

# Зміст

|                 |   |
|-----------------|---|
| ПЕРЕДМОВА ..... | 6 |
|-----------------|---|

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АКМЕОЛОГІЇ

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ТЕМА 1.1. ВСТУП ДО АКМЕОЛОГІЇ.....                                                   | 9   |
| 1. Сутність і завдання акмеології .....                                              | 9   |
| 2. Основні принципи акмеологічного підходу .....                                     | 15  |
| 3. Акмеологія як міждисциплінарна наука .....                                        | 18  |
| 4. Зрілість соціально-психологічного<br>розвитку людини в контексті акмеології ..... | 22  |
| <i>Практичне заняття 1.1.</i> .....                                                  | 32  |
| ТЕМА 1.2. АКМЕ ЯК ВЕРШИНА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....                                  | 34  |
| 1. Поняття «акме» та його прояви.....                                                | 34  |
| 2. Види та рівні досягнення акме .....                                               | 36  |
| 3. Чинники, що сприяють досягненню акме.....                                         | 38  |
| <i>Практичне заняття 1.2.</i> .....                                                  | 41  |
| ТЕМА 1.3. ОСОБИСТІСТЬ В АКМЕОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ .....                                  | 44  |
| 1. Професійно-особистісні якості.....                                                | 44  |
| 2. Самореалізація та саморозвиток .....                                              | 51  |
| 3. Індивідуальний стиль досягнення успіху .....                                      | 64  |
| <i>Практичне заняття 1.3.</i> .....                                                  | 73  |
| ТЕМА 1.4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ<br>РОЗВИТКУ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ .....                      | 75  |
| 1. Структура професіоналізму особистості .....                                       | 75  |
| 2. Психологічна готовність до професійної діяльності .....                           | 86  |
| 3. Розвиток професійних компетенцій .....                                            | 92  |
| <i>Практичне заняття 1.4.</i> .....                                                  | 94  |
| ТЕМА 1.5. ЗАКОНОМІРНОСТІ І МЕХАНІЗМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....                             | 96  |
| 1. Внутрішні мотиви і стимули до розвитку .....                                      | 96  |
| 2. Психологічні бар'єри на шляху до акме.....                                        | 99  |
| 3. Роль рефлексії у самореалізації .....                                             | 102 |
| <i>Практичне заняття 1.5.</i> .....                                                  | 104 |
| ТЕМА 1.6. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ І ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ .....                                | 106 |
| 1. Постановка життєвих цілей .....                                                   | 106 |
| 2. Планування та управління розвитком.....                                           | 109 |
| 3. Життєві стратегії: вибір та реалізація.....                                       | 112 |
| <i>Практичне заняття 1.6.</i> .....                                                  | 119 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| ТЕМА 1.7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ .....   | 120 |
| 1. Психологічні характеристики творчої особистості ..... | 120 |
| 2. Психологічні особливості творчих здібностей .....     | 132 |
| 3. Технології творчого розвитку особистості .....        | 148 |
| <i>Практичне заняття 1.7.</i> .....                      | 177 |
| ТЕМА 1.8. ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ                         |     |
| АКМЕОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ .....                           | 179 |
| 1. Сучасні тенденції у вивченні акме .....               | 179 |
| 2. Перспективи розвитку акмеології як науки .....        | 186 |
| 3. Методологічні проблеми акмеології .....               | 187 |
| <i>Практичне заняття 1.8.</i> .....                      | 190 |
| ВИСНОВКИ .....                                           | 191 |
| <i>Самостійна робота 1</i> .....                         | 193 |
| <i>Матеріали для самоконтролю.</i> .....                 | 195 |

## РОЗДІЛ 2. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ АКМЕОЛОГІЇ

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| ТЕМА 2.1. МЕТОДИ АКМЕОЛОГІЇ .....                         | 202 |
| 1. Класифікація акмеологічних методів .....               | 202 |
| 2. Психологічне тестування та анкетування .....           | 214 |
| 3. Методи спостереження і самоспостереження .....         | 218 |
| 4. Комплексна оцінка особистісного розвитку .....         | 221 |
| <i>Практичне заняття 2.1.</i> .....                       | 222 |
| ТЕМА 2.2. ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО                        |     |
| САМОВДОСКОНАЛЕННЯ .....                                   | 224 |
| 1. Акмеологічні технології .....                          | 224 |
| 2. Програми тренінгів та розвитку .....                   | 226 |
| 3. Використання коучингу в акмеології .....               | 233 |
| 4. Роль психологічної підтримки у самовдосконаленні ..... | 241 |
| <i>Практичне заняття 2.2.</i> .....                       | 243 |
| ТЕМА 2.3. АКМЕОЛОГІЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....       | 248 |
| 1. Основні напрямки досліджень сучасної                   |     |
| акмеології управління .....                               | 248 |
| 2. Психологічні основи лідерства .....                    | 253 |
| 3. Психологічні особливості управлінського впливу         |     |
| і стилів керівництва .....                                | 274 |
| 4. Формування ефективних управлінських стратегій .....    | 294 |
| 5. Розвиток організаційної культури .....                 | 303 |
| <i>Практичне заняття 2.3.</i> .....                       | 306 |

