власний вибір, зокрема за вибір професії" (Карл Роджерс).

Тестові завдання з теми 6

1. Формування професійної самосвідомості починають після здобуття вищої освіти:

а) правильно;

б) неправильно.

2. Що забезпечує ідентифікація із професією:

- а) внутрішній конфлікт;
- б) тривожність;
- в) стабільність і відповідальність;
- г) професійну ізоляцію.

3. Освіта не впливає на професійні переконання особистості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Який компонент професійної самосвідомості відповідає за рефлексію власних сильних та слабких сторін:

- а) професійна компетентність;
- б) професійна мотивація;
- в) самооцінка;
- г) професійні цінності?

5. Професійна самосвідомість містить такі компоненти:

- а) самооцінку, інтелект, освіту;
- б) самопізнання, професійні цінності, ідентифікацію із професією;
- в) самоконтроль, інтуїцію, працьовитість;
- г) мотивацію, харизму, досвід.

6. Ідентифікація із професією допомагає долати професійні кризи:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Що є прикладом професійного досвіду:

- а) закінчення школи;
- б) захоплення, хобі;
- в) стажування в компанії;
- г) участь у марафоні?

8. Самопізнання є другорядним у процесі професійного розвитку:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Основна функція професійної самосвідомості – це:

- а) контроль над емоціями;
- б) ідентифікація із професійною роллю;
- в) планування бюджету;
- г) адаптація до сімейних цінностей.

10. Професійні цінності – це:

- а) знання зі спеціальності;
- б) уявлення про важливе в професії;
- в) рівень професійної підготовки;
- г) матеріальна мотивація.

11. Ретроспективний етап завжди передує початку кар'єри:

- а) правильно;
- б) неправильно.

12. Що з наведеного є професійною компетентністю:

- а) здатність до комунікації в сім'ї;
- б) досвід керування транспортом;
- в) володіння професійними навичками;
- г) участь у дозвіллі?

13. Що є основою професійної соціалізації:

- а) самоспостереження;
- б) освіта;
- в) вільний час;
- г) конкурентне середовище?

14. У якому віці зазвичай відбувається активний вибір професії:

- а) 6 – 9 років;
- б) 10 – 13 років;
- в) 14 – 18 років;
- г) після 25 років?

15. Освітній процес є критично важливим етапом у формуванні професійної ідентичності:

- а) правильно;
- б) неправильно.

16. У чому полягає значення самооцінки:

- а) у порівнянні з іншими;
- б) у вмінні бачити власні можливості;
- в) у побудові кар'єри інших;
- г) у критиці себе?

17. Професійна самосвідомість формує відповідальність і лояльність до професії:

- а) правильно;
- б) неправильно.

18. До якого етапу належить початок кар'єри:

- а) першого;
- б) другого;
- в) третього;
- г) п'ятого?

19. Який тип освіти найчастіше формує глибшу професійну самосвідомість:

- а) формальна освіта;
- б) неформальна освіта;
- в) інформальна освіта;
- г) дистанційна освіта?

20. Професійні навички – це лише знання з фахових дисциплін:

- а) правильно;
- б) неправильно.

21. Ретроспективний етап професійної ідентичності пов'язано із:

- а) входженням у професію;
- б) освоєнням нової спеціальності;
- в) оцінюванням професійного шляху;
- г) вибором вишу?

22. Що є основною функцією ідентифікації із професією:

- а) належність до колективу;
- б) сприйняття себе як фахівця;
- в) підписання договору;
- г) вивчення ринку?

23. Освіта є джерелом:

- а) емоційної зрілості;
- б) професійної соціалізації;
- в) фізичного розвитку;
- г) творчості.

24. Професійну самосвідомість не пов'язано з особистими цінностями:

- а) правильно;
- б) неправильно.

25. Формування "Я-концепції" завершують у молодшому шкільному віці:

- а) правильно;
- б) неправильно.

26. Формування професійної ідентичності розпочинають з етапу:

- а) ретроспективного перегляду;
- б) професійної стабільності;
- в) вибору професії;
- г) освітнього процесу.

27. У чому полягає значення професійної самосвідомості:

- а) забезпечує професійну мотивацію;
- б) визначає кар'єру інших;
- в) усуває професійний стрес;
- г) формує зовнішній імідж?

28. До чого належить здатність до саморозвитку:

- а) мотивації;
- б) компетентності;
- в) самопізнання;
- г) ідентифікації?

29. Професійна ідентичність – це частина загальної "Я-концепції":

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Вплив соціального середовища на професійну самосвідомість

Мета – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність аналізувати вплив соціального середовища на професійне становлення особистості, усвідомлювати роль соціальних чинників у процесі професійної соціалізації, розуміти механізми формування професійної самосвідомості та виявляти вплив стереотипів і дискримінації на професійний вибір та розвиток; розвинути вміння критично осмислювати соціальний контекст професійної діяльності та формувати стратегії адаптації в професійному середовищі.

Основні питання:

7.1. Професійна соціалізація. Проблема вибору професії.

7.2. Соціальні чинники, що впливають на вибір професії та формують професійну самосвідомість.

7.3. Механізми соціалізації в професійному середовищі.

7.4. Виклики соціального середовища: дискримінація, стереотипи.

Ключові слова: соціалізація, професійна соціалізація, професійна самосвідомість, етапи професійної соціалізації, вибір професії, чинники вибору професії, сімейне середовище, система освіти, суспільні очікування, гендерні стереотипи, економічна ситуація, політичні чинники, професійне середовище, наставництво, професійні мережі, професійна комунікація, організаційна культура, дискримінація, професійні стереотипи, соціальні виклики.

Рекомендована література: [2 – 9; 11; 13 – 20; 22; 26; 29; 40].

Практичні завдання

Завдання 7.1. Презентація "Аналіз професійних стереотипів у медіа"

Мета завдання – сформувати в здобувачів вищої освіти розуміння професійних стереотипів, розвинути здатність до критичного аналізу соціальних і медійних образів, а також сформувати навички з аналізу та усвідомлення впливу медіа на професійну самосвідомість.

Методичні рекомендації

1. Вибір медіапродукту. Виберіть один або кілька медіапродуктів, у яких показано певну професійну діяльність. Це може бути: рекламний ролик (соціальна реклама, телевізійна реклама професій чи освітніх послуг); художній фільм або фрагмент серіалу; телепередача, ток-шоу, реаліті-шоу або документальний сюжет; медіаінтерв'ю із представниками певної професії.

2. Підготовка та структурування презентації (10 – 15 слайдів). Зверніть увагу на те, що презентація має містити:

короткий опис вибраного матеріалу (жанр, джерело, головні герої);
аналіз показаної професії: зовнішній вигляд людей, мовлення, поведінка; умови праці, типові завдання;

виявлення ключових професійних стереотипів – гендерних, статусних, ціннісних;

порівняння з реаліями або власним досвідом спілкування із представниками цієї професії (якщо це можливо);

ілюстрації – кадри, цитати, плакати, уривки діалогів.

3. Підготовка доповіді (пояснення до презентації) (3 – 5 хв). Під час підготовки до виступу зверніть увагу на такі питання:

Які риси характеру, зовнішності чи поведінки героїв/героїнь відтворюють професійні стереотипи?

Чи є чіткою гендерна прив'язка? Наприклад: лікар – чоловік, учителька – жінка, юрист – авторитарний, а вихователька – емоційна.

Як подання цієї професії формує в глядача відчуття престижності/непрестижності, цінності або стереотипного уявлення?

Як впливає подання в медіа на уявлення молоді про цю професію?

4. Загальний письмовий висновок (1 – 1,5 с.). У кінці роботи підготуйте текстовий висновок, у якому проаналізуйте:

Як медіа подає професійну роль – як особистий вибір, соціальне покликання чи просто засіб заробітку?

Як професійні стереотипи в медіа можуть впливати на становлення професійної самосвідомості, зокрема в підлітків та молоді?

Чи можуть ці стереотипи, звужувати спектр вибору? Наприклад, професії подають як "нежіночі", "недостатньо мужні" або "непрестижні".

Які ризики пов'язані з поверховим або викривленим показом професій (дискримінацією, хибними очікуваннями, упередженнями)?

Як подання професій у медіа впливало на ваш власний вибір або сумніви щодо професії? Які стереотипи ви виявили в себе щодо певних професій?

Як сьогоdnішній медіапростір впливає на престиж тих чи тих професій?

Запропонуйте ідеї, як знизити вплив медіастереотипів, наприклад, через критичне осмислення, медіаосвіту, альтернативне подання матеріалу.

5. Критерії оцінювання презентації та доповіді наведено в табл. 7.1.

Таблиця 7.1

Критерії оцінювання доповіді з презентацією *

| Кількість балів | Обґрунтування |
|--------------------|--|
| 10 балів | Високий рівень: завдання виконано повністю. Вибрано влучний і якісний медіапродукт. Презентація є логічно структурованою, з ілюстраціями, аналізом стереотипів, гендерних маркерів, впливу на професійну самосвідомість. Роботу оформлено акуратно, грамотно. Доповідь аргументована. Висновок є повноцінним, із критичним оцінюванням впливу медіа. Є рефлексія, пропозиції щодо зниження негативного впливу стереотипів |
| 8 – 9 балів | Достатньо високий рівень: завдання виконано майже повністю. Медіапродукт підібрано вдало. Презентація є структурованою, із прикладами. Аналіз частково деталізовано, але висновок є менш розгорнутим або з незначними узагальненнями. Можуть бути дрібні помилки в оформленні, але зміст збережено. Рефлексія є, але поверхова |
| 6 – 7 балів | Середній рівень: завдання виконано частково. Презентація містить ключові пункти, але аналіз стереотипів є слабким, або приклади не деталізовано. Висновок є загальним, без чіткого критичного оцінювання впливу медіа. Рефлексія є обмеженою або її немає. Є структурні неточності або формальні помилки. Виступ без виразної взаємодії з аудиторією |
| 4 – 5 балів | Низький рівень: завдання виконано поверхово. Презентація містить лише базові елементи або є занадто короткою. Медіаприклад підібрано без зважання на цілі завдання. Аналіз стереотипів є фрагментарним або непослідовним. Висновок є коротким, без критичного осмислення. Рефлексії немає. Виступ є недостатньо чітким. Слабке володіння матеріалом |
| 2 – 3 бали | Дуже низький рівень: завдання виконано частково або формально. Немає повноцінного аналізу, презентація не містить необхідних слайдів або її зроблено недбало. Висновок є загальним або його немає. Завдання не відповідає темі або меті. Виступ нечіткий, без володіння матеріалом |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: доповідь не подано або вона не відповідає жодному критерію. Тему не розкрито. Презентації немає |

*У разі завантаження презентації без доповіді роботу оцінюють максимально в 6 балів.

Завдання 7.2. Практичне завдання "Хочу – можу – треба".

