

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА
РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ
В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ
ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут психології імені Г. С. Костюка



**ЦІННІСНА ПІДТРИМКА
РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ
В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ.
ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ**

практичний посібник

за редакцією О.Л. Музики

Київ 2023

УДК 159.98:37.042-056.45

Ц 62

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України (протокол № 8 від 27 червня 2023 р.)*

Рецензенти:

Кокун О. М. – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Кутішенко В.П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка

Ц 62 **Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія:** практичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук [та ін.]; за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с.

ISBN 978-617-7745-27-2

У посібнику представлено психологічну технологію ціннісної підтримки обдарованих учнів і студентів. Психолого-технологічні комплекси для кожного вікового періоду складаються з теоретичної моделі, детальних описів діагностичних методик (у тому числі й авторських) та описів технік розвивальних впливів. Для ціннісної підтримки школярів і студентів в умовах дистанційного навчання, пов'язаного з російсько-українською війною, освітянам пропонується е-платформа «Обдарованість TEST ONLINE», яка генерує і надсилає досліджуваним індивідуальні інтерпретації результатів із рекомендаціями для саморозвитку.

Практичний посібник адресовано психологам-дослідникам, викладачам психології та педагогіки у закладах вищої освіти, студентам, керівникам освітніх установ, психологам в системі освіти, вчителям, батькам.

УДК 159.98:37.042-056.45

Номер державної реєстрації НД 0121U107536

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023

ISBN 978-617-7745-27-2

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА (О.Л. Музика).....	5
Розділ I. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ЯК РІЗНОВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОБДАРОВАНИМ УЧНЯМ І СТУДЕНТАМ (О.Л. Музика).....	7
1.1. Поняття психологічної допомоги, психологічної і ціннісної підтримки.....	7
1.2. Особливості саморозвитку обдарованих учнів і студентів в умовах ціннісної взаємодії.....	10
1.3. Електронна платформа «Обдарованість TEST ONLINE» для визначення проблем у саморозвитку та надання ціннісної підтримки обдарованим учням і студентам в умовах війни.....	22
1.4. Ціннісна підтримка як психологічна технологія розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психолого-технологічні комплекси.....	26
Розділ II. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА САМОРОЗВИТКУ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ КОМПЛЕКС (О.Л. Музика).....	32
2.1. Ситуаційно-ціннісна та особистісно-ціннісна регуляція саморозвитку: теоретична модель.....	32
2.2. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості».....	35
2.3. Структурована рефлексійна бесіда для надання ціннісної підтримки.....	45
2.4. Порівняльне дослідження ціннісної регуляції розвитку старшокласників з ознаками обдарованості у період воєнного стану та в довоєнний період....	63
Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОЗНАКАМИ ОБДАРОВАНОСТІ (О.С. Нечаєва).....	66
3.1. Завдання і структура тренінгової програми психологічної підтримки та ціннісного розвитку молодших школярів з ознаками обдарованості.....	66
3.2. Тренінгова програма психологічної підтримки та ціннісного розвитку молодших школярів з ознаками обдарованості.....	70
Розділ IV. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ОБДАРОВАНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ УСНОЇ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ (Н.О. Никончук).....	87
4.1. Типові проблеми у розвитку обдарованих підлітків і шляхи їх подолання....	87
4.2. Українські народні приказки і прислів'я як засіб ціннісної підтримки розвитку здібностей і обдарованості	89
4.3. Основні завдання та прийоми ціннісної підтримки розвитку здібностей і обдарованості підлітків засобами усної народної творчості.....	90
4.4. Програма тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей і обдарованості підлітків засобами усної народної творчості.....	95
Розділ V. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ ОБРАЗОТВОРЧО ОБДАРОВАНИХ ШКОЛЯРІВ (М.А. Сніжна).....	133
5.1. Психологічні особливості ціннісної підтримки розвитку образотворчо	

обдарованих підлітків.....	133
5.2. Тренінг ціннісної підтримки образотворчо обдарованих підлітків.....	137
Розділ VI. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ В РАННІЙ ЮНОСТІ: ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ (М.О. Мельник).....	
6.1. Суб'єктність як особистісний ресурс реалізації потенціалу обдарованості..	148
6.2. Батько, Дорослий, Дитина – три Его-стани і прояви суб'єктних властивостей особистості.....	151
6.3. Обмежувальні переконання – гальмівний фактор прояву суб'єктних властивостей.....	157
РОЗДІЛ VII. САМООЦІНКА І ЦІННІСНА ПІДТРИМКА САМОРОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ (М.М. Чекрижова).....	
7.1. Особливості розвитку самооцінки старшокласників з ознаками обдарованості.....	165
7.2. Теоретичні основи тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості.....	171
7.3. Програма тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості.....	174
Розділ VIII. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ САМОРОЗВИТКУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ (Я.Г. Соловей).....	
Розділ IX. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНИХ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ КОМПЛЕКС (О.О. Музика).....	
9.1. Поняття про самоефективність і професійну самоефективність у контексті розвитку музично обдарованої особистості.....	183
9.2. Діагностування професійної самоефективності студентів за допомогою методики ППСС.....	188
9.3. Основи тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів.....	199
9.4. Програма тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів.....	205
Розділ X. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНИХ СТУДЕНТІВ (Д.К. Корольов).....	
10.1. Психологічні засоби ціннісної підтримки обдарованих студентів.....	217
10.2. Комп'ютерна методика для рефлексії життєвого шляху та планування майбутнього.....	226
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	236

ПЕРЕДМОВА

Війна деструктивно впливає на процеси особистісного розвитку учнів і студентів з ознаками обдарованості. Вони потребують посиленої уваги й підтримки, але вимушене дистанційне навчання обмежує можливості психологічної допомоги. У зв'язку з цим видається доцільним адаптувати систему психологічної допомоги в освітньому просторі до умов воєнного стану на таких засадах: 1) зробити її проактивною, орієнтованою системні властивості особистості, які підвищують її адаптаційні можливості; 2) реалізувати технологічний підхід, що полягає у визначенні послідовності психологічних впливів, які з високою ймовірністю дають бажаний ефект; 3) ширше використовувати можливості ІКТ для проведення онлайн-досліджень і забезпечення зворотного зв'язку з досліджуваними.

Ціннісна підтримка – це різновид психологічної допомоги, що спрямована на сферу особистісних цінностей. Учня і студентам з ознаками обдарованості (окремими епізодичними досягненнями) важливо визначитися, чи варто й надалі докладати зусиль для того, щоб розвивати екстраординарні здібності, чи, можливо, орієнтуватися на більшість ровесників і знизити планку домагань. Таким чином, вони стоять перед ціннісним вибором, який визначає лінію дальшого саморозвитку і зумовлює розвиток чи інволюцію обдарованості. І навіть ті учні та студенти, що вже визначилися і стали на шлях розвитку обдарованості, час від часу під тиском різних обставин вагаються у своєму виборі і теж потребують ціннісної підтримки.

Психологічна технологія ціннісної підтримки розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі, що описується у цьому посібнику, – це система психодіагностичних процедур і корекційних впливів, що спрямована на подолання деструктивних, зокрема й спричинених воєнними діями, внутрішніх особистісно-ціннісних кризових явищ, сприяння розкриттю потенціалу й самореалізації обдарованих учнів і студентів й утвердження особистісно-ціннісної регуляції особистісного розвитку.

У посібнику психологічна технологія розглядається як теоретично обґрунтована система психодіагностичних і розвивальних процедур, послідовне здійснення яких дозволяє виявляти й вирішувати ключові проблеми в генезі обдарованої особистості та досягати прогнозованих результатів. Оскільки психологічна технологія ціннісної підтримки обдарованої особистості в освітньому просторі охоплює тривалий віковий період, то

автори вдаються до її поділу на окремі цілісні частини – психолого-технологічні комплекси, які визначаються як окрема цілісна структурна одиниця психологічної технології, що складається з теоретичної моделі впливу провідного чинника розвитку обдарованої особистості на певному етапі, діагностичної методики й опису процедури розвивального впливу. Описано ряд психолого-технологічних комплексів ціннісної підтримки, що охоплюють молодший шкільний, підлітковий та юнацький вікові періоди.

Автори пропонують освітянам власну розробку – електронну платформу «Обдарованість TEST ONLINE». На ній розміщено ряд стандартних та кілька нових, створених науковими співробітниками лабораторії, діагностичних методик, що відповідають завданням дослідження і сучасним можливостям ІКТ. Е-платформа дозволяє проводити індивідуальні та групові онлайн-дослідження за допомогою будь-яких пристроїв, підключених до мережі Інтернет (комп'ютерів, смартфонів, планшетів). Обов'язковою вимогою до використання психодіагностичних методик на е-платформі, яка власне й забезпечує ціннісну підтримку, є індивідуальні інтерпретації результатів із рекомендаціями для саморозвитку, які автоматично генеруються за розробленим алгоритмом, показуються на екрані та надсилаються досліджуваним в електронні скриньки відразу після проходження тесту. Отже, психологічна технологія ціннісної підтримки представлена у посібнику так, що її можна ефективно застосовувати в умовах війни та дистанційного навчання.

Упровадження в освітній процес психологічної технології ціннісної підтримки розвитку обдарованої особистості дозволить долати особистісні ціннісні конфлікти і суперечності та сприятиме розкриттю потенціалу й самореалізації обдарованих учнів і студентів в умовах війни та післявоєнної розбудови України.

Олександр Музика
завідувач лабораторії психології обдарованості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
кандидат психологічних наук, професор

Розділ І. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ЯК РІЗНОВИД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОБДАРОВАНИМ УЧНЯМ І СТУДЕНТАМ (О.Л. Музика)

1.1. Поняття психологічної допомоги, психологічної і ціннісної підтримки

Психологічна допомога і психологічна підтримка. Поняття допомоги і підтримки у психології мають досить чітко визначені межі. В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андреева дають таке означення: «...психологічна допомога – система заходів, які спрямовані на пом'якшення чи подолання психологічних труднощів, вирішення психологічних проблем, що виникають в окремої особистості чи групи людей, засобами практичної психології» [8, с. 10-11]. Психологічна допомога розглядається в контексті домінування суб'єктної активності людини, як певна додаткова опора у вирішенні її проблем. «Власне психологічна допомога спрямована на підтримку особистості в процесі її розвитку, становлення та росту, яка здійснюється спеціальними психологічними методами (способами)» [там само, с. 12].

Обидва поняття застосовуються у тих випадках, коли йдеться про людей, які не справляються з життєвими проблемами. Різниця між ними в тому, що перше співвідноситься з професійною діяльністю психологів, а друге може позначати зусилля широкого кола людей, які не пройшли спеціального навчання, не володіють психологічними і психотерапевтичними методиками, але докладають зусиль, щоб допомогти іншим. Т. М. Титаренко зазначає: «Професійна психологічна допомога надається не «спонтанним психотерапевтом», консультантом-аматором, а передусім психологом, що має досвід роботи у певній галузі, володіє спеціальними техніками, спрямованими на активізацію суб'єктних стратегій розв'язання життєвих проблем» [9, с. 61]. Психологічну підтримку людина може отримати від інших людей, які не мають психологічної освіти, але готові слухати, співчувати і ненав'язливо радити.

Зрозуміло, що психологічна підтримка може надаватися в процесі соціальної взаємодії як спонтанно, так і організовано в контексті певних видів діяльності. У психолого-педагогічній літературі йдеться про психологічну підтримку навчальної, професійної, творчої діяльності. Вказується на важливість психологічної підтримки інвалідів та людей, що постраждали внаслідок воєнних дій. Особлива увага звертається на підтримку людей у складних життєвих ситуаціях, пов'язаних з конфліктами, важкими соматичними захворюваннями, психотравмами, кризами. Про психологічну підтримку пишуть у випадках корекції якихось складних особистісних проблем, або ж, навпаки, коли йдеться про розвиток окремих комплексних властивостей особистості, як-от здібності чи обдарованість.

У всіх перерахованих вище напрямках психологічної підтримки, та тих, що не увійшли до цього списку, її способи, тривалість, контроль результативності дуже різняться, та й рідко описуються так, щоб їх можна було відтворити. Отже, з одного боку, з огляду на її значимість, психологічна підтримка є необхідним

компонентом в організації суспільного життя і виконує хоч і не ті ж самі завдання, що й психологічна допомога, але схожі, дотичні до них, а з іншого боку, – вона ніби пускається на самоплив, не розглядається як предмет наукових студій. Одним із можливих способів подолання цієї суперечності є конкретизація поняття психологічної підтримки через його віднесення до певних означених ситуацій психологічної допомоги і конкретних пластів психологічної реальності, в яких вона надається.

Ціннісна підтримка. Особистісні цінності відіграють ключову роль у розвитку обдарованої особистості, оскільки лежать в основі саморегуляції особистісного розвитку. І якщо через якісь причини особи з ознаками обдарованості переживають кризові моменти у своєму розвитку, то передусім це позначається на сфері особистісних цінностей, зокрема на їхніх регуляційних функціях. Збити з обраного шляху можуть невдачі і труднощі, непорозуміння з батьками, вчителями й ровесниками. Допомогти здолати сумніви і зневіру може психолог, а можуть і шкільні вчителі, друзі, референтні знайомі, які розумінням і добрим словом стверджують обдарованих у правильності обраного ними шляху.

В обох цих випадках працює один і той самий психологічний механізм – актуалізація особистісних цінностей і посилення їх регуляційної функції. І хоча, на перший погляд, професійні психологи, використовуючи спеціальні методики, можуть впоратися з кризовими моментами в розвитку обдарованих ефективніше, ніж непрофесіонали (психологічна допомога), проте для валідизації особистісних цінностей (підвищення їх особистої і соціальної значимості) навіть вони не можуть обійтися без залучення в уявні чи реальні діалоги з обдарованими важливих для них осіб (психологічна підтримка). Причому, референтні особи, як правило, пов'язані зі сферами, в яких обдаровані розвивають свої здібності. Як показують наші дослідження, саме їхніх оцінок і порад потребують обдаровані, зважають на них і приймають їх, а думки інших людей можуть ігнорувати й не рахуватися з ними. Отже, елементи психологічної підтримки від досить широкого кола референтних осіб є необхідними, коли йдеться про психологічні впливи на ціннісну сферу осіб з ознаками обдарованості.

Таким чином, враховуючи ключову роль особистісних цінностей у регуляції саморозвитку обдарованих осіб, з одного боку, і необхідність залучення до цього процесу референтних осіб у сфері розвитку здібностей, – з іншого, доцільно використовувати поняття *ціннісної підтримки*.

По-перше, воно відображає суб'єктність особистості, оскільки йдеться не про формування, не про надання, не про запозичення чи привнесення, а саме про підтримку ціннісних пріоритетів особи, тобто передбачається, що більшу частину активності людина здійснює сама, керуючись власними особистісними цінностями.

По-друге, ціннісна підтримка передбачає присутність і вплив інших людей, який, втім, є допоміжним, а не визначальним.

По-третє, ціннісна підтримка може бути застосована тоді, коли йдеться про внутрішнє психічне життя і рефлексійні процеси, оскільки вони потребують певного узгодження мисленнєвих схем і їх соціальної валідизації.

Якщо психологічна підтримка – це загальна назва для широкого спектру психологічних впливів, спрямованих на оптимізацію окремих психічних станів, пізнавальних процесів, феноменів емоційної чи когнітивної сфер, особливостей соціальної взаємодії, показників внутрішнього психічного життя тощо, то ціннісна підтримка спрямована на значно вужче коло психологічних показників.

*У галузі психології обдарованості **ціннісна підтримка** – це різновид психологічної допомоги, що спрямована на актуалізацію і ствердження специфічних для обдарованих учнів і студентів особистісних цінностей, їх видозміну чи розвиток із метою підтримання самоідентичності та особистісно-ціннісної регуляції саморозвитку.*

Зрозуміло, що варіативність, унікальність кожної особистості, недиз'юнктивність людського мислення і суб'єктність у поведінці не дозволяють говорити про повну відтворюваність результатів ціннісної підтримки, однак загальні тенденції мають бути цілком зримими. Індивідуальну своєрідність обдарованої особистості відображено у загальних правилах надання ціннісної підтримки:

- 1) основні ресурси для ціннісної підтримки мають віднаходитися у ціннісній свідомості тієї людини, якій вона надається;
- 2) привнесені (запропоновані й обґрунтовані психологом) цінності мають складати меншу частину від усіх, що беруть участь у ціннісній регуляції (в наших емпіричних дослідженнях ця частина не перевищує третини), і мають бути усвідомлені, узгоджені та прийняті людиною;
- 3) цінності, які актуалізуються в процесі ціннісної підтримки, мають бути діяльнісно ствердженими; іншими словами, людина має робити реальні дії та вчинки і рефлексувати їх, щоб упевнитися в бажаних змінах;
- 4) для налагодження оптимальної ціннісної взаємодії необхідне залучення контактних та віртуальних (видатних людей) референтних осіб;
- 5) критеріями ефективності ціннісної підтримки є внутрішня ціннісна безконфліктність і прийняття регуляційної моделі саморозвитку, що базується на особистісних цінностях, притаманних обдарованій особистості.

Складність і поліфакторність процесу розвитку обдарованої особистості відображено і в зарубіжних дослідженнях. Як приклад, можна навести модель диференційованого консультування обдарованих осіб А. Магоні. Його система психологічної підтримки складається з дванадцяти підсистем: я, моя сім'я, моя родина, культурна, професійна, екологічна, освітня, соціальна, психологічна, політична, органіко-фізіологічна та розвивальна підсистеми. Для оцінки розвивального потенціалу цих підсистем використовуються такі параметри: визначення, афірмація, належність та спорідненість. *Визначення* полягає у прийнятті особою та її оточенням статусу обдарованої. Цьому можуть сприяти

показники тестів, реальні досягнення і включення до спеціальних програм роботи з обдарованими, оцінки авторитетних осіб. Проблеми у трапляються тоді, коли особи самі не вважають себе обдарованими чи вагаються щодо цього. *Афірмація* – це інтеракційне підкріплення та визнання за особою обдарованості, яке здійснюється батьками, вчителями, ровесниками, а також сприймається через досвід власних досягнень. Афірмація спрямована на підтримання впевненості особи у тому, що вона обдарована, на підтримання мотивації самопізнання і саморозвитку. За параметром *належність* оцінюються стосунки школярів та студентів із однолітками. В ідеалі – це стосунки, що засновані на пізнанні особливостей та визнанні унікальності одне одного. В освітньому просторі це можуть бути об'єднання талановитих людей, які мають різні здібності. У результаті поглибленої рефлексії себе та інших відбувається рух до вищих рівнів самооцінки, прийняття інших та самоприйняття, зміцнення власного «Я», зняття відчуження та самоізоляції, які нерідко переживають обдаровані люди, зокрема й дорослі. *Спорідненість* – це відчуття обдарованою людиною єдності мети життя і свого покликання. Воно дозволяє долати екзистенційну тривогу, переживати труднощі і стимулює розвиток обдарованості [12].

Параметри оцінки моделі А. Магоні співзвучні з теоретичними положеннями про розвиток обдарованої особистості і ціннісну підтримку, які були сформульовані нами незалежно, на основі власних емпіричних досліджень. Його «визначення» і «належність» близькі за змістом до виокремлених нами специфічних для обдарованої особистості цінностей належності; «афірмація» – до цінностей визнання; «спорідненість» перегукується зі смисложиттєвими цінностями й орієнтацією на цінності груп вищого рівня.

1.2. Особливості саморозвитку обдарованих учнів і студентів в умовах ціннісної взаємодії

Ціннісна взаємодія і ціннісний розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі. З позицій особистісного підходу обдарована особа розглядається як результат розвитку і взаємопроникнення екстраординарних здібностей та особистісних структур і характеризується такими ознаками: найвищим рівнем розвитку здібностей і, відповідно, найвищими (абсолютними чи у порівнянні з віковими нормами) досягненнями в певній галузі діяльності; ціннісним ставленням до власних здібностей як до основи особистісної ідентичності; спрямованістю на саморозвиток; творчою спрямованістю; внутрішньою (суб'єктно-ціннісною) саморегуляцією [11].

Всі ознаки обдарованої особистості відображаються в її особистісних цінностях: належності, визнання, пізнання, творчості, цінностях самоідентичності та смисложиттєвих цінностях [1; 11]. Особистісні цінності пронизують усі структурні компоненти обдарованої особистості і лежать в основі особистісно-ціннісної регуляції саморозвитку. Встановлення їх змісту, структури,

індивідуальних профілів дозволяє виявляти кризові моменти і планувати розвивальні впливи.

Оскільки особистісні цінності знаходяться на вершині системної ієрархії особистості, то вони є вагомим ресурсом для розвитку обдарованої особистості. Відомо, що зміна елемента вищого рівня, у нашому випадку однієї чи кількох особистісних цінностей, веде до необхідності узгодження всіх елементів нижчих рівнів і загалом до якісних змін всієї системи. Якщо ж ми впливаємо на елемент системи нижчого рівня (наприклад, на один із пізнавальних процесів), то це в кращому випадку може викликати зміни лише кількох дотичних до нього елементів того ж рівня, і не веде до значних позитивних змін у всій системі.

Особистісні цінності учнів і студентів з ознаками обдарованості відрізняються від особистісних цінностей учнів і студентів, які не налаштовані на розвиток обдарованості, у тій частині, що стосується розвитку здібностей. Успіхи і досягнення обдарованих, час і зусилля, які вони затрачають для самовдосконалення, і їхня недостатня, на думку контактного оточення, участь у групових процесах, можуть негативно позначатися на характері ціннісної взаємодії і призвести до критичних розбіжностей в цінностях і, як наслідок, до інволюції обдарованості. Відомо дослідниця Miraca U. M. Gross вважає, що перед обдарованими дітьми вже з раннього віку постає «дилема вимушеного вибору» [13]. Вони мусять вибирати між особистісною цілісністю, однією з характеристик якої є прагнення до високих досягнень, та іншим прагненням: бути прийнятими соціальною групою. «Хоча ми можемо хотіти для них обох цих речей, а вони дуже хочуть цього для себе, міра, якою вони відрізняються від своїх однолітків, не дозволить їм мати і те, й інше. Їхня емоційна чутливість та наполегливість, безсумнівно, лише погіршують ситуацію. Зрештою, вони мають зробити вибір: зачинити одні двері, щоб відчинити інші» [там само]. Дилема вимушеного вибору характеризує загальну тенденцію розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі, хоча, звісно, існують моделі освітнього середовища, які сприяють розвитку обдарованої особистості. Вони мають такі ознаки: 1) інформаційне багатство, доступність різноманітних видів пізнавальної діяльності; 2) загальна орієнтація суб'єктів освітнього процесу на цінності пізнання, творчості на протигагу антиінтелектуалізму; 3) орієнтація освітньої системи на розвиток індивідуальності, реалізацію її творчого потенціалу шляхом культивування інтелектуальних цінностей та творчих досягнень; 4) особистісно-зорієнтований стиль управління навчальною діяльністю, спрямований на вільну реалізацію пізнавальних інтересів і розвиток здібностей; 5) неієрархізованість стосунків та низький рівень конформізму; 6) високий рівень толерантності до невдач [7].

У ціннісній взаємодії осіб з ознаками обдарованості в освітньому просторі поступово складаються дві основні закономірності, що характеризують їх рух до цілісної стійкої обдарованої особистості. Це ціннісне самовизначення і ціннісне ставлення до здібностей.

Ціннісне самовизначення – це найважливіший етап у розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Його зміст полягає у виборі між ситуаційно-ціннісною і особистісно-ціннісною моделями саморегуляції особистісного розвитку. Ситуаційно-ціннісна модель формується під впливом двох основних чинників: цінностей контактного оточення, яке здебільшого не орієнтується на розвиток екстраординарних здібностей і обдарованості, і параметрів життєвої ситуації, яка є динамічною і щоразу вимагає розвитку все нових і нових адаптаційних здібностей. Особистісно-ціннісна регуляційна модель спирається на особистісні цінності обдарованості, які нерозривно пов'язані з індивідуальним розвитком здібностей.

Екстраординарні здібності є інструментами, що забезпечують обдарованим людям задоволення їхніх ключових потреб відносно незалежно від змін життєвої ситуації. Також вони є засобами адаптації в соціумі та засобами впливу на нього. Ціннісне ставлення до власних здібностей спонукає обдарованих людей використовувати їх як адаптаційні ресурси навіть у тих випадках, коли життєві ситуації кардинально змінюються і потребують нібито інших діяльностей та інших здібностей. Ця своєрідна ціннісна ригідність обдарованих людей по відношенню до власних здібностей зумовлює їхню особистісну стійкість, психологічну резистентність до зовнішніх впливів. Орієнтація на власні здібності як цінності виникає в результаті багаторічного накопичення досвіду вирішення життєвих завдань із допомогою однієї й тієї ж діяльності (наприклад, технічної, музичної, наукової тощо), а, отже, одних і тих самих здібностей, які у цих випадках розвиваються до екстраординарних рівнів. Для обдарованої людини важливо розуміти завдяки чому вона є тим, ким є, і чого вона не може втратити без ризику перестати бути собою.

У старшому підлітковому та юнацькому віці непросто протидіяти ціннісному тиску контактних груп, що не налаштовані на розвиток обдарованості. Найгірший варіант – коли цінності контактних груп не лише не припускають розвитку обдарованості, а й блокують його, роблять небажаним і неможливим. Це характерно для так званих примітивних груп із асоціальною спрямованістю, низьким культурним рівнем і жорсткою ієрархічною структурою. Проте ціннісна регуляція більшості підліткових груп є м'якшою і допускає певні люфти у групових оцінках і поведінкових нормах. Це може стати своєрідною платформою для привнесення у групові цінності визнання унікальності особистості. За цих умов особи з ознаками обдарованості можуть відчувати групову єдність, не повністю ідентифікуючись із групою, а лише в тій частині групових цінностей, які для обдарованої особи є другорядними. Це можуть бути, наприклад, зовнішні ознаки належності до неформальних груп, такі як одяг, зачіски тощо. У цих випадках учням значно простіше зберігати й відстоювати ті власні особистісні цінності, які регулюють саморозвиток обдарованості.

Важливими показниками розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі є самооцінка і самоповага. Підтримувати ціннісну автономію у

відмінному ціннісному оточенні обдарованим людям допомагає самооцінка, що вимірюється на основі їхніх власних, виокремлених ними самими, оцінних конструктів. Як правило, за більшістю з них вони виставляють собі вищі бали, що забезпечує їм самоповагу, особистісну стійкість і підтримує спрямованість на саморозвиток екстраординарних здібностей. Ця ж закономірність дозволяє у певній мірі протистояти груповим критеріям оцінки особистості, які, як правило, не співвідносяться з розвитком обдарованості. На практиці ж трапляється так, що за певними власними критеріями обдаровані оцінюють себе високими, але не найвищими балами. Це може означати, що у цьому напрямку триває процес розвитку здібностей. Ціннісна підтримка необхідна у таких випадках: 1) коли особи з ознаками обдарованості виставляють собі низькі оцінки за власними оцінними конструктами; 2) коли за змістом їхні власні оцінні конструкти не відображають розвитку обдарованості і близькі до тих кліше, за якими оцінюють себе пересічні особи. У першому випадку самооцінку можна скорегувати за допомогою рефлексії колишніх досягнень і позитивних оцінок референтних осіб. У другому випадку може бути корисною розширення ціннісної свідомості шляхом орієнтації на цінності груп вищого рівня – видатних людей у тих видах діяльності, якими займається учень.

Можна виокремити два варіанти саморозвитку осіб з ознаками обдарованості в освітньому просторі (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Варіанти ціннісного розвитку і ціннісна підтримка обдарованої особистості в освітньому просторі

Оптимальний варіант – це **ціннісна ампліфікація** (збагачення). Те, наскільки вона буде дієвою і насиченою, залежить передусім від характеристик освітнього простору, від того наскільки у ньому цінується творчість, досягнення, розвиток. Якщо високо, то особи з ознаками обдарованості розвиваються у збагаченому ціннісному полі, з якого вони можуть почерпнути ціннісні конструкти, що необхідні для їхнього розвитку, адаптувати і ствердити їх у власній діяльності і таким чином поступово трансформувати в особистісні цінності. Важливо щоб ціннісні конструкти, які переймаються в процесі ціннісної взаємодії, відображали як смислові, так і інструментальні аспекти саморозвитку, як моральнісні, так і діяльнісні цінності. Достатню збалансованість ціннісної свідомості можна розглядати як умову саморегуляції особистісного розвитку.

Якщо ж психологічний клімат в освітньому просторі несприятливий і цінності, притаманні обдарованій особистості, не поділяються її контактним оточенням (а це буває доволі часто), то має місце ціннісна **конфронтація**, механізмами якої є знецінення та самознецінення. У таких випадках ефективність ціннісної регуляції саморозвитку обдарованої особистості може зменшуватися або сходити нанівець, і саме у цих ситуаціях особи з ознаками обдарованості потребують ціннісної підтримки.

Розглянемо прояви ціннісної конфронтації: ціннісні конфлікти, ціннісні бар'єри та ціннісні кризи (див. рис. 1.2).

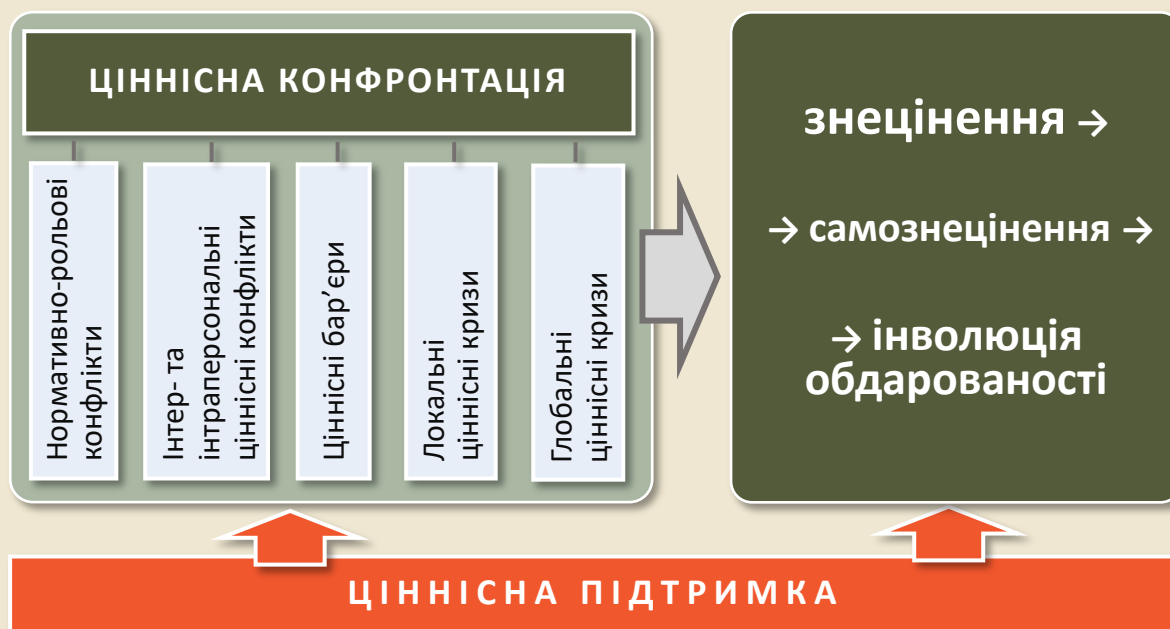


Рис. 1.2. Види й механізми утруднень ціннісного розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі

Нормативно-рольові конфлікти виникають у процесі соціальної регуляції поведінки особи в групі. Якщо цінності осіб з ознаками обдарованості значно відрізняються від загальноприйнятих норм, то це нерідко викликає неприязнь і неприйняття. Соціальний статус особи в контактній групі може

значно знижуватися, і щодо неї можуть застосовуватися санкції аж до булінгу. На щастя, це трапляється не завжди, оскільки, як показують дослідження, існують й інші психологічні механізми, які дозволяють обдарованим особам безконфліктно розвиватися у соціальних групах [10]. Основна умова для цього – високий культурний рівень групи. Якщо більшість з ровесників, з якими контактує обдарована особа, розвивають свої здібності у різних сферах (саме у різних, це важливо), то зникають підстави для заздрості чи конкуренції, натомість створюються умови для взаємного поцінування досягнень, ціннісної валідизації й розширення ціннісної свідомості. За цим принципом можна створювати групи для надання ціннісної підтримки особам з ознаками обдарованості, які вагаються щодо правильності напрямку саморозвитку [5; 6; 12].

Інтерперсональні ціннісні конфлікти виникають у ситуації ціннісних відмінностей між обдарованою особою та однією або кількома іншими, як правило, високостатусними особами. Якщо ці особи мають відмінні погляди на одні й ті ж самі значимі для обох цінності, то суб'єктивно, вони сприймають ці відмінності ще контрастнішими, вони видаються їм нездоланими. Це викликає стійку антипатію, яка здебільшого не усвідомлюється. Результатом є взаємне особистісне знецінення і неприязне ставлення одне до одного. Для ціннісної підтримки у таких випадках варто застосовувати рефлексійні техніки та навчання прийомам асертивного спілкування і взаємного особистісного поцінування.

Причина **інтраперсональних ціннісних конфліктів** – здатність особи генерувати ціннісні конструкти з протилежним знаком. Здебільшого ці суперечності є рушіями саморозвитку, але за певних умов вони можуть призводити до внутрішнього ціннісного конфлікту. У тих випадках, коли цінності не стосуються пріоритетів особистості, конфлікти можуть бути мінімальними і не надто турбують старшокласників і студентів. По іншому внутрішні ціннісні конфлікти переживаються, коли йдеться про вибір напрямку особистісного розвитку, вибір між тим, чи варто докладати чималих зусиль для розвитку здібностей до екстраординарних рівнів, чи піти по іншому, легшому шляху. Ці конфлікти, їх зміст та причини теж не повністю усвідомлюються, і обдаровані особи потребують підтримки рефлексійних і когнітивних процесів.

Ціннісні бар'єри – це явище, яке може виникати в процесі планування особистісного розвитку, коли відрефлексовані ціннісні характеристики освітнього простору або ж власні особистісні цінності суперечать ціннісним інтенціям особистості, відтак блокують розвиток, не дозволяють особі підніматися на нові ціннісні рівні. Основна проблема у таких випадках полягає в тому, щоб зрозуміти природу ціннісних розбіжностей і здолати ці бар'єри. Як правило, у руслі ціннісної підтримки це робиться з допомогою залучення референтних осіб, як реальних, так і віртуальних.

Про **локальні ціннісні кризи** йдеться тоді, коли для здійснення акту саморегуляції розвитку бракує однієї або кількох особистісних цінностей. Відтак не можуть належним чином сформуватися мотиви діяльності: людина вагається

і зупиняється в розвитку. Важливо розуміти, що найчастіше ціннісні конструкти або ж передумови їх формування все ж присутні у ціннісній свідомості, але через низку причин залишаються заблокованими і недоступними для рефлексії учнями і студентами. Ціннісна підтримка має їх актуалізувати, а за необхідності й додати необхідні конструкти, які особи з ознаками обдарованості мають прийняти і ствердити в діяльності.

Глобальні ціннісні кризи найчастіше пов'язані з переоцінкою всієї системи цінностей, як моральнісних, так і діяльнісних. У цих випадках йдеться про переорієнтацію напрямків особистісного саморозвитку, про інволюцію обдарованості. Цьому можуть бути різні причини: це і кардинальні розбіжності між соціальними цінностями й перспективами розвитку обдарованості, і недостатнє поцінування зусиль і досягнень, і недостатні матеріальні ресурси для саморозвитку.

Одним із основних деструктивних механізмів у ціннісному розвитку учнів і студентів з ознаками обдарованості, який може призводити до затримки розвитку і навіть до інволюції обдарованості, є знецінення. **Знецінення** – це свідоме чи несвідоме заниження значимості сфери інтересів, способів особистісного самовираження, зусиль, досягнень і особистісних якостей інших людей, що негативно позначається на особистісно-ціннісній регуляції саморозвитку обдарованості.

Якщо знецінення є епізодичним або ж не стосується сфери розвитку здібностей осіб з ознаками обдарованості, то, як правило, воно не має негативних наслідків. Якщо ж знецінювання особи з ознаками обдарованості стало нормою спілкування у контактній групі, а тим більше якщо до нього долучилися референтні особи, то воно позначається на самооцінці людини і врешті-решт веде до самознецінення і, як наслідок, до інволюції обдарованості (див. рис. 1.3).

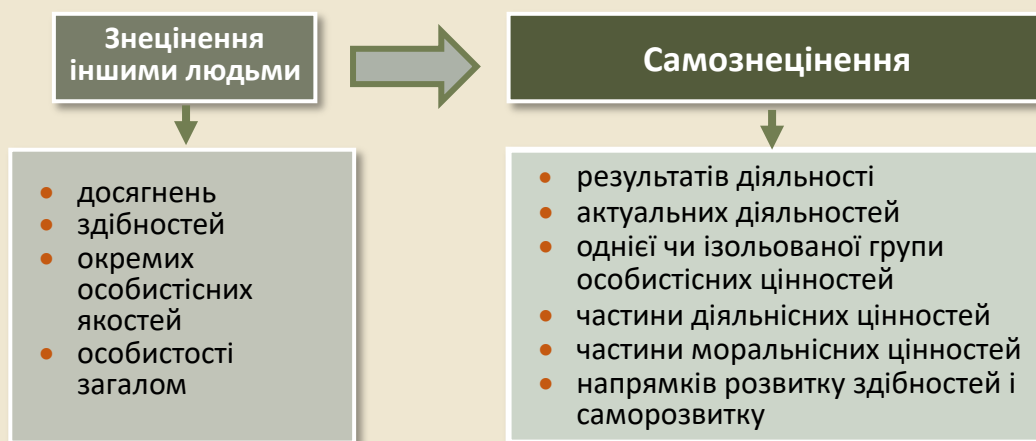


Рис. 1.3. Знецінення і самознецінення у ціннісній взаємодії осіб з ознаками обдарованості з контактним оточенням

У процесі соціальної взаємодії може статися так, що знецінення стосується однієї особистісної цінності чи невеличкої групи цінностей, які до того ж ніби й не відносяться до сфери обдарованості. На перший погляд, це не має позначитися на напрямках саморозвитку. В реальності ж, усі ціннісні конструкти ціннісної свідомості особи взаємопов'язані, і зміни у значимості окремих із них можуть призводити до докорінних структурних і смислових змін. Це стосується і тих особистісних цінностей, що регулюють етично-смислову основу саморозвитку (моральнісних цінностей) і тих, що забезпечують його інструментальні можливості (діяльнісні цінності). У поєднанні, у взаємозв'язках ці дві умовні групи цінностей утворюють суб'єктно-ціннісне ядро саморозвитку обдарованої особистості [4]. Таким чином, взаємопов'язаність і взаємопідкріплення особистісних цінностей забезпечують стійкість і цілісність особистості. Але, як кажуть, капля камінь точить: коли систематично знецінюється якась особистісна цінність, це може призводити до ціннісних криз і до поступової перебудови усієї системи суб'єктно-ціннісної регуляції на засадах, не пов'язаних із розвитком обдарованості.

Можна говорити про дві сторони знецінення інших людей: 1) інші знецінюють суб'єкта; 2) суб'єкт знецінює себе. Відомим проявом знецінення, який часто можна зустріти у ціннісній взаємодії осіб з ознаками обдарованості з контактним оточенням, є описана Г. Гекгаузеном атрибуція стосовно здібностей і удачливості. Людям властиво пояснювати власні успіхи високими здібностями, а низькі результати – випадковими невдачами. Успіхи ж інших людей пояснюються випадковим збігом обставин, удачею, а невдачі – низьким рівнем їхніх здібностей.

На знецінення відповідають знеціненням. У тих випадках, коли суб'єкт із ознаками обдарованості, захищаючи власне Я, знецінює окремі якості чи особистість інших людей, він приречений на постійні конфлікти з соціальним оточенням, що, зрештою, неминуче призводить до депривації потреби у визнанні і гальмує розвиток обдарованості. Коли ж контактне оточення знецінює зусилля, здібності та досягнення суб'єкта, тоді йому вкрай важко усвідомити суспільну значимість власної діяльності і сформувані такі особистісні цінності, які дозволяли б регулювати власний особистісний розвиток відносно незалежно від оточення.

Одним із важливих моментів ціннісної взаємодії у старшому підлітковому та юнацькому віці є антиципація майбутнього розвитку особистості. У цьому зв'язку знецінення результатів діяльності чи пріоритетних для суб'єкта діяльностей загалом може негативно позначитися на виборі ним сфери і напрямку саморозвитку здібностей.

Отже, усі варіанти знецінення є деструктивними для розвитку обдарованої особистості. Ціннісне самовизначення на користь саморозвитку обдарованості у ситуації знецінення можливе за двох умов: 1) сформованості ціннісної свідомості та особистісної стійкості, що є проблематичним, коли йдеться про старший

підлітковий та юнацький вік; 2) ціннісної підтримки від значимих, авторитетних осіб. У кожному окремому випадку необхідно розробляти способи та прийоми індивідуально орієнтованої ціннісної підтримки і використовувати для цього як власні ціннісні ресурси осіб із ознаками обдарованості, їхні рефлексійні, інтелектуальні та аналітичні здібності, так і допомогу референтних осіб.

На всіх рівнях ціннісної конфронтації необхідні ретельно сплановані, адресні критеріально орієнтовані психологічні впливи. Вони складають зміст ціннісної підтримки, яка дозволяє особам з ознаками обдарованості зберігати спрямованість на розвиток екстраординарних здібностей і відповідних їм особистісних структур. Результатом ціннісної підтримки має стати ціннісна ампліфікація і включення відкоригованої системи особистісних цінностей у регуляційні процеси саморозвитку обдарованості. На суб'єктивному рівні результат ціннісної підтримки для обдарованих осіб – це зняття ціннісних дисонансів та конфліктності, утвердження у важливості і перспективності розвитку обдарованості, інтеграція ціннісного досвіду і життєвих планів.

Обдаровані учні очима вчителів. Потреба у ціннісній підтримці.

Шкільні вчителі є активними учасниками ціннісної взаємодії в освітньому просторі. Від того, як вони розуміють суть здібностей та обдарованості, наскільки повно сприймають проблеми, пов'язані з розвитком обдарованої особистості, залежить ефективність їхньої ціннісної підтримки.

Методика дослідження полягала в тому, що вчителям пропонувалося написати есе, в якому потрібно було описати власний (на цьому наголошувалося) досвід роботи з обдарованими дітьми за запропонованим планом. Формулювання інструкції та пунктів плану розроблялися в такий спосіб, щоб спонукати вчителів до вільного висловлювання думок як у межах, так і поза межами плану. Отримані дані було узагальнено відповідно до пунктів плану, що пропонувався.

I. Які об'єктивні досягнення мав/має учень/учениця (перемоги в олімпіадах, конкурсах тощо)? Якщо це випускники, то які їхні досягнення в дорослому житті? Як об'єктивні досягнення вчителі виокремлювали перемоги в предметних олімпіадах і конкурсах, високі бали ЗНО, вступ до ЗВО на бюджетну форму навчання, перемоги в конкурсах МАН тощо. Серед досягнень випускників називалися отримання наукових ступенів і вчених звань, викладання в університетах, у тому числі й закордонних, державні та галузеві нагороди.