|                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ТЕМА 2.4. АКМЕОЛОГІЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ .....                                                             | 309 |
| 1. Педагогічна майстерність викладача .....                                                                      | 309 |
| 2. Майстерність педагогічного спілкування .....                                                                  | 338 |
| 3. Професіоналізм та зрілість особистості педагога.....                                                          | 364 |
| 4. Формування акмеологічної культури викладача як основи<br>ефективної взаємодії зі студентами та колегами ..... | 366 |
| <i>Практичне заняття 2.4.</i> .....                                                                              | 367 |
| ТЕМА 2.5. АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД<br>ДО ВИРІШЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ .....                                           | 369 |
| 1. Акмеологія діяльності в особливих екстремальних умовах ..                                                     | 369 |
| 2. Психологія криз і способи їх подолання .....                                                                  | 379 |
| 3. Використання акмеологічних ресурсів у кризах .....                                                            | 385 |
| 4. Формування стійкості до стресу .....                                                                          | 390 |
| <i>Практичне заняття 2.5.</i> .....                                                                              | 481 |
| ТЕМА 2.6. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ.....                                                                      | 483 |
| 1. Психологічні основи планування кар'єри .....                                                                  | 483 |
| 2. Етапи професійного зростання.....                                                                             | 491 |
| 3. Адаптація до змін у професійному середовищі .....                                                             | 492 |
| <i>Практичне заняття 2.6.</i> .....                                                                              | 494 |
| ТЕМА 2.7. ЕТИЧНІ ОСНОВИ АКМЕОЛОГІЇ.....                                                                          | 495 |
| 1. Етика професійної діяльності .....                                                                            | 495 |
| 2. Моральні основи саморозвитку.....                                                                             | 501 |
| 3. Роль гуманістичних цінностей у досягненні акме .....                                                          | 502 |
| <i>Практичне заняття 2.7.</i> .....                                                                              | 504 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                    | 505 |
| <i>Самостійна робота 2</i> .....                                                                                 | 507 |
| <i>Матеріали для самоконтролю.</i> .....                                                                         | 509 |
| ГЛОСАРІЙ .....                                                                                                   | 516 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....                                                                           | 528 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....                                                                             | 529 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                    | 530 |

# ПЕРЕДМОВА

---

Акмеологія як науковий напрям сформувалася на перетині психології, педагогіки, філософії та соціології, зосереджуючи свою увагу на дослідженні механізмів і закономірностей досягнення людиною найвищого рівня розвитку – «акме». Даний навчальний посібник створений для аспірантів, які прагнуть глибше осягнути сутність акмеологічного підходу, його основні концепції, методи дослідження та практичне застосування у професійній діяльності.

У навчальному посібнику розглянуто теоретичні основи акмеології, її історичний розвиток і сучасні наукові підходи. Значну увагу приділено психологічним аспектам професійного становлення особистості, розвитку творчого потенціалу, формуванню професіоналізму та самореалізації. Окремо висвітлено прикладні аспекти акмеології, які дозволяють використовувати отримані знання у різних сфері діяльності.

Особливістю посібника є системний підхід до вивчення акмеології як міждисциплінарної науки. Представлені матеріали містять аналітичні узагальнення, наукові концепції, результати емпіричних досліджень, що сприятимуть формуванню у читачів критичного мислення, здатності до самоаналізу та самовдосконалення.

Навчальний посібник стане у нагоді аспірантам, викладачам, науковцям і всім, хто зацікавлений у питаннях особистісного та професійного зростання. Його матеріали сприятимуть формуванню цілісного уявлення про шляхи досягнення людиною свого «акме» та допоможуть науковцям і практикам ефективно застосовувати акмеологічні знання у своїй діяльності.

*Метою* навчальної дисципліни «Акмеологія» є формування у аспірантів глибокого наукового розуміння акмеології як міждисциплінарної галузі знань, що вивчає закономірності, механізми та умови досягнення особистістю найвищого рівня розвитку – «акме». Дисципліна спрямована на розкриття теоретичних основ акмеологічного підходу, вивчення психологічних аспектів професійного зростання, а також аналіз

прикладних основ застосування акмеологічних знань у різних сферах діяльності.

