

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Рішенням експертної комісії  
НМ Центру практичної психології і  
соціальної роботи ІІПО  
Київського університету  
імені Бориса Грінченка  
від «21» листопада 2017 р.  
протокол № 29  
Завідувач науково-методичного  
центру практичної психології і  
соціальної роботи  
О. В. Хмелева-Токарева

Реєстраційний № 35/2917 ЕР

## **Розвивальна програма**

**«Розвиток основних психологічних компетенцій особистості в сучасному суспільстві»**

Автор-упорядник  
практичний психолог  
спеціалізованої школи №43  
«Грааль»  
Солом'янського району м. Києва  
Гуленко Андрій Сергійович

Київ – 2017

## **I Пояснювальна записка:**

### **Обґрунтування написання програми.**

В програмі запропонований цикл занять з учнями старших класів, спрямований на формування уявлення про основні психологічні компетенції особистості в сучасному світі. З позиції компетентнісного підходу, необхідність не просто транслювати знання, а в першу чергу виховувати самостійну і соціально продуктивну особистість, розвивати вміння учнів до саморозвитку є головними завданнями сучасної загальноосвітньої школи. Психологічний фундамент для формування особистісної компетентності, життєвої перспективи людини, індивідуальної концепції її життєвого шляху закладається в шкільному віці. Продуктивний характер таких процесів є основою становлення і функціонування особистості. У шкільні роки важливого значення має формування життєвої перспективи, соціальна та особистісна ідентичність.

Дана програма ставить на меті формування в учнів розуміння необхідних психологічних компетенцій для успішної адаптації до умов сучасного суспільства та саморозвитку. В силу цього вирішується не лише завдання пояснення окремих навичок та вмінь, що стануть в нагоді в сучасному світі, а й пошук власного сценарію життєвого шляху. Тому в зміст програми включено теми, що стосуються як окремих психологічних компетенцій, так і життєвого шляху загалом, його структурних компонентів та шляхів зміни життєвих установок. Цілісність програми забезпечується поєднанням теоретичних та практичних занять та адаптованістю матеріалу для старшокласників. В основі лежать напрацювання відомих зарубіжних та вітчизняних психологів та досвід практичної роботи з учнями старших класів.

**Форми роботи:** гурток, факультатив, додаткові заняття.

**Час одного заняття:** 45 хвилин.

**Вікова категорія:** 13-17 років

**Мета:** ознайомити учнів з основними психологічними компетенціями, якими має володіти сучасна особистість; сформувати в учасників просвітницької програми знання та навички з психології, що стануть в нагоді при вирішенні життєвих задач. Формування основних вмінь психологічно грамотної взаємодії та саморозвитку.

**Завдання:**

1. Реалізація завдань психологічної служби системи освіти.
2. Формування психологічних компетенцій, що стануть в нагоді в повсякденному житті.
3. Допомога в професійній орієнтації.
5. Психологічна профілактика девіантної поведінки.
6. Покращення психологічного клімату в окремих класах та школі як єдиному цілому.
7. Формування стратегії особистісного розвитку.

**Види робіт:** ігри, тренінги, бесіди, участь дітей в дискусіях, творчі завдання.

### *План-сітка занять*

Тривалість одного заняття: 1академічна година

<u>Змістовний модуль</u>	<u>Заняття</u>	<u>Кількість годин на модуль</u>
Вступне заняття	1	1
1. Особистість	2-5	4
2. Емоційна грамотність	6-13	8
3. Комунікація	14-25	12
4. Життєвий шлях	26-35	10
Заключне заняття	36	1
Всього	36	36

### **Зміст програми:**

Заняття 1. Вступне заняття.

Заняття 2. Поняття теорії особистості. Психологія як пізнання себе.

Заняття 3. Виконання проєктивних методик, спрямованих на практичне пізнання індивідуальних рис характеру людини.

Заняття 4. Структурна егограма за Е. Берном.

Заняття 5. Основні когнітивні викривлення.

Заняття 6. Емоційна грамотність. Різновиди емоцій.

Заняття 7. Вплив емоцій на життя людини. Теорія емоцій транзакційного аналізу.

Заняття 8. Невербальні прояви емоцій.

Заняття 9. Емоційний інтелект.

Заняття 10. Психологія малої групи.

Заняття 11. Групова динаміка.

Заняття 12. Я-соціальне.

Заняття 13. Емпатія.

Заняття 14. Лідер і лідерство.

Заняття 15. Теорія аргументації.

Заняття 16. Стереотипи.

Заняття 17. Психологія брехні.

Заняття 18. Психологічний захист від маніпуляцій.

Заняття 19. Стратегії поведінки в конфлікті.

Заняття 20. Канали передачі інформації.

Заняття 21. Самопрезентація.

Заняття 22. Навички переконання.

Заняття 23. Рівень суб'єктивного благополуччя за К. Ріфф.

Заняття 24. Теорія «прогладжуваль» транзакційного аналізу.

Заняття 25. Навичка «Я-висловлювання».

Заняття 26. Основні життєві смисли.

Заняття 27. Вправа «Моя улюблена казка».

Заняття 28. Характер. Акцентуації характеру.

Заняття 29. Алгоритм вирішення життєвих питань.

Заняття 30. Тайм-менеджмент.

Заняття 31. Методи боротьби зі стресом.

Заняття 32. Вибір професійного шляху.

Заняття 33. Позитивне мислення.

Заняття 34. Вправа «Колаж бажань».

Заняття 35. Лист собі в майбутнє.

