

5. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
6. Мілерян Є. Увага учнів на уроці / Є. О. Мілерян // Психологічні умови поліпшення якості уроку : збірник статей [за ред. Г.С.Костюка, І.О.Синиці]. – К. : Рад школа, 1959. – С.17-40.
7. Охитина Л. Т. Психологические основы урока. В помощь учителю / Людмила Тимофеевна Охитина. – М. : «Просвещение», 1977. – 96 с.
8. Панов Ю. Образовательные технологии в психодидактической парадигме развивающего образования // Журнал научно-педагогической информации. – 2010. – № 10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.paedagogia.ru/2010/47-10/219-panov>.
9. Практикум з методики навчання української мови / кол. авт.; за редакцією М. І. Пентилюк. – К. : Ленвіт, 2003. – 302 с.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.
11. Ушинський К. Д. Твори : В 6 т. / К. Д. Ушинський. – Т.2. – К. : Радянська школа, 1955. – 560 с.

***Ирина Кучеренко. Восприятие и внимание – первооснова организации учебно-познавательной деятельности учащихся на уроке.***

*В статье охарактеризована динамика развития психофизиологических процессов восприятия и внимания у подростков, определены психологические особенности учебно-познавательной деятельности учащихся основной школы. Автор публикации убеждена, что знание психологических особенностей подростков поможет правильно спланировать урок и эффективно организовать учебную работу школьников на различных этапах урока.*

***Ключевые слова:*** *подросток, психофизиологические процессы, восприятие, внимание, урок украинского языка.*

***Irina Kucherenko. Perception and attention - the first principle of training and learning activities of students in the classroom.***

*The development dynamics of psychological and physiological process of perception and attention of teenagers is characterizing, psychological peculiarities of educational and cognitive activity of secondary school is determining in the article, that will ensure good prediction of lesson's structure and effective organization of pupils' education work at different lesson's stage.*

***Key words:*** *tenager, psychological and physiological process, perception, attention, ukrainian language lesson.*

УДК 37.015.3:37.041-053.6

Н. В. Цумарева

### СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ШЛЯХОМ САМОРОЗВИТКУ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

*У статті розкриваються питання взаємозв'язку понять «самореалізація», «саморозвиток» та «саморегуляція особистості».*

*Пропонується авторська система психологічного супроводу самореалізації дітей підліткового віку. Особлива увага приділяється формам та методам роботи психолога з дітьми щодо саморозвитку та саморегуляції.*

**Ключові слова:** підлітки, самореалізація, саморозвиток, саморегуляція, психологічний супровід.

**Постановка проблеми.** Кожній особистості притаманне прагнення до самореалізації. Підлітковий вік є одним з перехідних етапів становлення цілісності особистості, перебіг якого відзначається психічною напруженістю. У цьому віці діти переживають так звану «кризу ідентичності», яку пов'язують з духовним зростанням особистості підлітка і зміною його соціального статусу. У даний період вони активно займаються пошуком змісту свого «Я», власної ідентичності, намагаються не тільки зрозуміти, хто вони є насправді, які риси їм характерні, але й прагнуть віднайти своє місце у світі, самоактуалізуватися та самореалізуватися.