*Завдання:* ознайомити аспірантів з основними поняттями, концепціями та історичним розвитком акмеології, її місцем у системі сучасних наукових знань; вивчити чинники, що впливають на формування професіоналізму, розвиток особистісних якостей і досягнення високих результатів у професійній діяльності;

розглянути закономірності й етапи професійного становлення особистості, умови її самореалізації та досягнення майстерності у різних сферах діяльності; надати аспірантам інструментарій для діагностики, аналізу та розвитку професійних і особистісних якостей, що сприяють досягненню акме; дослідити акмеологічні методи стимулювання творчості, саморозвитку та підвищення ефективності інтелектуальної діяльності; продемонструвати можливості застосування акмеологічних знань у різних сферах діяльності; сприяти розвитку навичок самоспостереження, самоаналізу та саморегуляції як важливих чинників особистісного та професійного зростання; показати взаємозв'язок акмеології з іншими науками, такими як психологія, педагогіка, філософія, психологія управління, психологія стресу, що дозволяє розглядати розвиток особистості у широкому науковому контексті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Акмеологія» аспірант повинен *знати*:

- акмеологічні виміри особистості;
- психологічні аспекти розвитку професіоналізму;
- закономірності і механізми самореалізації;
- психологічні основи творчого розвитку;
- актуальні проблеми і перспективи акмеологічних досліджень;
- методи акмеології;
- технології особистісного самовдосконалення;
- акмеологічні основи керівництва та лідерства;
- методи розвитку педагогічної майстерності;
- акмеологічні методи подолання професійних та особистісних криз;
- етичні основи акмеології.

*вміти:*

- визначати рівень зрілості соціально-психологічного розвитку особистості в контексті акмеології;
- оцінювати особистісні якості, необхідні для розвитку, та застосовувати техніки самореалізації та саморозвитку;
- розробляти індивідуальний стиль досягнення успіху;
- діагностувати рівень професіоналізму особистості та визначати шляхи його розвитку;
- формувати життєві цілі, розробляти стратегії розвитку та управляти власним життєвим шляхом;
- використовувати методи розвитку творчого мислення, креативності та інноваційності;
- проводити комплексну оцінку рівня особистісного розвитку;
- розробляти програми тренінгів та особистісного розвитку;
- формувати ефективні управлінські стратегії, розвивати організаційну культуру та лідерські навички;
- використовувати акмеологічний підхід у педагогічній діяльності;
- аналізувати та розробляти методи подолання кризових ситуацій, використовуючи акмеологічні ресурси;
- розвивати стійкість до стресу та формувати навички ефективного подолання кризових станів;
- планувати професійну кар'єру, адаптуватися до змін у професійному середовищі та розробляти стратегії професійного зростання;
- дотримуватися етичних норм у професійній діяльності, аналізувати моральні основи саморозвитку та використовувати гуманістичні цінності у досягненні «акме».

Навчальний посібник «Акмеологія» відповідає робочій програмі дисципліни. Видання містить теоретичний матеріал, практичні завдання, самостійну роботу, матеріали для самоконтролю, глосарій, рекомендовану літературу та додатки.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АКМЕОЛОГІЇ

---

### Тема 1.1. Вступ до акмеології

1. Сутність і завдання акмеології.
2. Основні принципи акмеологічного підходу.
3. Акмеологія як міждисциплінарна наука.
4. Зрілість соціально-психологічного розвитку людини в контексті акмеології.

### 1. Сутність і завдання акмеології

Передумовою виникнення акмеології став розвиток наук про людину, зокрема психології, педагогіки, соціології, філософії, та необхідність інтегративного підходу до вивчення людського розвитку, що враховує особливості досягнення зрілості (акме). Становлення акмеології пов'язане з прагненням зрозуміти закономірності розвитку особистості в період її найвищої продуктивності, необхідністю забезпечення професійного та особистісного самовдосконалення, а також потребою суспільства у висококваліфікованих фахівцях, які досягають оптимального рівня своєї діяльності. Важливим історичним контекстом стало утворення прикладних дисциплін на межі XIX-XX століть, коли виникла потреба у вивченні та оптимізації процесів самореалізації людини.

Поняття «акмеологія» було введено в науковий обіг на початку XX століття М. А. Рибниковим у 1928 році. Він запропонував його для позначення нової галузі психології, яка б зосереджувалася на вивченні дорослої людини, її особливостей, закономірностей розвитку та досягнень.