Заняття 36. Заключне заняття.

## **II Основна частина**

### **Заняття 1. Вступне заняття.**

Мета: сформувати мотивацію проходження курсу.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Практична частина.
  - обговорення правил групи (10 хв);
  - виконання вправ (25 хв);

#### **Вправа «Формулювання «контракту» на формування концепції життєвого шляху»**

Мета: створення позитивно сформульованого образу концепції життєвого шляху, а також додаткових цілей які будуть реалізовані в ході проходження тренінгової програми. Важливо уникання формулювань з використанням частки «ні», безкінечних цілей (ставати дедалі кращим), на зміну інших людей, а також з використанням повинності («я стану таким, бо так потрібно»). Критеріями дієвого контракту є реалістичність, бажаність, та прийнятність для морально-ціннісних норм учасника групи.

Хід проведення: кожен з учасників по колу висловлює свої побажання. Ведучий може висловлювати свої зауваження та розуміння поняття концепції життєвого шляху, якщо ці побажання не відповідають наведеним вище критеріям. Завершується вправа словами ведучого, в яких він підсумовує все сказане, висловлює свої побажання групі, а також формулює загально груповий запит.

#### **3. Підсумок заняття (5 хв):**

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття та всієї програми загалом?

## **Заняття 2. Поняття теорії особистості. Психологія як пізнання своєї особистості.**

Мета: сформуванати уявлення про особистість та її структуру.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Практична частина.
  - теоретична частина (10 хв);
  - виконання вправ (25 хв);

### **Вправа чотири стільці**

Мета: створення психологічної реальності в якій можна виявити різні компоненти структури особистості, власного Я.

Хід вправи: одному з учасників групи дається завдання пригадати емоційно насичену ситуацію з його недавнього минулого. Він розповідає її спочатку стоячи, потім сидячи на першому стільці він висловлює ті думки та емоції, які були в нього в той момент. Потім він пересаджується на другий стілець і висловлює ті почуття і думки, які б він хотів пережити в тій ситуації. Далі він знову пересаджується все на третій стілець і висловлює думки і почуття другого учасника ситуації. На четвертому стільці він висловлює те, що на його думку хотів би почути інший учасник ситуації. Далі, за бажанням учасника групи він може зробити ще кілька пересаджувань у довільному порядку. Потім групі дається завдання розділитися на підгрупи по 3-4 особи і провести аналогічні дії, міняючись ролями (головний герой та спостерігачі). Завершується вправа зворотнім зв'язком від самого учасника, а потім від усієї групи.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало дане заняття?
- що запам'яталося найбільше?
- які побажання на наступний раз групі?



### **Заняття 3. Виконання проєктивних методик, спрямованих на практичне пізнання індивідуальних рис характеру людини.**

Мета: розвиток навичок рефлексії та підвищити рівень самосвідомості.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - виконання методики (35 хв);

#### **Методика «Малюнок дерева»**

Мета: розвиток самосвідомості, усвідомлення особливостей власного Я, свого життєвого сценарію.

Хід проведення: кожен учасник малює дерево. Після чого відбувається презентація малюнків. Наступним етапом обговорюється, які зміни в малюнок внесли б інші учасники заняття. Завершається вправа внесенням змін у малюнок.

3. Підсумок заняття (5 хв):
  - які почуття викликало заняття?
  - який елемент заняття запам'ятався найбільше?
  - які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 4. Структурна егограма за Е. Берном.**

Мета: сформувані знання про структуру особистості за Е. Берном. Сприяти усвідомленню структури власної особистості.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);

**Структурна егограма:** контролюючий батько, турботливий батько, дорослий, вільне дитя, адаптивне дитя.

- виконання вправ (20 хв);

### **Вправа чотири стільці**

Мета: створення психологічної реальності в якій можна виявити різні компоненти структури особистості, власного Я.

Хід вправи: одному з учасників групи дається завдання пригадати емоційно насичену ситуацію з його недавнього минулого. Він розповідає її спочатку стоячи, потім сидячи на першому стільці він висловлює ті думки та емоції, які були в нього в той момент. Потім він пересаджується на другий стілець і висловлює ті почуття і думки, які б він хотів пережити в тій ситуації. Далі він знову пересаджується все на третій стілець і висловлює думки і почуття другого учасника ситуації. На четвертому стільці він висловлює те, що на його думку хотів би почути інший учасник ситуації. Далі, за бажанням учасника групи він може зробити ще кілька пересаджувань у довільному порядку. Потім групі дається завдання розділитися на підгрупи по 3-4 особи і провести аналогічні дії, міняючись ролями (головний герой та спостерігачі). Завершується вправа зворотнім зв'язком від самого учасника, а потім від усієї групи.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- які побажання групі хотілося б висловити?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 5. Основні когнітивні викривлення.**

Мета: надати інформацію про основні когнітивні викривлення. Навчити учасників програми відслідковувати когнітивні викривлення в свої поведінці.

Хід заняття:

#### 1. Привітання (5 хв).

#### 2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);

### **Основні когнітивні викривлення:**

- крайності;
- негативне мислення;
- узагальнення;
- заперечення всього хорошого;
- занадто швидкі висновки;
- драматизація;
- заміна емоцій мисленням;
- ярлики;
- персоналізація;
- порівняння;
- хотілося б, щоб ...
- робота в мінігрупах (15 хв);

Мета: навчитися використовувати всі стратегії поведінки в конфлікті на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

- обговорення результатів та зворотній зв'язок (10 хв).