II. У чому проявлялися видатні здібності учня/учениці (у навчанні, мистецтві, спорті, науковій роботі, відразу в кількох галузях)? Чи спостерігали Ви, що їхні здібності розвивалися? Якщо так, то в одній чи кількох сферах? Чи докладали вони зусиль для цього? Як базові називалися здібності до вивчення окремих шкільних дисциплін. Більшість учителів відзначали, що в обдарованих учнів були здібності до майже всіх шкільних дисциплін (академічні здібності). Дехто поділяв учнів на «гуманитаріїв», «математиків» та «природничників». Окремі вчителі зазначали, як саме вони розуміють здібності

та обдарованість, причому це були і словникові означення, і власні «суб'єктивні теорії». Виокремлювалися такі характеристики обдарованих учнів: генералізована допитливість, схильність до занурення в процес діяльності, зосередженість, здатність до розвитку здібностей одразу в кількох діяльностях, толерантність, надання переваги завданням, що містять елементи невизначеності та новизни. Називалася й така ключова характеристика здібностей як готовність до саморозвитку та самовиховання, а учні характеризувалися як такі, що мають різносторонні інтереси, заняття та хобі.

Особистісні характеристики учнів із ознаками обдарованості, які називалися вчителями, можна поділити на дві групи: 1) ті, що стосуються діяльності; 2) ті, що стосуються моральних цінностей, етики та саморегуляції. До першої групи відносяться креативність, уважність, орієнтація на успіх, досягнення, здатність отримувати задоволення від процесу пізнання, вміння самостійно знаходити інформацію, наполегливість у роботі, нетерпимість до нав'язування готових рішень, перфекціонізм. Другу групу складають внутрішня мотивація, почуття справедливості, відповідальність, лідерство, легкість і відкритість у стосунках, уміння слухати, уміння аргументовано відстоювати власну думку і проявляти при цьому толерантність до думки опонентів.

Дехто з учителів виокремлює з-поміж учнів із ознаками обдарованості тих, які розвивають не академічні, а інші здібності, наприклад, мистецькі. Вчителі вбачають у таких випадках своєрідний конфлікт інтересів: спеціалізація лицею чи гімназії не відповідає спрямованості учнів. Не всі вчителі вміють захоплюватися учнями, за висловом учителя, «на території їхнього успіху». Батьки теж несвідомо провокують ціннісні конфлікти: вони очікують таких само високих оцінок і від шкільних учителів, для чого останні не мають підстав.

Учителі розуміють природу становлення й розвитку обдарованої особистості: від природних задатків через наполегливу працю до розвитку здібностей та обдарованості. Гуманістична дидактика Я.-А. Коменського – «вчити всіх і всьому» – підкріплена персональним досвідом розвитку здібностей всіх учнів, окремі з яких досягають рівня обдарованості, для них є важливішою за орієнтовані на споживача вибірково «елітарну освіту» та інші «освітні послуги». Саме з цих позицій варто розуміти висловлювання на зразок того, що «не варто говорити батькам про те, що неталановитих дітей не буває». Очевидно, що бувають, якщо не проявляють наполегливості і не докладають необхідних для розвитку здібностей зусиль.

III. *На що спрямована пізнавальна активність обдарованих учнів? Яке коло їхніх інтересів? Чи змінювалися вони? Чи були ці учні, на ваш погляд, посправжньому творчими?* За свідченнями вчителів, пізнавальна активність учнів із ознаками обдарованості часто виходить не тільки за межі програми, але й за межі навчальних предметів. Як на прояви творчості вказується на намагання обдарованих учнів розв'язувати задачі різними способами, складати задачі самостійно. Вони ставлять перед собою все нові й нові завдання, наприклад, із

вивчення окремих тем, яких немає у шкільній програмі, або ж іноземних мов, які необхідні їм для досліджень чи саморозвитку. Намагання учнів із ознаками обдарованості все зробити по-новому і по-своєму в основному розуміється й підтримується вчителями, чого не можна сказати про демарші, які учні іноді влаштовують, коли урок не відповідає їхнім високим очікуванням. Більшість учителів вирішують цю проблему, пропонуючи учням завдання підвищеної складності.

IV. *Як розвивалися їхні взаємини з однокласниками? З учителями? Чи спілкувалися вони з певними групами поза класом чи школою? Як і з ким вони вибудовували дружні стосунки?* На думку вчителів, учні з ознаками обдарованості у більшості випадків підтримують приятні, рівні стосунки з однокласниками. Вони тактовні, чемні і коректні у стосунках з учителями, навіть із тими, яким не симпатизують. Окремі вчителі зазначають, що в основі такої поведінки – високі когнітивні та рефлексійні здібності. Наприклад, учень може повільно, терпляче і довго пояснювати якийсь навчальний матеріал на прохання однокласника, хоча сам він працює в зовсім іншому, набагато швидшому темпі. Що ж стосується дружби, то підкреслюється, що учні з ознаками обдарованості, як правило, дружать із тими однолітками або старшими людьми, які мають подібні або вищі здібності й обізнаність у сфері спільних інтересів. Крім того, зазначається, що обдаровані учні часто бувають емоційно стриманими, їм притаманна певна настороженість і, очевидно, захисна самоіронічність, у багатьох розвинене почуття гумору.

V. *Чи мали вони тверді переконання щодо певних речей і чи відстоювали їх? Чи мали визначені життєві цілі і чи були послідовними в їх досягненні? Хто для них був значимими людьми? Чи входили до кола значимих людей вчителі, батьки, однокласники? Чи були серед значимих видатні люди, літературні та кіногерої тощо?* Старшокласники з ознаками обдарованості, на думку вчителів, мають тверді переконання. Вони вміють аргументовано їх відстоювати і нерідко при цьому проявляють неабияку принциповість. На жаль, інформації про зміст цих переконань не виявилось. Життєві цілі старшокласників, як правило, вже визначені, і вони крок за кроком наполегливо йдуть до їх досягнення. Учителі майже не згадували видатних людей, літературних чи кіногероїв, які були для обдарованих учнів взірцями для наслідування. Натомість як референтні особи у більшості проаналізованих есе фігурували члени родини. Власну референтність для обдарованих учнів учителі фактично применшували, оскільки нічого прямо про неї не писали. Однак, із описів проявів вдячності випускників (особисте й онлайнове спілкування) можна було зрозуміти, що вони знають про неї, і це важливо для них.

VI. *Які труднощі були в роботі з учнями з ознаками обдарованості? Як Ви з ними справлялися? Чи потрібна Вам допомога з боку психологів і яка саме?* Виокремлені вчителями труднощі можна поділити на дві групи: 1) дидактичні, 2) психологічні.

До першої групи відносяться труднощі, що пов'язані з підбором навчальних завдань, які б знаходилися у зоні ближчого розвитку обдарованих учнів і давали б простір для реалізації їх креативності, а також труднощі, пов'язані зі створенням проблемних ситуацій і підтриманням інтересу до предмету.

До другої групи відносяться труднощі, пов'язані з потребою обдарованих учнів у тренуванні мислення (діалоговому спілкуванні, дискусіях тощо). Окремі вчителі сприймають це як спроби привернути до себе увагу, що потенційно може заважати іншим учням сприймати навчальний матеріал. Називаються і труднощі, пов'язані з управлінням емоціями та контролем агресії в ситуаціях, коли інші заважають учням із ознаками обдарованості працювати, чи коли їх спіткала невдача; труднощі, пов'язані з поцінуванням досягнень у таких формах, які б сприймалися і приймалися учнями й мотивували їх до подальшого розвитку.

Більшість учителів, які взяли участь у дослідженні, зазначили, що не потребують психологічної допомоги у роботі з обдарованими учнями. Окремі написали, що вона все ж потрібна для кращого розуміння внутрішнього світу обдарованих учнів та особливостей роботи з ними. Що стосується учнів з ознаками обдарованості, то вчителі вважають, що допомога психолога насамперед має полягати у знятті напруженості в ситуаціях невдач, у розвитку самоконтролю й умінь планувати час.

VII. Чи навчилися Ви чомусь в обдарованих учнів? Якщо так, то чому саме? Які емоції у Вас виникли, коли Ви згадували своїх обдарованих учнів? Аналіз есе показав, що робота з обдарованими учнями спонукає вчителів постійно підвищувати фаховий та методичний рівні. Називаються також окремі характеристики творчого мислення: інноваційна спрямованість, здатність бачити незвичне у звичайних речах, не бути категорично однобокими. Окремі вчителі зауважили, що намагаються культивувати в собі певні особистісно-ціннісні властивості обдарованих учнів: уміння прощати та схильність до самопізнання. Гордість за досягнення обдарованих учнів, радість від спілкування з ними як у період навчання, так і після його завершення – провідні почуття вчителів.

Висновки за результатами аналізу есе:

- 1) учителі, які працюють із обдарованими учнями, сприймають обдарованість як результат розвитку здібностей в процесі навчання, яке має бути збагаченим творчими завданнями і вестися на високому рівні складності. Досягнення і здатність до саморозвитку в свідомості вчителів є ключовими характеристиками обдарованих учнів;
- 2) виокремлення як спільних, так і відмінних особистісних властивостей обдарованих учнів свідчить про готовність учителів ставитися до кожного з них як до індивідуальності, допускаючи виходи за межі традиційної взаємодії у системах «учитель-учень» та «учень-учень»;
- 3) зіставлення отриманих даних із нашими попередніми дослідженнями дозволяє припустити, що вчителі схильні перебільшувати роль родини у розвитку обдарованих учнів і недооцінювати власні впливи та впливи

референтних осіб поза школою (як реальних: керівників гуртків, студій, педагогів мистецьких шкіл, так і віртуальних: літературних та кіногероїв, видатних учених, письменників та митців). Для надання ціннісної підтримки учням із ознаками обдарованості варто використовувати ресурси, пов'язані зі включенням референтних осіб у процес ціннісного самовизначення.

1.3. Електронна платформа «Обдарованість TEST ONLINE» для визначення проблем у саморозвитку та надання ціннісної підтримки обдарованим учням і студентам в умовах війни

У зв'язку з російсько-українською війною, введенням воєнного стану та переходом освітніх закладів на дистанційну форму навчання виникла необхідність проведення онлайн-досліджень. З цією метою було й адаптовано розроблену в лабораторії психології обдарованості електронну платформу «Обдарованість TEST ONLINE», вироблено вимоги до адаптації існуючих та конструювання нових методик та розроблено кілька авторських методик, що відповідають завданням дослідження і сучасним можливостям інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ) [14].

ВИМОГИ ДО МЕТОДИК, ЯКІ РОЗМІЩУЮТЬСЯ НА Е-ПЛАТФОРМІ

- 1) критеріальна орієнтованість, тобто теоретично обґрунтованими і спрямованими на діагностику саме тих психологічних показників, які є специфічними для обдарованої особистості;
- 2) врахування особистісних особливостей обдарованих старшокласників та студентів при формулюванні тестових завдань (високі інтелектуальні та рефлексійні здібності, розвинене аналітичне й критичне мислення, високий рівень суб'єктності) та сприяти активізації рефлексійних процесів;
- 3) ознайомлення досліджуваних з інтерпретаціями індивідуальних результатів та з рекомендаціями для саморозвитку, які автоматично генеруються за розробленим алгоритмом, показуються на екрані та надсилаються досліджуваним в електронні скриньки відразу після проходження тесту.

ВИМОГИ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ІЗ САМОРОЗВИТКУ

- 1) інтерпретація має здійснюватися в межах теоретичних засад тесту із залученням лише тих понять, що узгоджуються з базовою теорією;
- 2) інтерпретація і рекомендації мають бути доступними (але не надміру спрощеними) і доносити до свідомості обдарованих старшокласників та студентів складні смисли, що у згорненому вигляді вкладені в психологічні терміни;
- 3) уникання оцінних суджень і повчань;
- 4) активізація рефлексії, самопізнання і саморегуляції;
- 5) розвивальна спрямованість інтерпретацій та рекомендацій із саморозвитку, формування контексту, в якому червоною лінією проводиться думка про можливість позитивних змін і успіхів за умови докладання зусиль.

«Обдарованість TEST ONLINE» – це комп'ютерна програма-оболонка для розміщення адаптованих методик психодіагностики обдарованої особистості, збору, систематизації й зберігання дослідницьких даних, полегшення процесу конструювання й стандартизації нових дослідницьких інструментів. До програмування е-платформи ставилися такі вимоги: веб орієнтованість, можливість розвитку, просте адміністрування, можливість роботи за допомогою стаціонарних комп'ютерів, ноутбуків, планшетів, смартфонів.

Для використання на е-платформі у лабораторії психології обдарованості було розроблено такі методики: «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості» (О. Л. Музика; авторське свідоцтво: № 94816, дата реєстрації: 17.12.2019 р.), «Профіль самоефективності студентів» (О. О. Музика; авторське свідоцтво № 94720, дата реєстрації: 12.12.2019 р.), «Профіль професійної самоефективності студентів (ППСС)» (О. О. Музика; авторське свідоцтво № 100028, дата реєстрації: 28.09.2020 р.), методика дослідження цінностей обдарованих студентів (Д. К. Корольов, 2020). Адаптовано для використання на е-платформі відомі методики: «Портрет цінностей» Ш. Шварца, «Психологічне благополуччя» К. Ріфф.

У розробленні психодіагностичних методик для онлайн-діагностування враховувалися психологічні особливості осіб із ознаками обдарованості. У найважливіших ситуаціях свого життя вони схильні керуватися власними особистісними цінностями, передусім у сферах соціальної взаємодії, розвитку здібностей та підтримання самоідентичності. Їм притаманні високий рівень інтелекту, розвинені рефлексійні здібності, критичне мислення, толерантність до невдач і невизначеності, прагнення до пізнання нового й суб'єктна саморегуляція.

Особливий підхід до стандартизації методик вивчення обдарованих осіб.

Стандартизація психодіагностичних методик для дослідження обдарованих осіб є окремою і досить непростою проблемою. Важливо теоретично обґрунтувати критеріальну орієнтованість методик – вони мають бути спрямованими на вимірювання тих показників, які є важливими для розвитку саме обдарованих осіб. Ті ж показники особистісного розвитку, які були отримані шляхом факторизації показників загалом, чи стандартизувалися на генеральній сукупності, відображають передусім лише те, як показники обдарованої особи співвідносяться з нормативними значеннями для людей, які у більшості своїй не демонструють ознак обдарованості. Звісно, це теж може мати певне наукове значення, адже у багатьох сферах обдаровані розвиваються за тими ж стандартами, що й інші люди, але ж очевидно й те, що вони вирізняються з-поміж інших чимось таким, що власне й робить їх обдарованими. Тож як тут не згадати вислів, що його приписують Альберту Ейнштейну: якщо ви будете оцінювати рибу за її здатністю лазити по деревах, вона проживе все життя, вважаючи себе дурепою.

З іншого боку, навіть тоді, коли б психодіагностичні методики базувалися на спеціальній теорії обдарованості і були б критеріально орієнтованими, то і в цих випадках всі необхідні для стандартизації процедури важко провести з огляду на незначну кількість обдарованих людей (принаймні за критерієм екстраординарних досягнень) і їх розпорошеності за видами обдарованості.

Для тих випадків, коли завданнями психодіагностування є не виявлення обдарованих і їх відбір, а ціннісна підтримка саморозвитку осіб з ознаками обдарованості (за критерієм високих досягнень) продуктивним вбачається інший підхід, в основі якого діагностування структури певних важливих для розвитку обдарованості властивостей, наприклад особистісних цінностей чи самоефективності. У цьому випадку результатом діагностування є індивідуальний профіль, що відображає рівень розвитку кожного компонента, виражений числовими значеннями. Ці показники можна умовно віднести до трьох груп: високі, середні й низькі. Цей поділ має показати тенденції. Тут важливі не стільки числові значення, скільки збалансованість структури і загальний напрямок її розвитку. Зрозуміло, що процеси розвитку нелінійні і не передбачають рівномірної динаміки всіх структурних компонентів. Але якщо якийсь із них відстає чи розвивається в протилежному напрямку, це може бути підставою для рефлексії, осмислення й оцінки його значення на цьому етапі саморозвитку обдарованої особистості. І якщо справді цей структурний компонент буде усвідомлений як важливий, то ціннісна підтримка необхідна для його валідизації і включення в регуляційні схеми саморозвитку на новому, вищому рівні. Якщо ж у цій конкретній ситуації він виявиться латентним, неактивним, то рефлексійні зусилля, спрямовані на нього, дозволять особі це краще усвідомити і зосередитися на інших, ситуаційно значимих розвивальних ресурсах.

Отже, якщо йдеться про ціннісну підтримку, то психодіагностування можна розглядати як допоміжну процедуру, основне призначення якої полягає в активізації рефлексії та самоаналізу, спрямованих на усвідомлення й вербалізацію проблемних моментів і чинників, що стримують саморозвиток, у довідзначенні проблемного поля, на якому буде здійснюватися ціннісна підтримка.

Розроблена нами е-платформа здатна забезпечити зворотний зв'язок через індивідуалізовані інтерпретації результатів тестування. Вони виводяться на екран відразу ж після тестування, а також можуть автоматично розсилатися в електронні скриньки досліджуваних разом зі списком літератури для детальнішого ознайомлення.

Підвищений рівень суб'єктності обдарованих старшокласників і студентів вимагає розширення меж їхньої участі у процесі дослідження, а рівень інтелекту, рефлексії й аналітичних здібностей є достатньою базою, щоб це зробити. Е-платформа не обмежується наданням досліджуваним звіту про результати тестування. В її конструкції передбачено включення спеціального модуля для

посттестового анкетування, де досліджувані можуть відповісти на запитання щодо сприймання ними процедури тестування, самопочуття при цьому та ін. Обов'язковим елементом є відкриті питання анкети, відповідаючи на які досліджувані можуть висловити свої зауваження, надати пропозиції і поставити питання. Така організація зворотного зв'язку сприймається обдарованими особами як визнання їхньої самостійності, здатності до співробітництва і мотивує їх до участі в дослідженні.

Умови співпраці та контакти. Електронна платформа «Обдарованість TEST ONLINE» дозволяє проводити онлайнві дослідження для визначення напрямків ціннісної підтримки учнів і студентів в умовах дистанційного навчання, пов'язаного з воєнними діями. Необхідні засоби: комп'ютерні класи для групових тестувань чи персональні пристрої з використанням мобільного інтернету (ноутбуки, планшети, смартфони) для тестування в індивідуальному режимі. За допомогою е-платформи отримують:

- *керівник дослідницького проєкту* – електронні таблиці узагальнених даних, запитання, відгуки і пропозиції від досліджуваних;

- *практичні психологи в закладах освіти та дослідники* можуть оперативно отримувати на електронну пошту результати дослідження, згруповані в таблицях;

- *досліджувані учні чи студенти з ознаками обдарованості* відразу по завершенні тестування отримують на екранах пристроїв та в електронні поштові скриньки індивідуальні результати та їх інтерпретації, які містять рекомендації з саморозвитку.

Якщо ви працюєте в закладі освіти і бажаєте провести дослідження на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE», то необхідно таке:

- вашому закладу потрібно укласти угоду про співпрацю з Інститутом психології імені Г.С. Костюка НАПН України за стандартною формою, яка не передбачає жодних фінансових зобов'язань (форма надсилається за вашим запитом);

- узгодити з відповідальною особою в лабораторії психології обдарованості методики і дати проведення досліджень та отримати коди доступу;

- організувати і провести дослідження у вашому закладі і впродовж доби отримати зведену таблицю результатів.

Контактна адреса: gift.psylab@gmail.com

Лабораторія психології обдарованості на сайті інституту: <http://inpsy.naps.gov.ua/info/169/>

Публікації співробітників ЛПО <http://lib.iitta.gov.ua/view/divisions/lpo/>

Архів фахового видання «АПП: Психологія обдарованості»

<http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-6>

1.4. Ціннісна підтримка як психологічна технологія розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психолого-технологічні комплекси

Розроблення розвивальних психологічних технологій, що активізувалося останніми роками, є відповіддю на запит системи освіти щодо комплексного, швидкого і якісного використання досягнень психологічної науки для вирішення практичних завдань. У галузі психології обдарованості психологічна технологія – це теоретично обґрунтована система психодіагностичних і розвивальних процедур, послідовне здійснення яких дозволяє виявляти й вирішувати ключові проблеми в генезі обдарованої особистості і досягати прогнозованих результатів. Схема розроблення психологічної технології ціннісної підтримки обдарованої особистості зображена на рис. 1.4.

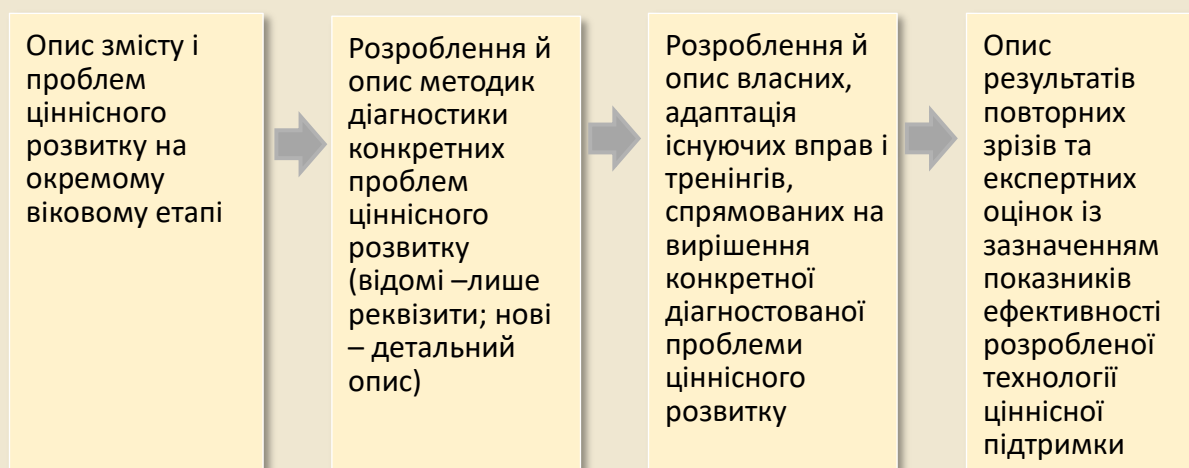


Рис. 1.4. Загальна конструкція (дизайн) розроблення технології ціннісної підтримки розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі

Термін «психологічна технологія» – це, безумовно, наукова метафора. У будь-якій науковій метафорі образність служить для лаконічного вираження суті процесу. Як і в інженерії, психологічна технологія має бути повно і точно описаною, щоб її могли зрозуміти і застосувати інші фахівці й при цьому отримати схожі результати, які підтверджуються діагностичними показниками. Отже, основні сутнісні ознаки психологічної технології – перелік і послідовність технологічних процедур та відтворюваність результатів. Теоретичне обґрунтування, діагностичні процедури та методика психологічних впливів мають бути виписані коротко й детально, так, щоб кваліфіковані психологи могли їх застосовувати в освітній практиці й оцінювати отримані результати.

Психологічні технології, як правило, застосовуються для розвитку особистісних утворень, які тією чи іншою мірою перебувають у складних структурних взаємозв'язках із компонентами структури особистості. Розвиваючи окремі з них, наприклад, творчу спрямованість, інтелект, самоефективність, асертивність чи мотивацію, ми навряд чи досягнемо успіху, якщо ці психічні властивості розвиватимемо ізольовано, без урахування їх значення для розвитку

цілісної обдарованої особистості. Ще більш ускладнюються завдання, коли йдеться про розроблення технологій, які планується застосовувати на досить тривалому віковому проміжку, наприклад, упродовж шкільного навчання. Постає проблема врахування всіх розвивальних чинників, що навряд чи можливо.

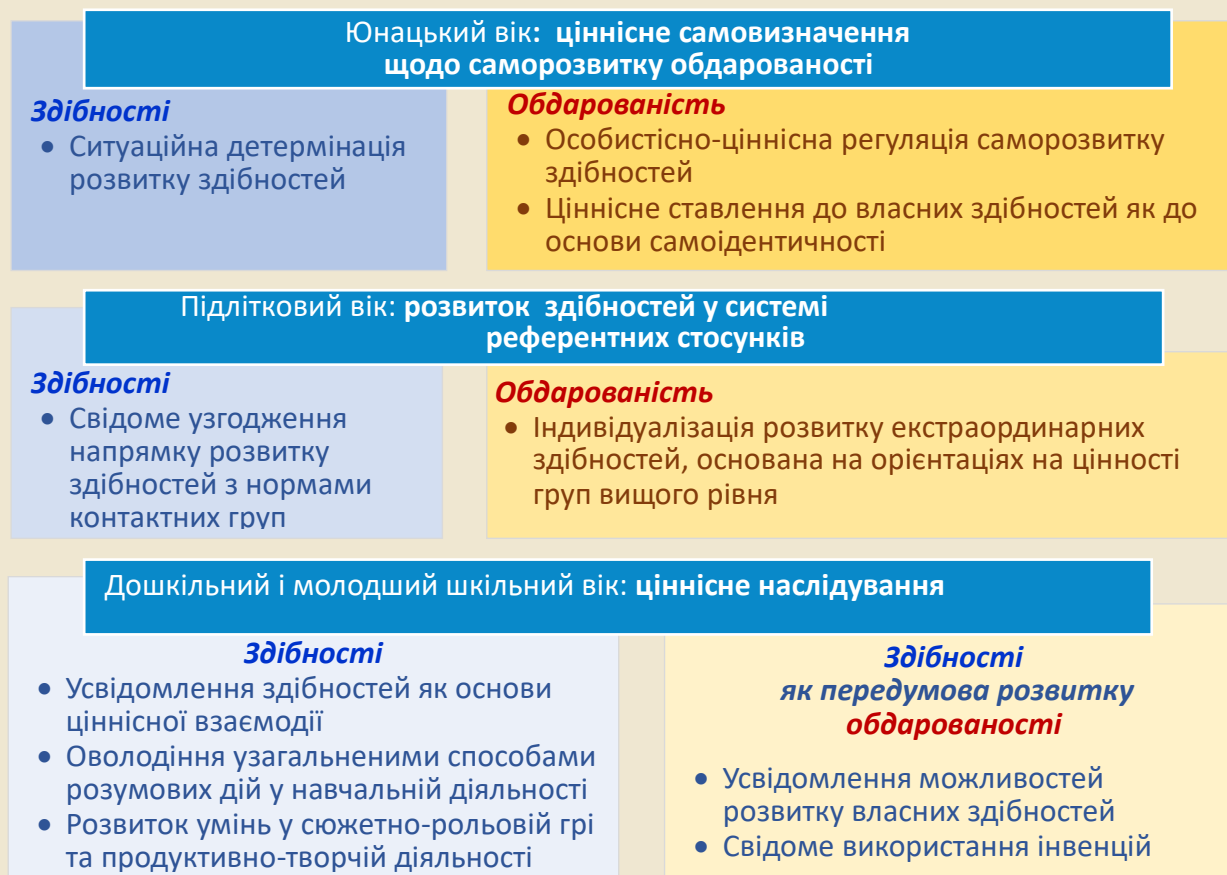


Рис. 1.5. Ціннісні новоутворення розвитку здібностей і обдарованості на різних вікових етапах

Таким чином, йдеться про розроблення кількох окремих завершених комплексів, які зв'язані між собою загальною теоретичною моделлю розвитку обдарованої особистості. Структура кожного комплексу складається з теоретичного обґрунтування, що узгоджується із загальною теоретичною моделлю, діагностичних методик та опису розвивальних засобів. Отже, психологічну технологію розвитку обдарованої особистості можна розглядати як своєрідний психологічний фрактал, що складається з кількох окремих структурно однакових психолого-технологічних комплексів.

Психолого-технологічний комплекс – це окрема цілісна структурна одиниця психологічної технології, що складається з теоретичної моделі впливу провідного чинника розвитку обдарованої особистості на певному етапі, методики початкової та завершальної діагностики й опису процедури розвивального впливу.

На рис. 1.6 зображено структуру психологічної технології, що спрямована на підтримку розвитку обдарованої особистості.



Рис. 1.6. Психолого-технологічні комплекси у структурі психологічної технології розвитку обдарованої особистості

Аксіогенез розглядається як тривалий процес становлення особистісних цінностей, які регулюють саморозвиток обдарованої особистості. На ранніх етапах регуляційні моделі орієнтовані на цінності, вимоги й очікування соціального оточення, а пізніше, у старшому підлітковому та юнацькому віці, базуються на внутрішніх особистісних цінностях [1; 11]. Зрозуміло, що для кожного з цих етапів необхідні відповідні теоретичні моделі, методики діагностики й контролю змін та адаптовані до вікових особливостей методи розвивальних впливів, тобто відповідний психолого-технологічний комплекс.

Якщо розглядати психологічну технологію загалом, то вона може мати різні варіанти структури, містити в собі один або кілька психолого-технологічних комплексів. Та й сам комплекс можна розглядати як досить гнучку конструкцію. Наприклад, він може бути спрямований на діагностування і розвиток не одного, а кількох чинників саморозвитку обдарованої особистості. У цьому випадку модифікується теоретична модель та збільшується кількість діагностичних і розвивальних методик, але загальна структура при цьому не змінюється. Важливо й те, що розроблений психолого-технологічний комплекс за відповідного теоретичного узгодження може бути використаний як елемент іншої психологічної технології.

Інваріантність структури психолого-технологічного комплексу, його властивість зберігати свою цілісність як елемента конструювання дозволяє розглядати його як цілісну структурну одиницю розвивальної психологічної

технології.

Діагностика проблем аксіогенезу обдарованої особистості може спиратися як на загальноприйняті методи, так і на ті, що розробляється спеціально для дослідження обдарованої особистості. Головне, щоб методика чи група методик були узгоджені теоретичною моделлю. Діагностування ціннісної сфери осіб з ознаками обдарованості може проводитися на різних рівнях та з допомогою різних методик, наприклад:

- на рівні особистісних якостей, які відображають цінності обдарованої особистості (особистісні опитувальники, такі як, наприклад, «Профіль професійної самоефективності студентів» (Музика О. О.), опитувальник психологічного благополуччя (К. Ріфф));
- на рівні змісту і структури ціннісної свідомості (метод особистісний конструктив (Дж. Келлі), каузометрія (Є.І. Головаха, О.О. Кроник), психосемантичний метод, методика моделювання ціннісної свідомості (ММЦС) (О. Л. Музика));
- на рівні рефлексії, самооцінки і саморегуляції розвитку здібностей (методика вивчення динаміки здібностей (МВДЗ) (О. Л. Музика), анкета «самооцінка професійних умінь та особистісно-професійних якостей майбутніх лікарів» (М. М. Чекрижова));
- на рівні життєвих цінностей та стилів (опитувальник особистісних цінностей обдарованих студентів (Д. К. Корольов)); на рівні вираженості певних груп цінностей, зокрема й тих, що притаманні обдарованій особистості (методика Ш. Шварца для вивчення цінностей особистості, Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості (ПЦСОО) (О. Л. Музика));
- на рівні самозвітів (біографічні інтерв'ю, рефлексійна бесіда, структуроване інтерв'ю для виявлення особливостей потребово-ціннісної сфери обдарованої особистості (О. Л. Музика), анкета «Референтні стосунки і розвиток музичної обдарованості (О. О. Музика));
- діагностування на соціально-психологічному рівні (соціометрія, референтометрія, методика визначення ціннісної єдності групи, групова оцінка особистості).

Віддаючи перевагу індивідуально орієнтованому, ідеографічному підходу до психодіагностики учнів та студентів з ознаками обдарованості, важливо пам'ятати, що вони перебувають у ціннісній взаємодії з іншими суб'єктами освітнього простору і можуть зазнавати як конструктивних, мотивувальних, так і деструктивних впливів, які впливають на напрямок особистісного розвитку.

Особливості розвивальних впливів у наданні ціннісної підтримки. Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості може здійснюватися в індивідуальній і в груповій формах.

Індивідуальні форми ціннісної підтримки застосовуються не тільки через те, що особи з ознаками обдарованості складають меншість в освітньому просторі, і непросто зібрати групу з них, та ще й з таких, що мають подібні проблеми розвитку, а й через індивідуальну своєрідність їхньої ціннісної

свідомості. Особистісні цінності кожної людини мають відмінності і в історії виникнення, і в рівні усвідомленості, і у вербальних засобах вираження, і у силі регуляційного впливу на процеси саморозвитку. Рефлексійна чи консультативна бесіди є хорошим інструментом для надання ціннісної підтримки. Вони дають змогу виявити генезу окремих особистісних цінностей, встановити референтних осіб, причетних до їх виникнення, окреслити вербальні засоби, необхідні для їх повного усвідомлення, встановити проблемні моменти у їх зв'язках з іншими ціннісними утвореннями і, що, найголовніше, надати адресну, необхідну саме цій особі і в цій конкретній життєвій ситуації, ціннісну підтримку.

Що стосується групових форм ціннісної підтримки, насамперед тренінгів, то вони є ефективними і необхідними тоді, коли ціннісне самовизначення ще триває, коли учні чи студенти з ознаками обдарованості ще вагаються в якому напрямку їм розвивати свої здібності, на кого орієнтуватися: на переважну більшість свого оточення, чи на людей, які демонструють визначні досягнення, докладаючи для цього величезних зусиль. Зрозуміло, що у цьому випадку групи можуть бути дуже різномірними, а психологічні впливи мають спрямовуватися на формування спрямованості на розвиток обдарованості навіть у тих, чії досягнення ще є дуже незначними чи одиничними.

Особливий випадок – це комплектування груп для надання ціннісної підтримки учням і студентам, які мають значні досягнення у різних сферах, наприклад, у спорті, музиці, мистецтві, гуманітарних, природничих чи фізико-математичних дисциплінах. Ще краще, коли ці групи будуть різновіковими (у розумних межах, звісно). Ціннісна підтримка здійснюється вже завдяки різномірності групи. Її учасники не сприймають одне одного як суперників і конкурентів, присутність багатьох учнів і студентів з визначними досягненнями не викликає ні в кого сумнівів у власних здібностях чи комплексу неповноцінності, оскільки всі вони розвиваються у різних сферах. Навпаки, здійснюється потужна соціальна валідизація окремих особистісних цінностей. Якщо зазвичай особи з ознаками обдарованості в класах чи в аудиторіях знаходяться у такому ціннісному оточенні, що до певної міри є опозиційним до них стосовно розвитку обдарованості, то у подібних групах ціннісної підтримки вони можуть сповна насолодитися ціннісною єдністю, побачити, що у людей, які розвивають обдарованість у різних сферах, схожі цінності і схожі проблеми. Вони можуть, не боячись конкуренції, поділитися досвідом долання невдач і способами досягнення високих результатів. У таких групах для осіб з ознаками обдарованості значно легше, ніж у звичайних, знайти зразки для наслідування, розуміння, підтримку і дружбу.

Література

1. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Музика О. Л. Аксіогенез особистості і розвиток обдарованості: теоретична модель і підходи

- до дослідження. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 14. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 60-76.
3. Музика О. Л. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості»: теоретичні передумови й результати апробації. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 123-137.
 4. Музика О. Л. Співвідношення здібностей та обдарованості: суб'єктно-ціннісний підхід. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Вип. 17. С. 223-233.
 5. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року). Київ, 2016. С. 167-175.
 6. Музика О. Л. Ціннісна підтримка самоідентичності обдарованої особистості в освітньому просторі. *Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану*: матеріали науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 23-25 червня 2022 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 219-231.
 7. Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості: монографія / Р. О. Семенова, О. Л. Музика, Д. К. Корольов та ін.; за ред. Р. О. Семенової. Київ-Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 228 с.
 8. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації: навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чапак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
 9. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
 10. Соціальна взаємодія і цінності обдарованої особистості: методичний посібник / За ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 222 с.
 11. Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія / О. Л. Музика, І. М. Біла, Д. К. Корольов та ін.; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 220 с.
 12. Mahoney A. S. In search of the gifted identity: From abstract concept to workable counseling constructs. *Roeper Review*, 1998. 20 (3). P. 222-226.
 13. Miraca U. M. Gross 21 Miraca U. M. Gross, Ph.D. (1944-2022), Champion of the Profoundly Gifted: An Appreciation. [Online]. Available: <https://thegraysonschool.org/miraca-gross/>
 14. Muzyka O. L., Muzyka O. O., & Osnadchuk Y. O. Development of e-platform for psychological online testing of gifted senior pupils and students. *Information Technologies and Learning Tools*, 2022. 89(3). P. 162-177. doi: 10.33407/itlt.v89i3.4700

Розділ II. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА САМОРОЗВИТКУ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ КОМПЛЕКС (О.Л. Музика)

2.1. Ситуаційно-ціннісна та особистісно-ціннісна регуляція саморозвитку: теоретична модель

Діапазон цінностей освітнього простору, що впливають на школярів і студентів через референтних осіб, є дуже широким. На його основі можуть сформуватися різні моделі ціннісної регуляції особистісного саморозвитку, які можна звести до двох основних – особистісно-ціннісної і ситуаційно-ціннісної. Перша веде до формування цінностей, що притаманні обдарованим людям, і до розвитку обдарованої особистості; друга – до наслідування ціннісних моделей, що є прийнятими в контактному оточенні, не ведуть до розвитку екстраординарних здібностей, а навпаки – до інволюції обдарованості. Отже, старший підлітковий і юнацький вікові періоди для осіб із ознаками обдарованості – це пора ціннісного самовизначення, що полягає у виборі між особистісно-ціннісною і ситуаційно-ціннісною моделями регуляції особистісного саморозвитку.

Вибір між цими двома моделями старшокласникам і студентам зробити непросто з огляду на те, що освітній простір надає неоднакові, несумірні ресурси для соціальної валідизації цінностей, що лежать в їх основі. Якщо ціннісна єдність з оточенням на засадах ситуаційно-ціннісної регуляції не складає особливих труднощів, то знайти референтних осіб, які б поділяли цінності обдарованості, а ще краще – самі їх мали б, це неабияка проблема. Звідси – необхідність ціннісної підтримки у тих випадках, коли особам з ознаками обдарованості бракує власних ресурсів і вони вагаються в ситуації ціннісного вибору.

Особистісно-ціннісна регуляція саморозвитку – це процес, який запускається щоразу, коли змінюється життєва ситуація. І старшокласники, і студенти розуміють, що їхня життєва ситуація тимчасова і вимагає змін, пов'язаних із вибором професії, визначенням життєвих цілей і складанням життєвих планів. Кожен постає перед необхідністю проаналізувати можливості, які відкриває перед ним життєва ситуація і окреслити індивідуальні ресурси для саморозвитку. Кожен окремий акт особистісно-ціннісної саморегуляції має такі етапи: особистісно-ціннісне моделювання життєвої ситуації, ймовірнісне моделювання особистісного саморозвитку, особистісне самоздійснення, самооцінка та корекція особистісного розвитку, інтеграція ціннісного досвіду. На кожному з цих етапів проглядаються виражені відмінності між обдарованими і пересічними особами в способах ціннісної регуляції особистісного розвитку. Якщо коротко, то різниця полягає в тому, що пересічні особи орієнтуються на цінності, які їм пропонує життєва ситуація, а обдаровані – на власні внутрішні особистісні цінності, ті з них, які вони вважають релевантними життєвій ситуації.



Рис. 2.1. Ціннісне самовизначення і ціннісна підтримка саморозвитку старшокласників і студентів з ознаками обдарованості

Очевидно, що значна частина життєвих цінностей для тих, хто орієнтується на розвиток обдарованості, і тих, хто вибрав інший шлях розвитку, будуть однаковими, але напрямок особистісного розвитку осіб з ознаками обдарованості визначає особистісно-ціннісна саморегуляція в основі якої ціннісне ставлення до власних здібностей і притаманні обдарованим людям особливості шести груп цінностей: належності, визнання, пізнання, творчості, самоідентичності і смисложиттєві цінності. Важливо, щоб ціннісна підтримка була спрямована саме на стабілізацію специфічних для обдарованої особистості цінностей, а не цінностей загалом.

Особистісні цінності, що притаманні обдарованим старшокласникам і студентам, як регуляційні чинники є досить гнучкими, і в окремих ситуаціях можуть представляти ситуаційно-ціннісну регуляцію. Наприклад, вони можуть відповідати за процеси, що не пов'язані з розвитком обдарованості, такі як

регулювання взаємодії у побуті чи політичні уподобання. Співвідношення цих двох типів регуляційних впливів вказує на тенденції особистісного розвитку: якщо переважають цінності, які забезпечують особистісно-ціннісну саморегуляцію, то має місце спрямованість на розвиток обдарованості; якщо ж переважають ситуаційно-регуляційні впливи, то ми маємо справу з кризовими моментами у розвитку обдарованої особистості чи навіть з інволюцією обдарованості. Іншими словами, вирішуючи, яким бути, обдарованим або таким, як більшість зі знайомих йому людей, старшокласник чи студент вибирає друге.

На рис. 2.2 змодельовано саме таку ситуацію і приблизно окреслено методи ціннісної підтримки, які доцільно застосовувати при зниженні регуляційних функцій тих чи інших особистісних цінностей на боці особистісно-ціннісної регуляції саморозвитку обдарованої особистості.



Рис. 2.2. Класифікація цінностей обдарованої особистості і форми ціннісної підтримки у ситуації кризи особистісно-ціннісної регуляції

Ціннісної підтримки тією чи іншою мірою потребують усі учні і студенти, і ті, які вже демонструють позитивну динаміку здібностей і мають певні досягнення, і ті, які ще не розкрили свій потенціал. Для того, щоб ціннісна підтримка обдарованої особи була ефективною, до неї тією чи іншою мірою залучаються всі суб'єкти взаємодії в освітньому просторі: педагоги, освітні психологи, ровесники з контактного оточення, батьки, референтні особи зі сфери захоплень, як реальні, так і віртуальні [3].

Зрозуміло, що для практичної реалізації означеного підходу необхідна діагностична методика і адаптація зазначених методів. На основі класифікації цінностей обдарованої особистості і концепції двох основних форм ціннісної

регуляції особистісного саморозвитку було розроблено теоретичну модель опитувальника «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості». Для кожної з шести груп цінностей обдарованої особистості виокремлено по п'ять орієнтацій, окремо для кожної моделі ціннісної регуляції. В опитувальнику кожна з орієнтацій представлена окремим твердженням. Таким чином, опитувальник складається з 30 пар тверджень, які дозволяють визначити співвідношення ситуаційно-ціннісної та особистісно-ціннісної регуляції і встановити як загальні в розвитку кожного (розвиток чи інволюція обдарованості), так і окремі проблемні моменти у регуляційних процесах за окремими групами цінностей [1; 2].

Опитувальник «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості» і методика структурованої рефлексійної бесіди для ціннісної підтримки самовизначення осіб з ознаками обдарованості в освітньому просторі детально описуються у наступних підрозділах посібника.