На жаль, на шляху дорослішання перед підлітками постає низка проблем, які можуть не тільки перешкоджати процесу самореалізації особистості, але й гальмувати його, спрямовувати в деструктивне русло, сприяти розвитку негативних особистісних рис, призводити до формування девіантних відхилень у поведінці, конфліктів з дорослими та однолітками. Саме тому в підлітковому віці дуже важливим є психологічний супровід самореалізації, який допоможе віднайти внутрішні та зовнішні ресурси особистості, сприятиме саморозвитку і саморегуляції дитини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поняття «самореалізація» є досить багатоаспектним і глибоким. Так, з філософської точки зору (В. Андрущенко, Ю. Афанасьєв, М. Бахтін, Г. Ващенко, М. Недашківська, Г. Нестеренко, В. Муляр, Л. Подоляно, О. Чаплигін, М. Ценко, В. Шинкарук, Н. Шуневич та ін.) самореалізація є складним процесом, який є необхідною життєвою потребою індивіда та має суттєве суспільне значення. З психологічної точки зору (К. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Антропов, Л. Божович, І. Бех, І. Булах, І. Воронюк, Д. Ельконін, Л. Коган, Г. Костюк, Д. Леонтьєв, А. Маслоу, Л. Мова, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Роменець, С. Рубінштейн, К. Хорні та ін.), феномен самореалізації розглядається як цілісне, системне явище в руслі властивостей його структурних компонентів та зв'язків з іншими психічними процесами. Педагогічний аспект дослідження поняття «самореалізація» (Н. Комісаренко, А. Ковальова, Л. Левченко, О. Рассказова, Б. Гершунський, З. Гіптерс, І. Волощук, О. Вітківська, В. Загвязинський, І. Краснощок, М. Пліщук, О. Теплова, В. Тюска, Н. Сегеда, Т. Сущенко, І. Зязюн, М. Недашківська, О. Щолокова, В. Доній, І. Єрмаков, Г. Несен, О. Олексюк, Л. Сохань та ін.) стосується її основних завдань для становлення особистості: забезпечення особистісного становлення, підготовка до професійної самореалізації, формування культури та духовності індивіда, художньо-естетичного розвитку індивіда.

Аналіз наукових досліджень з питання самореалізації дітей підліткового віку дозволяє констатувати, що дане питання ще не стало предметом цілісного психолого-педагогічного дослідження. Більшість зарубіжних та вітчизняних науковців пропонують лише шляхи самореалізації особистості дитини через різноманітні форми їх діяльності (мистецтво, спорт, навчання, науково-дослідна діяльність і т.д.), але мало хто із них звертає увагу на психологічний аспект мотивації підлітка до здійснення різних форм діяльності, а також на усвідомлення важливості саморозвитку та саморегуляції на шляху до самореалізації особистості.

Актуальність даної проблеми, її недостатня теоретична й методична розробленість, а також потреба коректного і планомірного психологічного супроводу підлітків на шляху їх самореалізації зумовили вибір **мети нашої статті**: дослідити систему психологічного супроводу самореалізації дітей підліткового віку шляхом саморозвитку та саморегуляції.

**Виклад основного матеріалу.** В узагальненому вигляді самореалізацію визначають як прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Самореалізація також включає наміри людини повністю реалізувати себе в соціумі.

У зарубіжній психології самореалізація постає як головний мотиваційний фактор особистості (гуманізм). У гуманістичній психології питання самореалізації є центральним. Основоположник теорії «піраміди потреб» А. Маслоу [10] вважав, що самоактуалізація є найвищою потребою людини. Згідно з цією теорією, і людина здатна до задоволення вищих потреб (самовираження) тільки після того, як задоволені нижчі (фізіологічні). Тобто для того, щоб людина змогла самоактуалізуватися, їй спочатку необхідно задовольнити всі інші потреби відповідно до піраміди.

Дослідження самореалізації часто здійснюються у площині питання про почуття власної гідності, сенсу життя, усвідомлення, розуміння цілей і цінностей в житті. Ці дослідження інтегрують у собі такі напрямки психології, як психологія особистості, психологія мотивації, соціальна психологія розвитку, андрагогіка.

Результати вивчення значення терміна «самореалізація особистості» дають підстави для висновку, що у вітчизняній психологічній науці він досить рідко вживається. Зокрема, слід відзначити наукові роботи Д. Леонтьєва [9]. Учений зазначав, що в основі прагнення людини до самореалізації лежить не завжди усвідомлюване прагнення до безсмертя, яке може усвідомлюватися в різних формах як прагнення підвищити знання, покращити умови життя людей, передати іншим знання та досвід.

В. Ключко, Е. Галажинський підкреслювали: «Вираження як наслідок особистісної активності – це й є ніщо інше як реалізація її внутрішньої сутності (виражена – отже, така, що стала реальною). Тим самим самореалізація наділяється всезагальною і обов'язковою якістю життя особистості» [7, с. 265].

С. Рубінштейн [13] наголошував, що людина не протистоїть світу, а перебуває всередині світу, і її життєдіяльність протікає в її світі. Саме вираження (реалізації внутрішнього) зумовлює це дуже важливе перетворення, що й робить унікальним процес існування особистості.