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 6. Емоційна грамотність. Різновиди емоцій.**

Мета: підвищити рівень емоційної грамотності. Сформувати навички її підтримання.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);
- виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Розуміння емоцій»**

Мета: розширення спектру усвідомленості емоцій, пов'язаних з подіями власного минулого, покращити розуміння особливостей власних переживань.

Хід проведення: учасники діляться на підгрупи по 5-6 осіб і отримують завдання обговорити і розповісти на групу які поведінкові прояви певного почуття чи емоції, які притаманні їм та суб'єктивно пов'язані з конкретними подіями минулого. Кожній підгрупі дається одне переживання чи емоційний стан (радість, смуток, гнів, печаль, щастя, закоханість і любов).

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які побажання групі?

## **Заняття 7. Вплив емоцій на життя людини. Теорія емоцій транзакційного аналізу.**

Мета: підвищити рівень емоційної грамотності. Навчити учасників програми відслідковувати так контролювати вплив емоцій на власне життя.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);
- виконання вправи (20 хв);

### **Вправа «Передача емоцій»**

Мета: розігрів учасників, зняття напруги, розвиток навичок розуміти емоційні переживання, розвиток експресії, емпатії.

Хід проведення: всі учасники стають в шеренгу, дивлячись у потилицю один одному. Перший із них повертається назад і передає другому за допомогою невербальних засобів певну емоцію (радість, смуток, гнів, подив тощо). Другий повинен так само передати це почуття наступному і так до останнього учасника. В останнього учасника запитують, яке почуття він отримав і порівнюють його з тим, яке передавалося спочатку. Далі проходить обговорення результатів.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 8. Невербальні прояви емоцій.**

Мета: навчити учасників програми відслідковувати невербальні прояви емоцій, розвиток уважності, розвиток емпатії.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Дзеркало»**

Мета: заняття напруги, розвиток емоційної компетентності, вмінь розуміти і передавати емоції, управляти їх виявом.

Хід проведення: один із учасників показує іншому яку-небудь емоцію. Останній в свою чергу передає побачене далі і так по-колу. В кінці проводиться аналіз механізмів впізнавання почуттів, задіяних м'язів. Доцільно провести вправу кілька разів.

### **Вправа «Два дзеркала»**

Мета: розвиток навичок управління емоційними переживаннями.

Хід проведення: всім учасникам дається завдання закрити очі і уявити себе в кімнаті з двома дзеркалами. Спочатку потрібно подивитися в одне дзеркало, в якому увесь вигляд учасника буде виражати невпевненість, при цьому внутрішній голос говорить «Я гірше за всіх». Учасникам потрібно злитися з цим образом та відчувати всі відтінки тілесних та душевних переживань цього стану. Потім учасники «виходять» із дзеркала, їх образ стає все більш невизначеним, неясним і нарешті гасне зовсім. Далі учасники подумки повертаються до другого дзеркала і вдивляються у своє відображення. Це відображення впевненої, щасливої людини. Учасники згадують три факти із своєї біографії, коли вони були в цьому стані. Внутрішній голос каже «Я впевнена гармонійна людина». Учасники повністю поринають у ці відчуття. Перед виходом із стану візуалізації слід зробити кілька глибоких вдихів та видихів. В кінці проводиться обговорення, які відчуття були у кожного, якого кольору другий образ кожного учасника тощо.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які очікування від наступного заняття?
- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?

## **Заняття 9. Емоційний інтелект.**

Мета: сформулювати уявлення про емоційний інтелект. Розвинути емоційну сферу особистості, підвищити рівень емоційного інтелекту.

Хід заняття:

### 1. Привітання (5 хв).

### 2. Основна частина.

- теоретична частина: структура емоційного інтелекту та його значення в житті людини (15 хв);

- виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Групова картина»**

Мета: усвідомлення емоційних відгуків членів групи на прояви групового несвідомого групи та взаємовплив на емоційний стан один одного, аналіз та синтез цих переживань.

Хід проведення: групі дається завдання намалювати на ватмані будь який елемент малюнку, загальна тема якого є «Ваша група». Для цього потрібні олівці, ватман, фарби, маркери. Після цього проходить обговорення. При цьому варто обговорити наступні питання. Яке загальне враження від малюнку? Хто який компонент малюнку намалював? Як він себе при цьому почував? Чи активну участь приймав в процесі створення малюнку?

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 10. Психологія малої групи.**

Мета: створити умови для прояву власного «Я» учасників програми та розвинути навички конструктивної взаємодії. Розвиток навичок взаємодії.

Хід заняття:

### 1. Привітання (5 хв)

### 2. Основна частина.

- виконання вправ (35 хв);

### **Вправа «Повітряна куля»**

Мета: усвідомлення учасниками особливостей прояву власних емоцій, думок та поведінкових патернів, а також їх впливу на емоції оточуючих, розвиток навичок саморегуляції.

Хід проведення: учасникам групи дається наступна інструкція:

«Уявіть собі, що ви летите на повітряній кулі разом зі своїми товаришами. Сяє сонечко, легкий вітер дмухає вам в обличчя... Але раптово погода сильно погіршується: починається дощ, піднімається сильний вітер. Блискавка

потрапляє в вашу кулю, ви починаєте падати. І ось ви вже не летите – а падаєте. Попереду є острів, але до нього ще потрібно долетіти. Так як ви узяли із собою багато коробок із речами, то куля різко падає. Тому потрібно щось викинути. При чому, якщо викинути все одразу, то куля пролетить повз острів, а якщо не викинути речі, то ви не долетите. Вихід один – поступово, протягом 20 хвилин позбуватися речей. Вам потрібно викинути усі речі.»