2.2. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості»

Загальна інформація про методику

Назва	ПРОФІЛЬ ЦІННІСНОЇ СВДОМОСТІ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ (ПЦСОО)
Автор	Музика О. Л., 2019 <i>(авторське свідоцтво № 94816, дата реєстрації: 17.12.2019)</i>
Застосування та можливості	Методика ПЦСОО дозволяє оцінювати ступінь вираженості у досліджуваних шести груп цінностей на двох рівнях ціннісної регуляції саморозвитку. Отриманні дані утворюють профіль ціннісної свідомості. Обраховуються такі інтегральні показники саморозвитку обдарованої особистості: індекс ситуаційно-ціннісної регуляції, індекс особистісно-ціннісної регуляції, індекс ціннісної спрямованості обдарованої особистості.
Вік досліджуваних	із 15 років

<p>Особливості використання</p>	<p>Можливі два варіанти діагностування ціннісної свідомості обдарованої особистості за методикою ПЦСОО:</p> <p>1) бланкове дослідження за допомогою опитувальника, який наведено нижче;</p> <p>2) онлайнове дослідження за допомогою комп'ютерного варіанту опитувальника на електронній платформі «Обдарованість TEST ONLINE».</p> <p>За умови онлайнowego дослідження на е-платформі результати опрацьовуються автоматично, організаторам та кожному(ій) учаснику(ці) надсилаються його(її) результати, їхня інтерпретація та рекомендації для саморозвитку.</p> <p><i>Для проведення онлайнowego дослідження необхідно укласти угоду про співпрацю з лабораторією психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.</i></p> <p><i>Адреса для листування: gift.psylab@gmail.com</i></p>
---------------------------------	--

В основу методики покладено авторську класифікацію особистісних цінностей обдарованих осіб. Шість груп особистісних цінностей обдарованої особистості (особистісні цінності належності, визнання, пізнання, творчості, самоідентичності та особистісні смисложиттєві цінності) операціоналізовано в 30 парах тверджень опитувальника. У дослідницькій процедурі змодельовано ситуацію вибору між ситуаційно-ціннісними та особистісно-ціннісними регуляторами особистісного розвитку в твердженнях, що пред'являються досліджуваним попарно.

Дослідження за методикою ПЦСОО може проводитися індивідуально та у групах. Пари тверджень можуть пред'являтися досліджуваним двома способами: 1) на екрані комп'ютерних пристроїв чи смартфонів із допомогою розробленої нами е-платформи «Обдарованість TEST ONLINE»; 2) на аркушах паперу при використанні бланкового варіанту методики. Досліджуваним пропонується вибрати одне з двох тверджень, яке, на їхню думку, більше до них підходить, й оцінити його вираженість за п'ятибальною шкалою.

Дослідник за допомогою е-платформи «Обдарованість TEST ONLINE» отримує згруповані результати, подані в таблиці Excel. У таблиці представлено всі результати кожного досліджуваного, а також усі програмно розраховані індекси. У випадку використання бланкового варіанту опитувальника групування результатів і підрахунок індексів здійснюється вручну.

Важливим процедурним моментом є індивідуальна розгорнена інтерпретація, що містить рекомендації з саморозвитку, і є елементом ціннісної підтримки. Вона компілюється програмно або ж вручну (при використанні

бланкового варіанту методики) і пред'являється досліджуваним відразу по завершенні тестування. За бажанням досліджуваних текст інтерпретації може бути надісланий на їхні електронні адреси.

Отримані результати можуть бути представлені як індивідуальні та групові профілі ціннісної свідомості. Аналіз індивідуальних/групових профілів здійснюється за такими критеріями, як: 1) відмінність індивідуальних/групових показників від середніх; 2) екстремальні (найнижчі та найвищі) значення за окремими шкалами. За критично низьких значень досліджуваним має надаватися особливий вид психологічної допомоги – ціннісна підтримка.

Адресна ціннісна підтримка надається у випадках дефіцитарності однієї, або кількох груп особистісних цінностей: належності, визнання, пізнання, творчості, самоідентичності й екзистенційних цінностей. Для ціннісної підтримки можуть використовуватися рефлексійні бесіди, логотренінги, тренінги пізнавальних процесів, креативності, спілкування, асертивності тощо.

Отримані дані можуть використовуватися для: 1) створення збагаченого освітнього середовища, що забезпечує підвищений рівень здібностей і особистісного саморозвитку його суб'єктів та ймовірність появи учнів та студентів зі спрямованістю на розвиток обдарованості; 2) психологічної підтримки обдарованих учнів і студентів на основі знань про закономірності розвитку обдарованої особистості.

Інструкція досліджуваним:

«Вам будуть запропоновані пари тверджень. Виберіть одне із них, позначивши одну із цифр «1,2,3,4,5» залежно від того, наскільки твердження підходить вам, або ж «0», якщо обидва твердження підходять чи не підходять».

Бланк опитувальника

1.	Я намагаюся бути таким як усі, щоб підтримувати добрі стосунки з оточенням	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	У непринципових ситуаціях я намагаюся дотримуватися загальноприйнятих норм
2.	У більшості ситуацій я дію так, як вважаю за потрібне, навіть якщо оточення не схвалює моїх дій	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	У більшості ситуацій я намагаюся бути собою і використовую свої здібності в повній мірі
3.	Мені важливо бути у злагоді з усіма людьми, а не лише з тими, з якими маю спільні інтереси	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Мені достатньо бути у злагоді зі значимими людьми, з якими маю спільні інтереси
4.	Часто трапляється так, що я відстоюю власні принципи попри все, щоб здобути повагу	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я завжди відстоюю свої принципи, і при цьому демонструю повагу до принципів інших людей
5.	Я віддаю перевагу спілкуванню з людьми з мого оточення	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я відчуваю свою спільність з видатними людьми, які є авторитетними у справі, якою займаюся

6.	Мене надихають будь-які схвальні відгуки про мої заняття і похвали на мою адресу	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Мене надихають схвальні відгуки про мої заняття і похвали лише від авторитетних людей
7.	Я завжди отримую задоволення від перемог в олімпіадах, конкурсах, змаганнях	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я отримую задоволення від перемог в олімпіадах, конкурсах, змаганнях тільки тоді, коли є гідні суперники
8.	Мені приємно, коли мене хвалять за мої досягнення	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Мені приємно, коли мене хвалять за конкретні досягнення, які вимагали чималих зусиль
9.	Для мене найбільше важать позитивні відгуки про мої заняття	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Для мене найбільше важать розгорнені відгуки компетентних людей про мої заняття
10.	Мені важливо, щоб інші просто поважали мене	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Мені важливо, щоб інші поважали мене за те, що я вважаю найважливішим у собі
11.	Я використовую свої здібності, щоб досягати успіху і заслужити певні бонуси	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Мені приємно, що завдяки своїм здібностям і вмінням я часто отримую певні бонуси, але це не є головним для мене
12.	Пізнання світу необхідне для адаптації в соціумі	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я вважаю, що пізнавати світ – одне з найцікавіших занять
13.	Загалом я не прагну знати і вміти значно більше, ніж вимагається	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Мені подобається глибоко й детально розбиратися у сфері моїх захоплень, знати і вміти значно більше, ніж вимагається
14.	Мої мислення, пам'ять, уява, інтуїція – швидше вроджені і навряд чи здатні до розвитку	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я думаю, що мої мислення, пам'ять, уява, інтуїція розвиваються і враховую це у своїх заняттях
15.	Щоб зрозуміти наскільки правильно я думаю, яка цінність моїх ідей, я дослуховуюся до думки авторитетних людей	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я часто намагаюся зрозуміти як я думаю, як з'являються ідеї, як краще запам'ятовується інформація
16.	У своїх заняттях я орієнтуюся на стандарти діяльності, які пропонуються педагогами чи тренерами	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	У своїх заняттях я орієнтуюся на власні стандарти діяльності, які нерідко вищі за ті, що вимагаються педагогами чи тренерами
17.	Думаю, що всі мої здібності, в тому числі й творчі, дані мені від природи	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Думаю, що всі мої здібності, в тому числі й творчі, розвиваються завдяки моїм зусиллям

18.	Я намагаюся робити все для того, щоб унеможливити невдачі	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я сприймаю невдачі як необхідні моменти на шляху до бажаного результату
19.	Вважаю, що краще зосереджуватися на актуальних задачах і бажаних результатах, а не зациклюватися на чомусь	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Можу навести приклади, коли задача вирішувалася тривалий час (місяцями, роками), аж до досягнення потрібних мені результатів
20.	Я завжди орієнтуюся на потрібний результат, який від мене чекають	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я завжди намагаюся віднаходити щось нове, чого ще не робив ніхто
21.	Я вважаю, що випадок і удача – це головне в життєвих досягненнях	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я думаю, що можу багато чого досягти у житті з допомогою моїх умінь і здібностей
22.	Мої вчинки не виходять за межі загальноприйнятих моральних норм	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	У мене є власне розуміння моральності і саме ним я керуюся у своїх вчинках
23.	Я відчуваю свою спільність з моїм оточенням	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я відчуваю свою відмінність від мого оточення і вважаю, що маю на це право
24.	Критерії моєї самооцінки такі ж самі, як у більшості людей	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я можу поставити собі досить високі або й найвищі бали за власними критеріями самооцінки
25.	Моя позиція і цінності найчастіше узгоджуються з позиціями людей з мого кола спілкування	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Часто трапляються ситуації, коли мені доводиться відстоювати власну позицію і мої життєві цінності
26.	Я ставлю собі реальні цілі відповідно до тієї чи іншої життєвої ситуації	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я маю визначені життєві цілі, пов'язані з моїм захопленням
27.	Мені важко прогнозувати як у майбутньому повернеться моє життя	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я вже маю певні досягнення і думаю, що маю ще потенціал, який потрібно реалізувати
28.	Життя складне і немає нічого поганого в тому, щоб змінювати себе, свої принципи, професію	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	У житті я керуюсь переважно власними принципами і покладаюся на власні вміння
29.	Я переважно покладаюся на оцінку мене іншими людьми	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	Я добре усвідомлюю свої сильні і слабкі сторони і вважаю, що чогось таки вартую
30.	Моє захоплення в кінцевому рахунку потрібне лише мені і близьким мені людям	5 4 3 2 1 0 1 2 3 4 5	За великим рахунком, я прагну до того, щоб моє захоплення дало в майбутньому такі результати, які б сприяли прогресу людства

Опрацювання результатів дослідження

Для кожного досліджуваного обраховуються:

- індекс ситуаційно-ціннісної регуляції $I_{\text{сцр}} = \sum V_{\text{сцр}}$ (сума **синіх** балів за всіма 30-ма пунктами опитувальника);
- індекс особистісно-ціннісної регуляції $I_{\text{оцр}} = \sum V_{\text{оцр}}$ (сума **оранжевих** балів за всіма 30-ма пунктами опитувальника);
- індекс ціннісної спрямованості обдарованої особистості $I_{\text{цсоо}} = \sum V_{\text{оцр}} - \sum V_{\text{сцр}}$ (від суми **оранжевих** балів за всіма 30-ма пунктами опитувальника віднімається сума **синіх** балів за всіма 30-ма пунктами опитувальника. Додатне значення в цілому свідчить про ціннісну спрямованість особи на розвиток обдарованості; від'ємне – про кризові моменти у саморегуляції особистісного розвитку і можливу інволюцію обдарованості. Індекс ЦСОО можна розглядати також як загальний показник ціннісного самовизначення осіб із ознаками обдарованості);
- підраховуються сумарні показники за окремими шкалами (особистісні цінності належності, визнання, пізнання, творчості, самоідентичності та особистісні смисложиттєві цінності; див. таблицю результатів нижче);
- результати досліджень представляються у такій таблиці:

показники	$I_{\text{цсоо}}$	$I_{\text{сцр}}$	$I_{\text{оцр}}$	ОЦН	ОЦВ	ОЦП	ОЦТ	ОЦС	СЖЦ
Досліджувані									
А.Б.									
В.Г.									
Д.Е.									
...									

ОЦН – особистісні цінності належності

ОЦВ – особистісні цінності визнання

ОЦП – особистісні цінності пізнання

ОЦТ – особистісні цінності творчості

ОЦС – особистісні цінності самоідентичності

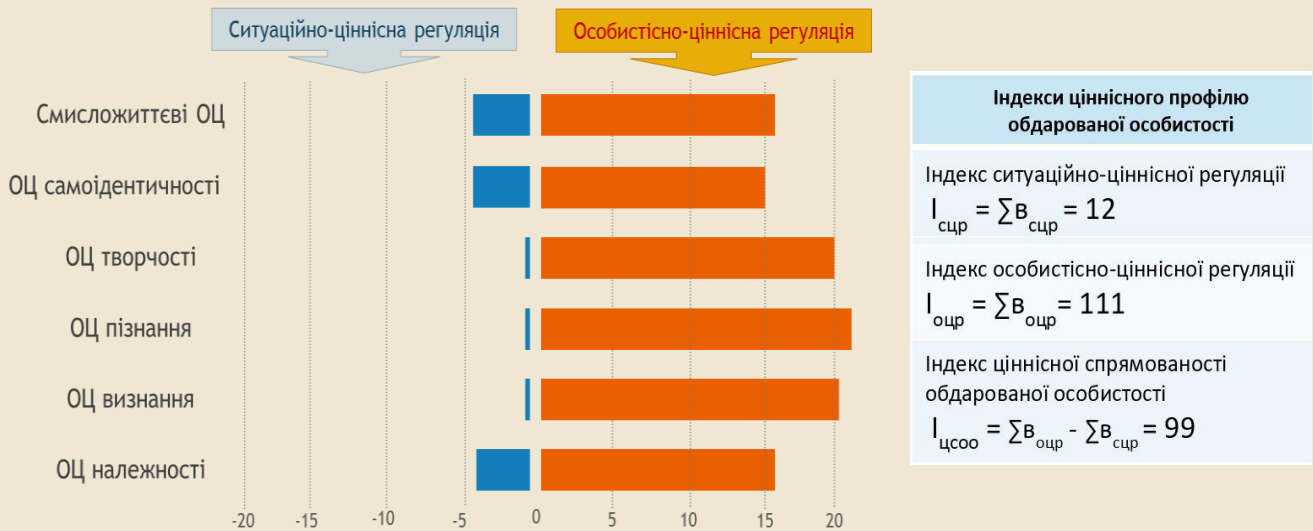
СЖЦ – смисложиттєві цінності

Для візуалізації тенденцій саморозвитку на основі показників за окремими шкалами будується профіль ціннісної свідомості досліджуваного чи групи досліджуваних.

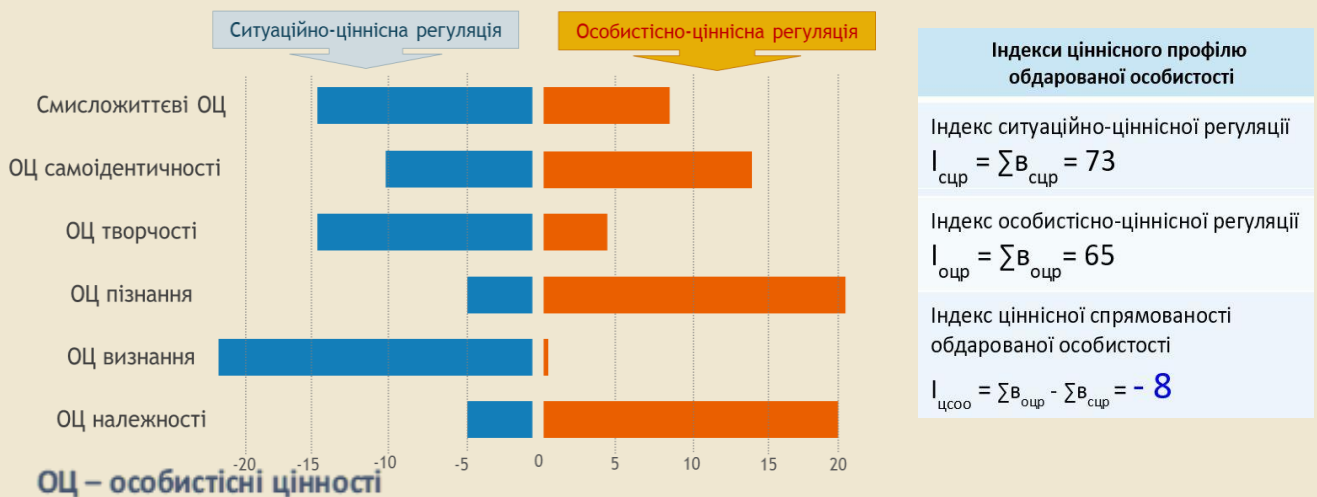
На рис. 2.3 показано два ціннісних профілі, які відображають різні тенденції стосовно саморозвитку обдарованості. На верхньому профілі усі показники свідчать про переважання особистісно-ціннісної регуляції (оранжеві смуги), що й засвідчує високе значення індексу ціннісної спрямованості обдарованої особистості $I_{\text{цсоо}} = 99$. У цьому випадку саморозвиток обдарованості регулюється особистісними цінностями і не потребує ціннісної підтримки.

На профілі, який розташований нижче, всі переважають показники ситуаційно-ціннісної регуляції (сині смуги), і, очевидно, йдеться про тенденцію до інволюції обдарованості. Індекс ціннісної спрямованості обдарованої

особистості $I_{\text{цсоо}} = -8$. Така ситуація може виникнути, коли особа з ознаками обдарованості під тиском життєвої ситуації та ціннісного пресингу контактних груп втрачає мотивацію розвитку здібностей. Особа має шанси зберегти спрямованість на саморозвиток обдарованості й у таких випадках, але для цього їй необхідна допомога в рефлексії, актуалізації й ревалідизації особистісних ціннісних ресурсів, тобто ціннісна підтримка.



Приклад ціннісного профілю старшокласника з переважанням особистісно-ціннісної регуляції і спрямованістю на розвиток обдарованості



Приклад ціннісного профілю старшокласника з переважанням ситуаційно-ціннісної регуляції і тенденцією до інволюції обдарованості

Рис. 2.3. Приклади ціннісних профілів та індексів старшокласників із протилежними тенденціями розвитку обдарованості

Інтерпретація результатів дослідження. Ознайомлення досліджуваних з результатами є обов'язковою умовою використання методики ПЦСОО.

Старшокласники і студенти з ознаками обдарованості мають достатній інтелектуальний рівень для того, щоб усвідомлено сприймати таку інформацію. Вони схильні до саморефлексії, готові до розширення її понятійного діапазону і до критичного аналізу запропонованих їм інтерпретацій. Крім того, текст інтерпретації написано так, що він непрямо і ненав'язливо сприяє валідизації цінностей, щодо яких є сумніви, стимулює процеси саморозвитку, а отже, є початковим етапом ціннісної підтримки.

Для комп'ютерного конструювання інтерпретацій для досліджуваних чи для експрес-інтерпретацій при використанні бланкового опитування використовуються лише «оранжеві» бали. Вони відображають особистісно-ціннісну регуляцію, що характеризує тенденцію розвитку обдарованості.

Таблиця 2.1.

Конструктор інтерпретацій індивідуальних результатів дослідження

	Низькі бали	Середні бали	Високі бали
<i>I_{оцр}</i> – індекс особистісно-ціннісної регуляції обдарованої особистості Сума <i>оранжевих</i> балів за всіма пунктами	30-50 Результати свідчать про те, що ваші внутрішня переконаність і принципи, які мали б підтримати вашу спрямованість на розвиток здібностей та обдарованості, ще недостатньо тверді	51-99 Ви маєте цілий ряд переконань і принципів, які підтримують вашу спрямованість на розвиток здібностей та обдарованості. Одні з них досить тверді, а інші ще потрібно ствердити	100-150 Ви маєте високий рівень розвитку особистісних цінностей, що підтримують вашу спрямованість на розвиток здібностей та обдарованості
<i>ОЦН</i> – особистісні цінності належності Сума балів за пунктами 1,2,3,4,5	0-5 Те, що ви переймаєтеся, як складаються ваші стосунки з іншими людьми і намагаєтеся враховувати їхні інтереси, добре. Але при цьому не варто забувати, що вони теж мають рахуватися з вашими поглядами і вподобаннями.	6-15 Буває, що ви хвилюєтеся через взаємини з людьми, які вас оточують. Всім догодити неможливо, але у вас достатньо ресурсів, щоб налагодити нормальні стосунки. З часом вам вдасться оточити себе людьми, які вас розуміють і шанують.	16-25 Ви зуміли налагодити такі стосунки з людьми, які вас переважно влаштовують. Ви достатньо розумні для того, щоб підходити до різних людей з окремими мірками і вибудовувати з ними нормальні приязні взаємини.
<i>ОЦВ</i> – особистісні цінності визнання Сума балів за пунктами 6,7,8,9,10	0-5 Ви ж розумієте, що буває справжня популярність, а буває й вдавана. Перемога за будь-яку ціну, орієнтація на будь-яку похвалу – це хибний шлях. У вас є все для того, щоб своїми здібностями і працею заслужити справжнє визнання.	6-15 Ваше захоплення – один із ключів порозуміння з іншими людьми. І хоча зараз ще трапляються випадки неприйняття і навіть конфліктів, з часом їх буде все менше. Люди довго звикають до чужих успіхів, а, звикнувши, - віддають належне, шануючи	16-25 Вам зазвичай приємні схвальні відгуки про вас і ваші досягнення. Але по-справжньому мотивують вас оцінки компетентних осіб, які добре розуміються на тому, чим ви займаєтеся.

		талант і працю.	
ОЦП – особистісні цінності пізнання Сума балів за пунктами 11,12,13,14,15	0-5 Уже час визначитися з тим, у чому ви хочете проявити себе по-справжньому. Тоді й ваші мислення, увага й пам'ять піднімуться на новий рівень, і досягнення стануть не епізодичними, а постійними.	6-15 Ви вже зрозуміли, що постійна праця, вправи і тренування піднімають ваш інтелект, мислення, пам'ять на нові рівні. От тільки зусиль ще доводиться витратити багато. Але воно того варте, чи не так?	16-25 У світі вас цікавить багато речей, і те, що з-поміж них є такі, в яких ви є експертом, - це ваша особиста заслуга. Сприяє розвитку вашого мислення, уяви не тільки те, що ви намагаєтеся досконало розібратися у тонкощах діяльності, пов'язаних із вашим захопленням, а й у собі, у тому, як ви формулюєте й вирішуєте пізнавальні задачі.
ОЦТ – особистісні цінності творчості Сума балів за пунктами 16,17,18,19,20	0-5 Наразі ваші зусилля завжди підкріплюються творчим підходом. Звісно, потрібно прислухатися до старших, але не варто забувати про пошук свого, нового, особливого. Високі цілі не досягаються легко, але долання невдач – це єдино правильний шлях до успіху.	6-15 Важливо знайти золоту середину між «ремеслом» і творчістю. Відомо ж, без «ремесла» немає творчості, а без творчості не існує справжніх досягнень.	16-25 Вам властивий творчий підхід, ви завжди намагаєтеся вносити щось своє і нове у вирішення більшості життєвих завдань. Ви намагаєтеся розвивати свої здібності, в тому числі й творчі, і вам це здебільшого вдається. Коли трапляються невдачі, ви ставитеся до них філософськи і не опускаєте рук.
ОЦС – особистісні цінності самоідентичності Сума балів за пунктами 21,22,23,24,25	0-5 Ви ще шукаєте себе, відкриваєте в собі все нові й нові грані. Попереду у вас різні шляхи. Зараз важливо вирішити яким із них піти. А для цього справді варто спробувати себе в різних ролях.	6-15 Вам важливо не тільки визначитися хто ви і який ви, а й ствердитися в цих особистісних характеристиках, зробити їх рисами характеру. Тоді й інші визнають вас як цілісну самодостатню і цікаву особистість.	16-25 Ви вже достатньо добре розібралися в собі і загалом розумієте, що ваші здібності можуть забезпечити вам життєвий успіх. Ви добре знаєте свої сильні і слабкі сторони, і усвідомлюєте те, що не всі готові прийняти вас таким, яким ви є. Ви, звісно, не проти змін, але не в тому, що ви вважаєте головним у собі. Ваші досягнення допомагають утвердитися в цій думці, як і те, що ваші дії не шкодять, а в багатьох випадках є корисними для інших людей.

<p>СЖЦ – сми́сложиттєві ці́нності Сума балів за пунктами 26,27,28,29,30</p>	<p>0-5 Варто визначитися з життєвими цілями і рухатися до них послідовно і впевнено. Пам'ятайте, що життєві ситуації можуть змінюватися досить стрімко, а людина – ні. Стійкості перед життєвими викликами людині надають її знання і вміння та переконання у власній цінності і потребності іншим людям.</p>	<p>6-15 Ви поступово формуєте свої уявлення про сенс життя і про те, як і для чого потрібно жити. Звичайно, відповідей на ці питання люди іноді шукають все життя, але на найважливіші з них варто відповісти вже зараз. Важливі не лише життєві цілі, а й ті ваші здібності та вміння, з допомогою яких ви їх досягатимете. І не менш важливо, йтимете ви по життю з людьми, від людей чи проти людей.</p>	<p>16-25 Важливо, що ваше захоплення може у майбутньому допомогти вам у досягненні важливих життєвих цілей. Ви самостійні у своїх судженнях і наполегливі у розвитку власних умінь. Загалом ви знаєте чого хочете від життя і маєте всі підстави, щоб реалізувати свої бажання.</p>
--	--	--	--

Інтерпретації на е-платформі «Обдарованість ТЕСТ ONLINE» автоматично генеруються комп'ютером, виводяться на екрани пристроїв досліджуваних, на яких вони проходять тестування, і надсилаються на їхні електронні адреси. Якщо ж використовується бланкова форма опитувальника ПЦСОО, то індекс особистісно-ціннісної регуляції та бали, набрані за окремими субшкалами, зіставляються з табличними, і з семи фрагментів дослідником конструюється текст інтерпретації. Зрозуміло, що це спрощена процедура, але вона необхідна, щоб швидко донести інформацію до досліджуваних. Освітні ж психологи чи дослідники на основі аналізу всього масиву отриманих даних, зокрема зіставлення показників особистісно- і ситуаційно-ціннісної регуляції, можуть робити ширші узагальнення, висувати гіпотези про тенденції розвитку осіб з ознаками обдарованості, про напрямки, за якими вони потребують ціннісної підтримки.

Опитувальник ПЦСОО є ідеографічно орієнтованим і результати індивідуального скринінгу варто доповнювати даними бесіди чи структурованого інтерв'ю та експертними оцінками. У випадку ціннісних криз (показники окремих груп цінностей нижчі критичних рівнів) надається індивідуальна, критеріально визначена психологічна допомога – ціннісна підтримка. Її мета – ствердження особистісних цінностей через соціальну рефлексію і набуття досвіду практичної діяльності та соціальної взаємодії. Для ціннісної підтримки можуть використовуватися вже відомі психологічні методи і педагогічні технології. Особлива роль відводиться спілкуванню з обдарованими людьми, книгам і кінофільмам про них, автобіографічним і мемуарним творам, у яких порушуються ціннісні проблеми соціальної взаємодії, саморозвитку здібностей і ціннісної самобутності обдарованої особистості.

Водночас не потрібно відкидати можливості методики для попередньої оцінки розвивального потенціалу освітнього простору. У першу чергу йдеться про

освітні заклади, які позиціонуються як такі, що розвивають обдарованість. Очевидно, що їх робота має базуватися на створенні умов для того, щоб учні та студенти змогли самовизначитися і сформуванати ціннісну спрямованість на розвиток обдарованості. Розвивальні тенденції в освітньому просторі можуть виявлятися з допомогою порівняння середніх показників вибірки, взятої в цілому, але потрібно мати на увазі, що за такого підходу ціннісний профіль може дуже згладжуватися за рахунок того, що різні школярі і студенти мають протилежні тенденції ціннісного розвитку. Інформативніший підхід – порівняння профілів окремих груп, ціннісна регуляція яких може різнитися не через індивідуальні відмінності аксіогенезу, а на підставі критеріїв, які мають безпосереднє відношення до розвитку обдарованості в освітньому просторі.

2.3. Структурована рефлексійна бесіда для надання ціннісної підтримки

Загальні вимоги до рефлексійної бесіди для надання ціннісної підтримки. Встановлення довірчих стосунків і атмосфери співпраці, необхідних для рефлексійної бесіди, доцільно розпочати відразу по завершенні тестування за ПЦСОО з пропозиції відповісти на питання, які виникли у досліджуваних після ознайомлення з інтерпретацією результатів. Бесіду доцільно проводити індивідуально.

Для того, щоб компетентно надавати ціннісну підтримку, необхідно розуміти теоретичні конструкції, що покладені в основу опитувальника. Протиставлення орієнтацій, яке визначає позицію особи щодо розвитку чи нерозвитку обдарованості, не є протиставленням позитивного і негативного. Воно засвідчує лише право особи на власний вибір способу особистісного розвитку. Зусилля психолога мають спрямовуватися на те, щоб цей вибір був свідомим і зваженим. Етичні засади ціннісної підтримки самоідентичності обдарованої особистості полягають у тому, що обдарованість розширює число ступенів свободи людини, її адаптаційні можливості у динамічному світі.

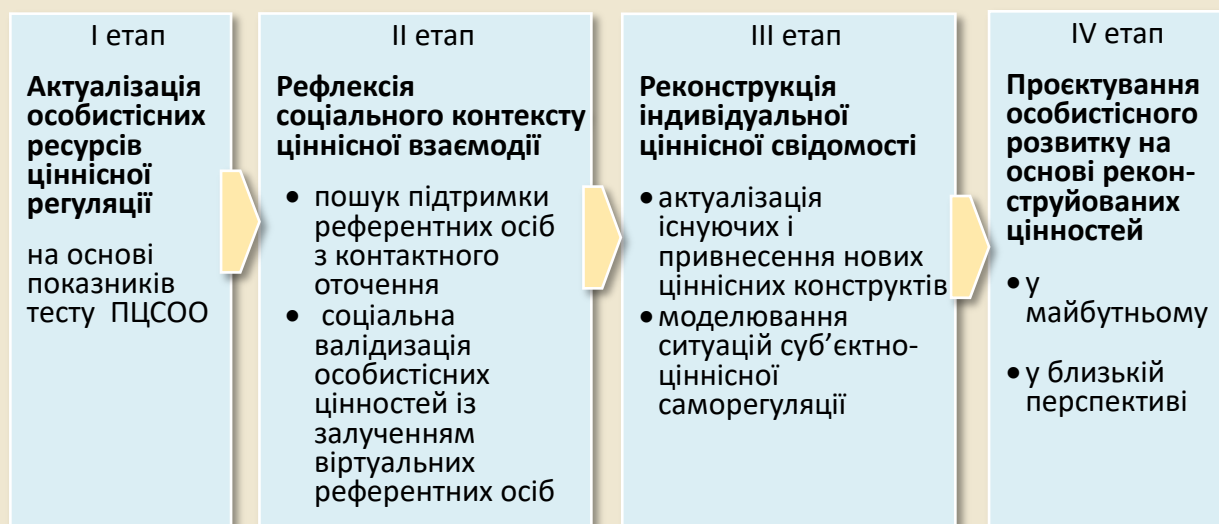


Рис. 2.4. Етапи рефлексійної бесіди для надання ціннісної підтримки

Перший етап рефлексійної бесіди – *актуалізація особистісних ресурсів ціннісної регуляції на основі показників ПЦСОО* – спрямований на загальний аналіз показників тесту, виокремлення субшкал, за якими отримано високі та низькі показники. Психолог вибудовує свої питання і репліки в такий спосіб, щоб ініціатива у висловлюваннях була переважно в досліджуваного. На завершення цього етапу необхідно зробити короткий підсумок, в якому резюмувати, з використанням висловлювань досліджуваного, основні моменти його ціннісного профілю. На них має бути сфокусовано весь подальший перебіг бесіди.

На другому етапі через призму *рефлексії соціального контексту ціннісної взаємодії* аналізуються особливості ціннісного профілю досліджуваного та проблемних моментів у сфері його взаємодії зі сферою соціальних цінностей. У підлітковому та юнацькому віці соціальні стосунки є вкрай важливими. З цієї причини й опитувальник ПЦСОО спрямовано на виявлення співвіднесення ціннісного профілю особистості з соціальними чи особистісними цінностями, причому це стосується не лише цінностей належності і визнання. Соціальні регуляційні норми пронизують і цінності творчості, пізнання, смисложиттєві цінності, і цінності самоідентичності. Таким чином, соціальна взаємодія є своєрідним силовим полем, у якому можуть формуватися чи зазнавати руйнівних впливів цінності обдарованої особистості. Соціальний статус у групі, групові конфлікти, співробітництво, ізоляція чи підтримка – все це впливає на особистісний розвиток. Особи з ознаками обдарованості, ключові особистісні цінності яких відмінні від цінностей групи включення, мають навчитися взаємодіяти у ній таким чином, щоб посісти достойне статусне місце, знаходити спільні теми для спілкування і взаємної підтримки. Рефлексія соціального контексту може виявити суттєві проблеми взаємодії обдарованих осіб із контактними соціальними групами, і завдання психолога полягає в тому, щоб обдаровані зрозуміли їх причини, усвідомили шляхи вирішення і зберегли при цьому спрямованість на розвиток обдарованості. Асертивне спілкування, запровадження стилю взаємин, заснованих на визнанні унікальності кожної людини – найзагальніші принципи долання соціальної ізоляції і підтримання саморозвитку обдарованої особистості.

Ефективним прийомом ціннісної підтримки на цьому етапі є залучення до аналізу цінностей референтних осіб. Рефлексії сприяють такі питання: що ви цінуєте в цих людях; за що цінують їх інші люди; які стосунки референтних осіб із вами, з іншими людьми; чи бувають у них конфлікти; як вони їх вирішують; який загальний тон їхніх стосунків із оточенням; чи могли вони уникнути кризових моментів у своєму житті, як саме, завдяки чому; чи щасливі вони об'єктивно; а суб'єктивно; що сприяло їхньому особистісному розвитку; як вони стали тими, ким стали; що заважало їм досягти більших успіхів, і чи можна було ці перешкоди подолати тощо. Ці та подібні питання варто поставити і стосовно видатних обдарованих осіб, із біографією яких знайомий учень. Якщо в останнього немає таких знань, можна порекомендувати йому кілька книг, статей чи фільмів на

вибір та відкласти бесіду до того часу, поки він ознайомиться з життєписом видатних людей, близьких до нього за родом занять. Результатом цього етапу має стати розширення ціннісної свідомості досліджуваного та впевненості у можливості розвитку власних здібностей та обдарованості.

Реконструкція індивідуальної ціннісної свідомості в процесі обговорення результатів тестування має спрямовуватися на відтворення: 1) ціннісних уявлень учня чи студента; 2) особистісних якостей, в яких ці уявлення знаходять вираження й підкріплення; 3) умінь, із допомогою яких вони стверджуються. На цьому етапі бесіди важливо наголошувати на тому, що всі ці згадані вище компоненти розвиваються. Психолог веде бесіду так, щоб діапазон ціннісних уявлень учня розширився. Це досягається за рахунок вербалізації його неусвідомлюваних мотивів власних вчинків та мотивів поведінки соціального оточення, виявлених на попередньому етапі бесіди. Психолог допомагає сформулювати ціннісні уявлення коротко, водночас уникаючи штампів і використовуючи власні висловлювання учня. Спільний аналіз ціннісних уявлень учня проводиться за критерієм їх персональної значимості й дотичності до індивідуальної історії: коли вони з'явилися, з якими подіями та якою діяльністю вони пов'язані, як вони узгоджуються з іншими цінностями особи. Важливо також з'ясувати, що особа хотіла б змінити у своїх цінностях чи особистісних якостях, і як цього можна досягти. Необхідно поступово підводити досліджуваного до розуміння того, що розвиток його здібностей (умінь і пов'язаних із ними особистісних якостей) є шляхом до самовдосконалення. Завдяки своїм вмінням він розвиває особистісні якості, виробляє свою систему цінностей, відстоює їх, і стає унікальною особистістю. На завершення цього етапу варто з'ясувати, чи не хотів би досліджуваний щось змінити у своїх особистісних якостях та вміннях. Якщо відповідь ствердна, то необхідно з'ясувати що саме і з якою метою. У результаті на цьому етапі у досліджуваного значно розширюється число ціннісних конструктів, він формує уявлення про закономірності та можливості розвитку ціннісної сфери.

Один із найважливіших етапів рефлексійної бесіди – це *проектування особистісного розвитку на основі реконструйованих цінностей*. Саме на цьому етапі більшою мірою і здійснюється ціннісна підтримка. Психолог сприяє усвідомленню учнем власних особистісних цінностей, переведенню частини з них зі статусу неусвідомлюваних у план свідомості, зі сфери неясних мерехтливих самовідчуттів у сферу чітко сформульованих вербальних понять. У цьому процесі психологу важливо допомогти виокремити ціннісні конструкції, яких бракує учневі чи студенту, і які відсутні в його імпліцитній моделі ціннісної регуляції, але цілком вписуються в неї та можуть зробити її ефективнішою. *Проектування особистісного розвитку* доцільно розпочинати з майбутнього, зі зв'язку з професійним вибором. Варто обговорити тему загальних здібностей і перенесення їх на інші види діяльності. Як приклад можна навести біографії відомих бізнесменів, науковців, які в юнацькому віці успішно розвивали свої

здібності у спорті, мистецтві чи інших діяльностях, а пізніше використали здобуті навички в систематичній праці, плануванні часу, в спрямованості на результат в інших видах діяльності. Доцільно попросити учнів чи студентів навести подібні приклади з життя знайомих людей. Варто також поцікавитися баченням того, яку професію вони хотіли б обрати і як можуть сприяти професійним успіхам їхні нинішні заняття.

Планування особистісного розвитку в близькій перспективі – заключний момент, який засвідчує ефективність ціннісної підтримки. Важливо підвести учнів чи студентів до того, щоб вони самі запланували дії, в яких могли б розвинути свої уміння й особистісні якості, та часові рамки їх здійснення. Мета – ствердження і закріплення необхідних особистісних цінностей. Психолог має запропонувати свою допомогу в деталізації цього плану і консультації в процесі його реалізації.

Програма структурованої рефлексійної бесіди, спрямованої на ціннісну підтримку розвитку старшокласників і студентів з ознаками обдарованості

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ

Функції смисложиттєвих особистісних цінностей. Смисложиттєві особистісні цінності забезпечують стійкість і узгодженість життєвих перспектив і планів та підтримання спрямованості на розвиток обдарованості в мінливих життєвих ситуаціях. Їх утворюють індивідуальні поєднання таких ціннісних конструктів, як моральнісні і діяльнісні цінності, життєві цілі, уявлення про самоцінність і ціннісну автономію. Особливе місце у структурі смисложиттєвих цінностей посідає ціннісне ставлення до власних здібностей, оскільки останні розглядаються як інваріантний особистісний ресурс життєвої адаптації і досягнення намічених цілей.

I етап

Основне завдання: встановлення довірчих стосунків; актуалізація життєвих цілей та етичних засад, на яких можливе їх досягнення; рефлексія близьких і далеких перспектив розвитку; переведення у план свідомості витіснених конструктів та формулювання нових із використанням висловлювань досліджуваних.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чи задумувалися ви про сенс життя? Пригадайте коли це було, з якими подіями це пов'язано;
- 2) які життєві цілі ви перед собою ставите? Чи досягали ви вже намічених важливих цілей? Опишіть ці випадки. Чи коригували ви життєві цілі? Якщо так, то чому? Чи виробили ви для себе приблизний план досягнення ваших

життєвих цілей? Наскільки він реалістичний;

- 3) чи маєте ви моральні принципи вашого життя? Чи задумувалися ви над моральними правилами, порушення яких для вас є неприйнятним? Якщо так, то які події чи випадки цьому сприяли?

II етап

Основне завдання: соціальна валідизація тих смисложиттєвих цінностей осіб із ознаками обдарованості, які не підтримуються контактним соціальним оточенням, із залученням контактних і віртуальних референтних осіб.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чи розмовляли ви про смисл життя з вашими однолітками, зі старшими людьми? Пригадайте конкретні ситуації. Чи відрізняються ваші життєві цілі від тих, які ставлять перед собою ваші однолітки? У чому полягає ця різниця? Як ви ставитеся до цих відмінностей;
- 2) хто зі знайомих вам людей знаходиться найближче до вас у питаннях смислу та цілей життя? Чи реалізували вони свої життєві цілі? Якщо не повністю, то що їм завадило? У чому ви подібні, а в чому відмінні? Які випадки про це свідчать? Як вони реагують у ситуаціях, коли їх не розуміють і не поділяють їхніх ідеалів? Чи готові ви вчитися на їхніх помилках? Кого з них ви готові взяти за взірць для планування свого життя? Хто з них міг би підтримати вас, якби така потреба виникла? А ви підтримали б його;
- 3) чи зауважували ви свою схожість із кимось із видатних людей? Що є у вас подібного у контексті сенсу життя, життєвих цілей та планів? А в плані життєвих труднощів та негараздів? Ви намагаєтеся вирішувати свої непорозуміння з оточенням подібно до них чи обираєте свої шляхи? Чи мотивують вас життєписи видатних людей на досягнення амбітних життєвих цілей? Можливо хтось із них є ідеалом для вас?

III етап

Основне завдання: закріплення у свідомості відрефлексованих особистісних цінностей, що базуються на персональному ціннісному досвіді, і тих ціннісних конструктів, які були отримані при обговоренні референтних осіб.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) спробуймо ще раз проговорити всі виокремлені вами позиції, які співвідносяться зі смислом вашого життя і досягненням вами життєвих цілей. Які зі згаданих вами цінностей значимих для людей, яких ви знаєте особисто, ви могли б додати, щоб згодом орієнтуватися на них також;
- 2) які погляди на смисл життя і життєві вибори видатних людей допомагають вам краще бачити власне майбутнє життя? Чи можна сказати, що це також і ваші погляди чи, принаймні, можуть стати ними у майбутньому;
- 3) які ваші особистісні риси допоможуть вам досягнути життєвих цілей? Які ще потрібно розвивати? Які здібності й уміння ви маєте, щоб реалізувати ваші

життєві плани? А чи є такі, які хотілося б розвинути? Чи плануєте ви це робити і як саме?

IV етап

Основне завдання: відновлення регуляційного потенціалу смисложиттєвих цінностей через вироблення індивідуальної програми діяльнісного ствердження ціннісних конструктів та інтеграції їх у ціннісну свідомість особистості.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) спробуймо ще раз відтворити ваші уявлення про смисл життя, ваші життєві цілі та плани. Чи зазнали вони якихось змін у результаті нашої бесіди? Чи виглядають вони досяжними, рельєфними, наповненими деталями;
- 2) спробуймо окреслити ваші життєві плани з певною періодичністю (п'ять, десять років, чи іншою). Як ви думаєте виконувати ці плани? Що вам потрібно для цього: які моральні принципи, особистісні якості, уміння, здібності;
- 3) що ви можете зробити для реалізації своїх життєвих планів у найближчому майбутньому? У цьому місяці, році? Наскільки реальним є ваш план і чи готові ви докласти зусиль для його виконання? Чи справді він є сходинкою для досягнення віддалених життєвих цілей? Чи були у вас вже подібні реалізовані плани? Чи вважаєте ви, що покрокова реалізація подібних планів є єдиним шляхом для особистісного зростання, досягнення найважливіших життєвих цілей і життєвого успіху загалом?