На думку І. Беха [3], самореалізація – процес предметного втілення особистістю базових інтелектуально-особистісних утворень, набутих на етапі самоактуалізації. Саморозвиток особистості розкриває її продуктивні можливості, оскільки він зумовлюється процесом становлення її інтелектуальних та емоційно-вольових механізмів. Вони визначають особистісні смисли, які детермінують етапи життєвого шляху особистості.

Тімоті Голві [14] характеризує «самоактуалізацію» (синонімічне до самореалізації поняття) як процес набуття особистістю внутрішніх сил (якостей, смисло-ціннісних орієнтацій, здібностей), які являються спонуками до її усвідомленої діяльності та поведінки. Самоактуалізуючись, особистість дає собі відповідь на питання: «Для чого Я?», «У чому сенс Мене?», «Що необхідно Мені робити, щоб утілити цей сенс?».

Таким чином, вітчизняні автори пов'язують самореалізацію зі сформованістю «Я-образу», з ґрунтовним пізнанням своїх здібностей, цикли розвитку яких уже завершилися. Широке визнання здобула точка зору, згідно з якою процес самореалізації є поступовим і багатогранним, і ця багатогранність зростає залежно від змістового збагачення «Я-образу» особистості.

Часто самореалізацію ототожнюють із самоактуалізацією, однак прихильники процесуально-генетичного підходу заперечують це. Адже самоактуалізація як вид діяльності особистості передує самореалізації. У цьому сенсі слушною є точка зору І. Беха [3], який зазначав, що самоактуалізація стосується внутрішнього плану існування особистості і забезпечує більш повне виокремлення власних потенційних можливостей, які реально втілюватимуться у діяльності та поведінці особистості. На етапі самоактуалізації особистість формує уявлення про свою людську місію у відповідних смисло-ціннісних утвореннях, створює програму здійснення своєї місії, яка на наступному етапі (самореалізації) виконуватиме роль інтегральної спонуки її матеріальної і практично-духовної діяльності.

Тепер звернемося до детального аналізу психологічного супроводу самореалізації дітей підліткового віку. Змістом самореалізації дитини є процес предметного втілення її базових інтелектуально-особистісних утворень. Центральним мотивом самореалізації як діяльності є прагнення створення матеріальних і художніх цінностей, а також за допомогою персоналізацій – морально-духовного вираження себе в життєдіяльності інших людей. Тому одним із головних завдань психологічного супроводу дитини в умовах школи та позашкільних закладів системи освіти України є створення умов для розвитку особистості, налаштованої на самореалізацію і здатної до цього. Однак по-справжньому готових до самореалізації серед вихованців шкіл небагато.

У «Положенні про психологічну службу системи освіти України», зареєстрованому в Міністерстві юстиції України 23 липня 2009 р. за № 687/16703 [11], зазначено, що одним із напрямків психологічної допомоги дітям в системі освіти є сприяння повноцінному розвитку особистості вихованців, учнів, студентів на кожному віковому етапі, створення умов для формування в них мотивації до самовиховання і саморозвитку.

Саморозвиток визначається як самозміна суб'єкта в напрямі свого «Я-ідеального», яке формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, являється необхідною умовою самореалізації. Адже для успішної самореалізації підлітків їм потрібно володіти системою морально-духовних цінностей, які є змістовою основою духовно-практичного процесу.

Саморозвиток підлітків тісно пов'язаний з їх життєдіяльністю, адже він здійснюється в її межах. З моменту виокремлення свого «Я» дитина стає суб'єктом власної життєдіяльності, оскільки починає ставити цілі, підкорятися власним бажанням і прагненням, враховуючи вимоги інших. Ці спонукання мають набувати суспільної спрямованості, оскільки в іншому разі вони деструктивно впливатимуть на розвиток особистості.

З одного боку, саморозвиток розгортається у внутрішньому плані особистості і здебільшого є індивідуальним процесом, а з іншого боку, він є процесом об'єктивним, що здійснюється під впливом осіб, які є значимими для підлітка. Це можуть бути як дорослі, так і однолітки, які пред'являють дитині соціальні очікування та цінності. А потім підліток намагається самостійно формулювати завдання для самовизначення, розв'язання яких потребує спільного з дорослим пошуку відповідних способів.