Список речей: книги для туристів(12кг), теплий одяг (50 кг), прикраси (300 гр.), посуд (6 кг), консерви (20 кг), канати, мотузка (10 кг), мило, шампунь, дзеркало (2 кг), ножі, сокира, лопата (15 кг), гвинтівка з запасом патронів (30 кг), риболовні снасті (0,5 кг), спирт (10 л), вода (20 л), сіль, цукор, вітаміни (4 кг), шоколад (7кг), ракетниця з сигнальними ракетами (5 кг), Велика собака (50 кг), аптечка (3кг).

Після закінчення часу проводиться групова дискусія прожитого досвіду. В якій доцільно звернути увагу групи на наступні аспекти: почуття кожного із учасників у їх зв'язку з стилем поведінки, прояви емоцій та їх розуміння учасниками, поведінкові прояви що можна було б покращити, їх зв'язок з емоціями, можливі способи контролю емоцій.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які думки та почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 11. Групова динаміка.**

Мета: сформувати знання про психологічні особливості малої групи.

Хід заняття:



1. Привітання (5 хв)

2. Основна частина.

- теоретична частина (20 хв);
- виконання вправ (15 хв);

### **Вправа «Атомна бомба»**

Мета: створити умови для прояву головних ціннісних орієнтації студентів, вияв емоційних переживань у стресових умовах, вияв деструктивних почуттів, розвиток вмінь управління емоційними переживаннями, що пов'язані з глибинними процесами.

Хід проведення: група ділиться на підгрупи. Кожній мікрогрупі дається наступне завдання: «Уявіть собі, що стався вибух атомної бомби. Вся планета поринула в ядерну зиму. Спаслися лише 10 людей, котрі зараз знаходяться в підземеллі, глибоко під землею. Однак проблема полягає в тому, що життєвих ресурсів вистачає лише на п'ятьох людей. Необхідно позбавитися від інших п'яти. Кожній підгрупі дається 20 хвилин на обговорення і прийняття рішення. Список цих десяти людей:

1. Міс Всесвіт, 20 років з гарною зовнішністю.
2. Ядерний фізик, 30 років, високий рівень інтелекту.
3. Медсестра-акушерка, 27 років, гарний професіонал, інтелект середній.
4. Епілептоїдний психопат, професійний воєнний, афроамериканець, 56 років.
5. Учень 11 класу, інтелект занижений, 17 років.
6. Інженер-будівельник нетрадиційної сексуальної орієнтації, 40 років.
7. Повар-кондитер, жінка 38 років, не може мати дітей.
8. Слюсар-сантехнік, з залежністю від алкоголю, інтелект посередній, 32 роки.
9. Художниця, дуже талановита, хитра, витривала, 30 років.
10. Мати сімох дітей, швачка (всі діти загинули).

Після закінчення обговорення проводиться обмін почуттями, думками, кожен із учасників по колу висловлюється.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- з яким настроєм ви йдете з заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 12. Я-соціальне**

Мета: провести особистісну рефлексію. Сформувати навички надання зворотного зв'язку; розуміння Я-соціального учасниками групи.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- виконання вправи (35 хв);

#### **Вправа «Гарячий стілець»**

Мета: особистісна рефлексія, розвиток навичок зворотного зв'язку.

Хід проведення: учасники сідають в коло. Один із учасників сідає на стілець окремо (гарячий); всі по черзі висловлюють про нього свою думку, даючи відповідь на питання: «Які сильні сторони даного учасника?» та «Які слабкі сторони даного учасника?».

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- які очікування від наступного заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?

### **Заняття 13. Емпатія.**

Мета: сформувати вміння емпатійного слухання, розвиток емпатійності.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);
- виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Любов та ненависть»**

Мета: формування навичок усвідомлення та керування своїми емоціями.

Хід проведення: учасники діляться на пари, і домовляються, хто з них буде першим виконувати вправу, а хто буде спостерігачем. Той, хто виконує має закрити очі і сконцентруватися на спогаді про когось, кого він любить. Потрібно звертати увагу на те, де це почуття знаходиться, якого воно кольору, як звучить, яке на дотик тощо. На це дається 1 хвилини. Далі учасник виходить із цього почуття і ділиться з партнером своїми переживаннями (2 хв.). Потім процедура повторюється але з почуттям ненависті. Після того як перший учасник завершив усі етапи вправи він міняється місцями з спостерігачем і процедура повторюється. Завершується вправа обговоренням почуттів в колі.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- чи навчилися ви проявляти емпатію?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 14. Лідер і лідерство.**

Мета: сформувати знання про психологію лідерства. Діагностика власних лідерських здібностей. Розвинути організаторські здібності.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв)

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);

- виконання вправ (20 хв);

### **Рольова гра «Два королівства»**

Мета: розвиток емпатії, синтез особистісного досвіду, закріплення вмій та навичок розуміння та впливу на власні емоції та емоції інших людей.

Хід проведення: є два королівства і є ролі короля, королеви, першого міністра, міністра фінансів, воєводи, і т.д. понижаючи статус до селян і лакеїв. Спочатку гри розподіляються ролі по певним правилам. Група обирає спочатку короля і королеву. Першого міністра обирає король. Останні ролі визначаються в залежності від того, як учасники висловлять своє бажання і як будуть доводити своє право бути в цій ролі. Далі можуть бути інтриги, конкуренція між королівствами, приход тирана, тобто завоювання одного королівства імперією тощо. В процесі проходження гри та програвання варіанту розгортання подій проявляються скриті аспекти внутрішньої групової взаємодії.