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ САМОІДЕНТИЧНОСТІ

Функції особистісних цінностей самоідентичності: забезпечення особистісної цілісності і стабільності у саморозвитку. Особистісні цінності цієї групи уможливають почуття значимості і самоцінності власної особистості, які забезпечуються високою самооцінкою у просторі власних оцінних конструктів.

I етап

Основне завдання: на основі результатів тестування за ПЦСОО визначити основні проблеми й актуальні ресурси підтримання самоідентичності

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чому із запропонованих у тесті дилем (субшкала «особистісні цінності самоідентичності») ви вибрали саме ці твердження і чому поставили саме ці бали? Який зміст ви в це вкладаєте? З якими подіями ці твердження асоціюються;
- 2) чи вважаєте ви здібності, які розвиваєте, важливими для вас? Чому, що вони дають вам зараз і що можуть дати в майбутньому? Чи можна сказати: якщо їх забрати, то це будете вже не ви;

- 3) чи є у вас кілька моральних (етичних) принципів, від яких ви не відступаєтеся? Пригадайте події, з якими це пов'язано. Як ви гадаєте, в інших людей такий само підхід до моральних принципів? Чи існує зв'язок між вашими досягненнями і вашими принципами? Що чому сприяє? Чи можна це назвати взаємозв'язком;
- 4) очевидно, що ви розумієте свою відмінність від ваших однолітків і за здібностями і за моральними переконаннями. Але ж бувають моменти, коли вам хотілося бути таким, як усі? Якщо так, пригадайте ці ситуації. Це бажання було одноразовим і короточасним чи воно періодично повертається до вас? Які ви маєте аргументи на користь того, що варто залишатися собою, попри те, що в деяких моментах ви відрізняєтеся від решти ровесників;
- 5) що ви цінуєте у собі і в людях? Чи можна сказати, що ці якості у вас особисто виражені досить добре, можливо навіть краще, ніж у багатьох ваших однолітків;
- 6) чи можна про вас казати, що важливі рішення, які стосуються вас особисто, ви приймаєте самостійно;
- 7) які ваші якості, риси характеру, вміння можна включити в есе на тему «Хто я, який я?». Чого бракує для того, щоб усе в цьому есе вас задовольняло?

II етап

Основне завдання: виявлення особливостей соціальних впливів на становлення самоідентичності осіб з ознаками обдарованості. Окреслення кола контактних і віртуальних референтних осіб для соціальної валідизації особистісних цінностей обдарованих осіб, які дисонують із цінностями контактних груп, але є важливими для підтримання спрямованості на розвиток обдарованості і збереження самоідентичності.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) хто з вашого оточення приймає вас таким, як ви є? Чи є люди, які вас люблять і шанують, але хотіли б у вас дещо змінити, але це дещо надто важливе для вас? Що, на вашу думку, у вашому характері, заняттях та цінностях є такого, що інші люди сприймають як недоліки? А ви самі як це сприймаєте? Наведіть приклад конкретної ситуації;
- 2) питання «ким бути і яким бути?» є ключовими для вашого віку. Чи знаєте, як їх вирішували важливі для вас люди з вашого оточення? Можливо, варто поговорити з ними про це? Можете назвати кількох людей, з якими ви хотіли б про це поговорити;
- 3) чия думка з приводу розвитку ваших здібностей є для вас важливою? Чи відчуваєте ви підтримку родини, друзів, педагогів? Чи є серед них такі, які вас не підтримують, а вам хотілося б мати їхню підтримку? Як гадаєте, чи можна змінити їхню позицію і в який спосіб;
- 4) чи знайомі ви з біографіями видатних людей, які в певні періоди сумнівалися щодо вибору свого життєвого шляху? Як вони вирішували ці проблеми? Що

чи хто сприяли цьому? Чи є у вас люди, на яких ви хотіли б бути схожими своїми досягненнями? Чи знаєте про їхнє реальне життя і проблеми, з якими вони зіштовхувалися? Якщо з кимось із цих людей можна було б зустрітися і поспілкуватися, то чому б не спробувати це зробити;

5) які книги про видатних людей було б корисно прочитати? Які фільми хотілося б подивитися?

III етап

Основне завдання: реконструкція способів ціннісної взаємодії з оточенням на основі розширеного переліку ціннісних конструктів; моделювання складних ситуацій, пов'язаних з особистісними цінностями самоідентичності.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

1) що у собі ви цінуєте найбільше? Які риси характеру, які вміння, які особистісні якості? Чим ви подібні і чим відмінні від більшості людей з вашого оточення;

2) чи помічали ви, що у людей з вашого оточення є уміння і якості, які вам хотілося б запозичити? Які саме? Що ви запозичили б у видатних людей;

3) пригадайте конкретну ситуацію, коли вам довелося зайнятися самоаналізом. Чи все з того, що ви відкрили для себе, було вам приємним;

4) пригадайте ситуацію, пов'язану з вашим успіхом, досягненням, коли ви були цілком задоволені собою. Чи почувалися ви тоді обдарованою особистістю? Назвіть людей, які раділи разом з вами. Чи можете назвати тих, хто, навпаки, демонстрував невдоволення і роздратування від ваших успіхів? Чи заважало вам це? Як ви гадаєте, які причини такого ставлення;

4) давайте розробимо ідеальну структуру вашої особистості у майбутньому. Отже, вертикальною лінією ділимо аркуш на дві половини і ліворуч фіксуємо те, якими ви хочете і можете бути: 1) риси вашого характеру, 2) принципи і пріоритети в стосунках з іншими людьми та коло спілкування, 3) ваші уміння і здібності, 4) ваші досягнення. У лівій частині аркуша фіксуємо те, чого вам наразі не вистачає для ідеальної структури. Давайте ще раз переглянемо ці списки і зробимо їх максимально повними.

IV етап

Основне завдання: проектування власного ціннісного розвитку у майбутньому; розроблення плану стабілізації самоідентичності на ближчий час.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

1) на попередньому етапі нашої бесіди ми склали реєстр рис вашого характеру, принципів і пріоритетів у стосунках з іншими людьми, ваших умінь і здібностей та досягнень. Чи хотіли б ви ще щось до нього додати;

2) у зв'язку з теперішніми вашими заняттями, інтересами та захопленнями якою людиною ви бачите себе у майбутньому;

- 3) яку мемуарну літературу, біографічні книги чи кінофільми про видатних людей ви можете зараз пригадати? Що ще хотіли б прочитати чи переглянути;
- 4) чи знаєте ви щось про програми чи тренінги особистісного зростання, асертивного спілкування? Як ви оцінюєте їх корисність для себе? Чи маєте інформацію про подібні тренінги, онлайніві у тому числі. Чи маєте намір взяти участь у таких програмах чи тренінгах;
- 5) які риси вашого характеру, комунікативні вміння, здібності ви хотіли б вдосконалити чи розвинути ближчим часом? Як саме ви хотіли б це зробити? Яка допомога вам потрібна у цьому? Хто може її надати;
- 6) чи потрібна вам зараз допомога у складанні конкретного плану саморозвитку окремих здібностей, умінь і особистісних якостей на найближчий період? Давайте спробуємо разом скласти цей план. Як ви вважаєте, чи мають бути у ньому відображені конкретні вміння, особистісні якості? Чи потрібно визначати форми, в яких ви плануєте проводити розвиток (індивідуальні програми, тренінги, онлайніві форми, консультації, зустрічі тощо)? А як стосовно термінів? Чи потрібно їх зазначати;
- 7) чи варто розвивати усі основні компоненти вашої особистості всі зразу, чи, можливо, для початку потрібно зосередитися на чомусь одному? Хто і чим може допомогти в розвитку? Як саме? Порадами? Оцінкою результатів вашої діяльності? Розповідями про свій творчий шлях? Чи хотіли б ви познайомитися і поспілкуватися з людьми, **чия діяльність вас надихає? Як реально це зробити?** Соціальні мережі? А може запросити їх на зустріч з вашим класом, гуртком чи групою? Чи можна цих людей залучити до плану саморозвитку?

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ ТВОРЧОСТІ

Функції особистісних цінностей творчості. Особистісні цінності творчості відображають індивідуальні трансформації іманентного людині прагнення до нового, до виходу за межі вимог актуальної ситуації. Вони забезпечують відданість творчій задачі, функціонування високих персональних стандартів діяльності і спрямованість на творчі результати, дозволяють конструктивно переживати невдачі і підтримувати спрямованість особи на розвиток творчих здібностей.

I етап

Основне завдання: окреслення основних проблем і актуалізація особистісних ресурсів у сфері особистісно-ціннісної регуляції творчої діяльності на основі показників тесту ПЦСОО

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чому ви вибрали із запропонованих у тесті дилем (субшкала «особистісні цінності творчості») саме ці твердження і чому поставили саме ці бали? Який

зміст ви в це вкладаєте? З якими подіями ці твердження асоціюються;

- 2) що, на вашу думку, є, а що не є творчістю? Чи прагнете ви до творчих результатів за будь-яких умов? Як ви ставитися до того, що в процесі творчості іноді отримуєте неочікувані результати, не ті, на які сподівалися? Чи використовуєте ви їх якось, чи відкидаєте як непотріб і ніколи до них не повертаєтеся;
- 3) пригадайте випадки, коли якийсь творче завдання захопило вас на тривалий час і ви знову і знову поверталися до нього? Чи завжди при цьому ви досягали запланованого результату і що сприяло цьому? Що перешкоджає вам зосереджуватися на творчих завданнях;
- 4) чи були у вас випадки творчих невдач? Пригадайте одну з останніх і постарайтеся описати, як ви її переживали. Чи можете назвати її причини? Які висновки для себе ви зробили тоді;
- 5) пригадайте ситуацію, коли ви зрозуміли, що маєте творчі здібності. Чи відрізняються ваші творчі здібності від творчих здібностей інших людей? Чим? Чи завжди вони були такими як зараз? Чи вам важливо привносити творчість у будь-яку вашу діяльність;
- 6) чи помічали ви, що маєте вищі, ніж інші люди, вимоги до результатів вашої діяльності? Чи буваєте ви невдоволені результатом навіть у тому випадку, коли інші вважають його чудовим? Якщо так, то пригадайте один із таких випадків, і ті почуття, які ви при цьому переживали;
- 7) назвіть ваші уміння й особистісні якості, які сприяють вашим досягненням у творчості. А чого бракує, що ви хотіли б мати ще? Чи можливо це розвинути? Що для цього необхідно зробити?

II етап

Основне завдання: виявлення контактних і віртуальних референтних осіб для усвідомлення особистісних цінностей творчості та їх соціальної валідизації, виявлення можливих ціннісних конструктів для поліпшення ціннісної взаємодії з соціальним оточенням.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чи всі люди з вашого оточення вважають творчі здібності важливими? Чи всі вони є творчими? Яке їх ставлення до творчості, творчих людей і до вас особисто? Чи потрапляли ви у конфліктні ситуації через творчість? Якщо так, то як їх залагоджували? Чи залишалися після цього добрі стосунки між вами? Хто з вашого оточення підтримував ваші захоплення на різних етапах? Пригадайте конкретні ситуації, як це було. Хто підтримує зараз? Чи є підтримки і у чому саме ви ще потребуєте? Чи реально її отримати? Як це можна зробити?
- 2) чи знайомі вам із книг, кіно чи особистого спілкування біографії видатних творчих людей? Чи помічали певну схожість із собою у спілкуванні з оточенням, колегами? Як відомі люди вирішували свої проблеми? Чи

відчували ви полегшення, коли дізнавалися, що видатні творчі люди мали подібні до ваших проблеми? Як ви вирішуєте свої непорозуміння з оточенням? Може наведете приклад, описати конкретну ситуацію? На кого з видатних людей ви б хотіли бути схожі? Чому? Чи все у вас є для цього? Чи ще чогось бракує, але його можна набути? Чого саме?

III етап

Основне завдання: реконструкція способів ціннісної взаємодії з оточенням на основі розширеного переліку ціннісних конструктів; моделювання складних ситуацій, пов'язаних з особистісними цінностями творчості.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) які моменти творчості ви цінуєте найбільше? які ваші вміння допомагають вам досягати результатів у творчості? Які особистісні якості? Що заважає вашим творчим досягненням;
- 2) чи помічали ви, що у людей з вашого оточення є вміння та якості, які вам хотілося б запозичити, щоб бути успішнішим у творчості? які саме? Що б ви запозичили у видатних творчих людей;
- 3) пригадайте конкретну ситуацію, коли ви були захоплені творчою діяльністю чи вам довелося проявити творчий підхід до якоїсь справи. Чи отримували ви задоволення від творчості? Які люди сприяли вашій творчості і поділяли вашу радість від неї? А чи були ті, хто, навпаки, демонстрував невдоволення і роздратування від ваших творчих успіхів? Чи заважало вам це? Як ви гадаєте, які причини такого ставлення;
- 4) давайте спробуємо побудувати ідеальну модель цієї ситуації, таку, яка найбільшою мірою сприяла б вашим творчим досягненням. Отже, які ваші вміння на той час дозволили отримати творчий результат? Які особистісні якості? Давайте складемо їх реєстр (ліва колонка). Яких умінь і якостей, як ви тепер бачите, тоді не вистачало? Допишемо їх в реєстр. Що у стосунках з людьми сприяло, а що заважало вашій творчості? Що б ви змінили в собі, щоб надалі сприяння людей стало більше, а перешкоджання – менше. Додамо це у реєстр (права колонка). Давайте ще раз переглянемо ваш реєстр і зробимо його максимально повним.

IV етап

Основне завдання: побудова бажаної реалістичної моделі реалізації і розвитку творчих здібностей; планування саморозвитку творчих здібностей і змін у способах ціннісної взаємодії при виконанні творчої діяльності на найближчий час.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) на попередньому етапі нашої бесіди ми склали реєстр усіх умінь і особистісних якостей. Що ще ви хотіли б до нього додати;
- 2) якою людиною в плані творчості ви бачите себе у майбутньому? Які уміння хотіли б мати? Які особистісні якості? Яким ви бачите себе з взаємодії з іншими людьми;
- 3) яку мемуарну літературу, біографічні книги чи кінофільми про творчих людей ви можете зараз пригадати? Що ще хотіли б прочитати чи переглянути;
- 4) чи брали ви участь у програмах чи тренінгах творчих здібностей? Як ви оцінюєте їх корисність для себе? Чи маєте інформацію про подібні тренінги, онлайніві у тому числі. Чи маєте намір взяти участь у таких програмах чи тренінгах;
- 5) які творчі здібності, вміння й особистісні якості, пов'язані з творчістю, ви хотіли б вдосконалити чи розвинути ближчим часом? Як саме ви хотіли б це зробити? Яка допомога вам потрібна у цьому? Хто може її надати;
- 6) чи потрібна вам зараз допомога у складанні конкретного плану саморозвитку окремих здібностей, умінь і особистісних якостей, пов'язаних з творчістю, на найближчий період? Давайте спробуємо разом скласти цей план. Як ви вважаєте, чи мають бути у ньому відображені конкретні уміння, особистісні якості? Чи потрібно визначати форми, в яких ви плануєте проводити розвиток (індивідуальні програми, тренінги, онлайніві форми, консультації, зустрічі тощо)? А стосовно термінів? Чи потрібно їх зазначати;
- 7) чи варто розвивати творчі здібності всі зразу, чи, можливо, для початку потрібно зосередитися на чомусь одному? Хто і чим може допомогти в розвитку? Як саме? Порадами? Оцінкою результатів вашої діяльності? Розповідями про свій творчий шлях? Чи хотіли б ви познайомитися і поспілкуватися з людьми, чия творчість вас надихає? Як реально це зробити? Соціальні мережі? А може запросити їх на зустріч із вашим класом, гуртком чи групою? Чи можна цих людей залучити до плану саморозвитку?

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ ПІЗНАННЯ

Функції особистісних цінностей пізнання: підтримання високого пізнавального інтересу, регулювання діяльності з самопізнання саморозвитку окремих пізнавальних процесів, забезпечення когнітивної бази для високих досягнень.

I етап

Основне завдання: окреслення основних проблем і актуалізація особистісних ресурсів у сфері задоволення пізнавальних потреб на основі показників тесту ПЦСОО

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чому ви вибрали із запропонованих у тесті дилем (субшкала «особистісні цінності пізнання») саме ці твердження і чому поставили саме ці бали? Який зміст ви в це вкладаєте? З якими подіями ці твердження асоціюються;
- 2) чи задовольняються ваші пізнавальні інтереси у навчанні? Вам цікаві усі навчальні дисципліни чи лише деякі? Пригадайте подію, пов'язану з навчанням, коли ви відчували інтелектуальне задоволення, переживали інсайт? Як ви гадаєте, що саме зі шкільного навчання знадобиться вам у житті? Мабуть, це не лише конкретні знання з окремих дисциплін, але й ще щось? Що саме? Чи ставите ви перед собою пізнавальні завдання, які виходять за межі шкільної програми? Чи були випадки, коли вам вдавалося досягати позитивних результатів? Якщо так, то опишіть конкретну ситуацію;
- 3) чи вважаєте ви себе людиною, якій цікаво пізнавати щось нове? Які ваші особистісні риси, вміння, здібності залучені до цього процесу? Яких бракує;
- 4) якщо говорити про пізнання нового, то як у цьому контексті відрізняється шкільне навчання від сфери ваших захоплень;
- 5) чи відрізняються ваші пізнавальні здібності і процеси (мислення, пам'ять, уява) від пізнавальних здібностей ваших однолітків? Чим? Вони завжди були такими, як зараз, чи розвинулися? Чи намагалися ви спеціально розвивати ваші пізнавальні здібності? Розкажіть про це;
- 6) ви замислюєтеся над тим, як саме працюють ваші пізнавальні процеси, коли ви досягаєте успіху? А коли вас спіткають невдачі? Пригадайте такі ситуації в деталях;
- 7) назвіть ваші вміння й особистісні якості, які сприяють вашим досягненням у навчальній чи науковій діяльності. А чого бракує, що ви хотіли б мати ще? Чи можливо це розвинути? Що для цього необхідно зробити?

II етап

Основне завдання: виявлення контактних і віртуальних референтних осіб для соціальної валідизації ціннісних розбіжностей, виявлення можливих конструктивів для розширення діапазону ціннісної взаємодії у контактних групах.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чи всі люди з вашого оточення вважають пізнання нового важливим? Яке їхнє ставлення до навчання, наукової творчості, до вас особисто? Чи потрапляли ви у конфліктні ситуації через свою пізнавальну активність? Якщо так, то як їх залагоджували? Чи залишалися після цього добрі стосунки? Хто з вашого оточення підтримував ваші захоплення на різних етапах? Пригадайте конкретні ситуації. Хто вас підтримує зараз? Чи єї підтримки і в чому саме ви ще потребуєте? Чи реально її отримати і як це можна зробити;
- 2) чи знайомилися ви з книг, кіно чи особистого спілкування з біографіями видатних людей, які добре навчалися, і зі шкільних чи студентських років займалися наукою? Чи помічали схожість із собою у спілкуванні з оточенням,

колегами? Як відомі люди вирішували свої проблеми з людьми, які не поділяли їхніх пізнавальних цінностей? Чи відчували ви полегшення, коли дізнавалися, що видатні люди мали подібні до ваших проблеми? Як ви вирішуєте свої непорозуміння з оточенням? Може наведете приклад, описати конкретну ситуацію? На кого з видатних людей ви хотіли б бути схожі? Чому? Чи все у вас є для цього? Чи ще чогось бракує, але його можна набути? Чого саме?

III етап

Основне завдання: реконструкція способів ціннісної взаємодії з оточенням на основі розширеного переліку ціннісних конструктів; моделювання складних ситуацій, пов'язаних з особистісними цінностями пізнання.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) які моменти у пізнанні нового ви цінуєте найбільше? Які ваші вміння, особистісні якості допомагають вам досягати результатів у навчальній чи науковій діяльності? Що перешкоджає вашим досягненням;
- 2) чи помічали ви, що в людей з вашого оточення є вміння і якості, які вам хотілося б запозичити, щоб бути успішнішими у навчанні? Які саме? Що б ви запозичили у видатних людей?
- 3) пригадайте конкретну ситуацію, коли ви були захоплені якоюсь проблемою і вам вдалося знайти особливий підхід до вирішення задачі. Чи отримали ви задоволення? Які люди сприяли успіхові і поділяли вашу радість? А чи були ті, хто, навпаки, демонстрував невдоволення і роздратування від ваших успіхів? Чи заважало вам це? Як ви гадаєте, які причини такого ставлення;
- 4) давайте спробуємо побудувати ідеальну модель цієї ситуації, таку, яка найбільшою мірою сприяла б задоволенню ваших пізнавальних потреб. Отже, які ваші вміння на той час дозволили отримати добрий результат? Які особистісні якості? Давайте складемо їх реєстр (ліва колонка). Яких умінь і якостей, як ви тепер бачите, тоді не вистачало? Допишемо їх в реєстр. Що у стосунках з людьми сприяло, а що заважало вашій діяльності? Що ви змінили б у собі, щоб надалі сприяння людей стало більше, а перешкоджання – менше. Запишемо це в реєстр (права колонка). Давайте ще раз переглянемо ваш реєстр і зробимо його максимально повним.

IV етап

Основне завдання: побудова бажаної реалістичної моделі задоволення пізнавальних потреб; планування змін у розвитку пізнавальних здібностей на найближчий час

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) на попередньому етапі бесіди ми склали реєстр ваших пізнавальних умінь, здібностей і особистісних якостей. Що ще ви хотіли б до нього додати;
- 2) чи плануєте ви на майбутнє їх зберегти і розвинути;
- 3) чи брали ви участь у програмах чи тренінгах пізнавальних здібностей? Як ви оцінюєте їх корисність для себе? Чи маєте інформацію про подібні тренінги,

онлайнів у тому числі. Чи маєте намір взяти участь у таких програмах чи тренінгах;

4) які здібності, вміння й особистісні якості, пов'язані з пізнанням нового, чи науковою діяльністю, ви хотіли б вдосконалити чи розвинути ближчим часом? Як саме ви хотіли б це зробити? Яка допомога вам потрібна у цьому? Хто може її надати;

5) чи потрібна вам допомога у складанні конкретного плану саморозвитку окремих пізнавальних процесів (мислення, пам'яті, уваги), здібностей, умінь і особистісних якостей, пов'язаних з навчанням і пізнанням нового, на найближчий період? Давайте спробуємо разом скласти цей план. Як ви вважаєте, чи мають бути в ньому відображені конкретні вміння, особистісні якості? Чи потрібно визначати форми, в яких плануватиметься розвиток (індивідуальні програми, тренінги, онлайніві форми, консультації, зустрічі тощо)? Чи потрібно зазначати терміни?

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ ВИЗНАННЯ

Функції особистісних цінностей визнання: регулюють критерії особистісного визнання та визнання досягнень іншими особами, визначають межі мотивувальних поцінувань, співпраці і конкуренції

I етап

Основне завдання: відтворити, вербалізувати і збагатити уявлення старшокласника, пов'язані з його визнанням оточенням як особистості загалом, і обдарованої особистості, зокрема.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

1) чому ви вибрали із запропонованих у тесті дилем (субшкала «цінності визнання») саме такі твердження, і чому поставили саме такі бали? Який зміст ви в це вкладаєте? З якими подіями ці твердження асоціюються;

2) чи любите ви, коли вас хвалять? Пригадайте ці конкретні ситуації? Якою має бути похвала, щоб бути вам приємною? Чи буває похвала неприємною? Якщо так, то в яких випадках? Наведіть приклади. Чи відчували ви, що деякі речі бувають приємнішими за похвалу чи навіть за матеріальну винагороду;

3) чи можете ви пригадати випадки, коли ваші досягнення ставали причиною непорозумінь із ровесниками, батьками, педагогами? Чи хотілося вам стати іншим(ою), щоб заслужити схвалення оточення? Якщо ви робили такі спроби, то до чого це приводило?

II етап

Основне завдання: актуалізація існуючого і розширення потенційного кола референтних осіб для задоволення потреби у визнанні

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

1) пригадайте події вашого життя, коли ви відчували, що вас і ваші досягнення визнають і цінують? Чи були випадки, коли вас підтримували під час

невдач, хто були ці люди? Чи потрібна була така підтримка? Що бракувало в ній? Які висновки для себе ви зробили? Хто і як визнає вас і ваші досягнення, коли ви досягаєте успіху? Чи достатньо цього? Чи хотілося вам, щоб, відзначаючи вас за ваші успіхи, окрім досягнень, згадували і про інші важливі для вас речі? Які саме? Пригадайте конкретні ситуації;

2) чи є діяльність, в якій ви розвиваєте свої здібності, престижною у вашому класі? Чи є серед однокласників, інших ровесників і дорослих такі, для кого ваш авторитет прямо пов'язаний з вашими досягненнями? Хто ці люди? Як часто ви спілкуєтеся з ними щодо ваших досягнень? А як ви поціновуєте досягнення однолітків? Чи хотіли б ви розширити коло спілкування з ровесниками, які, подібно до вас, розвивають свої здібності в різних видах діяльності;

3) хто з видатних людей вам імпонує? Який був їхній шлях до визнання? Чи були у них проблеми в спілкуванні і в творчості, подібні до ваших? Як вони їх вирішували? Кого з них ви могли б взяти за взірець? Про кого з видатних людей ви хотіли б дізнатися більше? Які книги плануєте прочитати? Які кінофільми подивитися? З якими видатними людьми ви хотіли б зустрітися?

III етап

Основне завдання: закріплення основних семантичних одиниць та ціннісних ресурсів, необхідних для рефлексії цінностей визнання.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

1) чи необхідне вам схвалення оточення і чи мотивує воно? Яким має бути мотивувальне схвалення;

2) яка, на вашу думку, різниця між схваленням, оцінкою і поцінуванням? Чи знаєте ви, що таке формувальне оцінювання;

3) чи має для вас значення, хто саме поціновує ваші досягнення? Визнання яких людей є значимим для вас? Чи хотіли б ви розширити їх коло? Як це можна зробити;

4) чи зміняться після нашої розмови ваші погляди на поцінування досягнень однолітків і їхнє особистісне визнання? Як саме? Що ви готові змінити в собі, щоб підняти свій авторитет серед однолітків? Які здібності варто розвинути в собі, щоб ваші досягнення, ваш стиль життя й особистісні якості приймалися і визнавалися однолітками? Що ви збираєтеся змінити в собі, у стилі свого спілкування, у критеріях вибору друзів для того, щоб ваші досягнення були належно поцінованими? Якби можна було повернутися в минуле, що ви хотіли б змінити у взаєминах із оточенням?

IV етап

Основне завдання: виробити реалістичні плани поновлення регуляційного потенціалу особистісних цінностей визнання та інтеграції їх у ціннісну свідомість особистості.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

1) чи змінилися в результаті нашої бесіди ваші уявлення про потребу у

визнанні та її значення для людини? Що було привнесено такого, про що ви раніше не думали? Чи зрозумілішими стали причини непорозумінь із вашим оточенням, що іноді траплялися;

2) які проблеми, пов'язані з визнанням, ви бачите у майбутньому? Чи можливо запобігти цьому, або ж їх пом'якшити? Якщо так, то за рахунок чого? Чи готові ви змінюватися і докладати зусиль, щоб у майбутньому мати підтримку і визнання важливих для вас людей? Назвіть найважливіші умови для цього;

3) які зміни у своєму оточенні й стосунках ви готові зробити найближчим часом (у найближчі тижні, місяці)? Що плануєте змінити в собі? Які здібності плануєте розвинути? За якими критеріями ви плануєте розширювати чи звужувати коло вашого спілкування? Хто для вас є важливими людьми і чи відповідають вони вашим критеріям? Чи думаєте ви ближчим часом розширити коло важливих людей, які могли б належно поцінувати ваші досягнення? Хто вони? Які реальні кроки і коли ви зробите для цього? Чи можна це вважати планом? Якщо так, то успішної реалізації ваших планів!

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНИХ ЦІННОСТЕЙ НАЛЕЖНОСТІ

Функції особистісних цінностей належності: визначають способи ціннісної взаємодії в контактних групах, регулюють способи соціальної адаптації і задоволення потреби в належності до групи, притаманної підлітковому і юнацькому віку.

I етап

Основне завдання: окреслення основних проблем і актуалізація особистісних ресурсів у сфері задоволення соціальних потреб на основі показників тесту ПЦСОО

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) чому ви вибрали із запропонованих у тесті дилем (субшкала «особистісні цінності належності») саме такі твердження і чому поставили саме такі бали? Який зміст ви в це вкладаєте? З якими подіями ці твердження асоціюються;
- 2) чи подобається вам ваш клас/студентська група? Чи є там люди, які вам симпатизують, і яким симпатизуєте ви? Чи входите ви до якоїсь іншої групи, наприклад, спортивної секції чи наукового гуртка? Де вам більше подобається перебувати: у навчальній групі чи у тій, де ви займаєтесь за інтересами? У якій з цих груп у вас більше друзів? Як ви гадаєте, чому;
- 3) чи виділяєтеся ви чимось в класі, в академічній групі, у групах за інтересами, де ви розвиваєте свої здібності? Якщо так, то чим;
- 4) чи хотіли б ви більше приятелів від ваших однолітків? Що для цього потрібно? Чи готові ви змінити деякі свої уподобання, погляди і заняття, щоб здобути більше поваги у класі чи в академічній групі? Що саме вам потрібно було б змінити?

II етап

Основне завдання: виявлення контактних і віртуальних референтних осіб для соціальної валідизації ціннісних розбіжностей, виявлення можливих конструктів для розширення діапазону ціннісної взаємодії у контактних групах

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) у чому, на вашу думку, причини непорозумінь, які виникають іноді у ваших контактних групах? Що потрібно для того, щоб їх стало менше? У вашій контактній групі є популярні люди? У чому причина їх популярності? Чи хотіли б ви бути схожими на них, і чи робите щось для цього? Чи є у вашій контактній групі особи, які більше, ніж інші, вас розуміють, і можуть стати своєрідними посередниками між вами і групою? Чи можуть педагоги вплинути на те, щоб кожен учень/студент почувався комфортно в класі чи в групі? Що їм, на вашу думку, потрібно робити для цього;
- 2) як ви думаєте, чи видатні люди у вашому віці мали схожі на ваші проблеми у спілкуванні? Як вони їх вирішували? Чи робили вони помилки у своїх спробах налагодити взаємини у контактній групі? З біографіями яких видатних людей ви знайомі? З якими хотіли б познайомитися? Які фільми переглянути чи прочитати книги плануєте?

III етап

Основне завдання: реконструкція способів ціннісної взаємодії з оточенням на основі розширеного переліку ціннісних конструктів; моделювання складних ситуацій, пов'язаних з особистісними цінностями належності.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) які моменти у взаємодії з вашим класом/групою ви цінуєте найбільше? Які ваші вміння, здібності, особистісні якості допомагають вам посісти гідне місце у груповій взаємодії? Що перешкоджає вашому спілкуванню в класі/групі?
- 2) пригадайте конкретну ситуацію, коли ви були задоволені тим, як складаються ваші стосунки у класі/групі? Чи були невдоволені і роздратовані вашим успіхом? Які, на вашу думку, причини позитивного ставлення однолітків до вас у цій ситуації? А чому декому це не сподобалося;
- 3) давайте спробуємо побудувати ідеальну модель цієї ситуації, таку, яка найбільшою мірою сприяла б вашому комфортному самопочуттю у класі/групі. Отже, які ваші риси характеру, особистісні якості, здібності й уміння сприяли позитивному результату? Давайте складемо їх реєстр (ліва частина аркуша). Яких умінь і якостей, як ви тепер бачите, тоді не вистачало? Допишемо їх в реєстр. Що б ви змінили в собі, щоб надалі становище у групі стало кращим? Запишемо це в реєстр (права колонка). Давайте ще раз переглянемо ваш реєстр і зробимо його максимально повним.

IV етап

Основне завдання: побудова бажаної реалістичної моделі задоволення потреби у належності; планування змін у способах соціальної взаємодії на найближчий час.

Орієнтовний перелік питань для обговорення:

- 1) на попередньому етапі нашої бесіди ми склали реєстр ваших рис характеру, особистісних якостей, здібностей, умінь. Що ще ви хотіли б до нього додати;
- 2) чи ви плануєте на майбутнє їх зберегти і розвинути? Які вміння хотіли б ще мати? Які особистісні якості? Якими ви бачите себе у взаємодії з іншими людьми;
- 3) чи брали ви участь у програмах чи тренінгах асертивності і комунікативних навичок? Як ви оцінюєте їх корисність для себе? Чи маєте інформацію про подібні тренінги? Чи маєте намір взяти в них участь;
- 4) які риси характеру, здібності, вміння й особистісні якості, пов'язані зі взаєминами в контактних групах, ви хотіли б вдосконалити чи розвинути ближчим часом? Як саме ви хотіли б це зробити? Яка допомога вам потрібна у цьому? Хто може її надати;
- 5) чи потрібна вам допомога у складанні конкретного плану саморозвитку окремих здібностей, комунікативних умінь і особистісних якостей, необхідних для взаємодії у класі/групі на найближчий період? Давайте спробуємо разом скласти цей план. Як ви вважаєте, чи мають бути у ньому відображені конкретні вміння, особистісні якості? Чи потрібно визначати форми, в яких ви плануєте проводити розвиток (індивідуальні програми, тренінги, онлайніві форми, консультації, зустрічі тощо)? А як стосовно термінів? Чи потрібно їх зазначати? Удачі вам в реалізації плану саморозвитку!

Технологія ціннісної підтримки, що розробляється нами, дозволяє виявляти слабкі місця у ціннісній регуляції старшокласників з ознаками обдарованості та здійснювати психологічні впливи для стабілізації процесів саморозвитку. Результати нашого емпіричного дослідження дають підстави для припущення, що особистісно-ціннісна регуляція є ресурсом, який в умовах війни дозволяє старшокласникам не лише зберегти, а й наростити спрямованість на розвиток здібностей і обдарованості як основу особистісного розвитку.

2.4. Порівняльне дослідження ціннісної регуляції розвитку старшокласників з ознаками обдарованості у період воєнного стану та в довоєнний період

Російсько-українська війна не могла не вплинути на ціннісну регуляцію особистісного саморозвитку старшокласників з ознаками обдарованості. Для з'ясування характеру цього впливу на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE»

[5] у 2022 р. було проведено дослідження в п'яти ліцєях із різних регіонів України за методикою «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості (ПЦСОО)» [4]. На рис. 2.5 показано порівняння усереднених профілів із результатами довоєнного дослідження. Діаграма ілюструє зростання за всіма шкалами профілю особистісно-ціннісної регуляції, яка відповідає за підтримання спрямованості на розвиток обдарованості.

Середні значення індексу Іцсоо, які відображають ціннісну спрямованість старшокласників на розвиток обдарованості, зросли з 8,73 до 16,42. Число старшокласників, у яких переважає особистісно-ціннісна саморегуляція і які мають значення Іцсоо ≥ 10 , зросло з 45 % у 2020 р. до 55 % у 2022 р. Зменшилася кількість старшокласників із вираженою ситуаційно-ціннісною саморегуляцією (Іцсоо ≤ -10) і, відповідно, тенденцією до інволюції обдарованості – з 27,5 % у 2020 р. до 18 % у 2022 р.

Отримані дані є досить несподіваними і потребують додаткових досліджень для їх осмислення. Можна було очікувати проявів ціннісної аномії (і вона проглядається в окремих випадках), або ж різної динаміки за окремими шкалами. Попередньо ж доводиться констатувати, що воєнні дії, постійна загроза життю від ракетних обстрілів загалом не призвели до фрустрації розвитку здібностей, а навпаки, – спричинили активізацію ціннісної регуляції саморозвитку старшокласників. У небезпечній ситуації регульовальна роль особистісних цінностей посилилася.

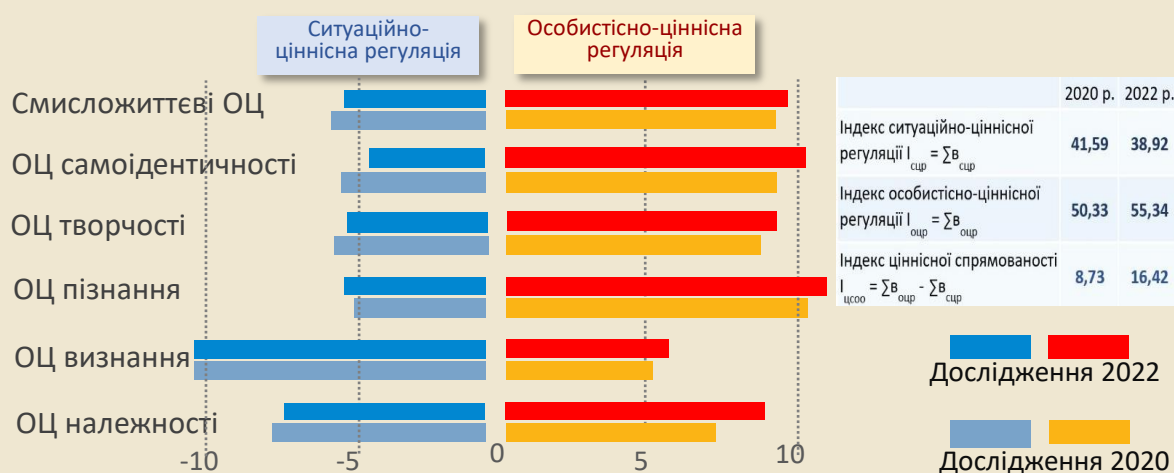


Рис. 2.5. Порівняння усереднених профілів ціннісної свідомості старшокласників за результатами дослідження у 2020 р. (n=258) та у 2022 р. (n=218)

Що стосується **ситуаційно-ціннісної регуляції**, то, хоча загалом її рівень дещо знизився, все ж цінності належності і, особливо, цінності визнання продовжують відігравати значну роль у регулюванні особистісного розвитку старшокласників у період воєнного стану. Це узгоджується з віковими закономірностями розвитку в цілому, але, якщо йдеться про розвиток

обдарованої особистості в контактній групі, для членів якої розвиток екстраординарних здібностей не є пріоритетом, то тут виникає ряд питань, насамперед щодо спрямованості особистісного розвитку. Є необхідність переглянути формулювання питань методики, оскільки вони можуть недостатньо диференціювати обдароване і пересічне контактне оточення.

Основне призначення методики ПЦСОО – індивідуальні дослідження осіб з ознаками обдарованості з метою визначення слабких місць у системі ціннісної регуляції особистісного саморозвитку і надання в цих випадках ціннісної підтримки [1; 4]. Зрозуміло, що усереднені результати дослідження зафіксували певну загальну проблему – намагання старшокласників з ознаками обдарованості задовольнити свої потреби у визнанні серед ціннісно відмінних однолітків. Її не можна вирішити лише за допомогою навчання асертивному спілкуванню, тут необхідне підсилення особистісно-ціннісної саморегуляції із залученням референтних (у контексті розвитку здібностей) осіб. Для вивчення ресурсів ціннісної підтримки було проведено кореляційний аналіз тестових показників старшокласників, які продемонстрували високий рівень особистісно-ціннісної регуляції ($I_{\text{цсоо}} \geq 10$), і встановлено, що особистісні цінності визнання на значимому рівні ($p \leq 0,05$) корелюють лише з цінностями належності ($r = 0,25$) та творчості ($r = 0,20$). То ж першочергово ціннісну підтримку доцільно надавати саме за цими напрямками.

Література

1. Аксиогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Музика О. Л. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості»: теоретичні передумови й результати апробації. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 123-137.
3. Музика О. Л. Ціннісна взаємодія як чинник розвитку обдарованої особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI. Вип. 12. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 5-20.
4. Музика О. Л. Ціннісна підтримка самоідентичності обдарованої особистості в освітньому просторі. *Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану*: матеріали науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 23-25 червня 2022 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 219-231.
5. Muzyka O. L., Muzyka O. O., & Osnadchuk Y. O. Development of e-platform for psychological online testing of gifted senior pupils and students. *Information Technologies and Learning Tools*, 2022. 89(3). P. 162-177. doi: 10.33407/itlt.v89i3.4700

Розділ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОЗНАКАМИ ОБДАРОВАНОСТІ (О.С. Нечаєва)

3.1. Завдання і структура тренінгової програми психологічної підтримки та ціннісного розвитку молодших школярів з ознаками обдарованості

Суть психолого-педагогічної допомоги дітям молодшого шкільного віку з ознаками обдарованості полягає у забезпеченні умов для ефективної самореалізації особистості, її успішної адаптації в соціумі, розкриття її індивідуальності, виявлення здібностей, гармонійного розвитку і навчання [1].

Для вирішення цих завдань було розроблено тренінгову програму психологічної підтримки та ціннісного розвитку, яка включає діагностичні вправи, спрямовані на вивчення особистісних, сімейних цінностей дитини, цінностей учнівського колективу, в якому вона навчається, а також ряд розвивально-корекційних вправ на самопізнання, конструктивну взаємодію, вирішення конфліктних ситуацій тощо.

Мета програми: забезпечення умов для ефективної самореалізації учнів молодшого шкільного віку з ознаками інтелектуальної обдарованості, їх успішної адаптації в соціумі, розкриття їхньої індивідуальності, виявлення здібностей та створення сприятливих умов для гармонійного розвитку й навчання.

Структуру тренінгової програми складають вісім блоків: чотири – діагностичних, чотири – корекційно-розвивальних.

I блок тренінгової програми «*Я і мої стосунки з оточенням*» спрямований на формування образу Я і рівня домагань молодших школярів.

На стабілізацію *самооцінки* і розвиток *позитивного самосприйняття* націлені вправи і завдання *II блоку*, які також призначені створити сприятливі умови для розвитку особистісних якостей, що дадуть можливість дітям молодшого шкільного віку успішно й ефективно діяти в майбутньому.

Діагностичні блоки – *III «Визначення особистісних життєвих цінностей»*, *V («Визначення групових цінностей в шкільному колективі»)* і *VII («Визначення сімейних цінностей»)* – мають на меті ознайомлення з поняттям «цінності», виявлення та усвідомлення власних, колективних і сімейних ціннісних орієнтирів, розподіл цінностей на пріоритетні і менш значущі.

IV блок «Розвиток креативності та інтелектуальної лабільності» націлений на реалізацію пізнавальної активності, розвиток креативних здібностей, лабільності мислення.

Враховуючи те, що окремі діти з ознаками обдарованості характеризуються специфічними особистісними рисами (бажання домінувати в спільній діяльності, підвищена демонстративність, невміння, а інколи й небажання слухати співбесідника тощо), цілком ймовірно виникнення конфліктних ситуацій у взаємодії з однолітками й дорослими, непорозуміння в

спілкуванні, ізоляція обдарованих дітей в учнівському колективі [5]. Тому VI корекційно-розвивальний блок програми «Ефективне вирішення конфліктів і побудова конструктивної взаємодії» спрямований насамперед на запобігання можливих непорозумінь і подолання вже існуючих суперечностей в дитячих стосунках.

Дітям з проявами інтелектуальної обдарованості також притаманна підвищена вразливість, надмірна чутливість, такі діти тонко відчують будь-які зміни і коливання настрою. З метою забезпечення важливої і необхідної для них психологічної підтримки, в програму був включений VIII корекційно-розвивальний блок «Розвиток навичок стресостійкості».