Самореалізація особистості також тісно пов'язана з таким компонентом, як саморегуляція. У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» В. Шапара подається таке визначення цього терміна: «Саморегуляція – один з рівнів регуляції активності живих систем, що виражає специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності, у тому числі рефлексії» [17, с. 447].

Створення раціональної системи психологічного супроводу самореалізації підлітків неможливе без опори на її механізми. У цьому зв'язку важливу роль відіграє механізм самоприйняття, який є початковою ланкою процесу самореалізації особистості. Відображає позитивне ставлення дитини до власних особистісних надбань незалежно від їх оцінки оточуючими людьми. Таке розуміння самоприйняття не заперечує факт функціонування негативних утворень і їх негативного емоційного оцінювання. Це емоційне явище значною мірою стимулює особистісний саморозвиток, спрямовуючи його в суспільно значущому напрямі.

Психолог, працюючи із підлітками, часто стикається із проблемами їх самоприйняття. На перший погляд, діти легко приймають свої новоутворення (риси, установки, потяги), однак насправді це не так, оскільки у них ще не сформовані або ж навіть відсутні для цього необхідні вміння. З метою забезпечення ефективного психологічного супроводу процесу самоприйняття

підлітків психологу важливо враховувати той факт, що більшість з них безумовно приймають у собі все те, до чого вони позитивно ставляться. А все те, що підлітки усвідомлюють у собі як негативне, породжує в них неприємні переживання (неприйняття певних якостей зумовлює їх викорінення чи блокування). Також слід зважати на те, що негативне діти в підлітковому віці в собі не усвідомлюють, оскільки воно було витіснене у підсвідомість. Особливо небезпечними для самоприйняття і подальшої самореалізації є негативні оцінки себе, які можуть ускладнюватися узагальненням своєї самооцінки («Я поганий»), поширенням її на всіх людей («Всі погані»). Тому психологу особливу увагу варто приділяти формуванню адекватної самооцінки підлітків.

У процесі саморозвитку, на думку І. Барановської [2], важливу роль відіграє механізм самопрогнозування, оскільки підліток повинен передбачати результати власної діяльності, поведінки і безпосередньо себе в нових морально-духовних координатах. Самопрогнозування – механізм, за допомогою якого особистість визначає можливості свого розвитку, виокремлює вимоги, на які необхідно орієнтуватися. Зміст і спрямованість самопрогнозів особистості зумовлюють: орієнтацію на свої вчинки, ситуації внутрішнього життя та середовище, яке оточує; спрямованість на передбачення власних діянь у контексті динаміки зовнішньої ситуації; розгляд себе на різних часових етапах особистісного онтогенезу. Результат саморозвитку особистості залежить від поєднання процесів самоприйняття і самопрогнозування.

Одним із напрямів роботи соціально-психологічної служби системи освіти є психологічний супровід – система підтримки та допомоги дитини в навчально-виховному процесі. Організація психологічного супроводу у школі ґрунтовно висвітлена в роботах М. Бітянної [4], А. Деркача [5]. Дослідники під психологічним супроводом розуміють систему професійної діяльності психолога, яка спрямована на створення спеціальних умов для повноцінного розвитку й успішного навчання дитини в конкретному середовищі. Як визначає М. Бітянова, «...психолог у цьому процесі не просто спостерігач, який стоїть поруч, він створює оптимальні соціально-психологічні умови для розвитку дітей, він іде з ними поруч» [4, с. 132].

Психологічний супровід у навчально-виховному процесі повинен базуватися на таких загальнопсихологічних принципах:

1. Науковість – здійснення діяльності на основі досягнень сучасної науки з використанням діагностичних методик.
2. Гуманізація – пріоритет інтересів особистості дитини.
3. Особистісно орієнтоване навчання.
4. Сенситивність – урахування вікової періодизації в розвитку певних видів психічної діяльності.
5. Індивідуальний підхід – урахування індивідуальних темпів і напрямків розвитку особистості дитини та педагога.

6. Діяльнісний підхід – вивчення особистості учнів і вчителів у процесі діяльності, приймаючи за головний показник динаміку розвитку певних якостей особистості.

7. Системність – розгляд явищ у системі психолого-педагогічного процесу та сукупності взаємодій суб'єктів педагогічного процесу.