Мета завдання – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність, до усвідомленого професійного самовизначення через аналіз власних інтересів, здібностей та вимог сучасного ринку праці; розвинути навички із самоаналізу, рефлексії й побудови особистої професійної траєкторії із зважанням на внутрішні ресурси та зовнішні чинники.

Методичні рекомендації

1. Візьміть аркуш формату А4 і нарисуйте на ньому три кола, які перетинаються в центрі, або зробіть це за допомогою Microsoft Word (рис. 7.1).

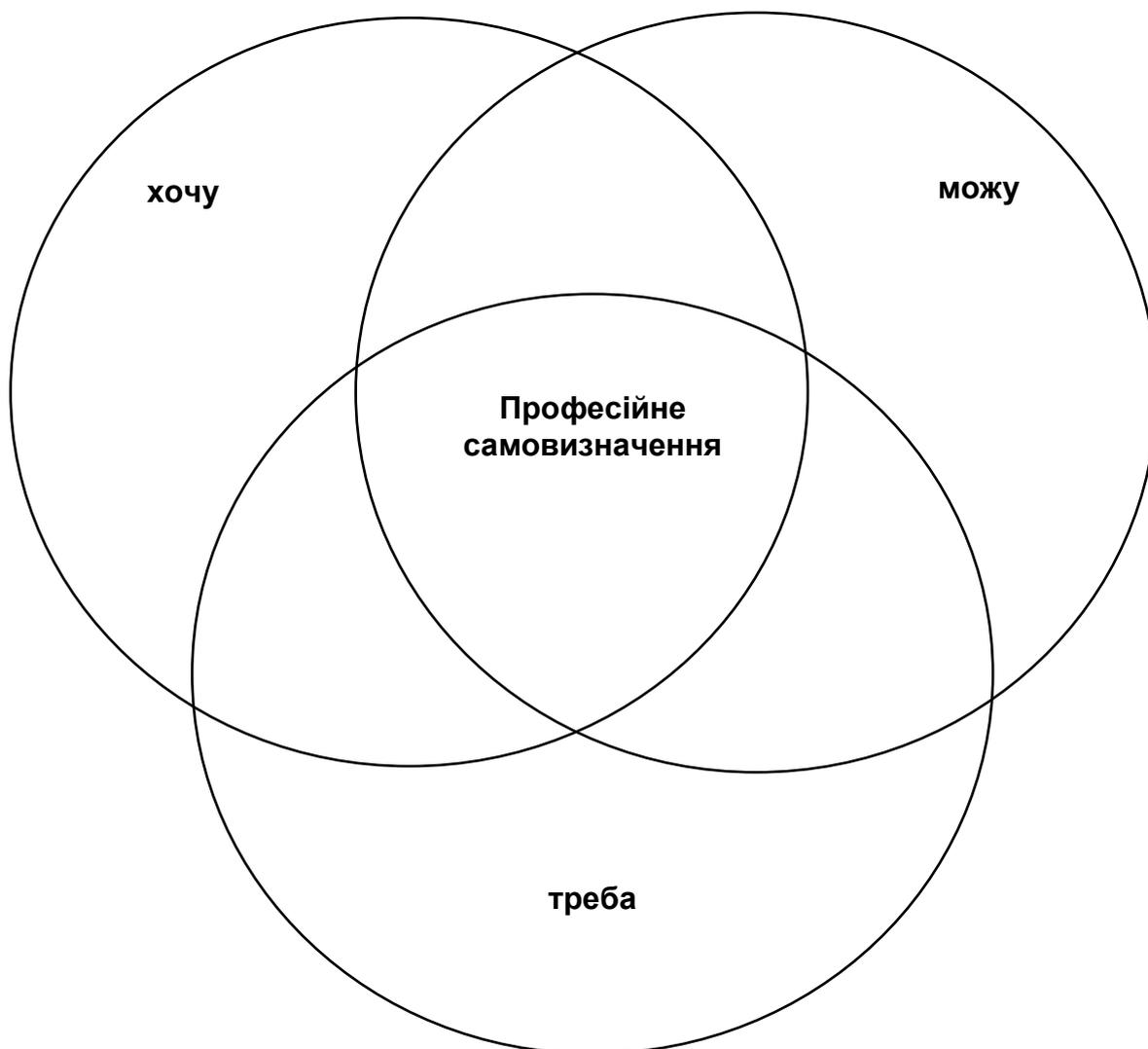


Рис. 7.1. **Формула вибору професії "Хочу – можу – треба"**

Кожне коло має відобразити окрему складову частину процесу професійного самовизначення:

"Хочу" – це ваші інтереси, мрії, уподобання, улюблені види діяльності. Сюди впишіть те, що вам подобається робити у вільний час, шкільні або навчальні дисципліни, які вам є цікавими, те, що вам до душі. Подумайте: що дає вам задоволення? У чому ви відчуваєте натхнення?

"Можу" – це ваші здібності, уміння, ресурси, зокрема попередній досвід (навчальний, волонтерський, творчий, комунікативний тощо). Визначте, у чому ви маєте хороші результати, які завдання вам вдаються легше, ніж іншим, які є ваші сильні сторони. Сюди ж можна записати рівень володіння мовами, навички з користування технікою, аналітичні або творчі здібності.

"Треба" – це запити суспільства й реалії ринку праці. Ознайомтеся із сучасними тенденціями: які професії затребувані у вашому регіоні чи країні, які спеціальності мають перспективи розвитку. Зверніться до джерел – сайтів вакансій (Work.ua, robota.ua), статистичних звітів або прогнозів щодо актуальних професій майбутнього. Візьміть до уваги також економічні, технологічні, екологічні та соціальні чинники.

2. Після того як ви заповните кожне коло, зверніть увагу на зону перетину всіх трьох кіл – саме тут розміщено ті професії, які відповідають одночасно вашим бажанням, можливостям і актуальним потребам суспільства. Це є найбільш перспективна основа для усвідомленого професійного вибору.

3. Напишіть рефлексивний висновок (до 1,5 с.):

Чи вдалося вам визначити ідеальну точку перетину?

Які професії опинилися в зоні "збігу"?

Які знання або навички вам ще потрібно розвинути, щоб відповісти цим професіям?

Наскільки ваш нинішній напрям навчання чи професійної підготовки співвідноситься з результатами цієї вправи?

Завдання 7.3. Кейси до теми "Вплив соціального середовища на професійну самосвідомість"

Кейс 1. Вибір між мрією та очікуваннями.

Іван завжди мріяв стати художником, але його батьки наполягають на тому, щоб він вступив до юридичного університету, адже вважають

професію юриста престижною та фінансово стабільною. Іван вагається між бажанням реалізувати себе у творчості та страхом розчарувати батьків.

Завдання:

Визначте, які компоненти моделі "хочу – можу – треба" задіяно в ситуації Івана.

Які етапи професійної соціалізації проходить Іван?

Що б ви порадили Іванові, щоб він міг ухвалити усвідомлене рішення?

Кейс 2. Вплив родини на професійний вибір.

Олена виросла в сім'ї лікарів. Батьки очікують, що вона продовжить сімейну традицію, але сама Олена мріє стати журналісткою. Вона відчуває тиск і не знає, як поєднати власні прагнення з очікуваннями батьків.

Завдання:

Проаналізуйте, які соціальні чинники впливають на вибір професії Олени.

Як родинні традиції формують професійну самосвідомість?

Складіть рекомендації для Олени щодо розв'язання цієї дилеми.

Кейс 3. Гендерні стереотипи у виборі професії.

Андрій захоплюється педагогікою та хоче стати вихователем у дитячому садку. Однак друзі та родина висловлюють сумніви, стверджуючи, що це "жіноча професія". Це змушує Андрія сумніватися у своєму виборі.

Завдання:

Визначте, які соціальні та культурні норми впливають на Андрія.

Як гендерні стереотипи можуть впливати на професійну самосвідомість?

Складіть аргументовану відповідь для Андрія, щоб підтримати його вибір.

Кейс 4. Наставництво на новій роботі.

Марина розпочала свою першу роботу у великій компанії. Їй призначили наставника – досвідченого співробітника, який допомагає їй адаптуватися. Проте Марина відчуває, що наставник приділяє їй мало уваги та не поспішає ділитися досвідом.

Завдання:

Визначте, який механізм соціалізації подано в кейсі.

Як ефективно наставництво може вплинути на професійну самосвідомість Марини?

Що можна порадити Марині для поліпшення взаємодії з наставником?

Кейс 5. Професійні спільноти та мережі.

Дмитро працює графічним дизайнером і прагне професійного розвитку. Колега порадив йому приєднатися до онлайн-спільноти дизайнерів, де можна обмінюватися досвідом і здобувати відгук про свої роботи. Проте Дмитро сумнівається, чи варто витратити на це час.

Завдання:

Поясніть, як професійні спільноти сприяють соціалізації в професійному середовищі.

Які переваги та ризики можуть бути від участі в спільноті?

Складіть аргументи, щоб мотивувати Дмитра приєднатися до мережі професіоналів.

Кейс 6. Дискримінація за віком.

Олександрю 52 роки. Після скорочення він шукає нову роботу, але стикається з відмовами. У приватних бесідах рекрутери натякають, що компанії віддають перевагу молодшим кандидатам.

Завдання:

Визначте, яку форму дискримінації переживає Олександр.

Як це може вплинути на його професійну самосвідомість?

Складіть рекомендації для Олександра щодо подолання цієї ситуації.

Кейс 7. Стереотипи про професію.

Юлія працює програмісткою у великій ІТ-компанії. Вона часто стикається зі стереотипами, що "технічні професії – для чоловіків". Через це їй важче утвердитися в колективі та здобути визнання за свої досягнення.

Завдання:

Проаналізуйте, як професійні стереотипи впливають на самосвідомість Юлії.

Які стратегії може використати Юлія для подолання стереотипів?

Кейс 8. Вибір професії під впливом економічних чинників.

Максим мріє стати музикантом, але через економічну нестабільність у країні та високий рівень безробіття він вибирає більш стабільну професію бухгалтера.

Завдання:

Як економічна ситуація впливає на вибір професії Максима?

Яким чином економічні чинники формують професійну самосвідомість у контексті стабільності кар'єри?

Що можна зробити, щоб Максим міг поєднати свою мрію та економічну реальність?

Критерії оцінювання завдань наведено в табл. 7.2.