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

Блоки	Назва	Завдання	Ігри, вправи, техніки	Час (хв.)
БЛОК I	Вступна частина	Привітання.		
		1. Завдання тренінгової програми.	Вступна бесіда про життєві цінності	10
2. Знайомство з групою.		«Три слова про себе»	10	
		3. Правила тренінгової групи.	Обговорення правил	10
	Я і мої стосунки з оточенням	1. Усвідомлення значущості особистості і цінності власного «Я».	«Сонячні промені»	15
		2. Формування навичок ефективної взаємодії з елементами вербального й невербального спілкування.	«Подарунок на пам'ять»	10
		Отримання зворотного зв'язку від учасників.	Рефлексія	5
БЛОК II	Формування самооцінки й позитивного самосприйняття	1. Самоаналіз, усвідомлення власних позитивних якостей і сильних боків своєї особистості.	«Я пишаюся собою...»	10
			«Що в нас спільного?»	15
		2. Формування адекватної самооцінки, відпрацювання навичок надання зворотного зв'язку.	«Долоньки»	20
		3. Розвиток впевненості, формування навичок фіксації на позитиві, власних успіхах і досягненнях.	«А ще... (я можу, вмю, мені подобається)»	10
		Отримання зворотного зв'язку від учасників.	Рефлексія	5

БЛОК III	Визначення життєвих цінностей	1. Створення позитивного емоційного фону.	<i>Розминка</i>	15
		2. Ознайомлення з поняттям цінностей.	<i>«Побажання»</i>	
		3. Узагальнення знань про життєві цінності.	<i>Бесіда</i>	10
		4. Виявлення й усвідомлення власних важливих життєвих цінностей.	<i>«Найцінніше в моєму житті»</i>	
		5. Виділення головних і другорядних цінностей.	<i>«Лотерея»</i>	15
		Отримання зворотного зв'язку від учасників.	<i>«Ланцюжок цінностей»</i>	15
			<i>Рефлексія</i>	5
БЛОК IV	Розвиток креативності й інтелектуальної лабільності	1. Відпрацювання вміння дивитися на ситуацію з різних боків, оцінювати предмети, об'єкти та явища під різним кутом зору.	<i>«Користь шкідливого»</i>	15
		2. Формування навичок роботи в команді при виконанні творчих завдань.	<i>«Хмарочос»</i>	20
		3. Розвиток нестандартності, гнучкості, оригінальності мислення, уяви.	<i>«Біном фантазії»</i>	15
		Отримання зворотного зв'язку від учасників.	<i>Рефлексія</i>	5
БЛОК V	Визначення групових цінностей в шкільному колективі	1. Виявлення групових цінностей, потреб, цілей.	<i>«Що нас об'єднує»</i>	10
		2. Формування навичок роботи в команді при вирішенні спільних задач.	<i>Бесіда</i>	10
		3. Навчання розподілу пріоритетів, співставленню, розрізненню і поєднанню власних цілей і групових.	<i>«Значення цінностей в нашому житті»</i>	
		4. Формування навичок планування, прогнозування, передбачення і оцінювання результату діяльності.	<i>Колаж</i>	45
		Отримання зворотного зв'язку від учасників.	<i>«Шкільне життя»</i>	
			<i>Рефлексія</i>	5

БЛОК VI	Ефективне вирішення конфліктів і побудова конструктивної взаємодії	1. Аналіз можливих причин виникнення конфліктів.	«Візерунок»	10
		2. Демонстрація відмінностей у сприйнятті інформації різними людьми як однієї з причин виникнення конфліктів і непорозумінь.	«Плюси і мінуси»	15
		3. Розвиток конструктивної взаємодії.	«Переправа»	15
		4. Усвідомлення важливості формування дружніх стосунків, єдності, взаємодопомоги та взаємопідтримки.	«Однією рукою вузла не зав'яжеш»	5
		5. Розвиток морально-етичних якостей, навчання фіксації на позитиві, створення сприятливої психологічної атмосфери. Отримання зворотного зв'язку від учасників.	«Дякую тобі...» Рефлексія	10 5
БЛОК VII	Визначення сімейних цінностей	1. Формування уявлення про сімейні цінності та їх роль для кожної сім'ї.	«Дерево сімейних цінностей»	20
		2. Визначення і усвідомлення особистісних цінностей, цінностей сім'ї.	«Що важливіше?»	20
		3. Формування навичок виділення основного, пріоритетного і відокремлення другорядного.	«Квадрат цінностей»	15
		Отримання зворотного зв'язку від учасників	Рефлексія	5
БЛОК VIII	Розвиток навичок стресостійкості	1. Виявлення й дослідження факторів, що спричинюють появу стресу та ведуть до підвищення тривожності.	«Незакінчене речення»	10
		2. Формування навичок саморегуляції і самоконтролю.	«Талісман»	15
		3. Навчання вмінню бачити вихід зі складних життєвих ситуацій.	«Рольові ситуації»	15
		Підведення підсумків участі у тренінговій програмі, обмін думками й враженнями стосовно роботи в групі.	Заключна рефлексія	10
	Заключна частина	Створення позитивного емоційного фону, зосередження уваги на досягненнях і позитивних моментах.	«Спогади (вправа-завершення)»	10

3.2. Тренінгова програма психологічної підтримки та ціннісного розвитку молодших школярів з ознаками обдарованості

Вступна частина

Привітання

1. Завдання тренінгової програми.

Ведучий: хочу всіх привітати й одразу поставити декілька запитань. Питання можливо несподівані, тому очікую, що й відповіді ваші будуть цікаві й непередбачувані. А ще сподіваюся на те, що такі відповіді будуть суттєво різнитися між собою, оскільки питання стосується кожного нашого учасника, а всі ми з вами, як відомо, зовсім не однакові. Отже, запитання: «Що є найціннішим в твоєму житті?», «Про що ти мрієш?», «Які є в тебе сподівання на майбутнє?».

Можливо, хтось з вас зможе надати відповіді відразу, комусь буде нелегко, оскільки над такими питаннями треба добре подумати, а хтось взагалі не зможе відповісти лише тому, що ніколи про це не замислювався.

Тому я запрошую вас до участі в нашій захоплюючій програмі «Мої маленькі великі цінності». В процесі роботи

ми зможемо дізнатися:

- що таке цінності і що важливо саме для тебе;
- про сильні сторони своєї особистості і чим це привабливо;
- що є найважливішим для твоєї сім'ї і для групи, в якій ти навчаєшся;

також навчимося:

- давати правильну оцінку себе, своїм діям і вчинкам;
- працювати в команді, спільно вирішувати поставлені задачі, відстоювати свою точку зору, враховуючи при цьому думку інших учасників;
- знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій;

а ще потренуємося:

- надавати зворотній зв'язок;
- ефективно взаємодіяти одне з одним без слів, а лише за допомогою жестів, міміки й пантоміми;
- помічати й фіксувати власні успіхи і досягнення, пишатися ними.

Спершу пропоную всім познайомитися і більше дізнатися одне про одного.

2. Знайомство з групою.

«Три слова про себе» (вправа-знайомство)

Мета: знайомство учасників, самопізнання.

Інструкція. Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я і описати себе трьома словами (ім'я за слово не вважається).

Важлива умова: якщо дитині важко самотійно охарактеризувати себе трьома словами, можна запропонувати їй використати слова, що позначають її улюблену справу, мрію, а ще героя мультфільму, який найбільше подобається.

Також можна використовувати слова-позначення улюбленої казки, пори року, цікавої події, які відбулися в житті дитини тощо.

3. Правила тренінгової групи.

Ведучий: перед тим як продовжити заняття хочу звернути увагу на те, що в роботі нашої групи існують декілька правил.

I. Право на власну думку.

Ми всі маємо прийняти той факт, що точки зору різних людей можуть суттєво різнитися. Кожен учасник має право висловити свою думку навіть, якщо вона відрізняється від думок інших.

II. Повага до тих, хто говорить.

Висловлюватися можна лише по черзі. Неприпустимо перебивати людину, яка говорить. Якщо інші учасники не погоджуються з твоєю точкою зору, вони можуть про це заявити, однак не мають права заперечувати, відкидати, знецінювати або висміювати її.

Ніхто з нас не зобов'язаний погоджуватися з іншими, але поважати думку іншої людини і її право на власні висловлювання – це обов'язкова умова нашої спільної роботи.

III. Правило «Стоп».

Слово «стоп» означає, що учасник не хоче давати відповідь або обговорювати певне питання. Це правило може бути використане лише один раз впродовж заняття.

IV. Правило нерозголошення.

Жоден учасник не має права обговорювати іншого учасника за межами тренінгу. Це стосується будь-якої людини, присутньої в нашій групі, її дій, вчинків, висловлювань. Всі питання, які виникають серед учасників, в тому числі й спірні або конфліктні, вирішуються лише на занятті в рамках тренінгу.

БЛОК I. Я і мої стосунки з оточенням

Вправа «Сонячні промені»

Мета: самопізнання, підвищення самооцінки, створення особистісного ресурсу, яким можна буде скористуватися в складних життєвих ситуаціях.

Інструкція. Намалюйте яскраве, сяюче сонечко. В серединку впишіть своє ім'я, а кожен із промінчиків підпишіть коротенькими висловами про себе. Наприклад, за що вас поважають оточуючі, що цінного ви вмієте робити або які добрі справи ви вже здійснили в своєму житті. Ваша задача – написати якомога більше найкращого про себе. Збережіть ваше сонечко і повертайтеся до цього малюнку щоразу, коли в житті зустрінетеся з неприємностями, або щось зіпсує ваш настрій. Було б дуже добре, якщо б час від часу ви додавали до свого сонечка нові промінчики з позитивними подіями, добрими справами і новими вміннями.

Вправа «Подарунок на пам'ять» (робота в парах)

Мета: підвищення самооцінки, формування позитивного ставлення до навколишнього світу і потреби робити приємне оточуючим, створення сприятливої психологічної атмосфери.

Інструкція. Ведучий розподіляє учасників по парах і кожен по черзі створює «подарунок» для свого напарника. Зробити дарунок треба без слів, можна лише використовуючи жести і пантоміму. Саме жестами і пантомімою треба передати форму, розмір або спосіб використання цього предмета.

Після того, як учасники обмінялися подарунками, психолог проводить обговорення виконання вправи. Діти висловлюються стосовно того, що відчували, коли робили дарунок і коли приймали його від інших. Що сподобалося більше: приймати чи дарувати?

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

БЛОК II. Формування самооцінки й позитивного самосприйняття

Вправа «Я пишаюся собою...» (запитання по колу)

Мета: формування навичок позитивного мислення, розвиток уміння схвально і конструктивно висловлюватися про себе, навчання поважливому й толерантному ставленню до інших.

Інструкція. Учасники сідають в коло. Ведучий звертається до всіх з пропозицією висловитися про те, чим пишається кожен із учасників. Діти по черзі називають предмет своєї гордості, розпочинаючи фразу словами «Я пишаюся собою...(тому що, тим що, за те що)».

Вправа «Що в нас спільного?» (робота в групах)

Мета: усвідомлення проявів своєї особистості.

Інструкція. Учасники розподіляються парами і розпочинають спілкування між собою, в результаті якого вони мають знайти якомога більше спільних ознак. По завершенню обговорення пари з тією самою метою об'єднуються в групи по 4 особи і продовжують спілкування, націлене на пошук спільного у всієї четвірки. Виконавши завдання, діти діляться результатами своєї роботи з усією групою.

Важлива умова. Якщо діти легко справляються зі встановленим завданням, можна продовжити вправу, об'єднавши учасників в групи по вісім осіб, а закінчити завдання пошуком спільних рис (характеристик, хобі, інтересів) всіх учасників тренінгової групи.

Вправа «Долоньки» (отримання зворотного зв'язку)

Мета: підвищення самооцінки, створення позитивного емоційного фону, відпрацювання навичок надання зворотного зв'язку.

Інструкція. Учасники діляться на групи кількістю по 6 осіб і сідають в коло. На білому аркуші цупкого картону діти обводять олівцем свою долоньку і вирізають її ножицями. В центральній частині підписується власне ім'я (з обох боків). На кожному пальчику дитина записує рису характеру (якість,

характеристику), яка їй дуже подобається в собі і якою вона пишається. Таких рис має бути п'ять. Коли всі учасники завершують «заповнення» долоньки, вони перегортають її на зворотній бік і всі одночасно передають сусіду справа. Отримавши долоньку іншого учасника, необхідно записати на одному «пальчику» те, що тобі подобається в людині, якій належить долонька, або приємне побажання для неї на майбутнє. І знов одночасно передаємо сусіду справа. Коли долонька обійде ціле коло, вона повертається до свого власника з позитивними характеристиками і цікавими побажаннями.

Після завершення вправи учасники діляться своїми емоціями та враженнями.

Вправа «А ще...» (я можу, вмію, мені подобається)

Мета: розвиток впевненості, розвиток комунікативних навичок, формування навичок фіксації на позитиві, власних успіхах і досягненнях.

Інструкція. Діти утворюють два кола: зовнішнє й внутрішнє. Один учасник із внутрішнього кола, звертаючись до учасника зі зовнішнього кола, промовляє вголос комплімент або якусь приємну характеристику (особистісних якостей, зовнішності, вміння, манери поведінки тощо), яка насправді йому притаманна. Другий учасник, прослухавши комплімент на свою адресу, має його прийняти і додати про себе інформацію стосовно свого корисного вміння або навички, досягнення, позитивної риси або того, що викликає зацікавленість. Так, наприклад, учасник із внутрішнього кола звертається до учасника зі зовнішнього кола з такою фразою: «Оксано, ти дуже ввічлива і вихована людина». Приймавши комплімент, учасниця із зовнішнього кола відповідає: «Так, я дійсно культурна і вихована людина, а ще в мене добре виходить розмовляти англійською». Після цього учасники міняються ролями [4].

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

БЛОК III. Визначення життєвих цінностей

Розминка «Побажання»

Мета: створення позитивного емоційного фону, встановлення довіри у стосунках, формування вміння відчувати іншу людину.

Інструкція. Зараз ми виконаємо вправу, яка дасть кожному з вас можливість висловити побажання іншій людині. Утворивши коло, ми будемо перекидати м'яч одне одному. Кидок м'яча має супроводжуватися висловлюванням короткого стислого побажання тому, хто м'яч ловить. Кожен має отримати побажання, тож треба кидати м'яч людині, яка ще не висловилася.

Вправа виконується в два етапи. Коли м'яч проходить перше коло (перший етап) ми бажаємо людині саме того, чого насправді хотіли б для себе, тобто концентруємося саме на своїх бажаннях, прагненнях і мріях.

Коли м'яч проходить друге коло (на другому етапі), звертаємося до тієї самої людини, але, висловлюючи побажання, пробуємо здогадатися, чого ж

насправді хоче ця людина, і намагаємося максимально наблизитися до її справжніх прагнень і потреб.

Після завершення вправи проводиться обговорення. Учасники діляться своїми емоціями, описують власні відчуття від побажань і різницю між побажаннями, отриманими в першому і в другому колі.

Важлива умова: необхідно уважно слідкувати за тим, щоб м'яч побував у кожного учасника і нікого не пропустив.

Бесіда «Найцінніше в моєму житті»

Сьогодні ми дізнаємося, які цінності існують в світі, будемо вивчати й обговорювати те, що є цінним і важливим для кожного з нас.

Отже, давайте спробуємо всі разом визначити що ж означає слово «цінності» (відповіді дітей – визначення поняття). Які цінності можуть об'єднувати багатьох людей? (відповіді дітей – визначення спільних цінностей). Назвіть, що може бути найбільш значущим в нашому житті (відповіді дітей – визначення життєвих цінностей). А що є найважливішим сьогодні для всіх українців? (відповіді дітей – визначення національних цінностей).

А навіщо взагалі потрібні цінності? У першу чергу цінності допомагають нам визначати цілі та шляхи їх досягнення, наші орієнтири в житті, напрямки розвитку, допомагають зробити правильний вибір у складних ситуаціях, вирішувати, на чому зосереджувати свої зусилля, енергію, а на що не варто витратити час [6].

Гра «Лотерея»

Мета: виявлення й усвідомлення власних життєвих цінностей, розподіл цінностей на головні й другорядні.

Інструкція: «Уявіть собі, що одного разу зовсім несподівано для себе ви виграли в лотерею. І не п'ятдесят чи сто гривень, а цілий мільйон!!!». Поділіться своїми емоціями. Що ви відчуваєте?

Пройшов деякий час, ви трохи заспокоїлися. А тепер подумайте, куди саме ви б хотіли витратити такі величезні гроші. Напишіть шість варіантів можливих напрямів витрат».

Учасникам роздаються по шість смужок цупкого паперу. Розмір смужок має бути зручним для написання речення.

Після закінчення завдання, учням пропонується поділити всі свої смужки на дві групи:

- 1) витрати задля власного задоволення;
- 2) витрати, зроблені заради інших.

Додатково можна розподілити:

- 1) на ті витрати, що забезпечують миттєве задоволення;
- 2) ті, що орієнтовані на довгострокову перспективу.

Поділ можна робити і за такими критеріями:

1) витрати, що забезпечують матеріальні й фізичні потреби (матеріальні цінності);

2) відповідають духовним цінностям.

За бажанням можна запропонувати учасникам вибрати одну «найважливішу» витрату, ту що забезпечить провідну потребу. Покласти її в мішечок. Ведучий по черзі дістає і зачитує запис на смужці. Інші учасники мають за змістом визначити автора.

Після завершення важливо запропонувати учасникам тренінгу обговорити й обґрунтувати свої варіанти використання грошей, а також поділитися тим, що саме допомогло визначити автора запису на смужці.

Важлива умова: ведучий нагадує учасникам про поважне і безоцінне ставлення до цінностей одне одного.

Вправа-завершення «Ланцюжок цінностей»

Мета: узагальнення знань про цінності життя.

Ведучий: «Підбиваючи підсумки нашого заняття, пропоную створити великий ланцюжок, де кожен зазначить лише одну, але дуже важливу, річ в своєму житті. Кожен учасник самостійно вигадує і створює форму своєї ланки загального ланцюжка. Розмір такої ланки має приблизно відповідати розміру вашої долоньки. Поки ви підбираєте форму, колір вашої ланочки, продумайте, яку «важливість» ви б хотіли в неї вписати».

На цупкому папері діти малюють ланку за власним вибором і вирізають її ножицями за контуром. Колір також підбирається самостійно, відповідно до тієї «важливості», яка там буде зазначена.

Ведучий: «Якщо комусь із вас буде складно знайти й позначити свою «важливість», пригадайте попередню вправу, а саме те, на що і для кого ви б хотіли витратити свої власні ресурси. То ж дайте собі відповідь: Що? і Хто? є найважливішим в вашому житті».

Після того, як учасники заповнили свої індивідуальні ланки, діти разом із ведучим скріплюють їх між собою і знаходять місце в класі, де такий «ціннісний» ланцюжок можна було б розмістити.

Під час перерви у всіх буде можливість ознайомитися з «важливостями» одне одного.

Важлива умова: якщо дитині важко самостійно придумати форму ланки, їй пропонуються варіанти: сонечко, сердечко, хмаринка, смайлик, крапелька тощо.

Обов'язкова умова: перед тим, як дати можливість учасникам ознайомитися з цінностями одне одного і ймовірно навіть знайти щось спільне з іншими учасниками, тренер обов'язково нагадує про поважне ставлення до цінностей одне одного.

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

БЛОК IV. Розвиток креативності й інтелектуальної лабільності

Гра «Користь шкідливого»

Мета: розвиток вміння зіставляти, аналізувати, оцінювати, дивитись на певні речі або ситуації з різних точок зору; відпрацювання вміння виділяти протилежні якості чи властивості в одному й тому ж самому предметі, явищі, події, бачити суперечності.

Перед тим, як розпочати вправу, учням пропонується поміркувати і дати відповідь на запитання: «Чи завжди злість – це погано? У яких ситуаціях злість може стати в пригоді?». Або таке: «Ми вважаємо, що завжди потрібно казати правду. Але зрідка трапляються ситуації, коли казати правду небажано, а інколи навіть неприпустимо. Давайте разом подумаємо, в яких ситуаціях правду краще приховати через те, що вона може зашкодити».

Після цього учасникам тренінгової програми пропонується оцінити певні предмети, явища і події з позиції «корисне та шкідливе» або «добре та погане». Наприклад:

- 1) *предмети*: ножиці, праска, велосипед, харчова плівка, олівці;
- 2) *дії*: їздити на самокаті, обробляти руки дезінфектором, працювати за комп'ютером, збирати гриби, плавати в річці;
- 3) *явища природи*: вітер, сонце, осінь, вогонь, мороз.

Оцінювання може відбуватися за такою формою: вогонь є корисним, коли його використовують для приготування їжі або для того, щоб зігрітися. Зашкодити вогонь може, коли робить опік на шкірі, або коли через нього трапляються пожежі.

Обробляти руки дезінфектором дуже корисно для того, щоб вбити інфекцію і не допустити попадання її до організму, запобігаючи таким чином виникненню багатьох інфекційних захворювань. Шкідливим виявляється те, що при частому використуванні антисептик може викликати пересушування і лущення шкіри рук, алергії, подразнення, свербіж або містити небажані для людського організму речовини, що негативно впливають на здоров'я людини.

Після того, як діти потренуються називати користь та шкоду (добрі й погані сторони) різних явищ, дій чи предметів, можна запропонувати їм самостійно вибирати об'єкти для оцінювання, які потрапляють в поле зору й аналізувати їх за наведеною схемою.

Вправа «Хмарочос»

Мета: розвиток креативності, формування навичок роботи в команді.

Ведучий пропонує учням побудувати вежу-хмарочос. Для цього дітям пропонується утворити групи чисельністю 5-6 осіб. Кожна група отримує 15 листів картону, двосторонню й односторонню клейку стрічку (скотч) і ножиці (лише для відрізання скотчу, папір різати не можна). Більше ніяких матеріалів використовувати не дозволяється.

Завдання для групи: утворити вежу-хмарочос (без обмежень за формою), але якомога вище. На виконання завдання дається не більше 20 хв. Після

завершення хмарочоси порівнюються за висотою, кожна група презентує свою вежу.

Вправа «Хмарочос» може виконуватися на двох рівнях:

- 1) *вербальний*. На цьому рівні учасники можуть обговорювати можливі варіанти виконання завдання, сперечатися, домовлятися;
- 2) *невербальний* (більш складний). Учасники не мають можливості домовлятися про хід виконання завдання. Допускаються всі способи спілкування без слів.

Гра «Біном фантазії»

Мета: розвиток гнучкості та оригінальності мислення.

Автор цієї гри – італійський дитячий письменник Джанні Радарі – пропонує поєднати два далекі за змістом слова, використовуючи лише прийменники [7].

Наприклад, пару слів «пес» і «шафа» спробуємо поєднати у маленькому оповіданні за допомогою прийменників «із» або «у».

1. Пес із шафою.

По дорозі мчить пес із шафою на спині. Це його будинок. Шафу йому подарував дідусь Микола.

2. Пес у шафі.

Мама приходять з роботи, відчиняє шафу, а там пес. Налякана мама біжить у ванну кімнату, відчиняє маленьку шафу, де стоїть аптечка, а там знову пес. Мама біжить на кухню, відкриває морозильну шафу, і там пес. Просто у пса немає свого будинка.

Прийшов зі школи Сашко і разом з татом збудували будку для собаки.

Спробуємо поєднати таким чином пари слів: «береза-окуляри», «риба-візерунок», «велосипед-макарони», «привід-праска», «гантелі-обручка».

Прийменники, які можна використовувати для поєднання: *в(у), на, над, під, з-під, перед, по, поза, для, із-за, від, через, після.*

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

БЛОК V. Групові цінності в шкільному колективі

Вправа-активатор «Що нас об'єднує»

Мета: пізнання одне одного шляхом групової взаємодії, виявлення групових цінностей.

Ведучий: «Зараз запрошую вас до тематичної рухової розминки, мета якої не лише більше дізнатися одне про одного, але й знайти тих, хто поділяє з вами однакові або схожі цінності, того, для кого важливо в житті те саме, що важливим є для вас. Я розпочинаю гру в ролі ведучого, а далі ведучим буде один з вас».

Інструкція: Діти сідають на стільці, що стоять по колу. Ведучий, стоячи в центрі, пропонує помінятися місцями тим учасникам:

- які цінують дружбу;
- хто поважає своїх батьків;

- які часто вживають грубі слова;
- які отримують задоволення, допомагаючи іншим;
- яким подобається навчатися;
- хто любить тварин;
- для кого дуже важливі гроші;
- хто любить читати книжки;
- яким подобається робити добрі справи для своїх рідних;
- кому подобається дізнаватися щось нове.

Якщо учасник вважає, що ця фраза відноситься до нього, він обов'язково має помінятися місцями з будь-яким іншим учасником, якого також стосується це висловлювання. Задача ведучого зайняти будь-яке вільне місце. А учасник, якому місця не вистачило, стає ведучим.

Обов'язкова умова: учень, який міняється місцями з іншими учасниками, не може займати місце свого сусіда зліва чи справа, а також не може повернутися на своє місце.

Бесіда «Значення цінностей в нашому житті»

Всі люди відрізняються одне від одного. Кожна людина має свої унікальні властивості. В житті кожної людини обов'язково є те, що визначається нею як *«найважливіше»*. І це найважливіше закладається з самого дитинства сім'єю, школою, оточенням. Те, що для себе ми вважаємо *найважливішим*, і є нашими *цінностями*, саме вони впливають на всю нашу подальшу долю, на те, які вчинки ми будемо вчиняти, які справи робити, яких друзів обирати, на те, що для нас буде цікавим, а до чого будемо залишатися байдужими, що будемо любити, а що ненавидіти, що зможемо прийняти всією душею, а на що ніколи не зможемо погодитися.

Від того, які *цінності* ви для себе обираєте, буде залежати наскільки зможете себе реалізувати в подальшому, наскільки властиві будуть вам такі якості як людяність, чуйність, гідність, турбота, довіра, вірність, чесність, відповідальність, патріотизм.

Ваші цінності допоможуть вам знайти застосування своїм знанням і вмінням. А головне, саме цінності допоможуть вам визначити своє місце в житті, дадуть можливість бути корисними суспільству, нашій країні, своїй сім'ї, шкільному колективу. Визначити найважливіше для кожного з вас вам допоможе наступна вправа.

Колаж «Шкільне життя»

Мета: формування навичок планування, прогнозування, передбачення і оцінювання кінцевого результату власної діяльності; вдосконалення комунікативних навичок та навичок конструктивної взаємодії в команді.

Інструкція. Сьогодні ми використаємо один із прийомів образотворчого мистецтва – колаж – створення цілісного образу з окремих різнорідних фрагментів шляхом приклеювання. Фрагменти можуть бути вирізками з

глянцевих журналів, різнокольоровий папір, картон, фотографії, пергамент, тканина, стрічки, природні матеріали (квіти, листя, стеблини) тощо.

Колаж, над яким ми сьогодні працюємо, буде тематичний. Він має назву «Шкільне життя». Тобто образ, який ми плануємо з вами створити, має відображати шкільне оточення, події, заходи, ваші шкільні очікування, плани і мрії, всі «цікавинки», що стосуються вашого класу, предметів, які ви вивчаєте, учнівського колективу, вчителів, друзів і приятелів.

Для виконання завдання розділіться на групи по 5 осіб.

Спершу дуже важливо продумати ідею і шляхи її реалізації та обговорити це з учасниками вашої групи. Що саме ви плануєте відобразити? На чому необхідно зробити акцент? Що у вашому образі має бути основним, а що – другорядним?

На першому етапі ви готуєте окремі елементи, за допомогою яких будете створювати цілісний образ. Із журналів, листівок, обгорткового паперу можна вирізати окремі деталі. Далі необхідно згрупувати ці деталі за кольором, розміром та тематикою. Подумки створити композицію. Як правило, обмежень у розташуванні деталей не існує, але рекомендується більш крупні деталі розміщувати переважно в нижній частині, дрібні – зверху. Можна робити симетричне розташування, (враховуючи колір, розміри, тематику), а можна зробити асиметричну композицію.

Після того, як ви створите цілісний образ вашого шкільного життя з окремих елементів і розмістите на ватмані всі деталі, їх необхідно прикріпити. Це можна зробити за допомогою клею або двостороннього скотчу. Майте на увазі, що фіксуючи деталі клеєм, можна ще деякий час пересувати їх у просторі, поки клей не висохне. Використовуючи двосторонній скотч, це зробити неможливо, оскільки він міцно фіксує деталі відразу. Тобто, відкорегувати композицію в цьому випадку вже не вдасться. Дрібні або тонкі елементи краще прикріплювати клеєм-олівцем. При використанні рідкого клею деталі можуть розмочитися й розірватися. У роботі з цупким папером або картоном необхідно використовувати більшу кількість клею (можливо в декілька шарів).

За бажанням можна додати кольору аквареллю, гуашшю, крейдою, фломастерами чи олівцями.

На виконання роботи дається 45 хв. Після завершення обов'язково слід представити результати спільної діяльності. Презентує роботу один учасник групи або всі по черзі. Це питання діти вирішують самостійно.

Рекомендації вєдучому: дуже уважно спостерігати за роботою учнів, їх комунікацією, обговореннями, спєречаннями, за тим, як вони домовляються, на чому наполягають, а від чого легко можуть відмовитися. Особливості групової роботи щодо створення колажу значною мірою характеризують ціннісно-сміслову сферу учасників і є важливим діагностичним засобом вивчення групових цінностей в шкільному колективі.

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

БЛОК VI. Ефективне вирішення конфліктів і побудова конструктивної взаємодії

Вправа «Візерунок»

Мета: ознайомлення учасників з механізмами виникнення конфліктних ситуацій та прийомами налагодження конструктивної взаємодії.

Алгоритм виконання вправи:

- 1) візьміть аркуш паперу, покладіть його перед собою, складіть навпіл і відірвіть правий верхній куточок;
- 2) знову складіть навпіл і ще раз відірвіть правий верхній кут;
- 3) і останній раз складіть навпіл і так само відірвіть правий верхній кут.
- 4) тепер можна розгорнути свій аркуш і подивитися, що у вас вийшло.

Покажіть свій візерунок іншим учасникам, порівняйте ваші візерунки. Скажіть, чи є в когось однакові результати? Скільки є схожих візерунків?

А тепер давайте разом поміркуємо: «Чому візерунки не вийшли у всіх однакові? Адже інструкцію до виконання всі отримували одну й ту ж саму? (учасники висловлюють свої припущення).

Підсумовуючи відповіді дітей, слід звернути їхню увагу на те, що ця вправа досить наочно продемонструвала той факт, що сприйняття інформації (навіть однієї і тієї ж самої) у різних людей може суттєво різнитися, звідси виникають і непорозуміння, й неузгодженості, різні бачення однієї і тієї ж проблеми. І саме через це можуть виникати конфлікти.

Вправа «Плюси і мінуси» (робота в парах)

Мета: демонстрація індивідуальних особливостей сприйняття однієї і тієї ж інформації різними людьми, аналіз можливих причин виникнення конфлікту.

Ведучий: «Пропоную трохи повернутися подумки назад і згадати вправу «Користь шкідливого». Пам'ятаєте, як ми намагалися знайти «корисні» якості у «шкідливому» явищі, і навпаки: «шкідливі» характеристики в тому, що звикли вважати «корисним»?

Зараз ми виконаємо схожу вправу, але мотиви її виконання будуть зовсім іншими.

Працювати будемо парами, але з кожною новою ситуацією склад пари має змінюватися. Не можна декілька разів ставати в пару з одним і тим самим учасником».

Діти хаотично мігрують по приміщенню, обираючи собі пару. Розбившись на пари, учасники по черзі висловлюються за такою схемою: перший починає фразою: «Це добре, що...(опис ситуації) + аргументація», другий заперечує фразою: «Це погано, що...(опис тієї ж самої ситуації) + аргументація».

Наприклад:

1-й учасник: «Це добре, що заняття з фізкультури в нас проходять на вулиці, адже ми дихаємо свіжим повітрям»;

2-й учасник: «Це погано, що фізкультура в нас на вулиці, бо інколи буває дуже прохолодно і, спітнівши після бігу чи стрибків, можна переохолодитися».

Ситуації для опрацювання:

- 1) у школі задають багато домашніх завдань;
- 2) у дитини погано розвинений музичний слух;
- 3) на вулиці похмуро і йде дощ;
- 4) хлопчик забув вдома мобільний телефон;
- 5) усі вихідні я проведу вдома.

Підводячи підсумки виконання вправи, слід звернути увагу учасників на те, що від різного бачення людьми одних і тих самих подій виникають різні оцінки ситуації, можливе непорозуміння, сварки, неприязнь одне до одного, що може спричинити появу конфлікту.

Вправа «Переправа»

Мета: навчання конструктивній взаємодії; сприяння пошукам шляхів спільного вирішення проблеми в невизначених ситуаціях або в ситуаціях моделювання конфлікту.

Інструкція. Ведучий розподіляє учасників на дві команди. Команди розташовуються одна навпроти одної на відстані не менш 3-х метрів. За допомогою кольорової клейкої стрічки між командами утворюється вузький місточок-переправа завширшки 5-10 см. Це умовна переправа через «гірську річку». Хто заступить за її межі, «падає у воду».

Одночасно учасники двох команд (по одному від команди) починають рухатися переправою назустріч одне одному, поки не зустрінуться посередині. Зустрівшись, мають розійтись, не впавши (не заступивши за лінію). Учасники самостійно обирають стратегію вирішення проблеми (кожен свою або спільну), але якщо один із двох «упав у воду» (заступив за лінію), програють обидва.

Важлива умова: якщо в групі більше 10 дітей одночасно можуть функціонувати 2 чи 3 переправи.

Після завершення виконання вправи проводиться обговорення вибору стратегії.

- Що допомогло вам виконати завдання?
- Чим суттєво відрізнялися пари, які успішно виконали завдання і ті, що програли, «впавши в річку»?

Узагальнюючи відповіді й висловлювання представників обох команд, діти доходять висновку про те, що узгоджені дії, спільні рішення виявилися значно більш ефективними, ніж спроби самостійно здолати переправу.

Важлива умова: керуючи обговоренням, ведучий обов'язково має зробити акцент на важливості й необхідності взаємодопомоги й взаємопідтримки у розв'язанні складних життєвих задач [3].

Вправа «Однією рукою вузла не зав'яжеш»

Мета: сприяння усвідомленню важливості єднання і дружби.

Алгоритм виконання вправи:

- 1) ведучий бере в руки одну тоненьку гілочку і з легкістю розламає її, теж саме пропонує зробити кожному учаснику тренінгу;
- 2) далі ведучий бере дві тоненькі гілки і також розламає їх, доклавши трохи більше зусиль. Учасники повторюють дію, звертаючи увагу на те, що дві гілки одночасно зламати важче, ніж одну;
- 3) ту саму дію ведучий демонструє, використовуючи п'ять тоненьких гілочок. Учасники також намагаються зламати п'ять гілок одночасно;
- 4) на останньому етапі ведучий разом з дітьми роблять спробу зламати 8-10 гілочок одночасно.

Після завершення вправи учасники обговорюють результати своїх спроб і доходять висновку про те, що схожі ситуації відбуваються і в житті. Так, «зломити» одну людину досить нескладно. Якщо ти разом з другом і ви захищаєте одне одного, здолати вас буде значно складніше. Якщо ж у тебе багато друзів і всі ви одне одного підтримуєте, то здолати вас майже неможливо.

Примітка: для виконання вправи можна використовувати також солодку соломку з пакета (для розламування), або невеличкі аркуші паперу (для розривання).

Вправа «Дякую тобі!»

Мета: розвиток уміння виділяти позитивні моменти стосовно себе та інших, фіксуватися на позитиві; усвідомлення важливості прояву вдячності, а також прийняття вдячності від інших; створення позитивного емоційного фону.

Діти сідають в коло.

Ведучий: Чим частіше ми дякуємо людям, що нас оточують, тим більш теплі стосунки між нами встановлюються, тим більше нас цінують. Висловлювання подяки нерідко дає можливість людині відчути свою цінність. Не отримуючи визнання від інших, важко відчути власну значущість. Уявіть собі, що ми маємо відчувати, не отримавши жодних слів вдячності, якщо від усього серця намагалися допомогти людині або зробити дуже важливу й таку необхідну для неї справу. А тепер пригадайте свої відчуття, коли тобі дякують і не між іншим, а усвідомлено і від усього серця. Відчули різницю?

Ведучий: наприкінці заняття я пропоную кожному з вас обрати одного з учасників нашої групи, пригадати як він поведив себе впродовж нашої зустрічі, чим вам запам'ятався, які емоції у вас викликав, можливо комусь допоміг або запропонував цікаву ідею. Висловіть подяку цій людині, обов'язково звертаючись до неї по імені. Наприклад: «Наталко, дякую тобі за те, що підтримала мене, коли мені було важко висловити свою думку» або «Сашко, я тобі дуже вдячний за те, що уважно мене вислухав, не перебиваючи».

Зупиняючи свій вибір на тому чи іншому учаснику, ви маєте бути впевнені, що цій людині ще ніхто не дякував. Після завершення вправи поділіться, будь ласка, тим, що ви відчували, коли хтось звертався до вас зі щирою подякою.

Примітка для ведучого: уважно слідкувати за тим, щоб не залишилися діти, яким ніхто не висловив подяку. Якщо такі діти все ж таки залишилися, ведучий сам має висловити їм вдячність [4].

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

БЛОК VII. Визначення сімейних цінностей

Вправа «Дерево сімейних цінностей»

Мета: формування уявлень про сімейні цінності та визначення важливої ролі цінностей в кожній сім'ї.

Ведучий: «Впродовж декількох занять ми з вами обговорювали питання, які стосуються цінностей. Говорили про те, що цінності різних людей можуть відрізнятися, так само як і цінності різних груп людей, різних сімей, учнівських колективів тощо. Коли ми з вами робили колаж, нам було цікаво дізнатися, що є цінним і важливим для учнів вашого класу. (Діти пригадують і називають цінності свого шкільного колективу). А сьогодні ми з вами спробуємо визначити ваші сімейні цінності, тобто те, що важливо для вашої сім'ї, ваших батьків, бабусь, дідусів, сестер, братів та інших родичів. Завданнями розпочнемо виконувати зараз, але закінчувати його ви будете вдома. Поспілкувавшись з вашими рідними, ви доповните свою роботу, якщо чогось буде не вистачати, якщо якісь важливі моменти ви не врахували або визначили неточно».

Інструкція. Кожному з учнів видається аркуш паперу А4 з намальованим стовбуром дерева, аркуш зеленого (або жовтого чи червоного) паперу, а також декілька варіантів шаблонів листя. Учасникам пропонується самостійно вибрати шаблон, виготовити (обвести олівцем і вирізати) листячко. На кожному такому листочку написати те, що є цінним для сім'ї дитини. На одному листочку можна написати лише одну цінність. Тому, чим більше цінностей, тим більше листочків. Листочки необхідно наклеїти на дерево.

Свої «дерева» діти забирають додому. Вдома опитують батьків та інших родичів і за необхідністю додають листочки до свого дерева. На наступному занятті учасники презентують свої дерева. Після закінчення презентацій проводиться обговорення.

Важлива вимога: Проаналізуйте ті цінності, які найчастіше зустрічаються у різних дітей. Спробуйте пояснити, чому виникають такі співпадіння. Також зверніть увагу на одиничні цінності або на ті, які зустрічаються досить рідко. Про що це говорить? Прокоментуйте цю ситуацію.

Вправа «Що важливіше?»

Мета: усвідомлення важливості сімейних цінностей і їх необхідності для повноцінного життя; формування навичок диференціації, виділення головного і відокремлення другорядного.

Інструкція. Ця вправа є продовженням попередньої і одночасно підготовкою до наступної вправи «Квадрат цінностей». Учасники розташовуються по всьому периметру приміщення. Знаходять найбільш зручне

для себе місце. Кожен з них отримує паперові смужки однакового розміру, кількість яких не перебільшує кількості заповнених листочків на дереві сімейних цінностей (бажано, щоб їх було не більше шести).

Перш за все кожному учаснику необхідно заповнити ці смужки, записавши на них ті самі сімейні цінності, які були визначені і зазначені на листочках дерева.

Другий етап виконання завдання: утворити драбинку, розташовуючи смужки за ступенем значущості. Так, з усіх цінностей ми обираємо одну, яка, на думку, дитини є найважливішою в цьому переліку. Смужечку, на якій така цінність зазначена, розташовуємо зверху. Це буде перша сходинка нашої драбинки цінностей. З тих, що залишилися, знов обираємо найважливіше і заповнюємо відповідною смужкою другу сходинку. І так продовжуємо доки всі цінності не займуть свої місця на драбині.

Третій етап. Уявіть собі, будь ласка, що раптом усі цінності вашої сім'ї одночасно зникли і не залишилося жодної. Що ви відчуваєте? Чи зможете далі жити щасливим й повноцінним життям?

Але ж доля змилостивилася і дозволила одну цінність повернути. Що саме ви хотіли б повернути? Щось змінилося в вашому житті з поверненням цієї цінності?

Якщо зможете чітко пояснити й аргументувати свій вибір, ви зможете повернути в своє життя ще одну цінність. Якою вона буде?

Всі цінності повернути ми не зможемо, але відновити ще дві найважливіші для життя вашої сім'ї – це можливо.

Насправді цінностей в житті кожного з нас, наших рідних, батьків може бути набагато більше, ніж ті чотири, на яких ми зупинилися, і можливо навіть значно більше, ніж сходинок у драбинці, яку ви утворили. Але ті, які ви зараз повернули, відображають найважливіше у житті вашої сім'ї [6].

Вправа «Квадрат цінностей»

Мета вправи: розвиток творчих здібностей, художньої уяви, естетичного смаку; емоційна розрядка.

Ця вправа є логічним продовженням попередньої.

Інструкція. Учасникам тренінгової програми пропонується ще раз переглянути цінності, які зайняли перші чотири рейтингові позиції і які були виділені ними в попередній вправі як найважливіші. Придумати образи, які найкращим чином зможуть такі цінності відобразити і відтворити їх на папері. Для цього необхідно розділити аркуш паперу на чотири квадрати і в кожній частині зобразити по одному образу, що відповідає певній цінності.

Після завершення вправи проводиться міні-презентація і обговорення того, які цінності зустрічаються найчастіше, а які майже не повторюються.

Рефлексія. Отримання зворотного зв'язку від учасників.

БЛОК VIII. Розвиток навичок стресостійкості

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: виявлення факторів, що спричинюють появу стресу та ведуть до підвищення тривожності.

Учасники сідають в коло.

Ведучий звертається до дітей: «Я розпочинаю речення, але не закінчую його. Кожному з вас необхідно його продовжити на свій розсуд». Для цього я кидатиму м'яч кожному з вас. Висловлюватися може лише той, хто тримає м'яч. Продовжити речення важливо саме першою фразою, яка спала вам на думку. Якщо всі готові, давайте спробуємо».

1. Я дуже боюся...
2. Мене часто засмучує...
3. Я завжди нервую, коли...
4. Мій найбільший страх – це....
5. Я не можу почуватися спокійно, якщо... [3].

Вправа «Талісман»

Мета: формування навичок саморегуляції і самоконтролю.