Особливістю психолого-педагогічного супроводу, на думку Є. Козиревої [6], є цінності самостійного вибору дитиною свого життєвого шляху. Тому психолог повинен цінувати природні механізми розвитку дитини, не руйнувати їх, а розкривати, при цьому сам він має бути одночасно і спостерігачем, і співучасником, і дослідником. У сфері самореалізації особистості основним завданням психологічної служби є формування здатності і готовності вихованця до усвідомлення своїх можливостей та потреб, здійснення самостійного вибору. При цьому слід підкреслити, що психолог не повинен перебирати ці вибори на себе, його головна задача полягає в тому, щоб навчити учня самостійно ставити та досягати індивідуальних цілей, співвідносячи їх із цілями оточуючих людей і соціальними цінностями.

Психологічний супровід самореалізації учнів необхідно організувати як процес цілісного впливу на всебічний соціально-психологічний розвиток дитини шляхом самовдосконалення, саморозвитку та саморегуляції. Психологічний супровід самореалізації дітей підліткового віку будується відповідно до всіх видів психологічної допомоги, які реалізуються у послідовній системі, і складається з таких компонентів: психодіагностика, консультування, корекційно-розвивальна робота, просвіта. Зупинимося на них детальніше.

*Діагностична робота* дає можливість не тільки отримати необхідну інформацію про учня, його розвиток, потенціальні можливості, потреби, життєві цінності, але й перебудувати шкільне освітнє середовище, спроектувати зміст і напрямки індивідуальної навчальної траєкторії та розвитку дитини, створити сприятливі умови для задоволення освітніх і розвивальних потреб учнів, їх самопізнання та самореалізації, що тісно пов'язані з навчальною діяльністю. Психодіагностичну роботу з підлітками можна будувати на полісистемній моделі дослідження самореалізації особистості, запропонованій С. Кудіновим [8]. В основу даної моделі покладено системний підхід. Автор пропонує розглядати самореалізацію в аспекті умов, форм і видів. В якості умов, які сприяють самореалізації, необхідно виокремити психоекологічні, психофізіологічні, психологічні, педагогічні та соціальні.

Психодіагностика особливостей особистості підлітка в площині його самореалізації може стосуватися особистісної (характер, темперамент, комунікативні та лідерські якості, самоактуалізація), емоційно-вольової (стресостійкість, вольові зусилля), мотиваційної (знаходження особистісного сенсу у виконуваній діяльності, визначення домінуючого типу потреб) сфер,

професійного самовизначення (визначення свого місця в сфері), сфери творчості та креативності (обдарованість) і т.д.

*Корекційно-розвивальна робота* в рамках самореалізації учнів передбачає діяльність психолога одразу в двох напрямках:

1. Зовнішня самореалізація. Психологічна робота повинна бути спрямована на допомогу підлітку в різноманітних сферах (професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, суспільній діяльності).

2. Внутрішня самореалізація. Психолог надає допомогу дітям у самовдосконаленні у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах.

Здійснюючи аналіз шляху особистості до самореалізації, психолог повинен відстежувати ті нові потреби та потенційні можливості підліткового віку, які самі реалізуються в різноманітних видах діяльності і тим самим готують особистісний потенціал для переходу до іншого вікового періоду і для виникнення наступних потреб та їх реалізацій. Саме в підлітковому віці актуальними є процеси самоствердження і самовираження. Особливо слід відмітити важливе значення пошуку нових форм соціально значущої діяльності, яка створила б умови для самоствердження підлітків. У зв'язку з цим розвивальна робота може бути спрямованою на усвідомлення дитиною власної індивідуальності, аналіз власних позитивних і негативних особистісних рис, саморефлексію, готовність до самовизначення і усвідомленої побудови власного життя. Адже саме з цього віку починає розвиватися здатність самореалізовуватися в соціально значимій діяльності.

Використання методів психолого-педагогічної корекції повинно бути зорієнтоване на гармонізацію і подолання проблем у внутрішньому світі підлітків, налагодження взаємостосунків з оточуючими, подолання особистісних комплексів, бар'єрів особистісного росту, формування адекватної самооцінки і рівня домагань.