Таблиця 7.2

Критерії оцінювання завдань

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-----------------|--|
| 10 балів | Високий рівень: завд. 7.2 виконано повністю. У трьох колах моделі "хочу – можу – треба" відображено глибокий самоаналіз, визначено точку перетину з конкретними професіями. Рефлексія є глибокою, змістовною, обґрунтованою із зважанням на ринок праці. У завд. 7.3 здійснено всебічний аналіз кейсів: виявлено механізми соціалізації, соціальні чинники, сформульовано змістовні рекомендації, наведено аргументи. Роботу оформлено акуратно, її логічно структуровано. Автор демонструє розуміння теми та особисту залученість |
| 8 – 9 балів | Достатньо високий рівень: завдання виконано повністю, але один або кілька елементів подано менш глибоко (наприклад, рефлексія є поверховою, або кола заповнено загально). У кейсах виявлено ключові чинники, але рекомендації або приклади є менш розгорнутими. Робота є послідовною, із незначними логічними або стилістичними неточностями |
| 6 – 7 балів | Середній рівень: завдання виконано частково або подано загально. У моделі "хочу – можу – треба" не повністю розкрито зміст кола чи немає рефлексивного висновку. Аналіз кейсів є загальним, рекомендації формальними. Робота свідчить про розуміння теми, однак бракує глибини, прикладів, узагальнень. Можливі порушення структури, стилю викладу |
| 4 – 5 балів | Низький рівень: у моделі "хочу – можу – треба" заповнено лише окремі пункти, точку перетину не визначено. Немає рефлексії, або вона є поверховою. Кейс-аналіз є неповним, без чіткого виявлення соціального впливу. Немає рекомендацій або їх слабо аргументовано |
| 2 – 3 бали | Дуже низький рівень: завдання виконано формально. Модель "хочу – можу – треба" або кейси подано неповно. Висновків немає, або вони не мають сенсу. Не розкрито зв'язок із професійною самосвідомістю. Є помилки, фрагментарність, безсистемність |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: завдання не виконано або виконано з порушенням усіх вимог |

Запитання для роздумів і обговорення

1. Чи має сім'я право впливати на вибір професії дитини, якщо вона фінансує її навчання? Обґрунтуйте свою позицію, спираючись на приклади із життя або дослідження.

2. Чи справді вибір професії є вільним у сучасному суспільстві? Поміркуйте, які чинники обмежують реальну свободу вибору.

3. Чи можливою є професійна реалізація у сфері, яку людина вибрала не за покликанням, а із примусу? Наведіть аргументи "за" і "проти".

4. Чи має держава впливати на вибір професій через систему державного замовлення? Обґрунтуйте, це є втручанням чи підтриманням.

5. Чи є гендерні стереотипи основним бар'єром у формуванні професійної самосвідомості жінок і чоловіків? Проаналізуйте сучасні тенденції.

6. Чи може шкільний психолог або кар'єрний консультант об'єктивно допомогти з вибором професії? Чи не нав'язують вони соціально схвалені моделі?

7. Чому деякі професії досі вважають "чоловічими" або "жіночими"? Поясніть, чи мають ці уявлення підґрунтя, чи це лише стереотипи.

8. Чи має право працедавець формувати професійну самосвідомість працівника через корпоративні цінності та організаційну культуру? Де межа між мотивацією та маніпуляцією?

9. Як зміни на ринку праці (автоматизація, штучний інтелект) впливають на професійну самосвідомість молодого покоління? Чи є здатним суспільство адаптуватися до нових реалій?

10. Висловіть власну думку стосовно таких тверджень відомих науковців про вплив середовища на формування особистості та її професійний розвиток:

1) "Те, ким ми стаємо, значною мірою залежить від того, кого ми вибрали своїм оточенням" (Джим Рон).

2) "Життя особистості – це безперервний діалог із соціальним світом" (Джордж Герберт Мід).

3) "Професіоналізм не виникає у вакуумі – він кристалізується під тиском очікувань і потреб соціуму" (Еміль Дюркгайм).

4) "Професійна ідентичність – це соціальний конструкт, який ми щодня підкріплюємо своїми діями" (Пітер Бергер).

5) "Кожна роль, яку ми виконуємо в суспільстві, залишає відбиток у нашій психіці" (Ірвінг Гоффман).

6) "Успіх у професії рідко є лише результатом здібностей. Частіше він є результатом соціального підкріплення" (Роберт К. Мертон).

7) "Соціальне схвалення – найпотужніший мотиватор для побудови професійної репутації" (Абрагам Маслоу).

8) "Справжнє професійне становлення починається тоді, коли ми бачимо себе частиною спільноти" (Етьєн Венґер).

Тестові завдання з теми 7

1. Формування професійної самосвідомості починають із дитинства:

- а) правильно;
- б) неправильно.

2. Який етап професійної соціалізації пов'язано з безпосередньою роботою:

- а) професійне навчання;
- б) допрофесійна орієнтація;
- в) професійна адаптація;
- г) менторинг?

3. Соціальні мережі не впливають на уявлення особистості про професії:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Який із наведених чинників найповніше пояснює роль сімейного мікросередовища в професійній соціалізації особистості:

- а) досвід батьків як приклад для наслідування;
- б) економічна забезпеченість родини;

- в) наявність родичів у бажаній сфері;
- г) авторитарний стиль виховання?

5. Наявність гендерних стереотипів у виборі професії:

- а) позитивно впливає на ефективність розподілу праці;
- б) знижує індивідуальну свободу професійного вибору;
- в) стимулює адаптацію до соціальних очікувань;
- г) не має жодного впливу.

6. Дискримінація в професійному середовищі завжди відбувається відкрито:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Умови моделі "хочу – можу – треба" формують:

- а) систему мотивації в організаціях;
- б) концепт професійної орієнтації;
- в) зміст інституційної соціалізації;
- г) принципи правового регулювання праці.

8. Механізм професійної соціалізації, що забезпечує залучення особистості до неформальних практик у професійному середовищі, – це:

- а) підготовка до співбесіди;
- б) участь у студентських конференціях;
- в) залучення до корпоративної субкультури;
- г) вивчення профільних дисциплін.

9. Професійна самосвідомість є похідною лише від біологічного розвитку індивіда:

- а) правильно;
- б) неправильно.

10. Соціальні умови, що перешкоджають вибору певних професій, належать до:

- а) обмежень ринку праці;
- б) зовнішніх бар'єрів професійної ідентифікації;

- в) інституційного підтримання соціалізації;
- г) адаптивних стратегій вибору.

11. Який із чинників найчастіше призводить до зовнішньої дискримінації в професійному середовищі:

- а) особистісні якості працівника;
- б) корпоративна етика;
- в) стереотипізація за ознаками статі, віку або національності;
- г) рівень освіти?

12. Процес професійної ідентичності найбільше пов'язано із:

- а) зовнішніми чинниками середовища;
- б) обставинами першого працевлаштування;
- в) розвитком самосвідомості;
- г) менторською оцінкою.

13. Гендерно забарвлене сприйняття професій закладають:

- а) у період професійного самовизначення;
- б) у процесі формальної професійної підготовки;
- в) ще в дошкільному або молодшому шкільному віці;
- г) на етапі проходження стажування.

14. Формування професійної самосвідомості відбувається лише під впливом професійного навчання:

- а) правильно;
- б) неправильно.

15. Що з наведеного найточніше визначає поняття "професійна самосвідомість":

- а) знання про ринок праці;
- б) самооцінка власних професійних можливостей та очікувань;
- в) рівень освітньої підготовки;
- г) здатність до пошуку роботи?

16. Вибір професії під впливом престижу – це вияв:

- а) ціннісно-мотиваційного компоненту;
- б) соціального примусу;
- в) об'єктивної потреби;
- г) когнітивного викривлення.

17. До якого з етапів професійної соціалізації належить процес входження в професійну роль:

- а) початкової орієнтації на майбутню професію;
- б) закінчення формальної освіти;
- в) адаптації на першому місці роботи;
- г) виходу на пенсію?

18. Стандарти професійної поведінки в межах певної організації формують, завдяки:

- а) груповому тиску;
- б) індивідуальному самовиявленню;
- в) організаційній культурі;
- г) законодавчим обмеженням.

19. Чи є сімейні очікування прикладом зовнішнього впливу на професійну самосвідомість:

- а) правильно;
- б) неправильно?

20. Як називають процес залучення новачка до професійної культури через спілкування з досвідченими працівниками:

- а) професійною адаптацією;
- б) менторингом;
- в) лідерством;
- г) сублімацією?

21. У якому разі можна говорити про вияв прихованої дискримінації:

- а) у прямій відмові в прийманні на роботу за віковою ознакою;
- б) у непропорційному просуванні працівників різної статі за однаковою кваліфікацією;
- в) у публічному висміюванні;
- г) у відмові в наданні відпустки?

22. Що означає поняття "професійна ідентичність":

- а) документ, що підтверджує диплом;
- б) глибоке внутрішнє ототожнення себе з вибраною професією;
- в) здатність до швидкого перепрофілювання;
- г) адаптацію до нових колег.

23. Найбільш ефективним каналом професійної соціалізації для молодого фахівця є:

- а) самоосвіта;
- б) формальне наставництво;
- в) взаємодія з HR;
- г) незалежне консультування.

24. У структурі професійної самосвідомості відображають:

- а) лише навички;
- б) тільки біографічні дані;
- в) уявлення про себе як про професіонала;
- г) технічну компетентність.

25. Що є характерною ознакою зрілої професійної самосвідомості:

- а) орієнтація на престиж;
- б) прийняття зворотного зв'язку та корекція власних професійних планів;
- в) страх перед зміною сфери діяльності;
- г) залежність від зовнішніх оцінок?

8. Кризи розвитку професійної свідомості. Трансформації уявлення про себе в умовах професійних криз

Мета – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність розпізнавати види та фази професійних криз, аналізувати причини та вияви професійних деструкцій, трансформацій самосвідомості, застосовувати ефективні стратегії подолання професійних труднощів і збереження професійного здоров'я.

Основні питання:

8.1. Поняття та види професійних криз.

8.2. Причини, вияви та стратегії подолання професійних криз.

8.3. Трансформація самосвідомості під впливом професійних змін: професійні деструкції.

Ключові слова: професійна криза, криза адаптації, криза становлення, криза вигорання, кар'єрна криза, професійна самосвідомість, емоційне вигорання, професійна деформація, трансформація уявлень про себе, фази професійної кризи, професійні деструкції, копінг-стратегії, профілактика вигорання, психологічне підтримання, життєві кризи, само-рефлексія, передпенсійна криза.

Рекомендована література: [5; 7; 9; 10; 14; 18; 22; 32; 33; 39; 43].

Практичні завдання

Завдання 8.1. Семінар "Трансформація самосвідомості під впливом професійних змін: професійні деструкції"

Мета завдання – сформувати в здобувачів вищої освіти розуміння процесу трансформації самосвідомості у відповідь на професійні зміни; розвинути здатність до аналізу впливу професійних деструкцій на особистість, а також навички з підтримання професійної самосвідомості під час кар'єрних змін і адаптації до нових професійних умов.

Методичні рекомендації

1. Виберіть одну з тем семінару:

1) Професійна деформація: психологічні передумови та наслідки.