Кожен учасник вигадує для себе таємничий знак або символ, який стане для нього захистом від неприємностей (сором'язливості, труднощів, невдач, тривожних станів). За допомогою тренера дитина створює «легенду», яка відкриває секрети (описує можливості) талісмана. Дітям пропонується самостійно створити дизайн талісмана. Після виготовлення й оформлення символу дитина узгоджує з батьками де і яким чином можна розмістити талісман. Такий символ можна вишити на одязі дитини, наклеїти на портфель або на пенал, тобто на будь-яку річ, яку дитина щодня бере з собою в школу [2].

Вправа «Рольові ситуації»

Мета: формування навичок вирішення життєвих труднощів і пошуку способів виходу зі складних ситуацій.

Досить часто дитина боїться щось робити вперше. Якщо ситуація декілька разів повторюється, якщо дитина навчається передбачати її можливі наслідки, сама ситуація перестає бути стресогенною і викликати стан невизначеності й тривожності. Використання рольових ситуацій або ситуативних ігор зможе забезпечити дитину таким необхідними досвідом.

Отже, можна запропонувати дітям програти ролі в кількох ситуаціях.

1. Дитина забула (загубила) ключі від квартири й не може потрапити додому...
2. Дитина впала з велосипеда, забила коліно, але нікого зі знайомих поруч немає...
3. Учень має виступати на сцені, в нього важлива роль, а він забув перші слова свого виступу...
4. Дитина в класі сказала про те, що для неї важливо, а однолітки почали жартувати й сміятися...

5. Під час виконання спільного проєкту відбулося непорозуміння, і діти не можуть між собою домовитися...

Важлива умова. Ведучий обов'язково має надавати ініціативу учням у вирішенні проблемних ситуацій, але керувати процесом в цілому, спрямовувати обговорення в бажане русло, підбадьорювати й надихати, якщо дитина розгубилася.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Підведення підсумків, обмін думками і враженнями стосовно роботи в групі

Ведучий: «Отже, ми завершуємо нашу роботу в тренінговій групі. Дякую всім за активну участь і пропоную провести заключну вправу в колі».

Вправа-завершення «Спогади»

Мета: розвиток вміння аналізувати, виділяти головне й відокремлювати другорядне; створення позитивного емоційного фону.

Ведучий: «Закінчити роботу групи сьогодні ми спробуємо так: спочатку утворимо коло, взявши одне одного за руки, а далі кожен із вас по черзі досить стисло закінчить фразу: «Коли в майбутньому я буду згадувати сьогоднішній день, то передусім на думку мені спаде...»».

Література

1. Аксиогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ: «Liberesco - Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 с.
3. Нечаєва О. С., Гомель О. А. Розвиток навичок спілкування підлітків і старшокласників з проявами інтелектуальної обдарованості. *Обдарована дитина*, 2008. № 8. С. 36-40.
4. Нечаєва О. С. Шляхи досягнення мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків. *Обдарована дитина*, 2007. № 9. С. 25-30.
5. Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості: монографія / за ред. Р. О. Семенової. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 228 с.
6. LeJeune J., & Luoma J. B. Values in Therapy: A Clinician's Guide to Helping Clients Explore Values, Increase Psychological Flexibility, and Live a More Meaningful Life. Context Press, 2019. 232 p.
7. Rodari G. Grammatica della Fantasia. Introduzione all'arte di inventare storie, in *Varia Einaudi Ragazzi*, Lavis, Edizioni EL, 2016. 201 p.

Розділ IV. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ОБДАРОВАНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ УСНОЇ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ (Н.О. Никончук)

4.1. Типові проблеми у розвитку обдарованих підлітків і шляхи їх подолання

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості, які дозволяють людині досягнути успіху в тій чи іншій діяльності. Розвиток здібностей залежить від низки факторів – вроджених задатків, соціального оточення, власної активності особистості. З віком розвивається рефлексія та зростає здатність до саморегуляції. Процес розвитку здібностей стає більшою мірою особистісно детермінованим, однак не позбавляється всіляких протиріч [9; 10].

У свідомості дітей здібності здебільшого представлені як уміння. Школярі здатні виокремити низку вмінь зі сфери навчання, дозвілля та побуту, які опанували на високому рівні. Разом з тим діти відчувають деякі труднощі у рефлексії складових здібностей, погано розуміють причини слабкого розвитку окремих умінь. Учні не достатньо усвідомлюють перешкоди, які гальмують розвиток здібностей, не завжди можуть самостійно подолати такі перешкоди [14; 24].

На сьогодні залишаються актуальними питання розробки діагностичних інструментів для вивчення рефлексії здібностей у підлітковому віці, пошуку технік і прийомів розширення можливостей саморегуляції особистості у сфері здібностей та обдарованості [13; 15].

Труднощі у розвитку обдарованих осіб привертають увагу як вітчизняних дослідників (О. Кульчицька [4], О. Л. Музика [10; 11], О. О. Музика [16]), так і зарубіжних (D. George [43], K. Heller [44], L. Hollingworth [45], B. Karnes [53], S. Leyden [46], M. Stevens [51], C. Takacs [52]). Автори виокремлюють різну кількість таких труднощів, дають їм відмінні назви, пропонують узагальнені описи проблем, шукають шляхи їх подолання тощо. Окремі перешкоди у розвитку обдарованих стали предметом численних емпіричних досліджень.

Ми зробили спробу узагальнити роботи вітчизняних і зарубіжних авторів та виокремити типові проблеми у розвитку обдарованих підлітків у трьох сферах: сфері особистісного розвитку, взаємин та діяльності (див. рис. 6.1).

Для попередження труднощів у розвитку обдарованих підлітків, подолання вже існуючих перешкод, на думку дослідників, варто розвивати у дітей соціальний та емоційний інтелект, здатність до саморегуляції. З цієї метою розробляється низка навчальних програм для підтримки соціального, емоційного та мотиваційного зростання дітей. Важливим для благополуччя згаданої категорії дітей є спілкування з такими ж обдарованими підлітками. Дослідники пропонують надавати обдарованим індивідуальну психологічну допомогу та залучати їх до роботи у малих і великих групах. Розвитку обдарованих підлітків сприяє аналіз власної біографії та біографії відомих людей, бібліотерапія [7; 12; 43; 46; 50; 51].



Рис. 6.1. Класифікація типових проблем у розвитку обдарованих підлітків

Підкреслимо, що головні відмінності обдарованих та пересічних підлітків криються в особливостях системи цінностей. Тож попередити труднощі у розвитку обдарованих підлітків або подолати вже існуючі можна лише за умови впливу на їхню ціннісну свідомість. Психологічна підтримка таких дітей – це насамперед ціннісна підтримка.

4.2. Українські народні приказки і прислів'я як засіб ціннісної підтримки розвитку здібностей і обдарованості

Усна народна творчість (міфи, казки, байки, приказки, прислів'я та інше) тривалий час була предметом уваги як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. У роботах М. Black [38], G. Lakoff, M. Johnson [47], О. Потебні [28], О. Селіванової [33] та інших авторів описано важливі властивості та функції паремій.

Приказки і прислів'я мають пропозитивну номінацію та слугують назвами не окремих речей, а цілих ситуацій або складних відношень між явищами.

Паремії фіксують нормативні аспекти світобачення, діяльності і спілкування, виконують функції прототипу та спонукають людей до дії. Селіванова О. О. зазначає: «Фразеологізми як номінативні одиниці мови є продуктом культурно-гносеологічної здатності етносу фіксувати як стереотипне власне антропометричне відношення до об'єктивного світу, що з часом перетворюється на прототипове в етносвідомості» [33, с. 11]. Варто підкреслити, що в усній народній творчості погляди на світ стають експліцитними, але норми та правила поведінки задаються приховано, імпліцитно.

Головною властивістю паремій є метафоричність. О. О. Потебня вважає, що поетичні образи в творах усної народної творчості дають можливість заміщувати масу різноманітних думок відносно невеликими розумовими величинами. Байки, приказки, прислів'я слугують точками, навколо яких нагромаджуються типові факти для побудови узагальнення та зосереджується людська думка [28].

Паремії-метафори виокремлюють в ситуації головне й відкидають другорядне. Вони здійснюють вплив на людину як на рівні свідомості, так і на рівні несвідомого. Приказки і прислів'я впорядковують і структурують досвід людини, допомагають здійснити стрибок до інтуїтивного розуміння суті речей. Паремії також допомагають створити й реалізувати нові моделі поведінки.

На думку О. О. Потебні, процес пізнання – це, в першу чергу, процес порівняння. Вибудувати розуміння певної ситуації, спираючись на твори усної народної творчості, людина може лише за умови, якщо вона має відповідний досвід. Тоді їй є що співвідносити (різні аспекти діяльності, взаємодії, особистісні переживання тощо) зі змістом байки, прислів'я, приказки. До тих пір, поки людина не знаходить застосування останнім в життєвих ситуаціях, вони залишаються для неї загадкою [28].

З іншого боку, людина повинна знати якомога більше творів усної народної творчості, щоб при нагоді мати засоби для порівняння. О. О. Потебня зазначає: «Може й трапиться в житті такий випадок, що байка була б нам у пригоді, але ми такої байки не знаємо. На цім ґрунтується педагогічне правило, що треба робити запас таких абстрагованих образів, що їх ми можемо в дійсності вживати» [28, с. 70]. Дослідник радить ознайомлювати дітей з пареміями та показувати їм найближчі приклади використання образу. Автор пропонує вчити поетичні твори напам'ять, щоб у нових життєвих обставинах діти могли застосувати той чи інший

образ. Великий мовознавець підкреслює: «Людина, яка порядкує свідомо значним числом поетичних образів, яка порядкує ними так, що вони легко приходять їй на думку, тим самим матиме у своєму розпорядкові величезні мисленні маси» [28, с. 76].

Ми тривалий час вивчали розвивальні можливості усної народної творчості й особливу увагу приділяли пареміям – приказкам і прислів'ям [18; 19; 21; 22; 23]. Було розроблено та впроваджено програму ціннісної підтримки розвитку здібностей молодших школярів засобами усної народної творчості. Проведене експериментальне дослідження показало, що застосування програми, яка базується на використанні приказок і прислів'їв для вирішення проблемних ситуацій у процесі учіння, в цілому актуалізує у школярів механізми вищих рівнів рефлексивно-ціннісної регуляції [14; 20; 23; 25]. На нашу думку, твори усної народної творчості можуть бути ефективним засобом ціннісної підтримки розвитку здібностей та обдарованості і в підлітковому віці.

4.3. Основні завдання та прийоми ціннісної підтримки розвитку здібностей і обдарованості підлітків засобами усної народної творчості

Концепція ціннісної підтримки саморозвитку обдарованої особистості розробляється О. Л. Музиною. Під ціннісною підтримкою автор розуміє «різновид психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію особистісних цінностей людини, їх актуалізацію, видозміну чи розвиток з метою підтримки самоідентичності в процесі вирішення життєвих завдань і саморозвитку особистості» [32, с. 107]. На думку дослідника, особистісні цінності стверджуються через соціальну рефлексію та набуття досвіду практичної діяльності й соціальної взаємодії [12]. Автор підкреслює, що при побудові системи впливів важливо спиратися на суб'єктивну картину здібностей особистості [32].

Завдання ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків засобами української усної народної творчості:

- 1) рефлексія та узагальнення реального досвіду розвитку здібностей: аналіз власного шляху розвитку здібностей, виокремлення та аналіз актуальних здібностей, успішних стратегій виконання діяльності та взаємодії з оточуючими, успішних стратегій долаття труднощів і саморегуляції, позитивних та негативних тенденцій у розвитку здібностей;
- 2) розширення та збагачення віртуального досвіду розвитку здібностей: ознайомлення зі шляхом та особливостями розвитку здібностей однолітків;
- 3) пошук спільних та відмінних характеристик розвитку власних здібностей та здібностей однолітків, побудова спільного ціннісного поля з однолітками;
- 4) ціннісна підтримка та орієнтація на розвиток здібностей у майбутньому.

Два основні шляхи ціннісної підтримки розвитку здібностей засобами української усної народної творчості:

- 1) вербалізація, найменування різних складників розвитку здібностей – підбір та аналіз приказок і прислів'їв, які описують той чи інший його аспект (навколо шматочку досвіду людини накопичуємо низку влучних метафор, які допомагають його виокремити, досягнути, оцінити);
- 2) прояснення усталених вербальних формул, що описують різні аспекти розвитку здібностей (навколо вербальної формули накопичуємо шматочки досвіду однієї людини або групи людей, які узгоджуються з тією чи іншою метафорою, найбільш вдало ілюструють і підкріплюють її).

Перелік методів та прийомів, які можна використати в тренінговій роботі для ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків: метод «Асоціації», прийом «Скринька», прийом «Сходінки», прийом «Метафоричний наголос».

«Асоціації» широко використовуються у психології, педагогіці та суміжних науках. Розглядаються як метод, техніка або прийом роботи. Відомі різні варіації найменування та застосування. Вправи, техніки, діагностичні процедури, в основі яких лежить метод асоціацій, у науковій літературі зустрічаються під назвами «Асоціативна карта», «Ментальна карта», «Семантична карта», «Асоціативний куц», «Асоціативне гроно», «Гронування», «Кошик ідей», «Веббінг», «Мапа думок», «Карта пам'яті», «Карта розуму», «Інтелект-карта», «Асоціативний експеримент» [1; 2; 26; 39]. Вважається, що метод асоціацій першим використав Ф. Гальтон. Згодом згаданий метод застосовували й удосконалювали В. Вундт, З. Фройд, К. Юнг [2; 27]. На сьогодні в управлінні, бізнесі, освіті, спорті широко використовується технологія мислення та запам'ятовування інформації, яку запропонував Т. Б'юзен – «Мапа думок (mind map)» [1]. Розроблено програмне забезпечення, яке дозволяє легко і швидко будувати інформативні металеві карти: інструменти Canva, MindOnMap, MindMeister, Зубчатка, SmartDraw [6; 5].

Метод передбачає вільний запис асоціацій з певної теми. Допомагає актуалізувати уявлення особи про деяке явище, «вводить» у тему, налаштовує на роботу в межах окресленої проблематики. Учасникам тренінгу демонструють слово-стимул або фразу-стимул та пропонують за визначений проміжок часу (зазвичай за 5-10 хвилин) записати якомога більше асоціацій, які вільно спадають на думку. Завдання може бути і складнішим. Тренер пропонує слово-стимул та виокремлює в ньому кілька складників, а учасники тренінгу мають добирати асоціації до виокремлених складників. Їм також можуть запропонувати встановити зв'язки між виокремленими елементами або об'єднати схожі елементи в групі та виділити кольором тощо.

Метод «Асоціації» покладено в основу кількох вправ, що ввійшли до тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків: «Асоціативне сузір'я «Здібності»» та «Асоціативне сузір'я «Перешкоди у розвитку здібностей»» (див. опис тренінгової програми нижче).

Приєм «Скринька». Має діагностичний, розвивальний та терапевтичний ресурс. Метафора «Скринька» втілює кілька образів: накопичення цінного, надійного збереження вартісного, безпечної схованки для особистого.

Окремі діагностичні дослідження та розвивальні техніки передбачають аналіз особою власного внутрішнього світу. Інформація, з якою працює людина, є для неї рідною, важливою, цінною, а часом і чутливою. Потрібна особлива процедура виокремлення та збереження даних, отриманих у ході рефлексії. Ця процедура має бути делікатною і підкреслювати цінність того, чим готовий поділитися досліджуваний або учасник тренінгу. Ми пропонуємо застосовувати метафору «Скринька». З давніх давен у скриньках зберігали скарби, коштовності, самоцвіти. Тож у нашій свідомості скринька – це ємність для тримання найціннішого. До скриньки можна «покласти» виокремлені в ході рефлексії здібності, вагомі досягнення, особистісні якості, мрії та інше. Її можна «відкривати» та діставати ті чи інші елементи для додаткового аналізу. Скриньку також можна «додатково наповнювати» або навпаки – «розвантажувати» – для того, щоб виокремити місце для більш вартісних речей.

Приєм «Скринька» авторський. Розроблений для тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків засобами усної народної творчості.

Приєм «Сходинки». Має діагностичну, розвивальну та терапевтичну цінність. Метафора «Сходинки» містить ідею руху, долання деякого шляху, дозованого просування у визначеному напрямку. Це не лише засіб для побудови єдиного поля розуміння психолога і дитини, а й дієвий спосіб повідомлення інформації та вдалий прийом візуалізації. Згадану метафору широко застосовують у практичній психології. Прикладом можуть слугувати методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн у психодіагностиці, «оцінні лінійки» Г. Цукерман у педагогічній психології, «Техніка маленьких кроків» у психотерапії.

Приєм «Сходинки» був використаний нами разом із методикою «МВДЗ» для дослідження рефлексії здібностей молодших школярів [17; 23].

Метафора «Сходинки» допомагає визначити напрямки розвитку здібностей, швидкість оволодіння вміннями, міру зусиль, які докладають школярі та інше. Приєм пояснення з використанням образу сходинок дозволяє наочно змодельовувати ситуацію рангування (наприклад, оцінити рівень розвитку різних здібностей або визначити рівень важливості думки референтних осіб).

У ході дослідження рефлексії здібностей дітей ми виявили, що найбільш ефективною є робота зі шкалою, що містить 7 сходинок. Така шкала необхідна і достатня для диференційованої оцінки школярами різних складників власного досвіду. Вона містить позначки, що чітко вказують на найнижчий, середній та найвищий рівні розвитку, а також кілька проміжних рівнів.

У межах розробленого нами тренінгу ціннісної підтримки метафора «Сходинки» використовується як наскрізна. Вона символізує рівні розвитку здібностей, тенденції у розвитку здібностей, варіанти бажаного майбутнього. До метафори руху сходинками тренер звертається неодноразово. Приєм

«Сходинки» покладений в основу авторської вправи «Розмісти здібності на сходинках» .

Приєм «Метафоричний наголос» застосовується для того, щоб у явищі, ситуації, поведінці чи почуттях людини виокремити найсуттєвіше, найважливіше або найцінніше та уяскравити це лаконічною метафорою – влучною приказкою або прислів'ям. Прототипом застосування згаданого прийому є паремійні коментарі, якими люди супроводжують різні життєві колізії у повсякденному житті.

Метафори широко застосовують у діагностичній, розвивальній та психотерапевтичній роботі. Прихильники різних напрямів психотерапії пропонують свої метафори для опису проблеми клієнта та шляхів її долання. Також психотерапевти використовують метафоричні історії як засіб допомоги клієнту. Прикладом можуть слугувати роботи Р. Barker [37], М. Erickson [48], С. Rogers [49]. Більшість психотерапевтів оминають усну народну творчість та створюють авторські метафори, оскільки вважають, що останні краще пристосовані до локальних потреб клієнта. Можливості розвивального, психотерапевтичного впливу творів усної народної творчості у прикладній психології значною мірою залишаються недооцінені.

Зауважимо, що твори кількох фольклорних жанрів все ж були в полі уваги дослідників. Казки і міфи вивчали та використовували з терапевтичною метою К. Г. Юнг [36] і його послідовники, зокрема М.-Л. фон Франц [42] та Х. Дікман [40, 41]. До приказок і прислів'їв сьогодні звертаються психотерапевти, що працюють в межах когнітивно-поведінкової терапії [3].

Значення усної народної творчості у становленні особистості ґрунтовно вивчив і описав український мовознавець О. О. Потебня. [28]. Дослідник наголошував на тому, що поезія, твори усної народної творчості допомагають людині пізнавати та досягати дійсності. Автор зазначав: «...ми потребуємо щохвилини поетичної форми, саме через те, що у нас у мові безупину відбувається дрібне, але в результаті могутнє перетворення поетичних форм у прозаїчні і, навпаки, виникають нові поетичні форми із прозаїчних. Для створення думки наукової поезія доконче потрібна...» [28, с. 90].

На нашу думку, у розвивальній роботі варто використовувати приказки і прислів'я. Вони вирізняються низкою переваг з-поміж інших жанрів усної народної творчості. Приказки і прислів'я дуже лаконічні метафори. Ці паремії не прив'язані до календарних і родинних свят, натомість безпосередньо включені у ситуації мовлення. Їх використовують як чоловіки, так і жінки, як старші люди, так і молодші. Велика кількість і різноманітність приказок і прислів'їв робить їх універсальними засобами відображення й регуляції різних аспектів діяльності та взаємодії людини з соціальним оточенням.

Ідею метафоричного наголосу ми використали в авторській програмі ціннісної підтримки розвитку здібностей молодших школярів засобами усної народної творчості. Учням початкових класів пропонували обирати метафори,

щоб включитися в діяльність або завершити її, а також подолати труднощі у процесі навчання. Дітям давали можливість вибирати приказки і прислів'я для організації спільної діяльності та поцінування досягнень один одного. Вчитель наповнював метафорами ціннісну свідомість молодших школярів, створював умови для систематичного застосування приказок і прислів'їв самими дітьми [14; 23].

Для тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків засобами усної народної творчості ми підібрали 200 українських приказок і прислів'їв. Паремії об'єднали у групи: метафори для опису вмілих і невмілих майстрів, виробів високої та низької якості, позитивних і негативних тенденцій у розвитку здібностей, високої та низької мотивації діяльності, стратегій виконання діяльності й долання труднощів, правил презентації досягнень і поцінування. На тренінгових заняттях діти мають вивчати власний досвід розвитку здібностей та зіставляти його з метафорами, що описують різні аспекти явища здібностей.

Загальний алгоритм роботи з метафорами:

- 1) ознайомлення з низкою метафор для актуалізації або формування уявлення про явище дійсності;
- 2) пошук у запропонованому переліку метафор знайомих приказок і прислів'їв;
- 3) виокремлення метафор, які діти чують у своєму оточенні або використовують самі;
- 4) доповнення запропонованого списку приказок і прислів'їв синонімами, які відомі дітям;
- 5) підбір метафор-антонімів;
- 6) вибір із запропонованого переліку паремій однієї метафори, яка найвдаліше змальовує ту чи іншу проблемну ситуацію.

Про необхідність руханок під час тренінгових занять. Більшість вправ тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей вимагають напруженої розумової діяльності підлітків: аналізу, порівняння, синтезу, узагальнення інформації. Діти будуть занурюватися у власний досвід розвитку здібностей та знайомитися з досвідом однолітків, що вимагатиме обдумування, обговорення, ведення окремих записів. Такі вправи не передбачають високої рухової активності. Тож, щоб урізноманітнити заняття, попередити втому учасників тренінгу, запропоновані вправи варто чергувати з будь-якими короткочасними руханками. Руханки тренер підбирає самостійно. В описі тренінгових занять ми лише позначили місця, де, на нашу думку, такі руханки були б особливо доречними.

4.4. Програма тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей і обдарованості підлітків засобами усної народної творчості

Мета тренінгу: розширити уявлення підлітків про різні аспекти здібностей; спонукати дітей до поглибленої рефлексії розвитку власних здібностей та саморегуляції; мотивувати підлітків до саморозвитку.

Часові ресурси та обсяг робіт. Тренінг передбачає 6 занять тривалістю 1 година 10 хвилин кожне; загальна тривалість тренінгу – 7 годин. За цей час учасники тренінгу виконують 24 вправи. Вивчають та аналізують 200 метафор – українських народних приказок та прислів'їв, що описують різні аспекти розвитку здібностей.

Необхідні матеріали: бейджики, планшетки, папір для записів, кулькові ручки, кольорові олівці, велика дошка для записів, маркери, тематичні підбірки українських народних приказок і прислів'їв, які описують різні аспекти розвитку здібностей.

Структура тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків засобами усної народної творчості

Заняття	Тема	Вправи	Час (хв.)
Заняття 1	Аналіз актуальних здібностей	• Вступ	1
		• Перше знайомство та привітання	3
		• Правила роботи в групі	6
		• Очікування учасників	6
		• Вправа «Асоціативне сузір'я «Здібності»»	16
		• Руханка	3
		• Вправа «Скринька здібностей»	15
		• Руханка	3
		• Вправа «Спільне та відмінне в наших скриньках здібностей»	16
		• Завершення роботи	1
Заняття 2	Характеристики осіб з високим та низьким рівнями розвитку здібностей	• Привітання	2
		• Вступ	1
		• Вправа «Який майстер?»	16
		• Вправа «Чим відрізняються вмілий та невмілий майстри?»	16
		• Руханка	3
		• Вправа «Який виріб?»	14
		• Руханка	3
	17		

		<ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Один з моїх найкращих виробів» • Завершення роботи 	1
Заняття 3	Рівні розвитку здібностей. Тенденції у розвитку здібностей	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вправа «Розмісти здібності на сходинках» • Вправа «Куди рухаються здібності?» • Руханка • Вправа «Позитивні тенденції у розвитку моїх здібностей» • Вправа «Негативні тенденції у розвитку моїх здібностей» • Руханка • Вправа «Як вплинути на розвиток здібностей» • Завершення роботи 	2 14 14 3 11 11 2 12 1
Заняття 4	Мотивація діяльності та процесуальні аспекти розвитку здібностей	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вправа «Висока та низька мотивація діяльності» • Вправа «Досвід успішної мотивації» • Руханка • Вправа «Як мотивувати себе розпочати або завершити роботу» • Руханка • Вправа «Стратегії виконання діяльності» • Завершення роботи 	2 12 18 3 13 3 18 1
Заняття 5	Труднощі у розвитку здібностей	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вправа «Асоціативне сузір'я «Перешкоди у розвитку здібностей»» • Вправа «Перешкоди – це ресурс» • Руханка • Вправа «Досвід долаття перешкод» • Руханка • Вправа «Ефективні та неефективні стратегії долаття труднощів» • Завершення роботи 	2 17 12 3 17 3 15 1
Заняття 6	Презентація досягнень та поцінування	<ul style="list-style-type: none"> • Привітання • Вступ. Явища поцінування та знецінювання 	2 2

		<ul style="list-style-type: none"> ● Вправа «Досвід поцінування досягнень» ● Вправа «Досвід знецінювання досягнень» ● Руханка ● Вправа «Правила презентації та поцінування досягнень» ● Вправа «Асоціативне сузір'я «Здібності»» (повторне дослідження) ● Підведення підсумків тренінгу 	<p>12</p> <p>12</p> <p>3</p> <p>15</p> <p>14</p> <p>10</p>
--	--	---	--

Авторські розробки та запозичення у тренінговій програмі ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків засобами усної народної творчості. При розробленні тренінгу буває непросто розмежувати авторські напрацювання і вправи, що використовуються у більшості тренінгів таким чином, що для встановлення їх авторства необхідно докласти спеціальних зусиль. Нижче описано авторський внесок у розроблений тренінг ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків засобами усної народної творчості.

Авторське:

- 1) розроблено загальну структуру тренінгової програми та її змістове наповнення;
- 2) описано авторські прийоми роботи «Скринька», «Сходинки» та «Метафоричний наголос»;
- 3) розроблено низку тренінгових вправ: 21 авторську вправу та 2 вправи з елементами запозичень;
- 4) зроблено підбірку 200 українських народних приказок і прислів'їв, що описують явище здібностей; підготовлено набори метафор для рефлексії підлітками різних аспектів розвитку здібностей.

Перелік авторських тематичних підбірок приказок і прислів'їв

1. Метафори для характеристики вмілих та невмілих майстрів.
2. Метафори для характеристики виробів високої і низької якості.
3. Метафори для опису позитивних і негативних тенденцій у розвитку здібностей.
4. Метафори для опису високої та низької мотивації діяльності.
5. Метафори, які наголошують на важливості різних етапів виконання роботи.
6. Метафори для опису ефективних та неефективних стратегій виконання діяльності.
7. Метафори для опису перешкод у розвитку здібностей.
8. Метафори для опису ефективних та неефективних стратегій долаття труднощів.
9. Метафори, що фіксують правила презентації досягнень і поцінування.

Перелік авторських тренінгових вправ

1. Скринька здібностей.
2. Спільне та відмінне в наших скриньках здібностей.
3. Який майстер?
4. Чим відрізняються вмілий і невмілий майстри?
5. Який виріб?
6. Один з моїх найкращих виробів.
7. Розмісти здібності на сходинах.
8. Куди рухаються здібності?
9. Позитивні тенденції у розвитку моїх здібностей.
10. Негативні тенденції у розвитку моїх здібностей.

11. Як вплинути на розвиток здібностей.
12. Висока та низька мотивація діяльності.
13. Досвід успішної мотивації.
14. Як мотивувати себе розпочати або завершити роботу.
15. Стратегії виконання діяльності.
16. Асоціативне сузір'я «Перешкоди у розвитку здібностей».
17. Перешкоди – це ресурс.
18. Досвід долаття перешкод.
19. Ефективні та неефективні стратегії долаття труднощів.
20. Досвід поцінування досягнень.
21. Досвід знецінювання досягнень.
22. Правила презентації та поцінування досягнень.

Перелік вправ з елементами запозичень

1. Асоціативне сузір'я «Здібності»

Авторське:

- 1) авторська назва вправи. Під час тренінгу ми пропонуємо підліткам зафіксувати на аркуші паперу асоціації лише одного рівня, тож загалом їх рисунок нагадує не гроно винограду, і не кущ, а шматочок карти зоряного неба. Отже, було вирішено назвати вправу «асоціативне сузір'я»;
- 2) авторська ідея застосувати метод асоціацій для вивчення уявлень підлітків про здібності;
- 3) авторська ідея виокремити споріднені асоціації на рисунку кольором та дати їм загальну назву;
- 4) авторська ідея використати вправу на початку та в кінці тренінгу, зіставити отримані рисунки, вивчити відмінності.

Запозичене:

- в основу вправи покладено метод асоціацій, який використовується різними авторами.

1. Асоціативне сузір'я «Перешкоди у розвитку здібностей»

Авторське:

- 1) авторська назва вправи;
- 2) авторська ідея застосувати метод асоціацій для вивчення уявлень підлітків про перешкоди у розвитку здібностей;
- 3) авторська ідея побудувати індивідуальні асоціативні сузір'я, а на їх основі – спільне сузір'я, зробити порівняльний аналіз індивідуальних та спільного асоціативних полів.

Запозичене:

- в основу вправи покладено метод асоціацій, який використовується тривалий час різними авторами в різних сферах.

Заняття 1. АНАЛІЗ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Мета: актуалізація уявлень підлітків про явище здібностей; рефлексія власних здібностей; пошук спільних та відмінних характеристик у розвитку власних здібностей та здібностей однолітків.

Вступ. Ми розпочинаємо цикл тренінгових занять, орієнтованих на аналіз власної особистості, пошук сильних сторін та саморозвиток. Ми будемо говорити про здібності, про діяльності, в яких ви компетентні й успішні, про те, що вам вдається найкраще, та обмінюватися досвідом.

Перше знайомство та привітання. Вправа «Мене звати... Я захоплююся...» (або «Я вмюю...», «Найкраще мені вдається...», «Найбільше всього я люблю...»).

Давайте познайомимося. Напишіть на бейджику розбірливо великими літерами як Вас називати під час тренінгу. Це може бути справжнє ім'я або нік. Представтеся учасникам групи: назвіть своє тренінгове ім'я та одне з ваших умінь або захоплень. Використаймо для знайомства фразу «Мене звати... Я захоплююся...». Представлятися будемо по черзі, рухатимемося по колу за годинниковою стрілкою.

Під час першого привітання та знайомства учасники групи також можуть обмінятися інформацією про інші свої уподобання: улюблений колір/фрукт/тваринку або улюблену книгу/пісню/ фільм тощо. Таке знайомство-презентація є традиційним та часто використовується під час проведення тренінгових занять. Варто звернути увагу на кілька аспектів. Тренер має запропонувати учасникам тему, яка є максимально нейтральною (кольори, книги, фільми тощо) і водночас пов'язана з позитивними переживаннями (саме тому просимо пригадати привабливий елемент з деякої множини об'єктів). Учасники тренінгу повідомляють одне одному інформацію, яка відображає їх індивідуальність, та разом з тим є не надто особистою, такою, яку незручно або небезпечно озвучувати оточуючим.

Під час нашого тренінгу учасникам пропонуються завдання для привітання, які спонукатимуть до рефлексії окремих аспектів розвитку здібностей: назвати улюблені заняття, актуальні або бажані вміння, власні позитивні характеристики, що сприяють розвитку здібностей, найбільші досягнення тощо.

Правила роботи в групі. Тренер стимулює учасників тренінгу до вироблення правил роботи в групі, вислуховує пропозиції, допомагає сформулювати правила, за потреби пропонує для обговорення і затвердження низку правил.

Орієнтовні правила

1. Говорімо по темі.
2. Говорімо по черзі.
3. Говорімо стисло (на виступ і коментарі орієнтовно 2 хвилини).
4. Використовуємо «Я-висловлювання» – говорімо лише від свого імені, про свій досвід і свої відчуття й переживання (я зробив..., я мав такий досвід..., я думаю..., я відчуваю..., на мою думку...).
5. Не перебиваємо інших.
6. Не робимо критичних зауважень іншим, не повчаємо, не засуджуємо інших.
7. Якщо хочете висловитися – піднімайте руку.

Очікування учасників. Цей етап тренінгу полягає в обговоренні таких питань:

- чого ви очікуєте від тренінгових занять?
- щоб ви хотіли б отримати під час наших зустрічей?

Вправа «Асоціативне сузір'я «Здібності»». Кожен з нас має уявлення про здібності і власний унікальний досвід розвитку здібностей. Наше завдання – пригадати усе, що ми знаємо про здібності та створити сузір'я асоціацій.

1. Запишіть по середині аркуша слово «Здібності». Виокремте його жирним шрифтом, кольором або рамкою. Це головна тема, над якою ми сьогодні будемо працювати.
2. Впродовж 5 хвилин навколо слова «Здібності» записуйте всі слова та фрази, які асоціюються зі згаданим словом і які самі спадають Вам на думку. Робіть записи доти, доки не завершиться час або доки не будуть вичерпані слова та фрази. Пам'ятайте, всі Ваші асоціації і записи є правильними та доречними.
3. Розгляньте свої записи та проаналізуйте сузір'я асоціацій:
 - як багато асоціацій у вас виникло? скільки різних слів і фраз ви записали?
 - подумайте, які з ваших написів можна об'єднати у групи і чому? виокремте слова і фрази однієї групи кольором і спробуйте дати їй назву;
 - позначте різні групи асоціацій різними кольорами. Скільки вам вдалося виокремити груп асоціацій?
 - проведіть стрілочки між елементами, які на вашу думку, можуть бути пов'язані.

Презентуйте свою роботу за таким алгоритмом:

- вкажіть ваше тренінгове ім'я;
- зазначте, скільки асоціацій у вас викликало слово «здібності»;
- вкажіть, у скільки груп ви об'єднали слова і фрази;
- яку групу асоціацій ви виокремили найпершою? яку назву ви їй дали?
- які слова і фрази ввійшли до згаданої групи?

Обговорення виконання вправи:

- чи складно було виконувати вправу? які труднощі ви відчували?
- що сподобалося вам при виконанні цієї вправи?
- які висновки ви можете зробити після виконання вправи?

При виконанні вправи тренеру необхідно акцентувати увагу учасників на тому, що здібності – складне утворення. Здібності пов'язані з навчанням, розвитком, досягненням успіху і радістю, а також перешкодами і невдачами.

Вправа «Скринька здібностей». Під час знайомства кожен із нас назвав якісь свої здібності. Можливо – це здібності, які приносять нам найбільше позитивних емоцій, або ж ті, якими ми виокремлюємося з-поміж оточуючих, цікаві іншим людям чи ті, завдяки яким ми досягли успіху. Здібності – одна з найбільших цінностей людини. З давніх давен цінні речі, гроші, коштовності, скарби прийнято зберігати в скринях. Пропоную наповнити та проаналізувати особисті скриньки здібностей.

1. Схематично зобразіть на аркуші паперу скриньку.
2. Подумайте, які здібності Ви маєте, що Ви вмієте, в чому Ви компетентні.
3. Укладіть перелік власних здібностей – запишіть їх назви у стовпчик та пронумеруйте їх.
4. Позначте здібності зі сфери навчання зеленим кольором, дозвілля – жовтим, а зі сфери побуту – блакитним.

5. Виокремте з переліку здібностей та підкресліть кілька здібностей, які на сьогодні є для Вас найбільш цінними.

Презентуйте свою скриньку здібностей за таким алгоритмом:

- скільки здібностей ви поклали до скриньки?
- яка кількість здібностей належить до сфери навчання, дозвілля та побуту?
- які здібності є для вас найціннішими?

Обговорення виконання вправи:

- які труднощі ви відчували під час виконання вправи?
- що сподобалося вам при виконанні цієї вправи?
- які висновки ви можете зробити після виконання вправи?

При виконанні вправи тренеру необхідно акцентувати увагу на тому, що кожна людина має цілу низку здібностей у різних сферах; кількість і цінність здібностей з часом може змінюватися.

Вправа «Спільне та відмінне в наших скриньках» (робота в групах – діадах).

1. Розіб'ємося на групки по дві особи. Для цього розрахуємося на 1 і 2. Групки утворюють номери 1 і 2 за часовою стрілкою.
2. Обмінюйтеся в групах аркушами, на яких зображені скриньки здібностей.
3. Уважно ознайомтеся з вмістом скриньок один одного та проаналізуйте їх.
4. Знайдіть якомога більше спільного та відмінного у Ваших скриньках.

Презентуйте результати Вашого аналізу за таким алгоритмом:

- учасник 1 описує спільні характеристики вмісту скриньок;
- учасник 2 описує відмінні характеристики.

Обговорення виконання вправи.

- чи складно було виконувати вправу? які труднощі ви відчували?
- що сподобалося вам при виконанні цієї вправи?
- які висновки ви можете зробити після виконання вправи?

При виконанні вправи тренеру необхідно наголошувати на тому, що кожен з нас має неповторний набір здібностей, який водночас схожий та відмінний від набору здібностей інших людей. Це свідчить про нашу унікальність.

Завершення роботи. Коротке обговорення того нового, цікавого й корисного, що учасники дізналися на занятті?

Заняття 2. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСІБ З ВИСОКИМ ТА НИЗЬКИМ РІВНЯМИ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ

Мета: актуалізація уявлень підлітків про характеристики людей, які мають різні рівні розвитку здібностей; ознайомлення з метафорами, що слугують для найменування осіб з високим та низьким рівнями розвитку здібностей; рефлексія власних досягнень.

Вступ. Люди з високим рівнем розвитку здібностей завжди були в центрі уваги оточуючих та заслуговували на їхню повагу. Ці люди знали і вміли щось таке, що суттєво поліпшувало рівень добробуту спільноти, родини, їх особисто. Здібний коваль вмів викувати якісну зброю або інструмент для обробітку землі. Здібний бондар виготовляв колеса, а отже забезпечував людей транспортом. Той же бондар робив діжки, бочки, скрині і завдяки цьому нашим предкам було в чому вимішувати хліб, солити овочі, зберігати збіжжя. Здібна ткаля одягала родину, і таким чином оберігала своїх рідних від переохолодження і перегрівання, забезпечувала їм гігієну і комфорт. Саме завдяки здібностям і наполегливій праці виживали цілі родини, роди і навіть племена.

Люди все це аналізували, переосмислювали, і робили висновки про закономірності і доцільність розвитку здібностей. Так в мові з'явилися особливі фрази для позначення різних сторін явища здібностей – метафори. Вони (метафори) ввібрали із життєвих ситуацій найцінніше та дуже стисло й влучно описали цінне. Якщо наш досвід уявити у вигляді дошки, на якій ми фіксуємо все важливе, що відбувається у нашому житті, то метафори – це яскраві стікери, які акцентують увагу на головному. На сьогодні відомо, що в українській мові є понад 1000 метафор, які слугують для всебічного опису здібностей. Це приказки і прислів'я. Деякі з них ми розглянемо на наших заняттях.

Мабуть, однією з перших у людей була потреба розрізняти вмілих і невмілих майстрів, виокремлювати тих осіб, яким та чи інша справа вдається найкраще, поінформовувати про це одне одного. У мові поступово накопичилася ціла низка прислів'їв і приказок для найменування майстрів з різними рівнями розвитку здібностей.

Вправа «Який майстер?».

Перед Вами перелік приказок і прислів'їв, за допомогою яких можна описати рівень розвитку здібностей людини в тій чи іншій сфері.

1. Перегляньте запропоновані паремії.
2. Відмітьте знаком «+» метафори, які є знайомими для Вас, а знаком «-», ті, які Ви бачите вперше. Скільки метафор отримали відповідні позначки? Яких позначок у Вас більше?
3. Відмітьте галочкою ті приказки і прислів'я із запропонованого переліку, які Ви чуєте у повсякденному житті. Що це за метафори?
4. Чи знаєте Ви ще якісь приказки і прислів'я для опису вмілих і невмілих майстрів? Доповніть кожну групу метафор синонімами.
5. Підберіть метафору для опису рівня розвитку здібностей когось зі своїх знайомих (товариша, тренера, вчителя, члена родини тощо). Хто ця людина і що вона вміє? Яка приказка або яке прислів'я характеризує рівень її майстерності?

**Прислів'я і приказки для опису осіб,
які мають різні рівні розвитку здібностей**

високий рівень	низький рівень
<ul style="list-style-type: none"> • Золоті руки • І коваль, і швець і на дуді грець • Знати як свої п'ять пальців • Знати на зубок • Мати пристріляне око • Зуби з'їсти на чомусь • Таких удень з вогнем пошукати • І ціни не можна скласти • Стріляний горобець • Немає рівного 	<ul style="list-style-type: none"> • Розбирається, як баран в аптеці • Ні бе, ні ме, ні кукуріку • Руки не туди стоять • Слабка гайка • Ні шити, ні пороти • Не вміє шила загострити • Зір з неба не хапає • Мало каші з'їв • Пасти задніх • Як з козла молока

Презентуйте результати Вашої роботи за наведеним нижче алгоритмом.

1. Скільки прислів'їв і приказок Ви знаєте?
2. Наведіть приклади приказок і прислів'їв із запропонованого переліку, які Ви чуєте у повсякденному житті.
3. Чи вдалося Вам пригадати синоніми до кожної підгрупи приказок і прислів'їв? Назвіть ці синоніми.
4. Опишіть за допомогою метафори рівень майстерності особи з найближчого оточення:
 - хто ця людина?
 - чим займається? в яку діяльність включена?
 - який рівень розвитку здібностей має?
 - яка приказка найбільш влучно характеризує рівень її майстерності?
 Обговорення виконання вправи.
1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер акцентує увагу на тому, що в оточенні людини є особи з різними рівнями розвитку здібностей; особливо цінуються ті, які досягнули високого рівня майстерності у якійсь діяльності.

Вправа «Чим відрізняються вмілий та невмілий майстри?»

Щойно ми ознайомилися з цілою низкою метафор для найменування вмілих і невмілих майстрів. А як ми дізнаємося, що ось ця людина має високий рівень розвитку здібностей, а інша – низький? На які особливості ми звертаємо

увагу? Що слугує для нас підказкою? Давайте разом виокремимо характеристики вмілих і невмілих майстрів.