«Психологія дорослості або зрілості» – так спочатку визначався цей новий розділ психології. Однак, навіть у той час, коли акмеологія тільки зароджувалася, дослідники чітко розмежовували поняття «дорослість» і «зрілість».

*Дорослість* – це перш за все біологічний і соціальний статус людини, який настає з досягненням певного віку і пов'язаний з певними правами та обов'язками. *Зрілість* – це більш складне і багатогранне поняття, яке охоплює не тільки біологічний, а й психологічний і соціальний аспекти розвитку людини. Зріла людина – це та, яка досягла високого рівня розвитку своїх здібностей, має власні цінності, світогляд і здатна брати відповідальність за свої вчинки [6].

Особливий акцент у контексті зрілості робився на її моральному аспекті. Тобто, зріла людина – це не просто та, яка досягла певних успіхів у житті, а та, яка відповідає певним моральним нормам і стандартам.

Чому було важливо розрізняти ці поняття? Не всі дорослі люди є зрілими. Дорослим може бути підліток, який формально досяг повноліття, але ще не сформувався як особистість. Психологія дорослості вивчає широкий спектр питань, пов'язаних з життям дорослих людей, тоді як акмеологія зосереджується на вивченні найвищих досягнень людини, її творчому потенціалі та самореалізації. Для вивчення дорослості та зрілості використовуються різні методи дослідження.

Тобто, вже на ранніх етапах розвитку акмеології було зрозуміло, що це не просто синонім «психології дорослості». Це більш вузька і спеціалізована галузь, яка вивчає не просто будь-яку дорослу людину, а ту, яка досягла найвищих вершин у своєму розвитку.

Акмеологія, як наука про досягнення вершин людського розвитку, пройшла тривалий шлях становлення. Виокремлюють кілька точок зору щодо кількості етапів цього розвитку, однак найпоширенішою є позиція, згідно якої виділяють три основних етапи: імпліцитний, експліцитний та рефлексивний.

*Імпліцитний етап* – цей етап характеризується прихованим вивченням питань, пов'язаних з досягненням людиною свого максимального потенціалу. Проблематика акмеології була присутня в різних науках і культурних контекстах задовго до того, як сама акмеологія сформувалася як самостійна дисципліна.

На цьому етапі відбувалося накопичення знань про різні проблеми людського розвитку, формувалися теоретичні основи для подальшої розробки акмеології. Особлива увага приділялася теоретико-методологічним проблемам, які згодом стали фундаментом для акмеологічних досліджень.

*Експліцитний етап* – на цьому етапі акмеологія остаточно оформилася як самостійна наукова дисципліна. Було сформульовано її основні поняття та категорії, визначено предмет і об'єкт дослідження, розроблені методи дослідження.

Було чітко сформульовано, що акмеологія вивчає закономірності досягнення людиною вершин свого розвитку, її творчий потенціал, механізми самореалізації. Предметом дослідження стала зріла особистість, яка досягла високих результатів у різних сферах діяльності. Об'єктом дослідження стали процеси і механізми, що забезпечують досягнення цих результатів. Були розроблені спеціальні методи дослідження, які дозволяли вивчати феномен зрілості та досягнення. Експліцитний етап характеризується активним розвитком акмеологічної теорії та методології, формуванням наукових шкіл і напрямків.

*Рефлексивний етап* – на цьому етапі відбувається осмислення досягнень акмеології, аналіз її місця в системі наук про людину, визначення перспектив подальшого розвитку. Вчені аналізують отримані дані, формують нові теоретичні узагальнення. Акмеологія інтегрується з іншими науками, такими як психологія, педагогіка, соціологія. Визначаються нові напрямки досліджень, розробляються нові методи і технології. Рефлексивний етап характеризується підвищенням інтересу до міждисциплінарних досліджень, розширенням кола проблем, що вивчаються акмеологією.

Даний підхід щодо розвитку акмеології є умовним і може мати різні інтерпретації в різних наукових школах. Однак, загалом він відображає основні етапи становлення акмеології як самостійної наукової дисципліни.

Другий підхід щодо розвитку акмеології пропонує чотири етапи, кожен із яких має свої характерні особливості. Розглянемо їх детальніше:

1. *Латентний етап*. На цьому початковому етапі відбувається формування наукового та культурного підґрунтя для появи акмеології. Хоча сама наука ще не має чітко визначених меж, ідеї про досягнення вершин людського розвитку, про самореалізацію особистості вже присутні в різних сферах знання: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. Цей етап можна порівняти з періодом накопичення знань, формування ідей, які згодом стануть основою для нової науки.