2) Синдром емоційного вигорання як форма професійної деструкції.

3) Професійна ідентичність у кризі: як змінюється самосвідомість у період кар'єрного застою.

4) Психологічна адаптація до змін у професійній діяльності: від стресу до особистісного зростання.

5) Межа між професіоналізмом і професійним вигоранням: чинники саморегуляції.

6) Гендерні ролі та професійні стереотипи: вплив на самосприйняття фахівця.

7) Культурні аспекти трансформації професійної ідентичності в умовах глобалізації.

8) Утрата соціального статусу через зміну професії: вплив на самосвідомість.

9) Професійна деструкція в умовах мобільного суспільства: досвід трудових мігрантів.

10) Соціальне підтримання в процесі професійних змін: як оточення впливає на подолання деструкцій.

11) Зміна професії в зрілому віці: як подолати внутрішній конфлікт і тривожність.

12) Перепідготовка та рескілінг як засіб відновлення професійної самосвідомості.

13) Вплив дистанційного навчання та онлайн-форматів на самосприйняття майбутнього фахівця.

14) Перехід від здобувача вищої освіти до спеціаліста: криза ідентичності на межі навчання та професії.

15) Освіта як інструмент подолання професійної деструкції в умовах нестабільного ринку праці.

16) Адаптація до організаційних змін: вплив скорочень, реформ і нових вимог на самосвідомість працівника.

17) Зміна ролей у команді: конфлікт професійної ідентичності в процесі реорганізації.

18) Професійне самопізнання під час кризових ситуацій: COVID-19, воєнні дії, економічні потрясіння.

19) Перехід на фриланс або самозайнятість: переосмислення професійної самореалізації.

20) Трансформація професійної самосвідомості під впливом цифровізації й автоматизації.

21) Професійна стагнація: як тривале перебування в одній ролі впливає на самосвідомість.

22) Деструктивний вплив токсичного професійного середовища на формування самооцінки.

23) Маскування професійної невдачі: захисні механізми психіки у відповідь на крах очікувань.

24) Зміна кар'єрного шляху після травматичних подій: реконструкція професійної ідентичності.

25) Вимушене безробіття або декваліфікація: як зберегти внутрішню цілісність і професійну гідність.

26) Вплив нестабільного ринку праці на професійні цілі молодого спеціаліста.

27) Ілюзія професійного вибору: як зовнішній тиск формує хибну ідентичність.

28) Формування "нової" професійної ідентичності після релокації (міграції).

29) Роль самоосвіти в подоланні кризи професійної самосвідомості.

30) Професійна маргіналізація: як відчуття непотрібності впливає на особистість.

2. У бібліотеці та/або в мережі "Інтернет" підберіть літературу, присвячену цим питанням. Ознайомтеся з ідеями науковців, результатами досліджень і опрацюйте їх. Підготуйте доповідь із презентацією (12 – 15 слайдів). Презентація має відображати ключові положення, які повністю розкривають вибрану тему. Під час підготовки дотримуйтеся таких:

кожен слайд має містити стислу і зрозумілу інформацію, бажано у формі тез, схем, таблиць, діаграм або ілюстрацій;

уникайте надлишку тексту – орієнтуйтеся на усну доповідь тривалістю 7 – 10 хв;

використовуйте цитати експертів, дані соціологічних опитувань, фрагменти інтерв'ю, медіааналіз (у разі потреби);

якщо йдеться про серйозну кризу (наприклад, вигорання, звільнення), завершіть презентацію і доповідь на ресурсній ноті – прикладом подолання, навчання, переосмислення;

використовуйте єдиний стиль презентації (шрифт, колір, формат); обов'язково наведіть джерела інформації (останній слайд).

3. Після презентації ви маєте ініціювати обговорення, поставивши два-три відкриті запитання.

Критерії оцінювання наведено в табл. 8.1.

Критерії оцінювання доповіді із презентацією *

| Кількість балів | Обґрунтування |
|-----------------|---|
| 10 балів | Високий рівень: тему розкрито повністю, презентація має логічну структуру, використано схеми, графіки, таблиці, цитати. Є посилання на наукові джерела. Презентація є якісною, інформативною. Є висновки, приклади із практики, особиста аналітична позиція. Роботу оформлено естетично. Виступ є упевненим, вільним, із опорою на слайди, із дотриманням регламенту. Відповіді на запитання є змістовними |
| 8 – 9 балів | Достатньо високий рівень: доповідь є чітко структурованою, логічною, загалом відповідає вимогам. Аналіз може бути менш глибоким або немає окремих елементів структури доповіді та презентації (які було зазначено в методичних рекомендаціях). Презентація є якісною, інформативною, хоча може містити дрібні недоліки. Виступ є чітким, хоча є незначна невпевненість або перевантаження текстом |
| 6 – 7 балів | Середній рівень: доповідь загалом відповідає темі, але неповно розкрито ключові питання. Презентацію перенасичено текстом, ілюстративні матеріали є слабкими. Виступ – із читанням з аркуша чи екрана, без різної взаємодії з аудиторією |
| 4 – 5 балів | Низький рівень: подано лише базову інформацію. Бракує аналізу, прикладів, порівнянь. Презентація є формальною або неякісною. Виступ є невпевненим, монотонним або надто коротким. Є труднощі з відповідями на запитання |
| 2 – 3 бали | Дуже низький рівень: зміст доповіді є поверховим або далеким від теми. Немає логічного плану, аналізу або чіткої структури. Презентація є неінформативною, або її немає. Виступ є нечітким, без володіння матеріалом |
| 0 – 1 бал | Незадовільний рівень: доповідь не подано або вона не відповідає жодному критерію. Тему не розкрито. Презентації немає |

*У разі завантаження презентації без доповіді роботу оцінюють максимумом в 6 балів.

Запитання для роздумів і обговорення

1. Чи є професійна криза обов'язковим етапом розвитку особистості, чи лише наслідком неправильного вибору на початку шляху?
2. Чи має людина залишатися в професії, яка більше не викликає внутрішньої мотивації, але забезпечує стабільність?

3. Чи справедливо, що криза професійного вигорання частіше вражає саме "емоційно відповідальних" фахівців?

4. Чи є криза передпенсійного періоду наслідком соціального знецінення старших працівників, чи результатом утрати особистого сенсу?

5. Які ризики має романтизація "професійного покликання", якщо вона призводить до ігнорування меж особистої стійкості?

6. Чи мають учителі, лікарі, психологи, соціальні працівники регулярно проходити профілактику професійних деформацій, чи це є їхньою приватною відповідальністю?

7. Чи можливо повністю подолати професійне вигорання, чи воно є незворотним станом, після якого потрібно змінювати сферу діяльності?

8. Чи можуть внутрішні ресурси особистості (рефлексія, самосвідомість, мотивація) повністю замінити зовнішню допомогу під час криз?

9. Чи може перфекціонізм, який часто заохочують на ранніх етапах кар'єри, стати ключовим чинником професійної деструкції?

10. Висловіть власну думку стосовно таких тверджень відомих учених і практиків психології, що стосуються професійних криз і деформацій:

1) "Професійна деформація – це коли інструмент, створений для допомоги, стає способом самооборони" (Віктор Франкл);

2) "Професійна криза – це не кінець шляху, а запрошення переглянути, чому ти взагалі вирушив у дорогу" (Дональд Шон);

3) "Особа, яка не вміє сказати "досить", згорає не від навантаження, а від втрати сенсу" (Крістіна Маслач);

4) "Тривале ігнорування внутрішнього конфлікту в професійній сфері призводить не до адаптації, а до атрофії індивідуальності" (Карл Роджерс);

5) "Коли професійна роль зливається з особистістю, криза є неминучою" (Герберт Фройденберґер);

6) "Професійне вигорання – це не слабкість, а симптом того, що немає балансу між віддачею і підтриманням" (Філіп Зімбардо);

7) "Деформація починається тоді, коли людина перестає бачити людей за межами своїх професійних очікувань" (Аріель К'єрнс);

8) "Сенс професії – не в тому, щоб утратити себе в ролі, а в тому, щоб реалізувати себе через неї" (Абрагам Маслоу);

9) "Кожна професійна криза – це точка зростання або занепаду. Вибір завжди є внутрішнім" (Ірвін Ялом);

10) "Коли зникає інтерес до праці, насамперед варто шукати втрату інтересу до самого себе" (Ролло Мей).

Тестові завдання з теми 8

1. До якої фази професійної кризи належать підвищена тривожність, невдоволення собою, очікування змін:

- а) передкритичної;
- б) критичної;
- в) посткритичної;
- г) фази компенсації?

2. Професійне вигорання починається з фази емоційного виснаження:

- а) правильно;
- б) неправильно.

3. Криза адаптації може виникнути навіть у фахівця із 5-річним досвідом роботи:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Який із наведених чинників найчастіше спричиняє кризу передпенсійного періоду:

- а) нові професійні виклики;
- б) зниження мотивації до самореалізації;
- в) фінансова нестабільність;
- г) тиск молодших колег?

5. Ознака професійної деструкції – це:

- а) прагнення кар'єрного зростання;
- б) утрата сенсу діяльності;
- в) підвищення відповідальності;
- г) орієнтація на результат.

6. Людина з високим рівнем рефлексії рідше переживає професійні кризи:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. До якої стратегії належить активний пошук нових можливостей і перекваліфікація:

- а) уникнення;
- б) компенсації;
- в) продуктивного подолання;
- г) заперечення?

8. Синдром професійного вигорання має чіткі медичні маркери:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Стадія редукції професійних обов'язків є симптомом:

- а) професійного вигорання;
- б) кризи адаптації;
- в) деструктивного лідерства;
- г) підвищеної ефективності.

10. Переживання "внутрішнього відторгнення професії" – це ознака:

- а) формування нової професійної ідентичності;
- б) початку вигорання;
- в) завершення критичної фази;
- г) початку кар'єрного підйому.

11. Внутрішньоособистісний конфлікт може бути поштовхом до професійного зростання:

- а) правильно;
- б) неправильно.

12. До професійних деформацій належать такі риси, як ригідність і емоційна холодність:

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. Фаза стагнації в професійному розвитку завжди свідчить про деструкцію:

- а) правильно;
- б) неправильно.

14. Який із варіантів найточніше описує посткритичну фазу кризи:

- а) підвищення навантаження;
- б) емоційне вигорання;
- в) відновлення контролю та сенсу;
- г) гіперкомпенсація?

15. Найнебезпечніша фаза емоційного вигорання – це:

- а) втома;
- б) деперсоналізація;
- в) редукція досягнень;
- г) апатія.

16. Деструкцію в професійному середовищі може супроводжувати особистісна трансформація:

- а) правильно;
- б) неправильно.

17. Синдром емоційного вигорання – це:

- а) вид тимчасової апатії;
- б) результат перевтоми;
- в) комплекс симптомів, пов'язаний із хронічним стресом на роботі;
- г) типова фаза професійної адаптації.