1. Розділіть аркуш паперу вертикальною лінією на 2 рівні частини.
2. Зверху на одній частині аркуша запишіть вираз «вмілий майстер», на іншій – «невмілий майстер».
3. Подумайте, чим відрізняються люди, які мають високий та низький рівні розвитку здібностей.
4. Запишіть у 2 стовпчики прикметні ознаки, характеристики осіб, які мають високий рівень розвитку здібностей і є вмілими майстрами, та осіб, які демонструють низький рівень розвитку здібностей та вважаються невмілими.
5. Скільки різних характеристик Вам вдалося записати в кожному стовпчику? Зафіксуйте цю кількість.

Об'єднаймо наші зусилля та укладімо загальні списки характеристик осіб з високим та низьким рівнем розвитку здібностей. Пропоную по колу назвати по одній характеристиці вмілих (невмілих) майстрів. Відповіді не повинні повторюватися. Якщо Ви не можете запропонувати жодної характеристики (наприклад, усі виокремлені Вами елементи уже назвали інші школярі), то слово передається наступному учаснику тренінгу. Роботу розпочнемо з укладання списку характеристик умілих майстрів, потім перейдемо до побудови списку характеристик невмілих майстрів.

Тренер записує на дошці відповіді підлітків. Робота триває доти, доки не будуть зафіксовані всі унікальні характеристики, виокремлені учасниками тренінгу.

Тренер підраховує кількість занотованих елементів. Звертає увагу на те, що списки, укладені групою, є суттєво більшими за індивідуальні списки. Пропонує підліткам доповнити індивідуальні списки тими характеристиками, які запропонували учасники групи. Цю роботу тренер може супроводжувати паремійними коментарями: «Одна голова добре, а дві краще», «Де гурт, там і сила», «В гурті робити – як з гори бігти» тощо.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер наголошує на тому, що цілеспрямована робота над складовими здібностей, їх систематичне поліпшення сприятиме розвитку здібностей, зростанню майстерності.

Вправа «Який виріб?»

Перед Вами перелік приказок і прислів'їв, за допомогою яких можна описати вироби вмілих та невмілих майстрів.

1. Перегляньте запропоновані паремії.

- Відмітьте знаком «+» метафори, які є знайомими для Вас, а знаком «-», ті, які Ви бачите вперше. Скільки метафор отримали відповідні позначки? Яких позначок у Вас більше?
- Чи знаєте Ви ще якісь приказки і прислів'я для опису виробів вмілих і невмілих майстрів? Доповніть кожну групу метафор синонімами.
- Відмітьте галочкою ті приказки і прислів'я з переліку запропонованих, які Ви чуєте у повсякденному житті. Що це за метафори?
- Виберіть з кожної групи паремій по одній метафорі, які, на Вашу думку, найбільш вдало описують вироби вмілого і невмілого майстра.

Прислів'я і приказки для опису результатів праці осіб, які мають різні рівні розвитку здібностей	
високий рівень	низький рівень
<ul style="list-style-type: none"> • Високої проби • Перший сорт • На всі сто • В ціні • На совість • Доладу • Як по шнуру • Не відвести очей • Мов намальований • Комар носа не підточить 	<ul style="list-style-type: none"> • Дивитися нема на що • Нікуди не годиться • Ні в тин, ні в ворота • Пальці знати • І купи не тримається • Зробив з дуба сірника • Курям на сміх • Такий собі • То шиє, то поре, а все ниткам горе • Робить, робить, а не видно ні за ним, ні перед ним

Презентуйте результати Вашої роботи за таким алгоритмом.

- Вкажіть кількість метафор, які Вам відомі.
- Наведіть приклади тих приказок і прислів'їв, які Ви чуєте у повсякденному житті.
- Чи вдалося Вам пригадати синоніми до кожної підгрупи метафор? Назвіть ці синоніми.
- Які метафори, на Вашу думку, найбільш вдало описують вироби вмілого і невмілого майстра.

Обговорення виконання вправи.

- Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
- Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
- Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер акцентує увагу на тому, що найяскравішим показником рівня розвитку здібностей людини є якість виготовлених продуктів.

Вправа «Один з моїх найкращих виробів»

Давайте разом проаналізуємо досвід успішного включення в діяльність та створення виробів високої якості.

1. Пригадайте одне з Ваших найбільших досягнень.
2. Що це було? Виріб? Твір? Продукт? Дайте назву своєму досягненню.
3. Проаналізуйте, що Ви відчували, про що Ви думали, коли виготовлення виробу було завершено, і Ви бачили, що виріб вдався?
4. Підберіть 1-2 метафори для опису Вашого виробу.

Презентуйте результати Вашої роботи за наведеним алгоритмом.

1. Яке досягнення Ви мали? Який виріб Ви створили?
2. Що Ви відчували, і про що думали, коли Вам вдалося підготувати виріб високої якості?
3. Яку метафору можна використати для опису Вашого виробу?

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер акцентує увагу підлітків на тому, що досягнення пов'язані з низкою позитивних переживань: радістю, піднесенням, окриленням, переконанням у власній спроможності робити щось та інше.

Завершення роботи. Коротке обговорення того нового, цікавого й корисного, про що учасники дізналися на занятті.

Заняття 3. РІВНІ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ. ТЕНДЕНЦІЇ У РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ

Мета: рефлексія підлітками рівня розвитку власних здібностей; ознайомлення з метафорами, що слугують для опису тенденцій у розвитку здібностей; аналіз позитивних та негативних тенденцій у розвитку здібностей.

Вправа «Розмісти здібності на сходинках».

Тренер пропонує підліткам аркуші паперу, на яких зображено 7 сходинок. Рисунок має бути великим, на весь аркуш, щоб діти могли над кожною сходинкою написати назви власних здібностей.

Здібності людини мають свої секрети. Один із секретів – здібності не можуть тривалий час знаходитися в одному й тому ж стані, вони живуть лише в русі – або розвиваються або ж занепадають і зникають. Перед Вами сходинки, які символізують зміну наших здібностей. Ці сходинки мають 7 сходинок-шаблів. Будь-яке вміння ми починаємо опановувати з 1 сходинки, потім поволі піднімаємося вище і досягаємо середніх сходинок, а згодом і вищих, а іноді найвищої – 7 сходинки. Отже, сходинки символізують рівні розвитку здібностей. На найнижчих сходинках у нас знаходяться вміння, здібності, які розвинені ще дуже слабо, на середніх – ті, що розвинені посередньо, а на вищих, ті, що

розвинені дуже добре. Остання – 7 сходинка – символізує найвищий рівень розвитку здібностей у тій чи іншій сфері. Зазвичай її досягнути складно.

Перегляньте список здібностей, які Ви поклали на минулому занятті до свої скриньок, подумайте, на якому рівні вони у Вас розвинені. Розмістіть здібності на сходинках відповідно до рівня розвитку. Може бути так, що на одній сходинці у Вас опиниться кілька здібностей, а якась зі сходинок залишиться пустою. Це Ваші сходинки, і лише Ви знаєте як правильно розмістити на них свої здібності.

Презентуйте результати свої роботи групі за наведеним нижче алгоритмом.

1. Які сходинки Ви використали для розміщення здібностей?
2. Які здібності Ви розмістили на найвищих сходинках?
3. Обґрунтуйте, чому згадані здібності Ви розмістили саме на таких сходинках - не вище і не нижче (вказіть, що саме вдається, а що ще не вдається у діяльності.... Наприклад, «Я вважаю, що у математиці я досягнув уже 6 сходинки, бо мені вдається правильно розв'язувати такі завдання...; я маю високі оцінки з предмету; маю перемогу на районній олімпіаді з математики і т.д.).

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер акцентує увагу підлітків на тому, що люди мають не лише відмінні набори здібностей, а й відрізняються рівнями розвитку здібностей одного виду.

Вправа «Куди рухаються здібності?».

Подивіться уважно на аркуш зі сходинками, на яких розміщені Ваші здібності. Цей аркуш можна порівняти зі світлиною. На ньому зафіксовані Ваші здібності лише в один момент часу – станом на сьогодні. Та здібності за своїми властивостями більше нагадують не світлину, а кінострічку. Якби Ви розміщували здібності на сходинках рік тому, і якби Ви виконали це ж завдання через рік, то ми мали б три рисунки – ваші здібності в минулому, сьогодні і в майбутньому. Швидше за все ці рисунки мали б відмінності. Трошки відрізнялися б і списки здібностей, і самі здібності могли б змінити розташування – якусь здібність Ви розмістили б на нижчих сходинках, а якусь підняли б вище. Ось цей не дуже помітний, але постійний рух здібностей вгору і вниз сходинками називають тенденціями у розвитку здібності. Ці тенденції можуть бути як позитивними (свідчити про наше удосконалення, зростання), так і негативними (вказувати про елементи занепаду, деградації).

Такий вступ можна замінити дискусією. У такому випадку варто запропонувати підліткам поміркувати, чи однаковий вигляд мали б рисунки «здібностей на сходинках», якби ці рисунки вони готували раз у півроку кілька років поспіль; подумати, чому ці рисунки мали б відмінності.

В українській мові є ціла низка метафор, які описують різні тенденції у розвитку здібностей.

1. Перегляньте запропоновані приказки і прислів'я.

(Метафори для опису позитивних і негативних тенденцій пропонуються одним списком і впереміш. Такий список тренер готує самостійно. Для цього використовує метафори, які подані в таблиці нижче).

Прислів'я і приказки для опису тенденцій у розвитку здібностей	
позитивні тенденції	негативні тенденції
<ul style="list-style-type: none"> • Пробувати свої сили • Крок уперед • Підіймати на новий ступінь • Підійматися на голову вище • Набиратися ума • Набити собі руку • Набиратися на силі • Розправляти (розгортати) крила • Перевершити самого себе • Бий сороку й ворону, доб'єшся й до ясного сокола 	<ul style="list-style-type: none"> • Крок назад • Втратити хист • Закопати талант у землю • Тупцювати (товктися) на одному місці • Лишатися позаду • Котитися (покотитися) униз • Зійти (звестися) на ніщо • Йти на дно • Перевестися на руді миші • Без діла слабіє сила

2. Відмітьте знаком «+» метафори, які є знайомими для Вас, а знаком «-», ті, які Ви бачите вперше. Скільки метафор отримали відповідні позначки? Яких позначок у Вас більше?

3. Проаналізуйте приказки і прислів'я та об'єднайте їх у 2 групи:

- метафори для опису позитивних тенденцій у розвитку здібностей виділіть зеленим кольором;
- метафори для опису негативних тенденцій виділіть жовтим кольором.

4. Чи знаєте Ви ще якісь приказки і прислів'я для опису тенденцій у розвитку здібностей? Доповніть кожну групу метафор синонімами.

Важливо! При виконанні цієї вправи ми можемо пропустити етап презентації результатів роботи. Метафори, які опрацювали підлітки, будуть використані при виконанні наступних вправ.

Вправа «Позитивні тенденції у розвитку моїх здібностей».

1. Розділіть аркуш паперу вертикальною лінією на 2 частини. На одній частині аркуша зверху запишіть вираз «Позитивні тенденції у розвитку моїх здібностей», на іншій – «Негативні тенденції у розвитку моїх здібностей».
2. Проаналізуйте, як розвиваються Ваші здібності.
3. У розвитку яких здібностей Ви бачите позитивні тенденції? Запишіть назви цих здібностей у стовпчик в першій частині аркуша.

4. Які ознаки свідчать про те, що здібності розвиваються, і Ви рухаєтеся сходинками вгору? Зафіксуйте ці ознаки на аркуші нижче під переліком здібностей.

5. Які метафори можна використати для опису позитивних тенденцій у розвитку Ваших здібностей?

Презентуйте результати своєї роботи групі за таким алгоритмом.

1. Наведіть приклад однієї Вашої здібності, у розвитку якої простежуються позитивні тенденції.

2. Вкажіть, які саме позитивні зміни Ви помітили.

3. Підберіть метафору, яка на Вашу думку, влучно описує позитивні зміни у Ваших здібностях.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?

2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?

3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер наголошує на тому, що про позитивні тенденції у розвитку здібностей свідчить збільшення часу включення в діяльність; зростання рівня продуктивності (готую вироби за коротший проміжок часу); зростання якості виробів (роблю кращі вироби); поява якісно нових виробів.

Вправа «Негативні тенденції у розвитку моїх здібностей».

1. Проаналізуйте, у розвитку яких Ваших здібностей простежуються негативні тенденції? Запишіть назви цих здібностей у стовпчик в другій частині аркуша.

2. Які ознаки свідчать про те, що здібності зменшуються, слабшають, і Ви рухаєтеся сходинками вниз? Зафіксуйте ці ознаки на аркуші нижче, під переліком здібностей.

3. Які метафори можна використати для опису негативних тенденцій у розвитку Ваших здібностей?

Презентуйте результати своєї роботи групі за таким алгоритмом.

1. Наведіть приклад Ваших здібностей, у розвитку яких простежуються негативні тенденції.

2. Вкажіть, які саме негативні зміни Ви помітили.

3. Підберіть метафору, яка на Вашу думку, влучно описує негативні зміни у Ваших здібностях.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?

2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?

3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

4. Які тенденції у розвитку здібностей нам легше виокремити і проаналізувати – позитивні чи негативні? Чому ми по різному аналізуємо ці тенденції?

5. Для чого нам потрібна інформація про позитивні й негативні тенденції у розвитку наших здібностей?

Тренер акцентує увагу підлітків на тому, що про негативні тенденції у розвитку здібностей свідчать скорочення часу на діяльність; зниження продуктивності; зниження якості виробів.

Наголошується, що негативні тенденції у розвитку здібностей аналізувати важче ніж позитивні, оскільки діють механізми психологічного захисту. Негативні тенденції значною мірою залишаються прихованими, однак їх вивчення дозволяє людині робити висновки про те, як розвиваються здібності, приймати важливі рішення, робити зміни.

Вправа «Як вплинути на розвиток здібностей?»

Здібності – це дуже складне утворення, а процес розвитку здібностей сповнений протиріч та пов'язаний не лише зі здобутками і радістю, а й з втратами і неприємними переживанням. Разом з тим людина здатна значною мірою впливати на тенденції у розвитку власних здібностей, робити вибір – куди рухатися сходами – вгору чи вниз. Давайте проаналізуємо, що ми можемо зробити для розвитку здібностей, які конкретні дії можуть сприяти їх розвитку або навпаки гальмувати його.

1. Розділіть аркуш паперу вертикальною лінією на 2 рівні частини.
2. Зверху аркуша на одній частині запишіть вираз «Що варто робити для розвитку здібностей», на іншій – «Чого не варто робити».
3. Подумайте, які саме Ваші дії можуть сприяти розвитку здібностей, а які навпаки, заважатимуть.
4. Запишіть у 2 стовпчики перелік сприятливих та несприятливих дій.
5. Скільки різних характеристик Вам вдалося записати в кожному стовпчику?

Об'єднаємо наші зусилля та укладемо загальний список дій, які сприяють розвитку здібностей, а також список дій, які заважають цьому. Пропоную по колу назвати по одній дії, які можуть позитивно (негативно) вплинути на розвиток наших здібностей. Відповіді не повинні повторюватися. Якщо Ви не можете запропонувати жодної дії (наприклад, усі виокремлені Вами елементи вже назвали інші школярі), то слово передається наступному учаснику тренінгу. Спочатку зафіксуємо дії, які варто робити для розвитку здібностей, потім запишемо дії, які робити не варто.

Тренер записує відповіді підлітків на дошці. Робота триває доти, доки не будуть зафіксовані всі унікальні дії, виокремлені учасниками тренінгу.

Також тренер підраховує кількість записаних елементів у 2 стовпчиках. Звертає увагу на те, що списки, укладені групою, є суттєво більшими за індивідуальні списки. Тренер пропонує доповнити індивідуальні списки підлітків тими елементами, які запропонували учасники групи.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер акцентує увагу на тому, що для розвитку здібностей варто робити такі дії: шукати інформацію про закономірності розвитку здібностей певного виду; знайомитися з тим, як здібності розвивали інші люди; розробляти загальний план розвитку здібностей; робити конкретні кроки (відвідувати майстер-класи, тренуватися, вправлятися); шукати наставників, які можуть сприяти розвитку здібностей (вчителів, репетиторів, тренерів, керівників секцій); наполегливо долати труднощі. Водночас варто уникати таких дій: мріяти про розвиток здібностей і водночас залишатися бездіяльним; уникати включення в діяльність, пропускати тренування; уникати взаємодії з наставниками (вчителями, керівниками секцій, тренерами); відмовлятися від боротьби у ситуації невдачі.

Завершення роботи. Коротке обговорення того нового, цікавого й корисного, про що учасники дізналися на занятті?

Заняття 4. МОТИВАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОЦЕСУАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ

Мета: рефлексія впливу мотивації діяльності на розвиток здібностей; усвідомлення важливості всіх складових діяльності (початку, тривалого продовження, завершення) для досягнення успіху; обмін досвідом саморегуляції.

Вправа «Висока та низька мотивація діяльності».

На розвиток здібностей великий вплив має мотивація – той особливий стан, з яким ми підходимо до діяльності, наше бажання чи небажання виконувати її. Кожна наша дія, кожний наш крок відбувається на фоні позитивних або негативних відчуттів та переживань. Висока мотивація нас бадьорить, підтримує, спонукає, підштовхує. Низька мотивація – навпаки – обтяжує, втомлює, пригнічує, притримує.

Давайте змоделюємо ситуацію високої і низької мотивації. Пригадайте діяльність, яку Ви терпіти не можете, але час від часу маєте її виконувати. Уявіть, що у Вас завтра буде повністю вільний день. І ось Ви цілий день, зранку до вечора, без перерв і відпочинку змушені виконувати цю непривабливу діяльність. Які відчуття і почуття Вас зараз наповнюють? «Ні! Тільки не це!» - найімовірніше думаєте Ви, і у Вас опускаються руки. А тепер пригадайте діяльність, якою Ви любите займатися найбільше. Вам пропонують додатковий вихідний. І Ви зможете увесь день займатися своєю улюбленою справою. Що Ви зараз відчуваєте? Мабуть, Ви готові стрибати від радощів до стелі. Спрогнозуйте,

в якій із описаних діяльностей Ви будете продуктивніші? В якій із цих діяльностей Ваші здібності будуть розвиватися краще?

В українській мові є ціла низка метафор, які описують вплив високої та низької мотивації на результативність діяльності. Проаналізуємо ці метафори.

Прислів'я і приказки для опису мотивації діяльності	
висока мотивація	низька мотивація
<ul style="list-style-type: none"> • Хлібом не годуй (<i>дай щось робити</i>) • Аж руки сверблять • Була б охота – знайдеться всяка робота • Була б охота – буде гарна робота • Де руки й охота, там скоро робота • Аби руки і охота, буде зроблена робота • Кому до поту, а кому в охоту • Як схоче, той під гору скочить, а не схоче, то й з гори не побіжить 	<ul style="list-style-type: none"> • До роботи як дід до дівок • Як до діла, так і сіла • Так до діла, як свиня штани наділа • Без охоти не скоро йдуть до роботи • Як нема охоти, то нема й роботи • Силуваним конем не наїздишся • Силуваним конем не наробишся • Не так лінь, як не хочеться! • Він би робив, та в його рукава болять • Він би й рад косити, та нікому косу носити • Вранці росяно, вдень душно, а ввечері комарі кусають

1. Перегляньте приказки і прислів'я.

(Паремії для опису впливу позитивної і негативної мотивації на успішність діяльності пропонуються одним списком і впереміш. Такий список тренер готує самостійно. Для цього використовує метафори, які подані в таблиці нижче).

2. Відмітьте знаком «+» метафори, які є знайомими для Вас, а знаком «-», ті, які Ви бачите вперше. Скільки метафор отримали відповідні позначки? Яких позначок у Вас більше?

3. Проаналізуйте приказки і прислів'я та об'єднайте їх у 2 групи:

- метафори для опису високої мотивації діяльності виділіть зеленим кольором;
- метафори для опису низької мотивації виділіть жовтим кольором;

4. Відмітьте галочкою ті приказки і прислів'я з переліку запропонованих, які Ви чуєте у повсякденному житті. Що це за метафори?

5. Чи знаєте Ви ще якісь приказки і прислів'я для опису мотивації людини? Доповніть кожну групу метафор синонімами.

6. Які приказки і прислів'я привернули Вашу увагу найбільше? З кожної групи виберіть по одній метафорі, які, на Вашу думку, найбільш вдало описують високу та низьку мотивацію діяльності. Підкресліть обрані паремії.

Презентуйте результати Вашої роботи за алгоритмом.

1. Вкажіть кількість метафор, які Вам відомі.
2. Наведіть приклади тих приказок і прислів'їв, які Ви чуєте у повсякденному житті.
3. Чи вдалося Вам пригадати синоніми до кожної підгрупи метафор? Назвіть ці синоніми.
4. Які приказки і прислів'я, на Вашу думку, найбільш вдало описують високу і низьку мотивацію діяльності?

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер наголошує на тому, що приказки і прислів'я можуть бути використані як засоби додаткового заохочення до діяльності.

Вправа «Досвід успішної мотивації».

Для розвитку здібностей надзвичайно важливо вміти налаштовувати себе на роботу, працювати з власною мотивацією. Часом нам потрібно долати небажання займатися діяльністю, продовжувати роботу попри втому чи слабкі досягнення, а деколи й боротися зі спокусами відволіктися на щось цікавіше. Той, хто вміє таке робити – очевидно має кращі досягнення, ніж той, хто такого робити не вміє. Вивчимо наш досвід успішної саморегуляції та поділимося ним.

Запишіть на аркуші паперу фразу «Досвід успішної мотивації». Нижче фіксуйте результати Вашого аналізу. Усі записи відокремлюйте один від одного горизонтальними лініями.

1. Пригадайте один випадок, коли у Вас не було мотивації займатися діяльністю, але Ви з цим справилися і досягли успіху. *(Дайте умовну назву цьому випадку та запишіть її.)*
2. Окресліть ситуацію. Яка подія і де відбувалася? Яку діяльність Ви мали виконувати? *(Стисло запишіть інформацію про подію. Зафіксуйте назву діяльності)*
3. Що саме Ви не бажали робити і чому? *(Занотуйте, що саме Вас відштовхувало в діяльності).*
4. Пригадайте, як саме Ви мотивували себе виконати потрібне. Як Ви міркували? Що Ви собі говорили? Які дії робили? *(Запишіть слова, які Ви використовували для мотивування себе. Зафіксуйте дії, які робили для підвищення мотивації.)*
5. Який результат Ви отримали? *(Запишіть, чого ви досягли, що отримали завдяки підвищенню мотивації.)*
6. Чи пробували Ви себе так само мотивувати в інших ситуаціях? Чи працював Ваш спосіб саморегуляції в інших випадках?
7. Підберіть метафору, для ілюстрації Вашого досвіду саморегуляції. *(Зафіксуйте обрану приказку або прислів'я.)*

Поділіться Вашою історією роботи з мотивацією за таким алгоритмом:

1. В яку діяльність Ви мали бути включені?
2. Що саме Ви не хотіли робити і чому?
3. Як саме Ви себе мотивували?
4. Яку метафору можна використати для опису Вашого досвіду.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер наголошує на тому, що людина здатна свідомо впливати на свою мотивацію.

Вправа «Як мотивувати себе розпочати або завершити роботу».

При виконанні попередніх вправ ми з Вами зазначили, що важливою складовою розвитку здібностей є включення в діяльність. Часом ми не можемо рухатися сходами вгору, оскільки уникаємо діяльності, яка є для нас чимось непривабливою, нецікавою, дещо складною. Однак перші кроки у розвитку здібностей пов'язані саме з успішним проходженням ланки «початок роботи». Буває й інакше. Ми включилися в діяльність, тривалий час працюємо над чимось, але не доводимо справу до логічного завершення. Випадає надзвичайно важлива ланка - «завершення роботи». Ці важливі спостереження зафіксовані в творах усної народної творчості. Є ціла низка приказок і прислів'їв, які допомагають включитися у роботу та мотивують належно її завершити. Пропоную розглянути такі паремії.

1. Перегляньте приказки і прислів'я.
2. Відмітьте знаком «+» метафори, які є знайомими для Вас, а знаком «-», ті, які Ви бачите вперше. Скільки метафор отримали відповідні позначки? Яких позначок у Вас більше?
3. Чи знаєте Ви ще якісь приказки і прислів'я для опису початку і завершення роботи? Доповніть кожен групу метафор синонімами.
4. Відмітьте галочкою ті приказки і прислів'я з переліку запропонованих, які Ви чуєте у повсякденному житті. Що це за метафори?
5. Які приказки і прислів'я привертають Вашу увагу найбільше? Виберіть з кожної групи паремій по одній метафорі, які Ви могли б використати для підтримки себе на початковому та кінцевому етапах роботи.

Презентуйте результати Вашої роботи за алгоритмом:

1. Вкажіть кількість метафор, які Вам відомі.
2. Наведіть приклади тих приказок і прислів'їв, які Ви чуєте у повсякденному житті.
3. Чи вдалося Вам пригадати синоніми до кожної підгрупи метафор? Назвіть ці синоніми.

4. Які приказки і прислів'я Ви обрали для підтримки самих себе на початковому та кінцевому етапах роботи?

Прислів'я і приказки, які наголошують на важливості різних етапів виконання роботи	
початок роботи	завершення роботи
<ul style="list-style-type: none"> • Почин дорожчий грошей • За початком діло становиться • Добрий початок – половина діла • Добре начало половину діла вкачало • Без початку не буде кінця • Хто не почне, той не закінчить • Як є початок, то й кінець буде • Тяжко почати, та легко кінчати 	<ul style="list-style-type: none"> • Кінець – ділу вінець • Кінець діло хвалить • Кінець діло рішає • Не той молодець, що починає, а той, що кінчає • Не той гарний, що гарний, а той, що діло зробив • Гірка праця, солодкий спочинок • По гіркім труді солодкий обід • Зробив діло – гуляй сміло

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Наголошується на тому, що приказки і прислів'я можуть бути використані для саморегуляції на етапі початку та завершення діяльності.

Вправа «Стратегії виконання діяльності» (робота у групах).

Коли, де і яким чином відбувається наш розвиток, перехід зі сходинки на сходинку? Коли, де і як ми рухаємося вгору або навпаки вниз? На ці питання дослідники вже знайшли окремі відповіді.

- «Коли?» Під час виконання діяльності.
- «Де?». Між двома важливими точками – «початком роботи» та «завершенням роботи».
- «Як? Яким чином?». Люди шукають, перевіряють та систематично застосовують різні стратегії виконання діяльності – ефективні або неефективні.

Таких стратегій багато. У кожного з нас є свій унікальний набір стратегій. Цей набір стратегій за бажання можна доповнити, змінити і суттєво вплинути на розвиток здібностей.

У нашій рідній мові є ціла низка приказок і прислів'їв, які описують стратегії виконання діяльності. Проаналізуємо ці метафори.

Учасники тренінгу отримують бланки з пареміями, об'єднаними у 16 підбірок, та вільним місцем для запису назв стратегій. (Бланк можна підготувати на основі таблиці, яка розташована нижче. Назви стратегій, які подані для зразка, повинні бути витертими).

Тренер об'єднує підлітків у 4 підгрупи. Кожна підгрупа отримує для аналізу 4 підбірки приказок і прислів'їв. Дітям потрібно вивчити ці підбірки, визначити, які стратегії виконання діяльності вони описують, дати їм найменування, проаналізувати їх вплив на розвиток здібностей.

Підлітків також можна об'єднати у 8 підгруп. У такому випадку одна підгрупа дітей буде працювати з 2 підбірками паремій. Варто простежити, щоб кожна підгрупа учасників тренінгу отримала для аналізу підбірки метафор, які описують як ефективні, так і неефективні стратегії виконання діяльності.

Завдання для підгруп:

1. Ознайомтеся з приказками і прислів'ями однієї підбірки паремій.
2. Проаналізуйте разом, яку стратегію виконання діяльності описують метафори.
3. Дайте їй найменування.
4. Проаналізуйте, чи сприяє стратегія успішному виконанню діяльності.
5. Спрогнозуйте, як виокремлена стратегія може впливати на розвиток здібностей.
6. Вкажіть, до якої групи стратегій виконання діяльності (ефективних чи неефективних) варто віднести описану Вами стратегію.

Презентуйте результати Вашої роботи за таким алгоритмом:

1. Які приказки і прислів'я входять до підбірки паремій?
2. Яку стратегію описують ці метафори?
3. Який вплив на розвиток здібностей може мати систематичне застосування описаної стратегії?

Тренер пропонує кожній підгрупі по черзі презентувати результати своєї роботи. Учасники тренінгу в індивідуальних бланках фіксують назви 16 стратегій виконання діяльності.

Метафори для опису стратегій виконання діяльності	
ефективні стратегії	неефективні стратегії
Стратегія 1. Активне включення в роботу	Стратегія 9. Уникнення роботи; бездіяльність

<ul style="list-style-type: none"> • Що вхопить, те і вробить • Робить як бджілка • Робить як мурашка • За двох 	<ul style="list-style-type: none"> • Ані за холодну воду • Байдики бити • Тень, тень, аби збути день • Сюди ник, туди ник, та й день невелик
<p>Стратегія 2. Відданість справі та дбайливість</p>	<p>Стратегія 10. Прохолодне ставлення до роботи; недбалість</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Докладати серця • Вкладати всю душу • Віддавати всього себе 	<ul style="list-style-type: none"> • Робить, як не своїми руками • Через пень-колоду • Сяк, так, на косяк, аби не по-людському
<p>Стратегія 3. Активність; енергійність</p>	<p>Стратегія 11. Пасивність</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Аж кипить під руками • Аж горить у руках • Крутиться як білка в колесі 	<ul style="list-style-type: none"> • Мов черепаха • Як мокро горить
<p>Стратегія 4. Тривалість і систематичність роботи</p>	<p>Стратегія 12. Прагнення якомога швидше припинити роботу</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Вода крапля по краплі і камінь довбає • Не тим крапля камінець довбає, що сильна, а тим, що часто падає • Многими ударами і дуб лежить • Не все одразу дається, а потроху та помалу, то зробиш користі чимало 	<ul style="list-style-type: none"> • Стук-грюк, аби з рук • Косо, криво, аби живо • До роботи огонь, а роботу в огонь
<p>Стратегія 5. Оптимальний темп роботи</p>	<p>Стратегія 13. Поспішливість</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Хто спішить, той людей смішить, а хто тихо ходить, той на ум наводить • Тихо їдеш – далі будеш • Їдеш тихо – обминаєш лихо! 	<ul style="list-style-type: none"> • Хто спішить, той людей смішить • Що скоро робиться, те сліпе родиться • Зробили спішно, та коли б воно не вийшло смішно • Не питають чи хутко, але питають чи добре
<p>Стратегія 6.</p>	<p>Стратегія 14.</p>

Охайність і точність	Неохайність
<ul style="list-style-type: none"> • Зробив чисто й гладко – комар носа не підточить • І голки не підточеш • На совість • Точнісінько, як в аптеці 	<ul style="list-style-type: none"> • Видно, що кума пироги пекла, бо й ворота в тісті • Пізнати, що Векла млинці пекла, бо й ворота в тісті • Знати жінку, що перепічайка, бо й борони в тісті
<p>Стратегія 7. Сміливість; готовність долати страхи</p>	<p>Стратегія 15. Боягузливість</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Чия відвага, того й перевага • Відвага мед п'є • Хто боїться, той не рушить, а хто відважить, той і віз підважить • Сміливому море по коліна 	<ul style="list-style-type: none"> • У страху очі великі • Хто боїться, у того в очах двоїться • Всіх би перегнав, та боїться бігти • Боязливому по вуха, сміливому – по коліна
<p>Стратегія 8. Докладання зусиль</p>	<p>Стратегія 16. Уникнення будь-якого навантаження</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Вовка ноги годують • Хочеш мати, мушиш дбати • Мало хотіти, треба потіти • Щоб рибку з'їсти, треба в воду лізти 	<ul style="list-style-type: none"> • Під лежачий камінь вода не тече • Якби пес не сидів, то б зайця зловив • Розум не допоможе, хто рук не приложе • У ліс не з'їздиш, то й на печі змерзнеш

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Наголошується на тому, що людина сама несе відповідальність за те, яким стратегіям діяльності надає перевагу; вона завжди має можливість спробувати нові стратегії. Приказки та прислів'я можуть бути використані для саморегуляції у ситуації вибору стратегії.

Завершення роботи. Коротке обговорення того нового, цікавого й корисного, що учасники дізналися на занятті?

Заняття 5. ТРУДНОЦІ У РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ

Мета: рефлексія основних перешкод у розвитку власних здібностей; обмін досвідом подолання труднощів у розвитку здібностей.

Вправа «Асоціативне сузір'я «Перешкоди у розвитку здібностей»».

Розвиток здібностей достатньо складний процес. Рух сходинками вгору часом відбувається повільно, з великими перервами. Ми й хотіли б у багатьох діяльностях бути вже на отій найвищій 7 сходинці, однак це зробити не так і просто. Що заважає нам швидко й успішно рухатися сходинками, де і чому ми маємо припинки? Наше завдання сьогодні – пригадати та проаналізувати все, що ми знаємо про перешкоди у розвитку здібностей та створити відповідне сузір'я асоціацій.

1. Запишіть по середині аркуша фразу «Перешкоди у розвитку здібностей». Виокремте її жирним шрифтом, кольором або рамкою. Це головна тема, над якою ми сьогодні будемо працювати.
2. Протягом 6 хвилин навколо напису «Перешкоди у розвитку здібностей» записуйте всі слова та фрази, які асоціюються з ним і які самі спадають Вам на думку. Робіть записи доти, доки не завершиться час або доки не будуть вичерпані слова та фрази. Пам'ятайте, всі Ваші асоціації і записи є правильними та доречними.
3. Розгляньте свої записи та проаналізуйте сузір'я асоціацій.

- Як багато асоціацій у Вас виникло? Скільки різних слів і фраз Ви записали? Зафіксуйте кількість асоціацій.
- З-поміж усіх перешкод виокремте 1-2, які, на Вашу думку, мають найбільший вплив на розвиток здібностей.

Об'єднаємо наші зусилля та побудуємо спільне асоціативне сузір'я. Пропоную по колу назвати по одній перешкоді. Відповіді не повинні повторюватися. Якщо Ви не можете запропонувати свій варіант (наприклад, усі виокремлені Вами елементи уже назвали інші школярі), то слово передається наступному учаснику тренінгу.

Тренер записує на дошці відповіді підлітків. Робота триває доти, доки не будуть зафіксовані всі унікальні елементи, виокремлені учасниками тренінгу.

Тренер підраховує загальну кількість занотованих слів і фраз. Звертає увагу на те, що асоціативне сузір'я, створене групою, є суттєво більшим, ніж сузір'я, побудовані підлітками індивідуально. Пропонує дітям доповнити індивідуальні роботи словами і фразами, які запропонували учасники групи.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Наголошується на тому, що перешкодами у розвитку здібностей можуть бути незнання закономірностей розвитку здібностей, відсутність чіткого плану дій, відсутність засобів або достатньої кількості часу, відсутність мотивації, слабка воля, нездатність тривалий час зосереджуватися на діяльності, пасування перед труднощами, зосередження на розвагах.

Вправа «Перешкоди – це ресурс».

У нашій рідній мові є ціла низка приказок і прислів'їв, які пояснюють, звідки беруться перешкоди у розвитку здібностей, та показують, яка від них може бути користь. Проаналізуємо ці метафори.

1. Перегляньте паремії.
2. Відмітьте знаком «+» метафори, які є знайомими для Вас, а знаком «-», ті, які Ви бачите вперше. Скільки метафор отримали відповідні позначки? Яких позначок у Вас більше?
3. Відмітьте галочкою ті приказки і прислів'я із запропонованого переліку, які Ви чуєте у повсякденному житті. Що це за метафори?
4. Чи знаєте Ви ще якісь приказки і прислів'я про перешкоди у розвитку здібностей? Доповніть кожну групу метафор синонімами.

Прислів'я і приказки для опису перешкод у розвитку здібностей	
перешкоди є закономірними	перешкоди є ресурсом розвитку здібностей
<ul style="list-style-type: none">• Хто в роботі, той в турботі• Хто не працює, той не помиляється• Хто не оре, той і огріхів не робить• Кінь на чотирьох ногах, та й той спотикається• І на доброго коня буває спотикачка• Хто був на коні, був і під конем• Хто часто в дорозі, був під возом і на возі	<ul style="list-style-type: none">• Біда вимучить, біда й виучить• Що більше докучить, то більше научить• Біда розум родить і на розум наводить• Кожна пригода до мудрості дорога• Як віз ламається, чумак ума набирається• Без муки нічого не прийде в руки• Не наловивши бджіл і меду не їсти• Доки не впрієш, доти не вмієш• До великого терпіння прийде й уміння

Важливо! При виконанні цієї вправи ми можемо пропустити етап презентації результатів роботи. Метафори, які опрацювали підлітки, будуть використані при виконанні вправи «Досвід долаття перешкод».

Вправа «Досвід долаття перешкод».

Кожен з нас має позитивний та негативний досвід долаття перешкод у розвитку здібностей. Як наслідок, одні наші здібності досягли середніх і вищих сходинок, інші вперто залишаються на найнижчих сходинах, а то й зовсім зникають. Важливо пам'ятати про успішний досвід долаття труднощів, щоб використовувати перевірені способи дій у майбутньому. Давайте вивчимо наш досвід та поділимося ним.

Запишіть на аркуші зверху фразу «Досвід долання перешкод». Нижче фіксуйте результати Вашого аналізу. Усі записи відокремлюйте один від одного горизонтальними лініями.

1. Пригадайте один випадок, коли Вам вдалося подолати значну перешкоду у розвитку здібностей. *(Дайте умовну назву цьому випадку та запишіть її.)*
2. В яку діяльність Ви були включені? *(Зафіксуйте назву цієї діяльності.)*
3. Що було перешкодою? *(Сформулюйте та зафіксуйте назву перешкоди.)*
4. Проаналізуйте, що саме Ви зробили для подолання перешкоди? Які зусилля Ви докладали? Які ресурси Ви використовували? Як довго Ви працювали? *(Запишіть дії, які Ви зробили для подолання перешкоди.)*
5. Проаналізуйте, що Ви відчували і про що думали, коли побачили, що досягли бажаного? *(Зафіксуйте почуття і думки, які у Вас переважали.)*
6. Як, на Вашу думку, ця історія надалі вплинула на розвиток здібностей?
7. Підберіть метафору, яка найбільш влучно описує Ваш досвід подолання перешкоди. *(Зафіксуйте цю метафору).*

Поділіться Вашою історією долання труднощів за таким алгоритмом.

1. В яку діяльність Ви були включені?
2. Яка перешкода перед Вами постала?
3. Як саме Ви долали перешкоду? Які дії виявилися успішними?
4. Яку метафору можна використати для опису Вашого досвіду долання труднощів?

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер акцентує увагу підлітків на тому, що досвід долання перешкод є надзвичайно цінним. Перешкоди гартують людину. Позитивний досвід долання труднощів можна застосувати у складних обставинах в майбутньому. Варто бути уважним і до досвіду інших людей, можна брати з них приклад, вибірково їх наслідувати. Приказки і прислів'я можуть бути використані для саморегуляції при виникненні перешкод у діяльності.

Вправа «Ефективні та неефективні стратегії долання перешкод».

Коли ми стикаємося з перешкодою і приймаємо рішення її подолати, то ми робимо щось таке, чого не робили раніше: стаємо активніші, більше думаємо, пробуємо нові алгоритми діяльності та взаємодії з оточуючими. У процесі цього ми міняємося, зростаємо. Важливим є те, як ми сприймаємо перешкоду, чи готові ми прийняти виклик, будемо боротися чи відмовимося від боротьби, яким стратегіям надамо перевагу – ефективним чи неефективним.

З часом у кожного з нас накопичується досвід застосування різних стратегій. Одні з нас частіше звертаються до ефективних стратегій, інші надають перевагу неефективним стратегіям і не можуть зрозуміти, чому їхні здібності так поволі розвиваються. Хтось має лише одну стратегію і застосовує її де можна і не

можна, а хтось успішно перевірів кілька стратегій і здатний по різному реагувати на неоднакові виклики.

В українських приказках і прислів'ях зафіксована інформація про різні стратегії додання труднощів. Прикметним є те, що у народній творчості метафор для опису ефективних стратегій суттєво більше, ніж для опису неефективних стратегій. Давайте ознайомимося з цими метафорами.

Прислів'я і приказки для опису різних стратегій додання труднощів	
ефективні стратегії	неефективні стратегії
<ul style="list-style-type: none"> • Хоч плач і не втирайся, але в тугу не вдавайся • Посидь-но, смутку, в кутку • Я ту біду ще перебуду • Сюди мах, туди мах, а все біду по зубах • Не журися, до роботи берися • Не журися та за діло берися • Очам страшно, а руки зроблять • Терпіння і труд все перетруть • Уперта праця все переможе • Терпи козаче, отаманом будеш 	<ul style="list-style-type: none"> • Зачепилася за пень, простояла цілий день • Ото ткач: нитка рветься, а він вплач • Ой, гвалт! Сама в хаті — не дам ради кошеняті!

1. Перегляньте перелік приказок і прислів'їв.
2. Відмітьте знаком «+» метафори, які є знайомими для Вас, а знаком «-», ті, які Ви бачите вперше. Скільки метафор отримали відповідні позначки? Яких позначок у Вас більше?
3. Чи знаєте Ви ще якісь приказки і прислів'я для опису ефективних та неефективних стратегій подолання перешкод? Доповніть кожну групу метафор синонімами.
4. Відмітьте галочкою ті приказки і прислів'я з переліку запропонованих, які Ви чуєте у повсякденному житті. Що це за метафори?
5. Подумайте, які перешкоди у розвитку здібностей постали перед Вами зовсім недавно, і які Ви маєте долати найближчим часом.
6. Підберіть метафору, яка на Вашу думку, описує оптимальну стратегію для додання згаданих Вами перешкод.

Презентуйте результати Вашої роботи за таким алгоритмом:

1. Вкажіть кількість метафор, які Вам відомі.
2. Наведіть приклади приказок і прислів'їв із запропонованого переліку, які Ви чуєте у повсякденному житті.

3. Чи вдалося Вам пригадати синоніми до кожної підгрупи метафор? Назвіть ці синоніми.

4. Які перешкоди у розвитку здібностей Ви маєте зараз?

5. Яку метафору-стратегію Ви обрали для долання перешкод?

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?

2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?

3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Наголошується на тому, що приказки і прислів'я можуть бути використані для саморегуляції при виникненні перешкод у діяльності.

Завершення роботи. Коротке обговорення того нового, цікавого й корисного, про що учасники дізналися на занятті.

Заняття 6. ПРЕЗЕНТАЦІЯ ДОСЯГНЕНЬ ТА ПОЦІНУВАННЯ

Мета: розширення уявлення підлітків про явище поцінування і знецінювання; ознайомлення з правилами презентації та поцінування досягнень; обмін досвідом поцінування.

Вступне слово. Поцінування та знецінювання.

Однією з основних потреб людини є потреба у визнанні. Ми наполегливо працюємо, розвиваємо здібності, досягаємо чогось лише з однією метою – щоб нас належно поцінували. І якщо таке відбувається – нас цінують – ми працюємо далі, якщо ж ні – ми розчаровуємося, у нас знижується мотивація, ми далі рухаємося неохоче, а то й взагалі переорієнтовуємося на нові діяльності.