Під час розвивальної роботи можуть використовуватися різноманітні форми та методи – це рольові, психологічні та розвивальні, дискусійні ігри, емоційно-символічні вправи та ігри, творчі завдання. Перед психологом постає дуже важливе завдання: допомогти дітям у розвитку особистісної спрямованості, позитивного уявлення про свої можливості, свій внутрішній світ, сприяти саморозвитку, створювати умови для самопізнання, розкриття потенціалу власної особистості, спонукати до пошуку та прийняття самостійних рішень, допомагати визначити необхідну міру відповідальності.

*Консультативна допомога* підліткам полягає в аналізі індивідуальної своєрідності самореалізації особистості в єдності її ціннісно-сміслових, мотиваційних, інструментальних та рефлексивно-оціночних характеристик. Індивідуальні та групові консультації психолога в даному напрямку можуть бути спрямовані на конструктивне подолання кризи, застосування рефлексії, підсумовування, понаднормативну активність, пошук нових можливостей самовдосконалення, формування зрілої особистості, яка вміє брати на себе



відповідальність за власні вчинки. Дані консультації повинні бути побудованими із застосуванням психологічного супроводу самореалізації особистості та методів стимулювання самореалізації дітей (підвищення соціально-психологічної компетентності за допомогою семінарів із психології, надання допомоги в самопізнанні на основі використання методів психодіагностики, корекція самооцінки і психологічна допомога в адаптації, формування навичок самоорганізації і саморегуляції тощо).

*Просвітницька робота* психолога в даному напрямку має на меті інформування учнів щодо різноманітних сфер самореалізації, шляхів і способів досягнення успіхів у різноманітних сферах життєдіяльності, аналізу засобів досягнення мети, побудови плану дій щодо реалізації планів, намірів, проектів, особливостей поведінки в конфліктних ситуаціях, пошук себе у світі професій, вироблення лідерських якостей тощо.

Психологічна просвіта педагогів та батьків має бути спрямована на вирішення задач щодо допомоги дорослих у самореалізації дітей. Так, для педагогів може бути проведений цикл лекцій, бесід, семінарів, практикумів, тренінгових занять тощо щодо ознайомлення із сферами та видами самореалізації: діяльнісною, соціальною та особистісною. Можна також озброїти педагогів знаннями щодо психологічної структури особистості, роботи з дітьми із самовираження в різноманітних сферах діяльності, у тому числі професійній, суспільно корисній, духовній. Цікавою формою роботи з педагогами є також формування груп для індивідуального сумісного навчання дітей на базі однієї паралелі з урахуванням рівня здібностей та сфери обдарованості, запитів кожної дитини.

З батьками на батьківських зборах, семінарах, конференціях, форумах можна обговорити питання розвитку особистісного потенціалу дітей, мотивації до навчально-дослідної діяльності, до участі в різноманітних культурно-мистецьких заходах школи і міста. Слід також зазначити, що в підлітковому віці найбільш небезпечним і негативним фактором для майбутньої самореалізації дитини є той, коли батьки не хочуть помічати тенденцію до самостійності та творчості, стримуючи прояви дорослості, часто використовуючи при цьому авторитарні методи виховання і покарання.

Є. Федосенко [15] пропонує для оцінки ефективності застосування психологічного супроводу самореалізації підлітків використовувати такі методи: опитування, індивідуальні та групові інтерв'ю, спостереження за ходом проведених занять, застосування технічних засобів (фото, відео тощо) для візуального спостереження й аналізу змін, що відбуваються з учасниками програм, діагностика, особистісна саморегуляція, стресостійкість, самовизначення, потреба в самопізнанні.

**Висновки.** Запропонована нами система психологічного супроводу самореалізації підлітків, побудована на основі допомоги дітям у саморозвитку та саморегуляції, дозволяє не тільки трактувати самореалізацію як психологічне утворення, але й розкрити різноманітні міжрівневі зв'язки, створити умови, в яких діти повірили б у свої різнобічні здібності та внутрішні