18. Професійна криза – це завжди негативне явище:

- а) правильно;
- б) неправильно.

19. Найкращий спосіб подолати кризу становлення – це:

- а) уникати відповідальності;
- б) звільнитися з роботи;
- в) змінити життєві пріоритети;
- г) пройти професійне консультування.

20. Криза передпенсійного періоду стосується лише людей із нестабільною кар'єрою:

- а) правильно;
- б) неправильно.

9. Методи розвитку професійної самосвідомості

Мета – сформувати в здобувачів вищої освіти здатність до самопізнання, рефлексії, саморозвитку та використання ефективних методів розвитку професійної самосвідомості, із метою досягнення особистісного й професійного зростання.

Основні питання:

- 9.1. Основні підходи до розвитку професійної самосвідомості.
- 9.2. Методи самопізнання та рефлексії.
- 9.3. Менторство як метод розвитку професійної самосвідомості.
- 9.4. Психологічні тренінги та коучинг.
- 9.5. Підвищення кваліфікації та саморозвиток.

Ключові слова: професійна самосвідомість, самопізнання, рефлексія, менторство, наставництво, коучинг, психологічний тренінг, емоційний інтелект, професійне зростання, професійна ідентичність, саморозвиток, самоосвіта, професійна мотивація, професійна ефективність, підвищення кваліфікації.

Рекомендована література: [2 – 8; 11; 13 – 15; 17 – 19; 22; 25; 36 – 39; 43].

Практичні завдання

Завдання 9.1. Дискусія "Методи розвитку професійної самосвідомості"

Мета завдання – сформувати в здобувачів вищої освіти навички з рефлексивного мислення, критичного аналізу та вміння аргументовано висловлювати власну позицію щодо методів формування й розвитку професійної самосвідомості.

Методичні рекомендації

1. *Підготовчий етап.* Заздалегідь ознайомтеся із запитаннями для обговорення, щоб підготувати аргументи:

Чим професійна самосвідомість відрізняється від загальної самосвідомості?

Які методи самопізнання можуть стати основою професійного розвитку?

Як психологічне консультування сприяє усвідомленню професійних ресурсів?

У чому полягають переваги та недоліки таких методів, як проф-орієнтаційні тести, коучинг, групова рефлексія, наставництво, кар'єрний менторинг?

Як змінюють методи розвитку професійної самосвідомості на різних етапах життя: у підлітковому віці, студентські роки, під час зміни кар'єри в дорослому віці?

Як медіа, соціальні мережі чи популярні приклади професій впливають на самосвідомість майбутнього фахівця?

2. Дискусію проводять у форматі "керованого обговорення" (20 – 40 хв). Групу розподіляють на підгрупи або працюють у колі. Кожен учасник висловлює свою думку щодо певного методу або порівнює кілька підходів. Після цього модератор (викладач) ставить уточнювальні або провокативні запитання для розгортання теми.

У кінці – спільне узагальнення: який метод або поєднання методів учасники вважають найбільш ефективним у сучасних умовах.

Запитання для роздумів і обговорення

1. Поміркуйте, чи може професійну самосвідомість розвивати без загальної зрілої самосвідомості. Чому "так" або "ні"?

2. Обґрунтуйте, чи справді менторинг може бути ефективнішим за формальну освіту для розвитку професійної самосвідомості.

3. Поміркуйте, чи можливо досягти професійного успіху без чіткого уявлення про власні сильні й слабкі сторони.

4. Проаналізуйте, чому в деяких професіях (наприклад, у сфері обслуговування) професійну самосвідомість часто недооцінюють.

5. Обґрунтуйте, чи можна вважати рефлексію найефективнішим інструментом розвитку професійної самосвідомості.

6. Поміркуйте, чи може коучинг змінити не лише поведінку працівника, а й глибоко трансформувати його професійну ідентичність.

7. Проаналізуйте, наскільки важливо розвивати професійну самосвідомість на ранніх етапах кар'єри. Якими є наслідки її ігнорування?

8. Обґрунтуйте, чи є можливою професійна самореалізація без постійного саморозвитку та підвищення кваліфікації.

9. Висловіть власну думку стосовно таких тверджень:

1) "Менторинг – це не передавання знань, а передавання сміливості мислити самостійно" (Пітер Сенге).

2) "Коуч не дає відповідей – він навчає ставити кращі запитання" (Маршалл Голдсміт).

3) "Наставництво – це інвестиція в можливість іншої людини стати собою" (Джон Вітмор).

4) "Рефлексія – це не про те, що сталося, а про те, що ти із цим зробив" (Дональд Шон).

5) "Ментор – це той, хто бачить у тобі потенціал ще до того, як ти сам його побачиш" (Опра Вінфрі).

6) "Глибока рефлексія починається з тиші – тиші, у якій ми зустрічаємо самих себе" (Тара Брак).

7) "Ефективний коучинг – це мистецтво допомогти людині побачити себе очима майбутнього" (Тім Гелвей).

8) "Без рефлексії немає навчання. Є лише дія, яка не стає досвідом" (Джон Дьюї).

9) "Наставник не веде – він тримає простір, у якому зростає інший" (Ненсі Клайн).

10) "Коучинг – це процес звільнення внутрішнього потенціалу людини, а не вдосконалення її ззовні" (Джон Вітмор).

Тестові завдання з теми 9

1. Що є основною умовою розвитку професійної самосвідомості:

- а) високий рівень самооцінки;
- б) зовнішній контроль;
- в) те, що немає зворотного зв'язку;
- г) критика колег?

2. Що формує позитивний професійний імідж:

- а) постійна зміна місця роботи;
- б) чітке усвідомлення своєї професійної ролі;
- в) уникання спілкування з колегами;
- г) конкуренція в колективі?

3. Формування "Я-концепції" завершують у молодшому шкільному віці:

- а) правильно;
- б) неправильно.

4. Який підхід найбільше сприяє розвитку професійної самосвідомості:

- а) уникання складних ситуацій;
- б) активна участь у професійних об'єднаннях;
- в) критика інших;
- г) пасивне виконання завдань?

5. Що з наведеного є інструментом самопізнання:

- а) лідерські тренінги;
- б) ділові ігри;
- в) методика MBTI (типологія особистості);
- г) ділове листування?

6. Рефлексія – це метод впливу на інших:

- а) правильно;
- б) неправильно.

7. Розвиток емоційного інтелекту можливий через:

- а) фізичні вправи;
- б) психологічні тренінги;
- в) перегляд фільмів;
- г) слухання музики.

8. Який метод є основою самооцінювання досвіду:

- а) менторинг;
- б) рефлексія;
- в) інструктаж;
- г) ігрове навчання?

9. Професійну самосвідомість не пов'язано із самопізнанням:

- а) правильно;
- б) неправильно.

10. До якого з методів належить тест на профорієнтацію:

- а) коучинг;
- б) самопізнання;
- в) мотиваційне інтерв'ю;
- г) зворотний зв'язок?

11. Роль наставника полягає в:

- а) оцінюванні працівника;
- б) спостереженні за поведінкою;
- в) передаванні досвіду та підтримання;
- г) контролі за діями працівника.

12. Тренінги не впливають на розвиток професійної самосвідомості:

- а) правильно;
- б) неправильно.

13. Що з наведеного є технікою рефлексії:

- а) ведення щоденника;
- б) складання графіків;
- в) заповнення звітів;
- г) аналіз презентацій?

14. Хто з перелічених не є типом наставника:

- а) партнер;
- б) критик;
- в) коуч;
- г) гуру?

15. Тестування особистості допомагає зрозуміти професійні інтереси:

- а) правильно;
- б) неправильно.

16. Що з наведеного є ключовою функцією коучингу:

- а) навчити контролювати інших;
- б) розвивати навички з підпорядкування;
- в) розкривати потенціал особистості;
- г) оцінювати знання?

17. До інструментів самопізнання НЕ належить:

- а) профіль особистості;
- б) SWOT-аналіз себе;
- в) статистика підприємства;
- г) тести професійних інтересів.

18. Самоосвіта – це метод підвищення кваліфікації:

- а) правильно;
- б) неправильно.

19. Що найкраще відображає розвиток професійної репутації:

- а) участь у плітках;
- б) активність у соцмережах;
- в) стабільні професійні досягнення;
- г) уникання зобов'язань.

20. Головна мета менторства:

- а) вивчення підлеглого;
- б) змушення до дій;
- в) підтримання і розвиток;
- г) критика.

21. Коучинг – це метод передавання знань:

- а) правильно;
- б) неправильно.

22. Який чинник сприяє зміцненню професійної ідентичності:

- а) обмеження в спілкуванні;
- б) участь у конференціях;
- в) уникання оцінювання;
- г) споживання інформації із соцмереж?

23. Позитивний імідж фахівця залежить від:

- а) зовнішності;
- б) рівня самосвідомості;
- в) заробітної плати;
- г) віку.

24. Участь у форумах не впливає на професійний розвиток:

- а) правильно;
- б) неправильно.

25. Що характеризує ефективну рефлексію:

- а) аналіз минулого досвіду;
- б) уникання помилок;
- в) прагнення до лідерства;
- г) пасивна поведінка?

26. Самоусвідомлення сприяє досягненню професійних цілей:

- а) правильно;
- б) неправильно.

27. Який із варіантів відповідає сутності професійного саморозвитку:

- а) навчання нових навичок;
- б) зміна місця роботи;
- в) відмова від зобов'язань;
- г) соціальна ізоляція?

28. Самооцінка не впливає на професійну самосвідомість:

- а) правильно;
- б) неправильно.

29. Тип наставника "гуру" – це:

- а) той, хто навчає теорії;
- б) авторитетний провідник;
- в) керівник;
- г) критик.

30. Який метод найкраще підходить для оцінювання сильних і слабких сторін:

- а) рефлексія;
- б) презентація;
- в) наказ;
- г) тестування колективу?

Рекомендована література

Основна

1. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях) : навч. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
2. Кириченко В. В. Психологія праці та інженерна психологія : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
3. Лугова В. М., Голубєв С. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навч. посіб. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 219 с. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/2146n4>.
4. Психологія : навч. посіб. / В. М. Лугова, І. В. Литовченко, С. М. Голубєв, Г. В. Білоконенко. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 298 с. URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/26057>.
5. Психологія професійної діяльності : підручник / за ред. С. К. Шандрука. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256 с.
6. Qudrat-Ullah H. Building Self-Awareness. *Mastering Decision-Making in Business and Personal Life*. Cham : Palgrave Macmillan, 2025. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-81068-8_5.
7. The Cambridge Handbook of the Changing Nature of Work / B. J. Hoffman (ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 2020. 642 p.