Завершується гра обговоренням. Доцільно звернути увагу групи на наступні нюанси: яким чином розподілилися ролі, як вирішувалися питання, чому саме так, які дії виконувало керівництво, як поводи́ла себе уся команда в цілому, які почуття виникали, що з ними робили тощо.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 15. Теорія аргументації.**

Мета: навчити учасників програми ефективно використовувати аргументацію та переконувати оточуючих в своїй позиції.

Хід заняття:

### 1. Привітання (5 хв).

## 2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);  
Правила використання аргументів:
- йдуть після тези;
- зрозумілі;
- приймаються співрозмовником.
- виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Обмін куплених речей»**

Мета: розвиток вмінь управління емоціями інших людей.

Хід проведення: учасники діляться на пари. Один із них виконує роль покупця, який хоче повернути куплену річ, а другий – продавця. Після п'ятихвилинного діалогу, вони міняються ролями. Завершується вправа обговоренням.

## 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- чи навчились ви аргументувати свої висловлювання?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 16. Стереотипи.**

Мета: сформувані знання про стереотипи. Навчити учасників програми розрізняти стереотипи, що шкодять ефективній комунікації.

Хід заняття:

### 1. Привітання (5 хв).

## 2. Основна частина.

- теоретична частина (20 хв);
- виконання вправ (15 хв);

### **Рольова гра «Реалії життя»**

Мета: розвиток навичок об'єктивного ставлення до оточуючих.

Хід проведення: гра проводиться в підгрупах по 5 осіб, кожен з яких навмання отримує певну картку з роллю (анархіст, пенсіонер-інвалід, корумпований політик, злодій, бізнесмен-мафіозі). Під час проведення гри ця роль залишається тайною для інших учасників. Далі програється наступний хід подій: пенсіонер пішовши в пенсійний фонд для того, щоб зробити перерахунок пенсії, стикається з корумпованим політиком, який обіцяє йому за винагороду швидко виконати його доручення. По дорозі додому злодій вкрав у пенсіонера його пенсію. За цим спостерігав анархіст, що прокоментував цю ситуацію як те, що кожен живе як може. Далі пенсіонер ненавмисно подряпав джип бізнесмена-мафіозі. За це останній пообіцяв забрати в пенсіонера його квартиру... Завдання для кожної підгрупи полягає в тому, щоб завершити гру будь-яким можливим чином. Завершується гра груповим обговоренням.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 17. Психологія брехні.**

Мета: сформувати навички розпізнавання брехні оточуючих.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Психологія брехні»**

Мета: розвиток комунікативних навичок

Хід проведення: учасник розповідає історію, а інші мають визначити являється вона правдивою чи брехнею.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- чи навчились ви відслідковувати брехню?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 18. Психологічний захист від маніпуляцій.**

Мета: сформувати навички психологічного захисту від маніпуляцій.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Контакт масок»**

Мета: усвідомлення учасниками групи як вони пливають на емоційний стан оточуючих; розвиток вмінь усвідомленого впливу на емоції інших людей. Виконання даної вправи направлено на аналіз стратегій поведінки та відображає стратегію поведінки і в досягненні поставленої мети.

Хід проведення: всі учасники малюють собі маску. Після їх виготовлення усі сідають в коло. Потім за бажанням обирається перший учасник якому група висловлює своє враження про його маску. Доцільно акцентувати увагу групи на емоційних відгуках на дану маску та на емоціях які викликають висловлювання в хазяїна маски. Після обговорення першої людини в масці переходять до наступної. Наступним етапом є обговорення сімох масок (відсторонення, прохолодної чемності, агресивності, зарозумілої неприступності, слухняності, нещирої дружності, простодушної веселості). Група діляться на підгрупи, кожній з яких випадає певна маска. Після кількохвилинного обговорення кожна підгрупа має презентувати її. Після того як усі підгрупи продемонструють свої маски проводиться обговорення

того які почуття викликало зображення тієї чи іншої маски, а також того, який емоційний відгук був у тих, хто її сприймав.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 19. Стратегії поведінки в конфлікті.**

Мета: сформувані знання та навички стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);

#### **Стратегії поведінки в конфлікті:**

1. Компроміс.

2. Взаємодія.

3. Суперництво.

4. Уникання.

5. Пристосування.

- робота в мінігрупах (15 хв);

Мета: навчитися використовувати всі стратегії поведінки в конфлікті на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

- обговорення результатів та зворотній зв'язок (10 хв).

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?



- чи навчилися ви усім стратегіям поведінки в конфлікті?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 20. Канали передачі інформації.**

Мета: сформувані знання про основні канали комунікації людини. Навчити використовувати різні канали.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);

#### **Канали передачі інформації:**

1. Аудіальний.
2. Візуальний.
3. Кінестетичний.

- робота в мінігрупах (15 хв);

Мета: навчитися використовувати всі канали передачі інформації на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

- обговорення результатів та зворотній зв'язок (10 хв).

#### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- чи навчилися ви використовувати всі канали передачі інформації?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 21. Самопрезентація.**

Мета: сформувані навички ефективної самопрезентації.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Я – герой»**

Мета: аналіз та синтез емоційних переживань учасників групи в їх історичному контексті; зворотній зв'язок емоційних відгуків інших учасників. Дана вправа використовується для переосмислення минулого (фактор позитивного минулого).