ресурси і застосували їх для самореалізації. Комплексне застосування цих напрямів дозволяє дослідити психологічні можливості та динаміку розвитку дитини, надати підтримку й допомогу учням у рішенні завдань саморозвитку та самореалізації не тільки в освітньому процесі, але й в навчанні, вихованні, соціалізації. Ефективність упровадження даної системи психологічного супроводу залежить не тільки від професіоналізму адміністрації, педагогічних працівників, психолога, соціального педагога, їх здатності до системного аналізу проблемних ситуацій, програмування та планування діяльності, спрямованої на їх вирішення, об'єднання з цією метою всіх учасників освітнього процесу (учня, батьків, педагогів, адміністрації тощо), але й від високого рівня мотивації самих дітей. Адже самореалізація – це максимально ефективне використання підлітком своїх якостей, внутрішніх ресурсів, це найвища точка його розвитку, коли він перетворюється з дитини на зрілу особистість, яка здійснює осмислені, продумані вчинки, високо оцінені суспільством.

### Список використаної літератури

1. Адлер А. Лекции по аналитической психологии: [научное издание] / А. Адлер. – К. : Ваклер, 1996. – 282 с.
2. Барановська І. Г. Проблема самореалізації особистості у науковій літературі // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: [збірник наукових праць] / ред. кол.: І. А. Зязюн (голова) та ін. – Київ-Вінниця : ООО «Планер», 2005. – Випуск 8. – С. 14-19.
3. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : [підручник]. – К. : Академія, 2009. – 248 с.
4. Бітянова М. Р. Психолог у школі: зміст діяльності й технології / М. Р. Бітянова. – К. : Главник, 2007. – 160 с. – (Серія: «Психол. інструментарій»).
5. Деркач А. А. Самореализация – основание акмеологического развития: [монография] / А. А. Деркач. – М. : МПСИ, Издательский дом РАО, 2010.
6. Козырева Е. А. Программа психологического сопровождения школьников, их учителей и родителей (с 1 по 11 кл.) / Е. А. Козырева. – М. : Институт «Открытое общество», 1995. – 18 с.
7. Клочко В. Е., Галажинский Э. В. Самореализация личности: системный взгляд / В. Е. Клочко, Э. В. Галажинский. – Томск. : Изд-во Томского университета, 1999. – 154 с.
8. Кудинов С. И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности // Наука. Образование. Практика: сборник материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. – Уфа : Восточный университет, 2007. – С. 37-41.
9. Леонтьев Д. А. Ключевые проблемы психологии мотивации / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд. доп. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу; [пер. А. М. Татлыбаевой; терминологическая правка В. Данченка]. – К. : PSYLIB,

2004. – 478 с.

11. Панок В. Г. Психологічна служба: [навчально-методичний посібник для студентів і викладачів]. – Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. – 488 с.

12. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы : [монография] / К. Р. Роджерс. – М. : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.

13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : Питер, 2000. – 712 с.

14. Тимоти Голви. Максимальная самореализация. Работа как внутренняя игра. – М. : Альпина Паблишерз, 2007. – 272 с.

15. Федосенко Е. В. Сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги / Е. В. Федосенко. – СПб. : Речь, 2006. – 198 с.

16. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; [пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1989. – 272 с.

17. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : [близько 2500 термінів] / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2007. – 640 с.

18. Юнг К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. – М. : Ренессанс, 1991. – 304 с.

**Наталья Цумарева. Система психологического сопровождения самореализации детей подросткового возраста путём саморазвития и саморегуляции.**

*В статье раскрываются вопросы взаимосвязи понятий «самореализация», «саморазвитие» и «саморегуляция личности». Приводится авторская система психологического сопровождения детей подросткового возраста. Особое внимание уделено формам и методам работы психолога с детьми по саморазвитию и саморегуляции.*

**Ключевые слова:** подростки, самореализация, саморазвитие, саморегуляция, психологическое сопровождение.

**Natalya Tsumareva. System psychological support for self-realization adolescents by self-development and self-regulation.**

*The article deals with the problems of a personality's development: self-realization, self-education, self-regulation. The author gives the examples of her own system of teenagers' psychological accompaniment. The great attention is paid to forms and methods of psychological work with children in self-development and self-regulation.*

**Key words:** teenagers, self-realization, self-regulation, self-development, psychological accompaniment.

УДК 159

Т. В. Шелег

## РОЛЬ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті аналізуються основні наукові підходи до дослідження ролі освітнього середовища в процесі життєтворчості особистості. Освітне*