Додаткова

8. Кириченко В. В. Психологія праці та інженерна психологія : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
9. Кризова психологія : навч. посіб. / уклад. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
10. Лугова В. М. Формування позитивної професійної Я-концепції працівника як умова його професійного розвитку. *Сучасні проблеми управління підприємствами: теорія та практика* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків – м. Торунь, 3 – 4 берез. 2020 р. Харків : ФОП Панов А. М., 2020. С. 175–176.
11. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.

12. Професійний розвиток персоналу підприємств в системі мотиваційного менеджменту : колект. моногр. / М. В. Семикіна, С. В. Дудко, А. А. Орлова та ін. Кропивницький : КОД, 2021. 440 с.
13. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців : монографія / Г. С. Дегтярьова, М. М. Козяр, І. М. Матійків та ін. ; за ред. Л. А. Руденко. Київ : [б. в.], 2012. 170 с.
14. Психологія праці : навч. посіб. / за ред. Є. Л. Скворчевської. Харків : Держ. біотехнол. ун-т, 2022. 160 с.
15. Психофізіологічні закономірності життестійкості фахівців соціономічних професій : монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ ; Львів : Вид. Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
16. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого : посібник. Київ : Ін-т обдарованої дитини, 2014. 220 с.
17. Сприяння підвищенню життестійкості фахівців соціономічних професій : метод. рекомендації / за ред. О. М. Кокун. Київ ; Львів : Вид. Вікторія Кундельська, 2021. 84 с.
18. Становлення ідентичності фахівця : монографія / за ред. В. Л. Зливкової. Київ ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 260 с.
19. Терещенко Л. А., Дзюбко Л. В. Формування професійної самосвідомості молодих спеціалістів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2020. Т. X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 34. С. 284–298.
20. Шиделко А. В. Профорієнтація і профвідбір: аксіологічні аспекти : навч. посіб. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2017. 140 с.
21. AI, Consciousness and the New Humanism: Fundamental Reflections on Minds and Machines / S. Menon, S. Todariya, T. Agerwala (eds.) Singapore : Springer, 2024. 356 p.
22. Bozkuş K., Canoğulları Ö. Exploring the mediating roles of self-control, management, and meaningful learning self-awareness in the relationship between academic self-discipline and GAI acceptance. *Education and Information Technologies*. 2025. URL: <https://doi.org/10.1007/s10639-025-13506-8>.

23. Carr D. Historical Self-Awareness. *Varieties of Self-Awareness. Contributions to Phenomenology* / S. Geniusas (ed). Vol. 121. Cham : Springer, 2023. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-39175-0_7.
24. Cobb E. P. Managing Psychosocial Hazards and Work-Related Stress in Today's Work Environment: International Insights for U.S. Organizations. New York : Routledge, 2022. 210 p.
25. Cottrell S. Skills for Success: Personal Development and Employability. 3rd ed. London : Palgrave Macmillan, 2015. 400 p.
26. Coulmas F. Identity: A Very Short Introduction. Oxford : Oxford University Press, 2019. 152 p.
27. Dator J. Beyond Identities: Human Becomings in Weirding Worlds. Singapore : Springer, 2022. 201 p.
28. Fontana D. Personality in the Workplace. London : Red Globe Press, 2000. 239 p.
29. Mental Health in the Workplace: Strategies and Tools to Optimize Outcomes / M. B. Riba, S. V. Parikh, J. F. Greden (eds.). New York : Springer, 2019. 218 p.
30. Motivation and Success / S. G. Taukeni (ed.). London : ITexLi, 2023. 80 p.
31. Nerdinger F. W., Blicke G., Schaper N. Arbeits- und Organisationspsychologie. 1st ed. Berlin : Springer, 2008. URL: <https://doi.org/10.1007/978-3-540-74705-5>.
32. Psychology: The Science of Mind and Behaviour / N. Holt et al. 7th ed. London : McGraw-Hill Education (UK) Ltd, 2024. 1063 p.
33. Salem G. M. M., Hashimi W., El-Ashry A. M. Reflective mindfulness and emotional regulation training to enhance nursing students' self-awareness, understanding, and regulation: a mixed method randomized controlled trial. *BMC Nursing*. 2025. Vol. 24. Art. 478. URL: <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03086-w>.
34. Self-awareness and career adaptability of new nurses in the oncology hospital: a chain mediating model of creative self-efficacy and work readiness / L. Liu et al. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 29364–29376. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06540-1>.
35. Sibarani B. E. Exploring the role of self-awareness, self-integrity, self-regulation, and ethics education in the student's ethics compliance: evidence from Indonesia. *International Journal of Ethics Education*. 2024. Vol. 9. P. 283–305. URL: <https://doi.org/10.1007/s40889-024-00188-y>.

36. Sommerlatte S. Deepen Your Self-Awareness. *Successful Career Strategy. Business Guides on the Go*. Berlin : Springer, 2023. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-662-66791-0_7.

37. Staller T., Kirschke C. Personality Assessment with ID37. Motivation and the Ability to Self-Direct. New York : Springer, 2021. 181 p.

38. The Cambridge Handbook of Personality Psychology / Ph. Corr, G. Matthews (eds.) Cambridge : Cambridge University Press, 2020. 566 p.

39. Woods S. A., West M. A. The Psychology of Work and Organizations. 3rd ed. Boston : Cengage Learning, 2020. 546 p.

40. Work Psychology / J. Arnold, I. Coyne, R. Randall, F. Patterson. 7th ed. London : Pearson Education Limited, 2020. 654 p.

Інформаційні ресурси

41. Богдан Ж., Беляєва Н. Адаптаційна трансформація психологічного захисту здобувачів вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2024. № 2. С. 74–85. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35996>.

42. Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри. URL : <https://hryoutest.in.ua/>.

43. Лугова В. М., Луговий Б. В. Прокрастинація та шляхи її подолання. *Abstracts of XI International Scientific and Practical Conference*. Bilbao, Spain. 2023. P. 21–29. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29214>.

44. Лугова В. М. Розвиток професійної самосвідомості керівника. *Actual problems of modern science : The 4th International scientific and practical conference* (January 31 – February 3, 2023). Boston, USA. International Science Group. 2023. P. 166–168. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28834>.

45. Платформа з профорієнтації та розвитку кар'єри. *Офіційний Інтернет-портал Державної служби зайнятості України*. URL: <https://prof.dcz.gov.ua/>.

46. Профорієнтаційний тест. *Дія. Освіта*. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/prof-orientation-quiz>.

47. Психологічні методики та тести. URL: <https://www.eztests.xyz/>.

Додатки

Додаток А

Тест самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Інструкція

Ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, наскільки Ви згодні з ним, зважаючи на свій поточний стан.

Шкала відповідей:

повністю погоджуюся – 4 бали;

погоджуюся – 3 бали;

не погоджуюся – 2 бали;

цілком не погоджуюся – 1 бал.

Опитувальник

1. Я відчуваю, що гідна(-ий) поваги, як і інші люди.
2. Загалом я задоволена(-ий) собою.
3. *Іноді я думаю, що ні на що не здатна(-ий).**
4. Я можу робити все так само добре, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що в мене є багато чого, чим я можу пишатися.
6. *Зазвичай я відчуваю себе непотрібною(-им).**
7. Я вважаю, що заслуговую на позитивне ставлення до себе.
8. *Іноді мені здається, що я невдаха.**
9. Я маю позитивне ставлення до себе.
10. *Іноді я думаю, що мені не вистачає самоповаги.**

*Твердження з оберненим рахуванням балів (тобто 1 = 4 бали, 4 = 1 бал).

Інтерпретація результатів

Висока самооцінка: 30 – 40 балів.

Середня самооцінка: 21 – 29 балів.

Низька самооцінка: менше ніж 20 балів.

**Тест на самооцінку Мерилін Соренсен
(Sorensen Self-Esteem Test by Marilyn J. Sorensen)**

Інструкція

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і дайте відповідь "так", якщо Ви часто так відчуваєте або погоджуєтеся із твердженням, або "ні", якщо це для Вас не є характерним. Не обдумуйте відповіді надто довго – дайте першу інтуїтивну реакцію. Важливо відповідати чесно.

Опитувальник

1. Я боюся критики, навіть якщо вона є конструктивною.
2. Мені важко приймати компліменти.
3. Я сумніваюся у своїй здатності досягти успіху.
4. Я часто порівнюю себе з іншими – і не на свою користь.
5. Я не вірю, що заслуговую на щастя.
6. Я боюся просити про допомогу, бо вважаю це слабкістю.
7. Я не почуваюся комфортно, коли перебуваю в центрі уваги.
8. Я вважаю, що мене легко замінити.
9. Я часто прошу вибачення, навіть коли не винен(-на).
10. Я сумніваюсь у собі навіть після того, як щось успішно зроблю.
11. Я переживаю, що інші вважають мене недостатньо хорошим(-ою).
12. Я відчуваю, що нікому не потрібен(-на).
13. Я не вважаю себе привабливим(-ою).
14. Я не вмію радіти своїм досягненням.
15. Я часто думаю, що інші можуть краще виконати мою роботу.
16. Мені важко розслабитися в новій компанії.
17. Я часто критикую себе, іноді навіть безпідставно.
18. Я думаю, що не вартий(-та) любові.
19. Я відчуваю сором за свої потреби чи бажання.
20. Мені важко сказати "ні", навіть коли цього хочу.
21. Я прагну досконалості, адже боюся осуду.
22. Я рідко відстоюю свою думку.
23. Я боюся, що якщо виявлю справжнього(-ю) себе, то мене не приймуть.

24. Я часто відчуваю провину.
25. Я соромлюся говорити про свої успіхи.
26. Я не довіряю своїм рішенням.
27. Я постійно переживаю, що зроблю помилку.
28. Я дозволяю іншим поводитися зі мною грубо, адже не хочу конфліктів.
29. Я не вважаю свої потреби важливими.
30. Я часто вважаю, що маю доводити свою цінність.
31. Я уникаю конфліктів, навіть якщо мене принижують.
32. Я думаю, що інші люди є кращими за мене.
33. Я боюся, що мене не приймуть у групі.
34. Я не вмію відстоювати власні межі.
35. Я часто думаю, що зі мною щось не так.
36. Я відчуваю, що мене легко образити.
37. Я переживаю, що мене осудять.
38. Я часто занижую свої досягнення.
39. Я постійно намагаюся бути "зручною(-им)" для інших.
40. Я вважаю, що не заслуговую на відпочинок, якщо не "заробив(-ла)" його.
41. Я уникаю самопрезентації.
42. Я не люблю дивитися на себе в дзеркало.
43. Я часто перекладаю провину на себе.
44. Я вважаю, що не маю права вимагати до себе поваги.
45. Я рідко хвалю себе навіть за успіх.
46. Я боюся бути смішною(-им).
47. Я не вмію приймати любов і турботу.
48. Я часто сумніваюсь у щирості інших.
49. Я вважаю, що повагу треба "заробити".
50. Я часто відчуваю, що не маю права голосу.