Хід проведення: групі дається завдання пригадати факти своєї біографії та знайти в ній щось героїчне, цінне, принаймні 5-6 фактів. На основі цих фактів скласти розповідь про свою біографію в героїчному аспекті. Після того, як усі учасники закінчили свої розповіді, проводиться аналіз переживань, які виникали підчас висловлювання та слухання тих чи інших розповідей.

3. Підсумок заняття (5 хв):
  - які почуття викликало заняття?
  - який елемент заняття запам'ятався найбільше?
  - які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 22. Навички переконання.**

Мета: сформувати навички переконання в спілкуванні.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Обмін куплених речей»**

Мета: розвиток вмінь управління емоціями інших людей.

Хід проведення: учасники діляться на пари. Один із них виконує роль покупця, який хоче повернути куплену річ, а другий – продавця. Після п'ятихвилинного діалогу, вони міняються ролями. Завершується вправа обговоренням.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 23. Рівень суб'єктивного благополуччя. К. Ріфф.**

Мета: сформувати уявлення про рівень психологічного благополуччя особистості. Діагностика рівня суб'єктивного благополуччя учасників програми.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (10 хв);
- робота в мінігрупах (15 хв);

Мета: навчитися використовувати даний алгоритм на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

- обговорення результатів та зворотній зв'язок (10 хв).

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 24. Теорія «погладжувань» транзакційного аналізу.**

Мета: сформувати уявлення про поняття «погладжувань» та їх значення в житті людини. Діагностика профілю погладжувань учасників програми.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);

**Погладжування – прояв уваги до особистості.**

**Особистісні блоки для погладжувань:**

- заборона виражати емоції;
- заборона приймати підтримку оточуючих;
- заборона просити підтримку;
- заборона протистояти негативному емоційному впливові.
- робота в міні групах направлена на аналіз власних блоків для прояву погладжувань (20 хв);

Мета: навчитися використовувати даний алгоритм на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 25. Навичка «Я-висловлювання».**

Мета: навчити учасників програми використовувати «Я-висловлювання» в спілкуванні.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);

**Я-висловлювання:** констатація ситуації – висловлювання своїх почуттів – висловлювання причин почуттів – висловлювання власних побажань стосовно даної ситуації.

- робота в міні-групах (20 хв);

Мета: навчитися використовувати даний алгоритм на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- чи навчились ви техніці «Я-висловлювання»?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 26. Основні життєві смисли.**

Мета: сформувані уявлення про основні життєві смисли особистості.

Діагностика рівня осмисленості життя учасників програми.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);
- робота в міні-групах (15 хв);

Мета: навчитися використовувати даний алгоритм на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

- обговорення результатів діагностики (5 хв);

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 27. Вправа «Моя улюблена казка».**

Мета: підвищення рівня самосвідомості. Діагностика особистості через аналіз улюблених казок.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Моя улюблена казка»**

Мета: розвиток самосвідомості, корекція життєвого шляху особистості.

Хід проведення: кожен учасник розповідає про свою улюблену казку та в груповому форматі проводиться аналіз зв'язку життєвих рішень учасника та персонажу казки.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 28. Характер. Акцентуації характеру.**

Мета: сформувати уявлення про характер та акцентуації характеру. Діагностика акцентуацій характеру.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);
- виконання вправи (20 хв);

### **Вправа «Мої сильні сторони»**

Мета: аналіз домінуючих якостей особистості, навчити учнів розрізняти акцентуації та сильні сторони характеру.

Хід проведення: кожен із учасників тренінгу по колу розповідає про свої сильні сторони характеру. Група після само презентації кожного аплодує. Після того, як останній учасник завершив само презентацію, проводиться обговорення вправи.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 29. Алгоритм вирішення життєвих питань.**

Мета: сформулювати розуміння алгоритму дій конструктивного вирішення життєвих задач.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);

#### **Алгоритм вирішення життєвих завдань**

1. Збір інформації.
2. Розуміння проблеми.
3. Пошук альтернатив.
4. Планування.
5. Оцінка і зворотній зв'язок.

- робота в міні-групах (20 хв);

### **Вправа «Обговорення проблеми»**

Мета: навчитися використовувати даний алгоритм на практиці.

Хід проведення: працюючи в міні-групах обговорити будь-які проблемні питання по алгоритму, розподілившись на ролі: клієнт, консультант та спостерігач. По черзі кожен учасник грає всі ролі.

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- чи будете ви використовувати даний алгоритм в своєму житті?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 30. Тайм-менеджмент.**

Мета: сформувати навички управління часом як життєвим ресурсом.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- теоретична частина (15 хв);

Основні сфери життєвої активності: сім'я, друзі, робота (школа), здоров'я, саморозвиток.

- виконання вправ (20 хв);

### **Вправа «Управління часом»**

Мета: з'ясувати актуальний стан затрат часу на кожну життєву сферу та визначити індивідуальний стиль планування часу.

Хід проведення: проаналізувати скільки часу витачається щоденно на кожну сферу та скільки часу хотілося б витратити?

3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?



### **Заняття 31. Методи боротьби зі стресом.**

Мета: сформувати навички подолання стресу.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
    - Життєві ресурси:
      - почуття;
      - розум;
      - дії;
      - спілкування;
      - фантазія;
      - віра;
  - виконання вправ (20 хв);

#### **Вправа «Аналіз використання основних життєвих ресурсів»**

Мета: з'ясувати актуальний стан використання основних життєвих ресурсів та визначити напрямки їх розвитку

Хід проведення: проаналізувати яким чином і наскільки використовуються зазначені життєві ресурси.