2. *Номінаційний етап*. На цьому етапі відбувається усвідомлення потреби в новій науці та введення терміна «акмеологія». Це переломний момент, коли ідеї, які раніше були розрізнені, об'єднуються в єдину наукову дисципліну. Термін «акмеологія» закріплюється за новою наукою, яка вивчає закономірності досягнення людиною вершин свого розвитку. Починають формулюватися основні питання, якими займатиметься акмеологія: що таке зрілість, які фактори впливають на досягнення успіху, як допомогти людині реалізувати свій потенціал? Номінаційний етап – це етап народження нової науки, визначення її місця в системі знань.

3. *Інкубаційний етап*. Цей етап характеризується активним розвитком акмеології як науки. Відбувається формування теоретичного фундаменту, розробка методології дослідження, проведення перших емпіричних досліджень. Чітко визначається, що акмеологія вивчає зрілу особистість, яка досягла високих результатів у різних сферах діяльності. Створюються різні концепції, які пояснюють процеси досягнення вершин людського розвитку. Вчені починають проводити дослідження, спрямовані на вивчення різних аспектів акмеологічної проблематики. Інкубаційний етап – це період інтенсивного розвитку, коли закладаються основи нової науки.

4. *Інституційний етап*. На цьому етапі акмеологія набуває статусу самостійної наукової дисципліни. Вона включається до навчальних планів університетів, створюються наукові центри та лабораторії, проводяться масштабні дослідження. Створюються кафедри, інститути, лабораторії, присвячені акмеологічним дослідженням. Акмеологія включається до навчальних планів різних спеціальностей. Регулярно проводяться конференції, на яких обговорюються актуальні проблеми акмеології. Тобто, інституційний етап – це етап визнання акмеології як важливої галузі знання, яка має значний вплив на розвиток суспільства.

Чим відрізняється цей підхід від попереднього? Головна відмінність полягає у виділенні додаткового, латентного етапу. Це дозволяє більш детально проаналізувати процес становлення акмеології, показати, як ідеї, що зародилися в різних науках, поступово об'єдналися в єдину наукову дисципліну. Обидва підходи мають право на існування і доповнюють один одного.

У процесах акмеологічного розвитку, через дію численних причин, спостерігається нерівномірність, що обумовлює

зосередження досліджень переважно на вищих досягненнях у діяльності, особливо професійній. Найбільший акцент робиться на напрямках, пов'язаних із професійними досягненнями зрілої особистості та її прогресивним особистісно-професійним розвитком як суб'єкта діяльності, що є природним, адже саме в професійній сфері, особливо в соціально значущій, досягнення стають найбільш помітними.

Особливості розвитку акмеології сприяли формуванню її образу як «науки про професіоналізм», що стало характерним для її сприйняття в повсякденному житті. Водночас під впливом гетерохронності цього розвитку вдосконалюються її теоретико-методологічні основи. Хоча це розуміння є спрощеним і значно звужує предметне та об'єктне поле, обмежуючи акмеологію рамками прогресивного розвитку особистості як суб'єкта праці, на даному етапі заперечувати або боротися з цим поглядом не варто. Це уявлення виникло закономірно і загалом правильно відображає сучасний стан науки, в якій переважають дослідження, зосереджені на феномені професіоналізму.

На сучасному етапі розвитку акмеології важливо підходити до розробки її проблем комплексно, вирішуючи завдання різного рівня складності, які враховують як вузьке, так і широке предметне поле досліджень. Це означає необхідність охоплення як специфічних аспектів, що стосуються окремих професійних чи особистісних досягнень, так і глобальних питань, пов'язаних із гармонійним розвитком особистості. Такий підхід дозволяє зберегти істинний статус акмеології як науки, що не лише розкриває закономірності професіоналізму, але й охоплює всі етапи і напрями розвитку людини.

Сучасний стан акмеології вплинув на формування її базових понять та категорій. Завдяки теоретичним і емпіричним дослідженням вдалося визначити мету, предмет, об'єкт і завдання акмеології на нинішньому етапі її розвитку. *Метою акмеології* є вдосконалення людини, сприяння досягненню нею вершин у фізичному, духовно-моральному та професійному розвитку, а також гуманізація цього процесу. *Об'єктом акмеології* виступає прогресивно розвиваюча зріла особистість, яка реалізує себе переважно у професійній діяльності та досягає вершин свого розвитку.

*Предмет акмеології* в широкому розумінні охоплює процеси, закономірності та механізми вдосконалення людини