Ключ до тесту

За кожен відповідь "так" – 1 бал.

За кожен відповідь "ні" – 0 балів.

Інтерпретація результатів

| Загальна кількість балів | Рівень самооцінки | Інтерпретація |
|--------------------------|--------------------|--|
| 0 – 15 балів | Висока самооцінка | Ви впевнені в собі, умієте захищати власні кордони, приймаєте себе |
| 16 – 25 балів | Середня самооцінка | Можлива емоційна нестабільність, схильність до самокритики, залежність від думки інших. Потребуєте уваги |
| 26 – 50 балів | Низька самооцінка | Сильна невпевненість у собі, самозаперечення, страх перед помилками, соціальна вразливість. Рекомендовано працювати з психологом |

Методика Дж. Амірхана "Індикатор копінг-стратегій"

Інструкція

Прочитайте кожне твердження і виберіть відповідь, яка найбільше відображає Вашу поведінку в стресових ситуаціях.

Виберіть один варіант:

повністю згоден(-на) (3 бали);

згоден(-на) (2 бали);

не згоден(-на) (1 бал).

Опитувальник

1. Дозволяю собі поділитися почуттям із другом (подругою).
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати змогу якнайкраще розв'язати проблему.
3. Шукаю всі можливі рішення, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточенню побачити, що мої справи погані.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.
8. Ставлю для себе низку цілей, які дозволяють поступово справлятися із ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про найкращі часи.
11. Намагаюся розв'язувати різними способами проблему, доки не знайду той, що підходить.
12. Довіряю свої страхи родичам або друзям.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один (одна).
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки обговорення допомагає її розв'язати.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюся повністю на розв'язанні проблеми.

17. Обдумую про себе план дій.
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.
20. Наполягаю на своєму і борюся за те, що мені потрібно, у будь-якій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем.
23. Іду до друга (подруги) за порадою, як виправити ситуацію.
24. Іду до друга (подруги), щоб він (вона) допоміг(-ла) мені краще зрозуміти проблему.
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів.
26. Сплю більше, ніж зазвичай.
27. Фантазую про те, що все могло би бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно.
29. Намагаюся розв'язати проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного (одну).
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів.
32. Шукаю заспокоєння в тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.

Ключ до опрацювання результатів

Проблемно орієнтована стратегія (Problem Solving Coping): 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 29, 33.

Пошук соціального підтримання (Seeking Social Support): 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Уникнення (Avoidance): 4, 6, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Підрахуйте бали окремо для кожної із трьох стратегій.

Визначте домінуючий стиль – групу з найбільшим балом.

За бажанням переведіть результати у % (від суми максимально можливих балів у кожному типі).

**Опитувальник "Індекс життєвого стилю"
(Plutchik & Kellerman)**

Інструкція

Виберіть варіант, що найкраще відповідає вашим відчуттям чи поведінці:

так – 1 бал;

ні – 0 балів.

Опитувальник

1. Я людина, із якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів(-ла) би бути схожим(-ою).
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені гидко дивитися непристойні фільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
8. Іноді в мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.
10. У своїх фантазіях я завжди є головним героєм (головною героїнею).
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі думки в суперечці.
14. Я легко втрачаю самовладання, але швидко заспокоююсь.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим самим.
16. Багато чого в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи в поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без жодної причини, я стаю впертим(-ою).
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені доводилося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.

22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, я навмисне хочу зробити це, щоб довести його (її) неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний(-а) до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поводжуся дивно, безглуздо чи смішно.
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія є огидною.
33. Іноді, будучи засмученим(-ою), я їм більше, ніж зазвичай.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним(-ою).
37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони є надто егоїстичними.
39. Дотик до чогось слизького викликає в мене огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
41. Я переконаний(-а), що якщо буду необережним(-ою), люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.
44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обмірковувати.
45. Я відчуваю сильну потребу в компліментах.
46. Сексуальна нестриманість є огидною.
47. Коли в натовпі хтось заважає моему руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його (її) плечем.
48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмури́м(-ою).

49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.

50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримання та допомоги людей.

51. Більшість знайомих вважають мене дуже цікавою людиною.

52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.

53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.

54. Я схильний(-а) часто суперечити людям.

55. Майже в усіх сім'ях подружжя зраджує одне одному.

56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюся на все, що відбувається.

57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюсь уникати делікатних тем.

58. Коли в мене щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.

59. Із моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.

60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.

61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.

62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.

63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.

64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.

65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.

66. Мене не надто дратує дитячий плач.

67. Мені доводилося так роздратуватися, що я готовий(-а) був(-ла) перебити все вщент.

68. Я завжди є оптимістичним(-ою).

69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.

70. Які б пристрасті не вирували на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.

71. Я часто відчуваю почуття ревності.

72. Я б ніколи спеціально не пішов(-ла) на відверто еротичний фільм.

73. Неприємно те, що людям зазвичай не можна довіряти.

74. Я готовий(-а) майже на все, щоб справити гарне враження.
75. Я ніколи не бував(-ла) панічно наляканим(-ою).
76. Я не проґавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
77. Я думаю, що ситуація у світі є кращою, ніж вважає більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може засмутити мене.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим(-ою) зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити по чомусь, що я ненавмисно завдавав(-ла) собі болю.
84. Я знаю, що позаочі дехто відгукується про мене погано.
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений(-а) я іноді поводжуся по-дитячому.
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Коли я буваю у від'їзді й у мене трапляються неприємності, я відразу починаю сильно тужити за домом.
89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко зачіпає мене.
90. Я легко витримую критику та зауваження.
91. Я не приховую свого роздратування щодо звичок деяких членів моєї родини.
92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
93. Я не можу переживати свої невдачі наодинці.
94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.
96. Огидним є те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
97. У мене часто буває бажання відчувати у своїх руках пістолет чи автомат.

Таблиця Б.1

Ключ до шкал (захисних механізмів)

| Захисні механізми | Номери тверджень |
|-------------------|---------------------------|
| Заперечення | 5, 21, 32, 46, 53, 72, 79 |
| Регресія | 26, 33, 48, 58, 86, 95 |
| Компенсація | 3, 16, 28, 37, 74, 82 |
| Раціоналізація | 30, 44, 62, 70, 77, 90 |
| Проекція | 7, 23, 27, 63, 84, 92 |
| Репресія | 6, 25, 35, 59, 85, 87 |
| Альтруїзм | 1, 13, 19, 22, 50, 93 |
| Аскетизм | 12, 21, 46, 52, 72, 79 |
| Фантазування | 10, 28, 37, 65, 76, 88 |
| Ізоляція | 11, 25, 34, 59, 75, 80 |
| Агресія | 8, 14, 15, 47, 67, 83 |
| Інтелектуалізація | 4, 17, 30, 33, 56, 62 |
| Переадресація | 18, 24, 43, 49, 78, 91 |
| Гумор | 9, 22, 36, 42, 66, 77 |
| Інтроєкція | 2, 20, 38, 45, 69, 71 |

Інструкція з опрацювання результатів

За кожною шкалою підраховують кількість відповідей "так" на відповідні пункти. Високий бал (5 – 6 "так") указує на вираженість відповідного механізму; 3 – 4 – середній рівень вияву; 0 – 2 – низький рівень використання механізму.

Таблиця Б.2

Коротка характеристика захисних механізмів

| Захисні механізми | Характеристики | Приклади вияву в поведінці |
|-------------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Заперечення | Відмова приймати реальність неприємної ситуації або емоції, щоб уникнути страждань | Людина не визнає смерть близького або ігнорує симптоми хвороби |
| Регресія | Повернення до дитячих форм поведінки, які раніше забезпечували комфорт і безпеку | Під час стресу – сльози, образливість, бажання бути в обіймах |

Продовження додатка Б

Закінчення табл. Б.2

| 1 | 2 | 3 |
|---------------------------|--|---|
| Компенсація | Надмірна розвиненість одних якостей, із метою перекриття дефіциту в інших | Невисоку самооцінку компенсують постійним досягненням успіху в навчанні чи кар'єрі |
| Раціоналізація | Надання логічного пояснення діям, що мають емоційне чи несвідоме походження | "Я не склав іспит, бо викладач є упередженим", а не тому, що не було підготовки |
| Проекція | Приписування власних неприйнятних емоцій, думок або бажань іншим людям | Людина, яка заздрить, каже: "Це вони мені заздрять" |
| Репресія (витіснення) | Несвідоме витіснення з пам'яті травматичних або неприйнятних спогадів, думок | Людина не пам'ятає подію, що спричинила емоційну травму |
| Альтруїзм | Допомога іншим як спосіб знизити власне емоційне напруження | Людина постійно дбає про інших, щоб уникнути фокусування на власних проблемах |
| Аскетизм | Відмова від задоволення, контроль над емоціями як вияв самодисципліни | Ігнорування власних потреб, стриманість у всьому навіть у стресових ситуаціях |
| Фантазування | Втеча в уяву, мрії, уявлення кращого майбутнього або ідеального "я" | Часте уявлення себе успішним, знаменитим тощо – замість дій у реальному світі |
| Ізоляція | Емоційне або соціальне віддалення з метою уникнення переживань | Людина перестає спілкуватися, уникає компанії, замикається в собі |
| Агресія | Вивільнення внутрішнього напруження через словесну або фізичну атаку | Нападки на інших у стані стресу, навіть без видимої причини |
| Інтелектуалізація | Надмірне використання логіки для уникнення емоційних переживань | Замість виявлення емоцій – аналіз ситуації "за наукою" |
| Переадресація (заміщення) | Перенесення емоцій із небезпечного об'єкта на безпечний | Замість того щоб висловити злість на начальника – сварка із близькими |
| Гумор | Використання жартів, іронії або сарказму як способу зниження тривоги | Сміється із власних помилок або переживань, уникаючи глибокої розмови |
| Інтроекція | Несвідоме прийняття норм і очікувань інших як своїх власних | Людина діє, згідно з "чужими" цінностями (наприклад, батьків), не усвідомлюючи власні бажання |

Тест BASIC Ph Model of Coping (Lahad, 2017)

Інструкція

Уявіть себе в ситуації сильного стресу або життєвої кризи. Оцініть, як часто Ви використовуєте ті чи ті способи подолання стресу. Виберіть відповідь за шкалою:

- 0 – ніколи не користуюся цим способом;
- 1 – рідко;
- 2 – іноді;
- 3 – періодично;
- 4 – часто;
- 5 – майже завжди;
- 6 – завжди користуюся цим способом.