3. Підсумок заняття (5 хв):
  - які почуття викликало заняття?
  - що ви «внесли» нового для себе з даного заняття?
  - які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 32. Вибір професійного шляху.**

Мета: сформувати модель професійного життєвого шляху.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - виконання вправи (20 хв);

### **Вправа «Створення плану майбутнього життєвого шляху»**

Мета: сформувані в учасників тренінгу перспективного плану власного майбутнього.

Хід проведення: ведучий описує значення плану життєвого шляху в житті особистості та характеристики успішного життєвого плану. Наступним кроком, кожному з учасників тренінгу дається завдання зробити малюнок (колаж) про своє майбутнє. Завершується завдання обговоренням зроблених планів всіх бажаючих.

3. Підсумок заняття (5 хв):
  - які почуття викликало заняття?
  - який елемент заняття запам'ятався найбільше?
  - які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 33. Позитивне мислення.**

Мета: сформувані навичку позитивного мислення.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).
2. Основна частина.
  - теоретична частина (15 хв);
  - робота в міні-групах (20 хв);

### **Вправа «Позитивне мислення»**

Мета: розвиток навички позитивного мислення

Хід проведення: кожен учасник згадує ситуацію чи особу, що викликає в нього негативні переживання. Після чого проводиться зміна ставлення, шляхом відповідей на наступні питання:

- що в цій людині (ситуації) є хорошого?
- назвати її по доброму;
- чи притаманні її риси мені?
- які позитивні наміри в її вчинків?
- що б про нього сказала інша особа, яка її любить?
- подивитися на неї ще раз: прийняття чи зміна ставлення.

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які думки та почуття залишилися після проходження заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### **Заняття 34. Вправа «Колаж бажань».**

Мета: сформувати образ позитивного бажаного майбутнього.

Хід заняття:

1. Привітання (5 хв).

2. Основна частина.

- виконання вправ (25 хв);

#### **Вправа «Концепція життя»**

Мета: створити умови для критичної оцінки концепції життя студентів.

Хід проведення: кожен із учасників по черзі сідає на стілець у центрі кола і розповідає про особливості концепції життєвого шляху. Після цього група має право висловлювати критичні зауваження стосовно почутого, а головний учасник або приймає критику, або відстоює свою позицію. Завершується вправа обміном почуттів і обговоренням.

#### **Вправа «Колаж бажань»**

Мета: формування образу позитивного майбутнього.

Хід проведення: кожен учасник має зробити колаж чи намалювати малюнок позитивного майбутнього.

- обговорення та зворотній зв'язок (10 хв).

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 35. Лист собі в майбутнє.**

Мета: сформуванню установки на позитив в майбутньому.

Хід заняття:

### 1. Привітання (5 хв).

### 2. Основна частина.

- виконання вправи (20 хв);

#### **Вправа «Лист собі в майбутнє»**

Мета: формування образу позитивного майбутнього, формування мотивації досягнення успіху.

Хід проведення: учасники пишуть листа самому собі через 10 років. При цьому акцент ставиться на позитивному формулюванні цілей та результатів.

- обговорення та зворотній зв'язок (15 хв).

### 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

## **Заняття 36. Заключне заняття.**

Мета: завершення роботи. Зворотній зв'язок.

Хід заняття:

### 1. Привітання (5 хв).

## 2. Основна частина.

- висловлювання кожного учасника стосовно проходження програми (15 хв);
- висловлювання побажань кожного учасника іншим (10 хв);
- зворотній зв'язок групі від ведучого програми (10 хв).

## 3. Підсумок заняття (5 хв):

- які почуття викликало заняття?
- який елемент заняття запам'ятався найбільше?
- які очікування від наступного заняття?

### III Список використаної літератури

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. -СПб.: Алетейя, 2001. 300 с. ISBN 5-89329-377-0. – С. 45-90.
2. Алексеева А.В. Идентичность: особенности становления в юношескомвозрасте // Журнал практического психолога. – 1999. – №1. – С. 6 – 10. – С. 55-90.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. — М., 1977. – С. 4-90.
4. Ассаджолли Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: «REFL-book», 1994. – 314 с. – С. 104-160.
5. Беляев И.А. Целостность и свобода человека / И. А. Беляев, А. М.Максимов. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2004. – 180 с. – С. 20-70.
6. Бердяев Н.А. «О назначении человека» М.: Республика, 1993. – С. 103-140.
7. Берн Э. Трансактный анализ в группе. – М.: Лабиринт, 1994. – 176 с.
8. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: "Социально-психологический центр", 1996. – 380 с.
9. Вачков И. В. Введение в тренинговые технологии // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л. М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. – с. 66-78. – С. 3-97.
10. Вачков И. В. Психологический тренинг как средство развития профессионального самосознания педагогов // Школа здоровья. – 1995. – № 3. – С. 73-84.

11. Вачков И. В. Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии. – Деп. в ИТОП РАО, № 20-96. – М., 1996. – 24 с. – С. 20-80.
12. Введение в практическую социальную психологию / Л. И. Донцов, Ю. М. Жуков, Л. Л. Петровская и др. / Под ред. Ю. М. Жукова. – М.: "Смысл", 1996. – 373 с. – С. 34-89.
13. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська Л. В. та ін. – Київ, 2001. – С. 78-90.
14. Выготский Л.С. Педагогическая психология: учеб. пособие для вузов. – М., 1996. – С. 35-104.
15. Выготский, Л.С. Проблемы возраста: учеб. пос. для вузов. – М., 1984. – 180 с. – С. 60-90.
16. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : [Учеб. пособие для пед. вузов] / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова; Под общ. ред.: М.В. Гамезо. - М.: Педагогическое общество России, 2003. - 512 с. - (Образование XXI века). – С. 63-102.
17. Гиндилис Н. Л. Процесс индивидуализации как путь к себе (психология личности) // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. - № 1. – С. 52-60. – С. 20-90.
18. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. — Киев, 1984. – С. 18-68.
19. Головей Л.А. Психология становления субъекта деятельности в периоды юности и взрослости: Автореф. дис. д-ра психол. наук. СПб, 1996. – С. 3-9.
20. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие/Головей Л.А., Кулешова Л.Н., Вансовская Л.И. и др.; Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. (ред.). - 2-е изд., доп. и перераб. - СПб: Речь. - 2002. - 693 с. – С. 47-69.

21. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. – М.: Издательская группа "Прогресс", "Прогресс-Универс", 1995. 336 с. – С. 10-130.
22. Дзугаев К. Г. Самоорганизация как сущностный механизм прогрессивного развития: Автореферат к-та филос. наук: 09.00.01 / Киевский государственный университет. – К., 1988.– 16 с.– С. 3-6.
23. Ельконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития // Вопросы психологии 1971. – № 4 – С. 38-130.
24. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с. – С. 68-104.
25. Киннер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: Независимая фирма "Класс", 1993. – 224 с. – С. 105-204.
26. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. – 144 с. – С. 39-105.
27. Кон И. С. Психология юношеского возраста. – М., 1979. – 175 с.
28. Кон И.С. Психология ранней юности – М., 1989. – С. 89-150.
29. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становленнядошкільника : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол.наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. Л. Кононко. – К., 2001. – 36 с. – С. 5-21.
30. Кочюнас Р. В чем экзистенциальность экзистенциальной психологии // Материалы 4-ой Международной конференции «Экзистенциальное измерение в психологии и психотерапии», Литва, г. Бирштонас, 2006. – С. 3-45.
31. Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. С. 246-256.
32. Лановенко Ю.І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.І. Лановенко



Ю.І.; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. — К., 2005. — 21 с. — укр. — С. 2-5.

33. Леонтьев Д.А. Лекции по курсу «Экзистенциальная психология», 2002 г.— С. 123-156.

34. Леонтьев Д. А. Вступительная статья в книге Франкла В. «Человек в поисках смысла» М., 1990. — С. 3-6.

35. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. — М.: Издательская группа "Прогресс". "Универс", 1994. — 352 с. — С. 312-340.

36. Логинова Н. А. Биографический метод в психологии и смежных науках: Автореф. канд. дис. — Л., 1975. — С. 2-7.

37. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь. — В кн.: Принцип развития в психологии. М., 1978. — С. 76-104.

38. Логинова Н. А. Шарлотта Бюлер — представитель гуманистической психологии. — Вопр. психол. 1980. № 1. С. 154—158.

39. Мэй Р. Истоки экзистенциального направления в психологии и его значение / В кн.: Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - С. 111.— С. 59-106.

40. Немов, Р.С. Психология:учебник для вузов. — М. , 1990.-590с.  
51.Педагогика : Большая современная энциклопедия. Сост. Е.С.Рапацевич — Мн.: «Соврем. слово», 2005. — 720 с.- С. 342-505.

41. Підласа І. А. Значення концепцій життєвого шляху особистості в процесі викладання психологічних дисциплін у вищій школі // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Сучасний стан вищої освіти в Україні: проблеми та перспективи”. — К.: ВЦ “Київський університет”, 2000. — С. 351–352.

42. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 1999. — С. 29-95.

43. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии, 4-издание, С.-П.: «Питер», 2004. - 678 с. – С. 559-608.
44. Сохань Л. В. Про життєтворчість, мудрість, про любов до життя // Життєтворчість: концепція, досвід, проблеми. — Запоріжжя, Центрікон, 2004. — С. 5-8.
45. Стюарт Й, Джойнс В. Жизненный сценарий: как мы пишем историю своей жизни. – Русский перевод В. Данченко. – М., 1987. – 74с.
46. Стюарт Й., Джойнс В. Современный транзактный анализ. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 105 с. – С. 8-68.
47. Франкл «Психотерапия на практике» Санкт-Петербург, Ювента, 1999 г.– С. 44-74.
48. Франкл В. Человек в поисках смысла: М., Прогресс», 1990 г. – С. 32-132.
49. Фромм Э. Бегство от свободы/ Серия: Психологические технологии М.: Академический Проект – 2008. - 256с. – С. 176-203.
50. Ясперс К. Общая психопатология. М.: Наука, 1997. 156 с. – С. 25-91.
51. Яценко Т. С. Психологічні основи психокорекції К.: «Либідь» 1996 - 264 с. – С. 173-206.
52. Längle A (1989) Wertberührung. Anleitung, Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. Vortrag bei der Herbsttagung der GLE. Innsbruck, 29.9.1989, published in: Längle A (1993) (Ed) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Vienna: GLE, 22-59.
53. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 69, 719-727, 54-67.
54. Ryff, C.D., & Singer, B. Human health: new directions for the next millennium // Psychological Inquiry, 1998, 9, 69-85.