Опитувальник

1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю в розв'язанні проблеми.
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виявляю опосередковано, наприклад, плачу, коли думаю про себе.
3. Я шукаю підтримання інших людей.
4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе в спокійному, безтурботному місці.
5. Я збираю інформацію, щоб бути певним(-ною), що вибираю найкращий розв'язання проблеми.
6. Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай.
7. Я вірю у свої власні сили та здатність долати перешкоди.
8. Я висловлюю почуття в завуальований спосіб – через натяки, сарказм або флірт.
9. Я говорю із друзями по телефону.
10. Я згадую свої улюблені байки, притчі, казки як спосіб пошуку розв'язання проблеми.
11. Я аналізую проблему, щоб знайти її розв'язання.

12. Я займаюся фізичною працею: прибиранням, приготуванням їжі, ремонтом тощо.

13. Моє кредо "Я зможу пережити це, незважаючи ні на що".

14. Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик.

15. Я шукаю підтримання родини або друга (подруги).

16. Я слухаю музику і даю волю уяві.

17. Я створюю план дій і дотримуюся його.

18. Я використовую вправи для розслаблення.

19. Я прошу допомоги в Бога в молитві.

20. Я емоційно "накручую" себе, щоб підвищити мотивацію.

21. Я залучаюся до спільноти (громади, організації).

22. Я згадую кращі часи або уявляю майбутні.

23. Я намагаюся зрозуміти, що саме відбувається.

24. Я розслабляюся через душ, прогулянку, біг.

25. Я спираюся на свої духовні переконання.

26. Я розповідаю або слухаю смішні історії.

27. Я шукаю компанію для спілкування без конкретної мети.

28. Я читаю або дивлюся щось, уявляючи себе на місці героя.

29. Я зважую всі варіанти та вибираю найкращий.

30. Я активно займаюся фізичною діяльністю.

31. Моє кредо: "Те, що не вбиває мене, робить сильнішим(-ою)".

32. Я даю вихід емоціям.

33. Я пишу друзям листи або повідомлення з надією на відповідь.

34. Я мрію про краще.

35. Я обмірковую кожне можливе рішення.

36. Я виходжу з дому або дію фізично, щоб "розрядитися".

Інтерпретація результатів

Таблиця Б.3

Підрахунок балів

| Шкала | Твердження | Значення |
|-------|-----------------------|------------------------------------|
| B | 1, 7, 13, 19, 25, 31 | Віра, цінності, духовність |
| A | 2, 8, 14, 20, 26, 32 | Емоційна експресія, афекти |
| S | 3, 9, 15, 21, 27, 33 | Соціальні зв'язки, підтримання |
| I | 4, 10, 16, 22, 28, 34 | Уява, мрії, образи |
| C | 5, 11, 17, 23, 29, 35 | Когнітивні (раціональні) стратегії |
| Ph | 6, 12, 18, 24, 30, 36 | Фізіологічні, тілесні ресурси |

Кожні шість тверджень відповідають одному з каналів копінгу (стратегії подолання).

Максимальна сума за кожним каналом – 36 балів.

Чим вищим є бал, тим більш розвиненою є ця стратегія у Вас.

Інтерпретація профілю: дозволяє визначити, яким чином людина зазвичай реагує на стрес (через тіло, думки, віру, уяву тощо).

Тест Голланда (RIASEC)

Інструкція

Методика професійного самовизначення Дж. Голланда дозволяє співвіднести схильності, здібності, інтелект із різними професіями для найкращого вибору професії.

Уважно перегляньте перелік професій, наведених у табл. В.1.

Вам пропонують 43 пари професій. У кожній парі потрібно вибрати **одну**, найбільш бажану або близьку до душі, професію. Після вибору зафіксуйте відповідну літеру поряд.

Таблиця В.1

Опитувальник до тесту

| Номери пар | Варіант 1 | Типи | Варіант 2 | Типи |
|------------|---------------------------|------|----------------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Автомеханік | R | Авіаконструктор | I |
| 2 | Єгер | R | Інтерв'юєр | S |
| 3 | Кондитер | R | Начальник відділу | E |
| 4 | Пасічник | R | Адміністратор | E |
| 5 | Радіооператор | C | Актор | A |
| 6 | Астроном | I | Гід-екскурсовод | S |
| 7 | Бактеріолог | I | Коректор текстів | C |
| 8 | Зоолог | I | Брокер | E |
| 9 | Мінералог | I | Актор цирку | A |
| 10 | Гувернантка | S | Працівник архіву | C |
| 11 | Священик | S | Голова адміністрації | E |
| 12 | Консультант | S | Драматург | A |
| 13 | Фінансовий радник | E | Директор фірми | E |
| 14 | Шифрувальник | C | Мистецтвознавець | A |
| 15 | Директор магазину | E | Композитор | A |
| 16 | Гірничий інженер | R | Біофізик | I |
| 17 | Тваринник | R | Репетитор | S |
| 18 | Маляр | R | Упорядник каталогів | C |
| 19 | Мисливствознавець | R | Директор ринку | E |
| 20 | Електротехнік | R | Карикатурист | A |
| 21 | Біолог | I | Сімейний лікар | S |
| 22 | Вірусолог | I | Контролер-касир | C |
| 23 | Генетик | I | Менеджер | E |
| 24 | Гідробіолог | I | Письменник | A |
| 25 | Вихователь дитячого садка | S | Кресляр | R |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|-------------------------------|---|---------------------------------|---|
| 26 | Інструктор із плавання | S | Начальник відділу збуту | E |
| 27 | Медсестра/медбрат | S | Модель | A |
| 28 | Укладач текстів | C | Оптовий торговець | E |
| 29 | Переписувач нот | C | Музичний аранжувальник | A |
| 30 | Виконроб | R | Музикант | A |
| 31 | Машиніст | R | Інженер-дослідник | I |
| 32 | Кравець | R | Консультант служби знайомств | S |
| 33 | Рульовий-моторист | R | Реєстратор | C |
| 34 | Штукатур | R | Підприємець | E |
| 35 | Садівник | R | Танцюрист | A |
| 36 | Редактор наукового журналу | C | Учитель | S |
| 37 | Фізик-теоретик | I | Копіювальник креслень | C |
| 38 | Іхтіолог | I | Банкір | E |
| 39 | Учений-теоретик | I | Художник з інтер'єру | A |
| 40 | Викладач іноземних мов | S | Контролер якості продукції | C |
| 41 | Фізіотерапевт | S | Менеджер із закупівель | E |
| 42 | Соціальний працівник | S | Художник-мультиплікатор | A |
| 43 | Продюсер телебачення | E | Режисер | A |

Інструкція з підрахунку

Випишіть кількість вибраних професій для кожного з типів:

R (реалістичний);

I (інтелектуальний);

A (артистичний);

S (соціальний);

E (підприємницький);

C (конвенційний).

Тип із найбільшою кількістю вибраних професій є Вашим домінуючим типом.

Другий і третій за частотою типи – це додаткові орієнтири в професійному самовизначенні.

Ознайомтеся з короткою характеристикою кожного типу (табл. В.2).

Коротка характеристика професійних типів особистості

| Коди типів (RIASEC) | Назви типів | Короткі характеристики | Типові професії |
|---------------------|------------------------|--|---|
| R | Реалістичний | Практичний, любить ручну, технічну, фізичну працю. Цінує стабільність, порядок | Механік, інженер, електрик, водій, агроном, монтажник, технік, будівельник |
| I | Інтелектуальний | Аналітичний, незалежний, полюбляє розумову діяльність, дослідження, розв'язання складних задач | Фізик, хімік, біолог, математик, науковець, дослідник, програміст |
| A | Артистичний (творчий) | Креативний, емоційний, незалежний, чутливий, має багату уяву, не полюбляє регламентації | Актор, художник, музикант, письменник, дизайнер, журналіст, режисер, фотограф |
| S | Соціальний | Комунікабельний, чуйний, доброзичливий, орієнтований на допомогу, співпрацю, навчання | Психолог, учитель, соціальний працівник, лікар, тренер, консультант |
| E | Підприємницький | Енергійний, лідерський, переконливий, прагне керувати, впливати, організувати | Менеджер, політик, журналіст, підприємець, адвокат, PR-фахівець |
| C | Конвенційний (офісний) | Старанний, організований, пунктуальний, орієнтований на структуру, порядок, рутину | Бухгалтер, банкір, офіс-менеджер, економіст, архіваріус, діловод |

Зміст

| | |
|---|----|
| Вступ | 3 |
| Розділ 1. Теоретичні аспекти розвитку особистості та її самосвідомості | 7 |
| 1. Самосвідомість як категорія науки про особистість | 7 |
| Практичні завдання | 7 |
| Запитання для роздумів і обговорення | 11 |
| Тестові завдання з теми 1 | 13 |
| 2. Проблема самосвідомості в психологічних теоріях | 16 |
| Практичні завдання | 16 |
| Запитання для роздумів і обговорення | 20 |
| Тестові завдання з теми 2 | 21 |
| 3. Розвиток самосвідомості в онтогенезі | 26 |
| Практичні завдання | 26 |
| Запитання для роздумів і обговорення | 30 |
| Тестові завдання з теми 3 | 31 |
| 4. Структура самосвідомості | 34 |
| Практичні завдання | 34 |
| Запитання для роздумів і обговорення | 36 |
| Тестові завдання з теми 4 | 38 |
| 5. Самосвідомість і захисні механізми особистості | 42 |
| Практичні завдання | 42 |
| Запитання для роздумів і обговорення | 44 |
| Тестові завдання з теми 5 | 46 |
| Розділ 2. Розвиток професійної самосвідомості | 49 |
| 6. Формування професійної самосвідомості та її становлення | 49 |
| Практичні завдання | 49 |
| Запитання для роздумів і обговорення | 52 |
| Тестові завдання з теми 6 | 53 |
| 7. Вплив соціального середовища на професійну самосвідомість | 58 |
| Практичні завдання | 58 |
| Запитання для роздумів і обговорення | 66 |
| Тестові завдання з теми 7 | 67 |
| 8. Кризи розвитку професійної свідомості. Трансформації уявлення про себе в умовах професійних криз | 72 |

| | |
|---|-----------|
| Практичні завдання..... | 72 |
| Запитання для роздумів і обговорення..... | 75 |
| Тестові завдання з теми 8 | 77 |
| 9. Методи розвитку професійної самосвідомості | 80 |
| Практичні завдання..... | 80 |
| Запитання для роздумів і обговорення..... | 81 |
| Тестові завдання з теми 9 | 82 |
| Рекомендована література..... | 87 |
| Основна | 87 |
| Додаткова..... | 87 |
| Інформаційні ресурси | 90 |
| Додатки..... | 91 |

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Лугова Вікторія Миколаївна
Демченко Катерина Олегівна

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ

Практикум

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Відповідальний за видання *Г. В. Назарова*

Відповідальний редактор *О. С. Вяткіна*

Редактор *Н. Г. Войчук*

Коректор *О. Г. Доценко*

План 2026 р. Поз. № 8-ЕНП. Обсяг 111 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61165, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*