Чим же схожі і чим відрізняються поцінування і знецінювання? Схожі тим, що у обох випадках нас оцінюють. Відмінні тим, що оцінюють по різному. При поцінуванні люди помічають найсильніші сторони процесу діяльності та отриманого результату або наші позитивні характеристики. Це нас надихає. При знецінюванні, навпаки, оточуючі звертають увагу на слабкі місця виконання діяльності або результату, на наші негативні характеристики. Це нас пригнічує.

У кожного з нас є досвід поцінування і знецінювання – історії, які нас окриляли і які нам зламували крила. Поділимося нашими історіями. Почнемо роботу з вивчення досвіду поцінування.

Вправа «Досвід поцінування досягнень».

Розділіть аркуш паперу вертикальною лінією на дві частини. На першій частині запишіть фразу «Досвід поцінування», на другій – «Досвід знецінювання». Нижче фіксуйте результати Вашого аналізу. Усі записи відокремлюйте один від одного горизонтальними лініями.

1. Пригадайте один випадок, коли Ви мали досягнення і Вас високо поцінували.

2. Яке Ви мали досягнення? (Запишіть його назву.)

3. Чому це досягнення було для Вас цінним?

4. Хто Вас поцінував? (Зафіксуйте імена людей, які Вас поцінували).

5. Як саме поцінували Вас оточуючі? Що вони Вам говорили? Як вони себе вели? *(Запишіть фрази, які Вам сказали.)*
6. Пригадайте, що Ви відчували в момент поцінування? Які у Вас були переживання? Що Ви тоді думали? *(Зафіксуйте свої переживання і думки.)*
7. Чи мала згадана ситуація поцінування вплив на розвиток Ваших здібностей? Що змінила вона у Вашому житті? *(Стисло занотуйте наслідки події, яку Ви проаналізували.)*

Поділіться Вашою історією поцінування досягнень за таким алгоритмом.

1. Яке Ви мали досягнення.
2. Чому це досягнення було для Вас цінним.
3. Хто Вас поцінував.
4. Як саме Вас поцінували.
5. Що Ви відчували тоді.
6. Як описана ситуація поцінування вплинула на подальший розвиток Ваших здібностей.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер наголошує на тому, що досвід поцінування є надзвичайно важливим для розвитку здібностей. Варто долати страхи та демонструвати свої досягнення оточуючим. Потрібно бути уважним до інших людей і при найліпшій нагоді поціновувати їхні здобутки.

Вправа «Досвід знецінювання досягнень».

1. Пригадайте один випадок, коли Ви мали досягнення і Вас знецінили.
2. Яке Ви мали досягнення? *(Запишіть його назву.)*
3. Чому це досягнення було для Вас цінним?
4. Хто Вас оцінював? *(Зафіксуйте імена людей, які Вас знецінили.)*
5. Як саме знецінили Вас оточуючі? Що вони Вам говорили? Як вони себе вели? *(Запишіть фрази, які Вам сказали.)*
6. Пригадайте, що Ви відчували в момент знецінювання? Які у Вас були переживання? Що Ви тоді думали? *(Зафіксуйте свої переживання і думки.)*
7. Чи мала згадана ситуація знецінювання вплив на розвиток Ваших здібностей? Що змінила вона у Вашому житті? *(Стисло занотуйте наслідки події, яку Ви проаналізували.)*

Поділіться Вашою історією знецінювання досягнень за таким алгоритмом.

1. Яке Ви мали досягнення.
2. Чому це досягнення було для Вас цінним.
3. Хто Вас знецінив.
4. Як саме Вас знецінили.
5. Що Ви відчували тоді.

6. Як описана ситуація знецінювання вплинула на подальший розвиток Ваших здібностей

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?

2. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Наголошується на тому, що досвід знецінювання досягнень пов'язаний з низкою негативних переживань. Тож варто бути готовим до того, що такі ситуації можуть трапитися й надалі. Потрібно мати власну думку щодо розвитку здібностей і здобутих досягнень, відслідковувати недоброзичливі відгуки та аналізувати, чи справді вони є об'єктивними. Водночас потрібно бути уважним до інших людей – варто оцінювати їх доброзичливо, так, щоб не підрізувати їм крила.

Вправа «Правила презентації та поцінування досягнень» (робота у групах).

Людина, яка чогось досягла, з одного боку, має потребу продемонструвати свої здобутки оточуючим, а з іншого, вона може цим спровокувати у них заздрість, неприязне ставлення і демонстративне знецінювання. В нашій культурі є неписані правила етикету, які підказують, як варто оцінювати досягнення інших людей, а також як демонструвати свої досягнення та отримувати визнання. Пропоную ознайомитися та попрацювати з українськими народними приказками і прислів'ями, які фіксують ці правила.

Учасники тренінгу отримують бланки з пареміями, об'єднаними у 6 блоків, та вільним місцем для запису правил. (Бланк можна підготувати на основі таблиці, яка розташована нижче. Орієнтовні формулювання правил, які подані для зразка, повинні бути витертими).

Тренер об'єднує підлітків у підгрупи. Кожна підгрупа аналізує 6 підбірок метафор та формулює 6 правил.

Завдання для підгруп:

1. Проаналізуйте приказки і прислів'я, які ввійшли до підбірки паремій.
2. Встановіть, яке правило етикету приховане у метафорах підбірки.
3. Сформулюйте і запишіть це правило.
4. За цією ж схемою опрацюйте всі підбірки метафор.

Тренер пропонує кожній підгрупі по черзі озвучити правило етикету, яке приховують метафори першої підбірки. Учасники тренінгу вибирають найбільш вдале формулювання правила та фіксують його. За цією ж схемою діти озвучують і записують ще 5 правил.

Прислів'я і приказки, що фіксують правила презентації та поцінування досягнень

Правило 1. На поцінування заслуговує той,

Свої досягнення - демонструй, чужі - поцінуюй

<p align="center">хто має реальні досягнення у діяльності</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Дерево шанують, як добре родить, а чоловіка, як добре робить • Не той гарний, що гарний, а той, що діло зробив • Не в тім сила, що кобила сива, а як вона везе • Діло майстра хвалить 	<ul style="list-style-type: none"> • Не хвалися, але покажися • Хвалися не словами, а ділами • Не хвали сам себе — нехай тебе люди похвалять. • Хвали чуже, своє і без похвали добре • Хвали чуже, а чествуй своє
<p align="center">Правило 2. Презентуй свої досягнення після повного завершення роботи</p>	<p align="center">Правило 5. До чужих невдач стався толерантно</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Не кажи «гоп», доки не перескочиш • Не хвалися ідучи на торг, а хвалися ідучи з торгу • Не хвалися травою, а хвалися сіном • Перше в волок подивись, тоді рибкою хвались 	<ul style="list-style-type: none"> • Хто сміється, тому не минеться • Не штука ганьбити, штука ліпше зробити • Смішки з чужої лемішки: наколоти своєї та й смійся з неї • Смішки з бабиної кішки, а як своя здохне? • Над іншим посміявся, над собою поплачеш
<p align="center">Правило 3. Не хвалися надмірно</p>	<p align="center">Правило 6. Поцінування має бути взаємним</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Хвальби повні торби, а вони порожні • Чути порожній віз по гуркоту коліс • У хвалька язик діє, а рука не вміє • Хвали мене, губонько, бо я тебе роздеру • Легко хвалитися, легко й звалитися 	<ul style="list-style-type: none"> • Як у лісі гукнеш, так і відгукнеться • Як ми людям, так і люди нам • Як ми до людей, так і люди до нас • Шануй людей, то й тебе пошанують

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Тренер акцентує увагу підлітків на тому, що врахування правил презентації власних досягнень і оцінювання досягнень оточуючих позитивно впливає на взаємини.

Вправа «Асоціативне сузір'я «Здібності»» (повторне проведення).

Ми багато і старанно попрацювали протягом 6 тренінгових занять. Проаналізували власний досвід розвитку здібностей. Ознайомилися з досвідом

один одного. Вивчили цілу низку українських народних приказок і прислів'їв, які описують найрізноманітніші сторони явища здібностей. Ми змінилися. У нас з'явилися нові думки і міркування. Ми щось переосмислили. Мабуть, зараз інакше сприймаємо свої вміння і досягнення. Давайте проаналізуємо, як зараз ми бачимо і розуміємо явище здібностей. Побудуємо повторно асоціативне сузір'я.

1. Запишіть по середині аркуша слово «Здібності». Виокремте його жирним шрифтом, кольором або рамкою.
2. Протягом 5 хвилин навколо слова «Здібності» записуйте всі слова та фрази, які асоціюються зі згаданим словом і які самі спадають Вам на думку. Робіть записи доти, доки не завершиться час або доки не будуть вичерпані слова та фрази. Пам'ятайте, всі Ваші асоціації і записи є правильними та доречними.
3. Розгляньте свої записи та проаналізуйте сузір'я асоціацій. Як багато асоціацій у Вас виникло? Скільки різних слів і фраз Ви записали?
4. Порівняйте 2 сузір'я асоціацій – те, яке Ви побудували на першому занятті, і те, яке Ви створили зараз.
 - Чи однакову кількість записів мають сузір'я асоціацій? Який рисунок містить більше елементів?
 - Які нові слова і фрази з'явилися у Вашому сузір'ї асоціацій? Підкресліть ці нові елементи.
 - Чи з'явилися серед Ваших записів метафори? Які приказки і прислів'я Ви зазначили?

Презентуйте свою роботу групі за таким алгоритмом.

1. Зазначте, скільки асоціацій у Вас викликало слово «Здібності».
2. Вкажіть, які нові складники з'явилися на Вашому останньому рисунку.
3. Вкажіть, які метафори ввійшли до складу сузір'я асоціацій.

Обговорення виконання вправи.

1. Чи складно було виконувати вправу? Які труднощі Ви відчували?
2. Що сподобалося Вам при виконанні цієї вправи?
3. Які висновки Ви можете зробити після виконання вправи?

Наголошується на тому, що уявлення про здібності стало ширшим і глибшим. Учасники тренінгу взаємно збагатили одне одного досвідом розвитку здібностей.

Підведення підсумків тренінгу.

Обговорення про те нове і цікаве, що учасники тренінгу отримали на заняттях. Рефлексії з приводу корисності тренінгу

Проблема перевірки ефективності тренінгової програми

Перевірити ефективність тренінгової програми досить складно. Ми маємо справу зі змінами у ціннісній свідомості, рефлексії та саморегуляції дітей. Ці зміни зазвичай приховані від зовнішніх спостережень і часто ще й віддалені в часі. Разом з тим, окремі особливості у поведінці підлітків опосередковано можуть свідчити про те, що проведена тренінгова робота все ж була ефективною, засоби

усної народної творчості вплинули на самосвідомість дітей, процеси регуляції їх діяльності та взаємодії з оточуючими.

Запропонована тренінгова програма акцентує увагу підлітків на розвитку здібностей та м'яко спонукає дітей до зростання. Про це можуть свідчити такі показники:

- посилення інтересу підлітків до процесів саморозвитку в одній або кількох сферах.
- пошук і вивчення додаткових ресурсів саморозвитку (ознайомлення з біографіями відомих людей, читання мотиваційних книг, перегляд мотиваційних фільмів, пошук та вивчення сторінок блогерів, що мають досягнення в тій чи іншій діяльності).
- реальні кроки саморозвитку у одній або кількох сферах (формування нових корисних звичок; пошук готової програми розвитку окремих вмінь, якостей, включення в цю програму; розробка програми розвитку в одній або кількох сферах, робота за цією програмою; цілеспрямоване і систематичне удосконалення набутих вмінь і навичок; цілеспрямоване, систематичне опанування нової діяльності).
- посилення вольових якостей – готовність і здатність працювати довше, більш систематично, більш наполегливо у порівнянні з минулим.
- посилення толерантності до ситуацій невдачі (прийняття невдач як природної складової розвитку здібностей; зниження рівня тривожності; готовність і здатність більш стійко переносити ситуації невдачі; готовність аналізувати негативний досвід та робити зміни; готовність швидко оговтуватися у ситуації невдачі, відновлюватися та рухатися далі в опануванні діяльності).
- рефлексія здобутків та шляхів їх досягнення, рух від ігнорування або знецінювання власного досвіду саморозвитку до прийняття його в усьому багатоманітті та суперечливості, зростання самоповаги.
- рефлексія тенденцій та перспектив у розвитку власних здібностей, усвідомлення шляхів та засобів розвитку здібностей, бачення конкретних кроків та дій, які сприятимуть розвитку здібностей, готовність діяти (робити такі кроки).
- пошук ціннісної підтримки у ситуаціях кризи (пошук референтних осіб, які можуть допомогти подолати кризу; ініціація взаємодії з такими людьми – обговорення проблеми з тренером, вчителем, керівником гуртка/секції, іншими референтними особами, що є компетентними в тій чи іншій діяльності).
- нові досягнення у розвитку здібностей в одній або кількох сферах (створення продуктів високої якості; призові місця на олімпіадах, перемоги в конкурсах тощо).

Про ефективність впливу усної народної творчості на самосвідомість підлітків свідчить використання метафор у повсякденному житті:

- інтерес підлітків до паремій та інших метафор у мовленні близьких, у художній літературі, в засобах масової інформації тощо;
- спроби доречного використання метафор у взаємодії з оточуючими;
- спроби використання метафор для саморегляції.

Одним із доступних інструментів для вивчення змін у свідомості підлітків, які відбулися під впливом тренінгової програми, може бути подвійне використання вправи «Асоціативне сузір'я «Здібності»» – на початку та в кінці проведення тренінгу. Варто звернути увагу на зміну кількості й характеру асоціацій на запропоноване слово-стимул. Цікаво простежити, чи з'явилися поміж типовими словами-відповідями паремії – українські приказки і прислів'я, що описують різні аспекти розвитку здібностей.

Література

1. Б'юзен Т. Мапа думок. Докладний посібник із вивчення і застосування найпотужнішого інструмента мислення у світі. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 224 с.
2. Горбунова В. В. Голентовська О. С. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу «Основи психосемантики». *Професійно-орієнтовані завдання з психології*: Навчальний посібник / за ред. О. Л. Музики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 150-174.
3. Засекіна Л. В. Українські прислів'я і приказки як психолінгвістичний ресурс когнітивно-поведінкової терапії тривожних розладів. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 112–124. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2014_24_12
4. Кульчицька О. І. Обдарованість: природа і суть. *Обдарована дитина*. 2007. №1. С. 17-24.
5. Мапа думок. URL: https://www.canva.com/uk_ua/grafiky/karty-pamiaty/
6. Моралес Д. Що таке семантична карта. Навчіться створювати та розробляти стратегії, використовуючи приклади тут! URL: <https://www.mindonmap.com/uk/blog/semantic-map/>
7. Музика О. Л. Програма ціннісної підтримки здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 34 с.
8. Музика О. Л. Психологічні особливості ціннісного самовизначення старшокласників із ознаками обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 17. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 33-46.
9. Музика О. Л. Розвиток здібностей і розвиток особистості. *Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень* / за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. С. 31-42.
10. Музика О. Л. Розвиток здібностей та обдарованості в процесі вікового розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості та обдарованості*: зб. наук. пр. Житомир, 2007. Т. 12. Вип. 2. С. 142-148.
11. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / за ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 167-175.
12. Музика О. Л. Теоретико-методологічні засади дослідження аксіогенезу обдарованої особистості в освітньому просторі. *Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому*

- просторі: монографія*. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 6–40. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723153/1/%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%86%D0%AF%202020.pdf>
13. Музика О. Л., Музика О. О., Оснадчук Ю. О. Розроблення е-платформи для психологічного онлайн-тестування обдарованих старшокласників і студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2022. Т. 89. № 3, С. 162-177. DOI: 10.33407/itlt.v89i3.4700
 14. Музика О. Л., Никончук Н. О. Розвиток здібностей молодших школярів засобами усної народної творчості: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 200 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/704520/1/Muzyka_O_L_RZSUNT.pdf
 15. Музика О. О. Психологічна методика «Профіль професійної самоефективності студентів (ППСС)» (Авторське свідоцтво № 100028). Київ: Мінекономіки, 2020.
 16. Музика О. О. Психологічні передумови розвитку творчої активності у підлітковому віці. *Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень* / за ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Рута, 2006. С. 90-118. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/2799/1/monographiya.pdf>
 17. Никончук Н. О. Використання усної народної творчості для ціннісної підтримки розвитку здібностей у молодшому шкільному віці / Науковий звіт про виконання II етапу наукового проекту «Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків». Номер проекту 07.07.00092. Договір № Ф7/524 – 2001. С. 42-64.
 18. Никончук Н. О. Проблема впливу усної народної творчості на становлення особистості в умовах сучасної культури. *Духовна культура особистості в контексті розвитку громадянського суспільства: Науково-методичний збірник* / за ред. М.М. Заброцького, І.І. Якухно. Житомир-Київ: ЖОІППО, 2005. С. 69-76.
 19. Никончук Н. О. Проблема сенситивності періоду дитинства для залучення особистості до усної народної творчості. *Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків*. Тези доп. учасн. Міжн. наук.-практ. конф. Київ-Житомир: ДФФД МОН України, 2005. С. 70-71.
 20. Никончук Н. О. Референтні особи та поцінування у молодшому шкільному віці. *Соціальна взаємодія і цінності обдарованої особистості: методичний посібник* / за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 124-156. URL: https://lib.iitta.gov.ua/714644/1/SVZOO_LPO_2018.pdf
 21. Никончук Н. О. Усна народна творчість та постфольклор у житті сучасної людини: повернення до пережитків чи нові тенденції розвитку? *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Главник, 2005. Вип. 26. В 4-х т. Т. 3. С. 220-224.
 22. Никончук Н. О. Усна народна творчість як засіб ціннісної підтримки учбової діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2006. № 1 (12). С. 110-121.
 23. Никончук Н. О. Усна народна творчість як засіб ціннісної підтримки розвитку здібностей у молодшому шкільному віці. *Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень* / за ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Рута, 2006. С. 183-212. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/2799/1/monographiya.pdf>
 24. Никончук Н. О. Ціннісні бар'єри у розвитку здібностей молодших школярів. *Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія* / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 41-46. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723153/1/%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%86%D0%AF%202020.pdf>

25. Никончук Н. О. Як навчити молодших школярів поцінувати досягнення один одного. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 12. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. С. 156-159.*
26. Петренко Ю. М. Створення асоціативних ґрон – перша сходинка до пізнання композиції. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/002byh-1e8d.docx.html>
27. Петрюк П. Т., Іваничук О. П., Петрюк О. П., Бондаренко Л. І. Френсіс Гальтон – видатний англійський психолог та вчений-енциклопедист. *Психічне здоров'я*, 2015. Вип. 3. С. 71-78.
28. Потебня О. О. З лекцій теорії словесности. Байка. Прислів'я. Приповідка. Харків: Державне видавництво України. 1930. 112 с. URL: https://shron3.chtyvo.org.ua/Potebnia_Oleksandr/Z_lektsii_teorii_slovesnosti_Baika_prysliv_ia_prypovidka.pdf
29. Прислів'я та приказки: Взаємини між людьми / АН УРСР. Інститут мистецтвознавства, фольклору та етнографії ім. М. Т. Рильського / упоряд. М. М. Пазяк. Київ: Наукова думка, 1991. 440 с.
30. Прислів'я та приказки: Людина. Природа. Господарська діяльність людини / АН УРСР. Інститут мистецтвознавства, фольклору та етнографії ім. М. Т. Рильського / упоряд. М. М. Пазяк; відп. ред. С. В. Мишанич. Київ: Наукова думка, 1989. 480 с.
31. Прислів'я та приказки: Людина. Родинне життя. Риси характеру / АН УРСР. Інститут мистецтвознавства, фольклору та етнографії ім. М. Т. Рильського / упоряд. М. М. Пазяк. Київ: Наукова думка, 1990. 528 с.
32. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі: методичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, Р. О. Семенова та ін.; за ред. О.Л. Музики. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 146 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/9932/1/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A2015.pdf>
33. Селіванова О. Нариси з української фразеології (психокогнітивний та етнокультурний аспекти): монографія. Київ-Черкаси: Брама, 2004. 276 с.
34. Фразеологічний словник української мови / АН України, Ін-т укр. мови; уклад.: В. М. Білоноженко та ін., редкол.: Л. С. Паламарчук (голова) та ін. Київ: Наукова думка, 1993. Кн. 1. 528 с.
35. Фразеологічний словник української мови / АН України, Ін-т укр. мови; уклад.: В. М. Білоноженко та ін., редкол.: Л. С. Паламарчук (голова) та ін. Київ: Наукова думка, 1993. Кн. 2. С. 529-980.
36. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2018. 608 с.
37. Barker P. Using Metaphors In Psychotherapy. New York: Brunner-Mazel, 1985. 221 p.
38. Black M. Models and Metaphor. Studies in Language and Philosophy. Ithaca – London: Cornell University Press, 1962. P. 25-47.
39. Danielson K. E. Webbing: An Outlining Strategy. Paper presented at the Annual Meeting of the National Reading and Language Arts Educators' Conference (Kansas City, MO, September 27-28, 1985). URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED262385.pdf>
40. Dieckmann H. Gelebte Märchen. Lieblingsmärchen der Kindheit. Königsfurt–Urania Verlag, 2001. 240 p.
41. Dieckmann H. Methods in analytical psychology: an introduction / translated by Boris Matthews. Ashville, North Carolina: Chiron Publications, 2018. 240 p.
42. Franz M.-L. The Psychological Meaning of Redemption Motifs in Fairytales. Inner City Books. 1980. 128 p.
43. George D. The Challenge of the Able Child. New York: David Fulton Publishers, 1997. 160 p.

44. Heller K. A. Erkennen und Fördern hochbegabter Kinder und Jugendlicher / In H. Kretz (Hrsg.), *Lebendige Psychohygiene*. München: Eberhard, 1996. S. 207-240.
45. Hollingworth L. *Gifted children: their nature and nurture*. New York: Macmillan, 1926. 374 p.
URL: https://www.hoagiesgifted.org/gifted_children_their_nature_and_nurture_leta_s_hollingworth.pdf
46. Leyden S. *Supporting the Child of Exceptional Ability at Home and School*. London–New York: Routledge, 2013. 132 p.
URL: https://books.google.com.ua/books?id=H64FZDZRqg4C&printsec=frontcover&hl=uk&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
47. Lakoff G., Johnson M. *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press, 1980. 242 p.
48. *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson* / Edited and with Commentary by Sidney Rosen. New York: W. W. Norton & Company, 1991. 256 p.
49. Rogers C. *Counseling and Psychotherapy*. Toronto: Rogers Press, 2007. 472 p.
50. *Social-Emotional Curriculum With Gifted and Talented Students* / Edited By Joyce L. VanTassel-Baska, Tracy L. Cross, F. Richard Olenchak. New York, 2009. 392 p.
URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781003238065/social-emotional-curriculum-gifted-talented-students-joyce-vantassel-baska-tracy-cross-richard-olenchak>
51. Stevens M. *Challenging the Gifted Child: An Open Approach to Working with Advanced Young Readers*. London – Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2008. 132 p.
52. Takacs C. *Enjoy Your Gifted Child*. New York: Syracuse University Press, 1986. 192 p.
53. *The Underserved: Our Young Gifted Children* / Edited by Merle B. Karnes. New York: Syracuse University Press, 1983. 238 p.

Розділ V. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ ОБРАЗОТВОРЧО ОБДАРОВАНИХ ШКОЛЯРІВ (М.А. Сніжна)

5.1. Психологічні особливості ціннісної підтримки розвитку образотворчо обдарованих підлітків

У проведеному нами емпіричному дослідженні було виявлено, що цінності соціальної взаємодії для образотворчо обдарованих підлітків не зводяться до прагнення самоствердження чи впливу на інших [6]. Для обдарованих важливими є не лише належність до колективу, а й визнання тих учнів, які спрямовані на розвиток своїх здібностей. Творчість допомагає їм досягнути визнання, відчувати себе належними до вибраної мистецької спільноти. Образотворчо обдаровані підлітки потребують визнання у спілкуванні з іншими, оскільки їм важливо відчувати себе компетентними, розуміти цінність того, що вони роблять [1].

Обдаровані розділяють визнання свого таланту і визнання себе як особистості. Для визнання в міжособистісному спілкуванні обдарованим підліткам іноді доводиться підлаштовуватися до групових норм. Це підвищує їхню тривожність і робить вразливими, обмежує творчі досягнення. Оскільки вони взаємодіють на підставі свого попереднього досвіду, то поведінка, яка пов'язана з проявами творчості та схвалюється вчителями й однолітками, відтворюватиметься частіше. Якщо прийняття чи визнання залежить від певних умов, то підлітки намагаються потрапити в такі умови чи створити їх самостійно. Потреба особистісного визнання реалізується у визнанні групою права обдарованої особистості на ціннісну автономію, високою оцінкою її творчих досягнень та у її високому статусі в групі.

Ставлення обдарованих учнів одне до одного відбивається у ставленні до їхніх художніх робіт. Схвалення чи критика можуть відображати не лише цінність (художню або навчальну) конкретної роботи, а й загальне ставлення до особистості автора. Оскільки в підлітковому віці ще не сформована компетентність у спілкуванні, подекуди некоректні (жартівливі або знецінюючі) відгуки щодо художньої роботи боляче вражають автора, шкодять його вільному прояву. Бувають навіть випадки, коли творча робота опонента псується, знищується, а художні здібності автора ставляться під сумнів. Це викликало потребу докладніше дослідити ці явища і створити програму ціннісної підтримки обдарованих учнів, спрямовану на корекцію оціночного дискурсу їхніх висловлювань щодо творчих робіт одне одного. Важливо дізнатися і порівняти, що підліток хоче почути про свої роботи, і що він зазвичай чує від однолітків і вчителів, якою є типова практика висловлювань щодо творчих робіт одне одного та проблем, які виникають на цьому ґрунті [7].

Похвала, заохочування, винагородження – найпоширеніші форми позитивної оцінки роботи учнів у мистецькому закладі з боку вчителів та однолітків. Головна мета похвали учнів – не лише покращення їхньої роботи, але

й допомога у формуванні цінностей і підвищенні самооцінки. Коли вчителі хвалять учнів, вони зазвичай сподіваються стимулювати навчальну або образотворчу діяльність, домогтися бажаної поведінки (креативної та наполегливої праці) або прищепити позитивні цінності, а також допомогти учню правильно оцінити власну діяльність. Але насправді результат може бути протилежним бажаному. Так, проведене в США дослідження студентів коледжу показало, що похвала стабільно приводила до зниження якості роботи, особливо, якщо похвалити безпосередньо перед початком роботи. Інший негативний аспект похвали – відчуття людини, що нею маніпулюють. Буває, що учні заради нагороди погоджуються щось робити, але якість такої роботи буде гірша, якщо нема внутрішньої мотивації.

Головне, щоб учні сприймали похвалу як зворотній зв'язок, а не спробу контролю або маніпулювання. Якщо похвала очікувана, оскільки раніше за це вже хвалили, вона може знизити цікавість до роботи, послабити внутрішню мотивацію. Зустрічається й інша реакція на похвалу – прояви негативізму, коли підлітки можуть демонстративно заперечувати справедливість похвали або нагороди.

Чим більшою кількістю вимог обумовлена підтримка учня, тим нижче уявлення про власну цінність. Коли підлітки отримують визнання і прийняття із застереженнями, вони так само із застереженнями приймають себе – свої почуття, та цінність своїх здібностей. Цікаво, що коли учень з нижчим статусом позитивно оцінює роботу когось, хто вищий за статусом, це може здаватися іншим безцеремонним або навіть образливим. Саме тому, що похвала ніби натякає на різницю в статусі, вона й викликає опір і неприйняття. Похвала може викликати дискомфорт не тільки тому, що вказує на дисбаланс сил і впливу, а й тому, що той, хто зараз хвалить, може почати й критикувати, оскільки в будь-якому вербальному заохоченні ховається ймовірність вербального покарання. Підліток на інтуїтивному рівні може вирішити: краще «не нариватися» на похвалу, щоб потім не почали критикувати. Похвала може одночасно викликати і залежність від чужого схвалення і водночас побоювання: раптом ти не зможеш відповідати очікуванням?

Також похвала може контрастувати з тим, що її одержувач сам про себе думає. Обдарований підліток порівнює те, що сам «знає» про власні здібності й досягнення, з тим, що йому кажуть про це інші. Шукаючи підтвердження справедливості отриманого схвалення, він частіше зауважує ситуації, які не відповідають високій оцінці. Тоді йому доводиться або шукати пояснення цих ситуацій, або якимось чином принижувати похвалу, а то й зовсім її відкидати, вдаватися до самокритики і ніби ненавмисно намагатися погіршити результати своєї роботи. І чим більше той, кого хвалять, у собі сумнівається, тим складніше йому прийняти схвалення і привести його у відповідність із власною думкою про себе.

Потребує дослідження проблема зв'язку самооцінки зі здатністю поважати творчий доробок однолітків і позитивно висловлюватися щодо їхніх творів.

Підліткам важливо навчитися висловлювати власні почуття з приводу картини екологічно і обережно, але при тому щиро та відверто. Особливість ситуації в тому, що юний художник – це водночас і експерт, і глядач. З одного боку, для однолітків ніхто з них не є експертом, вони всі рівні, з іншого, – у них вже почасті розвинуті компетенції, які дають змогу висловлюватися на певному художньо-критичному рівні. Але чи є їхні висловлювання експертною думкою чи оцінними поверховими судженнями залежить від ситуації та особистого ставлення одне до одного. Тому прийнятна форма негативного ставлення до роботи може бути приміром така: «я не відчуваю про що це», а не «я не розумію».

А. Кон [8] пропонує застосовувати правила схвальних відгуків, заснованих на критеріях упевненості в собі і зростанні внутрішньої мотивації. Кожен раз, коментуючи чийсь дії, і, особливо, коли когось хвалимо, ми маємо питати себе, чи допомагаємо ми відчутти, що ця людина контролює власне життя? Чи допомагаємо ми їй самостійно формувати критерії успіху і розуміння, якою людиною вона хоче бути? Чи допомагають наші коментарі та оцінки тому, чиї дії ми коментуємо, глибше занурюватися в його діяльність? Чи через ці оціночні судження робота перестає бути цікавою, і людина продовжує її виконувати лише заради похвали.

Спостереження за тим, як вчителі спілкуються з учнями у карантинному вайбер-чаті, показали, що учням важливо отримувати зворотний зв'язок щодо своїх успіхів без надмірної емоційної реакції у формі похвали, а у вигляді коментарів про те, як саме учень упорався із завданням, тобто констатацій зробленого і дієвих порад про те, як можна покращити роботу. І тут хвалити чи критикувати варто саму роботу, а не її автора. Це допоможе зберегти учневі позитивну самооцінку. Також корисним є зауваження А. Кона про те, що публічна похвала не має породжувати конкуренцію між учнями. Конкуренція серед юних художників існує й без того, а коли експертна оцінка вчителя підкреслює переваги когось одного, то інші учні відчувають неспроможність бути на висоті. Тому хвалити і критикувати краще наодинці з учнем. Це буде ефективніше підкріплювати його внутрішню мотивацію й утверджувати його особисті цінності. Поведінка вчителів, їхня здатність коректно і змістовно висловлюватися – найперший зразок для учнів у їхніх спробах оцінювати роботи одне одного. Оціночні висловлювання викладачів здебільшого носять описовий та інформативний характер, зазвичай не містять інтерпретацій, а стосуються технічного боку виконаної роботи. Тому сприймаються учнями без особливих застережень, бо викладачі мають безсумнівний статус експертів, а їхня оцінка зазвичай найбільш адекватна і виважена. Але найважливіша підтримка, яку можуть отримати обдаровані підлітки від педагогів, – ціннісна, що спрямована на гармонізацію і ствердження специфічних для обдарованих учнів особистісних цінностей творчості, пізнання та самоідентичності.

Важливо зауважити, що оціночні емоційні висловлювання учнів виражають як ставлення до твору, так і ставлення до особистості автора. А це вже

містить потенційну небезпеку виникнення непорозумінь, образ та конфліктів. Виникає потреба дослідження дискурсу цих висловлювань, щоб виокремити в них інформаційну і комунікативну компоненти. Інформаційна стосується оцінки техніки виконання, оригінальності задуму твору, тобто професійної компетентності, а комунікативна – суб'єктивна оцінка сприйняття твору. Оціночні судження можуть зачіпати особистість майбутнього художника, впливати на його статус у групі, натомість висловлювання поваги до особистості, визнання її права на власний спосіб художнього самовираження створюють сприятливий ґрунт для зростання.

Напрямки роботи — корекція та набуття нових комунікативних навичок оціночного дискурсу. Для цього можуть бути використані різноманітні форми комунікативних тренінгів. На початковому етапі варто пропонувати оформити свої враження і сформулювати їх стосовно художніх робіт людей, які не належать до групи. Головна мета цього етапу – з'ясувати, які висловлювання здаються більшості найбільш прийнятними та заохочувальними до подальшої творчої роботи. Для цього можна використовувати різноманітні вправи, приміром уявити себе працівником галереї (арт-дилером), який намагається продати картину, тому описує її якомога краще, з урахуванням технічної майстерності художника та його творчої оригінальності (практика позитивного оцінювання), або опис зниклої картини, приміром, у випадку крадіжки, який передбачає суто зовнішній, якомога ретельний опис художнього твору, і не вимагає суб'єктивних емоційних характеристик (практика уважного та вдумливого опису картини). Після того, як учні сформулюють прийнятні для всіх правила, можна спробувати перейти до висловлювань учнів щодо власної картини, а також, за бажанням, вислухати враження учасників групи. Повага до кожного з учасників, створення безпечного середовища – головна умова для щирого та вдумливого обговорення та практикування нових комунікативних навичок.

Для того, щоб оцінити значущість твору, потрібно вміти виявляти, описувати та інтерпретувати те, що насправді є у творі з огляду на його виразні засоби, а також відзначити особисті та соціальні цінності твору. Звичайно, це входить у сферу компетенції художніх критиків. Юні художники, які самі опановують образотворчу майстерність, вивчають історію мистецтва і тому мають певне підґрунтя, щоби висловлюватися змістовно, спираючись на сукупність власних знань у царині мистецтв. Необхідно працювати в різних напрямках: розвивати культуру спілкування, поглиблювати знання з історії та теорії мистецтва, вивчати біографії художників тощо. Для підлітків треба обирати доступну мову пояснення, приміром: треба вибирати слова для висловлювання про творчість іншої людини так само, як тиобираєш фарби і лінії для своєї картини, тобто уважно і ретельно.

Проблема у сприйнятті художніх творів однокласників подібна до складнощів у сприйнятті зразків сучасного мистецтва – нема чітких критеріїв. Тому найдостовірніше – власні відчуття. У початковій школі пропонують

використовувати описову похвалу – сказати, що саме ти бачиш і висловити свої почуття від побаченого. А також порівнювати роботу учня лише з його попередньою, висловлюватися щиро, але стримано. Також важливо, що ми можемо обговорювати, оцінювати лише творчу роботу іншої людини. Ми не маємо оцінювати почуття іншої людини, а можемо лише співчувати або, навпаки, не сприймати.

Важливо дослідити вербальні засоби критичної оцінки творів учнями, їхній комунікативний і мистецтвознавчий дискурс. Метою є трансформування дискурсу оціночних суджень, викорінення в учнівському середовищі знецінювання, яке призводить до ціннісних криз або внутрішньо особистісних конфліктів. У малій референтній групі, яка найбільше впливає на становлення цінностей, необхідно створити атмосферу, в якій би цінувалися творчість, розвиток і досягнення. З іншого боку, викладачі мають демонструвати зразки творчої поведінки та бути прикладом ціннісного ставлення до власних здібностей як до основи особистісної ідентичності, а тим самим сприяти вільному й свідомому самовизначенню учнів на шляху розвитку здібностей.

5.2. Тренінг ціннісної підтримки образотворчо обдарованих підлітків

Мета тренінгу: допомогти учасникам тренінгу краще розуміти власні цінності, цілі і способи їх досягнення; переорієнтувати дискурс оціночних суджень учнів із критики та знецінювання на підтримку творчих досягнень одне одного.

Завдання тренінгу:

- розширити розуміння учасниками тренінгу відмінностей між критикою, оцінкою, похвалою і підтримкою у взаємодії з педагогами та ровесниками;
- виробити в учасників тренінгу навички аналізу власних цінностей, їх впливу на взаємини;
- навчити відстоювати власні цінності у спілкуванні в середовищі образотворчо обдарованих підлітків;
- допомогти оволодіти навичками ненасильницького спілкування для створення атмосфери довіри і підтримки в освітньому просторі.

Структура тренінгу

Блок	Назва	Цілі і завдання	Вправи	Час (хв.)
	Вступна частина	Привітання. 1. Завдання тренінгової програми. 2. Знайомство з групою. 3. Правила тренінгової групи.		10

БЛОК I	Критика і зворотній зв'язок у середовищі обдарованих підлітків	<ol style="list-style-type: none"> З'ясувати, якими бувають критика і зворотній зв'язок у середовищі обдарованих підлітків. Ознайомитися з принципами ненасильницького спілкування (ННС). Навчитися застосовувати принципи ННС. Отримання зворотного зв'язку від учасників.	Вправа «Спільний малюнок дерева»	20
БЛОК II	Визначення власних цінностей	<p>Оволодіти вміннями визначати власні особисті цінності, їхній вплив на думки і вчинки.</p> <p>Отримання зворотного зв'язку від учасників.</p>	<p>Вправи: «Мішень цінностей», «Компас цінностей», «Дві сторони монети»</p>	10 10 10
БЛОК III	Маніфестація власних цінностей	<p>Навчитися публічно проголошувати власні цінності, обстоювати власні кордони.</p> <p>Отримання зворотного зв'язку від учасників.</p>	Вправи: «Клубок цінностей», «Особисті кордони»	10 10
	Завершення	<p>Закріплення навичок використання ННС.</p> <p>Отримання зворотного зв'язку від учасників.</p>	Вправа «Подяка»	10

Кількість учасників: 10-15 осіб. Тривалість – 1,5 години.

Обговорення після кожного блоку. Всі учасники, сидячи в колі, послідовно, в довільній формі висловлюють свої враження від проведеного заняття, приміром, що нового про себе вони дізналися, що їм сподобалось (не сподобалось), що було несподіваним або складним, наскільки воно було корисним для них, чи сприяли вправи саморозумінню та кращому розумінню інших учасників, чи спонукають до роздумів щодо змін в думках і поведінці.

Блок I. Критика і зворотній зв'язок у середовищі обдарованих підлітків. Застосування принципів ненасильницького спілкування

У повсякденному житті постійно виникають ситуації, коли ми чимось невдоволені. Іноді виникають непорозуміння і конфлікти, які супроводжуються сплесками емоцій, що заважають конструктивному вирішенню проблеми. Існує чотири способи реагування на критику: ті, що роз'єднують – звинувачення інших (гнів) або самозвинувачення (сором, відчуття провини), і ті, що об'єднують – спроби зрозуміти почуття і потреби іншої людини (емпатія), розуміння своїх почуттів і потреб (самоемпатія). Коли хтось намагається висловити незгоду, критично висловитися або засудити дії іншої людини, це автоматично викликає у співрозмовника реакцію захисту: бажання виправдати себе та звинуватити інших. Такий спосіб висловлення лише підсилює емоційне напруження і може призводити до афективних сплесків (образ, звинувачень, агресивних дій) або відмови від спілкування.

Як перетворити критику у зворотній зв'язок і знизити емоційне напруження? Познайомимося із засадами ненасильницького спілкування (ННС) М. Розенберг [5]. Мета ННС – створювати і підтримувати таку якість стосунків, у якій враховані потреби кожного.

Для застосування принципів ННС необхідно обміркувати і зважити ситуацію. Вона не може бути загрозливою чи небезпечною. Адресат мого звернення – важлива людина, якій я можу поспівчувати. Мій намір – висловитися, вислухати, знайти рішення, яке задовільнить нас обох.

Головні складники висловлювання за принципами ННС.

1. Чесно і без критики висловити свої спостереження щодо ситуації – що я почув, побачив і пережив. Ніби ви описуєте те, що знято на відеокамеру – лише дії, без оцінки і емоційного забарвлення.

2. Описати свої почуття, які пов'язані з потребами:

«Я відчуваю --- , тому що я б хотів --- (потреба)»

«Я відчуваю --- , тому що --- є важливим для мене (цінність)».

3. «Моє прохання зараз --- (те, що реально можна здійснити, виміряти, що стосується теперішнього моменту)».

4. Налаштуватися на іншу людину з емпатією, відчути, якими можуть бути почуття, потреби і цінності іншої людини.

«Чи ти відчуваєш ---, тому що ти хотіла --- (потреба)?»

«Ти відчуваєш --- , тому що для тебе --- є важливим для тебе (цінність)?».

5. Реалістична пропозиція дій в подібній ситуації наступного разу (те, що я планую сказати чи зробити по-іншому після обдумування цієї ситуації).

Приклади застосування ННС.

Педагог. Я засмучена тим, що ти відмовляєшся брати участь у творчому конкурсі. Я хотіла, щоб ти дослідила цю тему, дізналася нове і корисне для тебе. Для мене важливо, щоб мої учні розвивалися і пізнавали себе в нових ситуаціях. Домовимося, що наступного разу я попереджу тебе якомога раніше, і ти

заплануєш цю роботу заздалегідь, а я допоможу тобі і підтримаю на всіх етапах. Ти відчула побоювання, що не справишся, бо тобі важливо все робити якнайкраще або не робити взагалі?

Учень. Коли ти вчора приєднався до жартів про мою нову зачіску, я відчув розгубленість, розчарування і злість, тому що підтримка друзів в складні моменти для мене важлива. Для мене важливо бути впевненим в нашій взаємопідтримці в подібних ситуаціях. Якщо тобі щось не подобається в мені, краще обговорювати це наодинці. Ти був не впевнений, що, захищаючи мене, зможеш уникнути образ від однокласників у свій бік, бо їх думка для тебе теж важлива? Якщо щось подібне повторюватиметься, будь ласка, хоча б утримайся від жартів, якщо не відчуєш можливості підтримати чи захистити мене.

У ситуації, коли ми хочемо когось похвалити або сказати комплімент, варто враховувати, що звичайні компліменти часто перетворюються на маніпулятивні судження і не досягають бажаного результату. У ННС схвальне ставлення висловлюється для того, щоб поділитися радістю. Ми описуємо дію іншого, яка викликала нашу радість або була помічною, своє задоволення від цієї дії, нашу потребу або цінність, яка пов'язана з цією дією. Замість: «Молодець, гарна робота!», пропонуємо такі варіанти:

Педагог: Ти зробив/ла гарну роботу, я радію твоїм успіхам, це чудово, що ти так наполегливо йдеш до мети. Або: я дуже ціную сміливі творчі досягнення.

Учень: Ти зробив/ла гарну роботу, я радію з тобою, і насолоджуюся результатом. Мені є чому повчитися, я ціную твої нові творчі відкриття!

Коли ми приймаємо похвалу, яка висловлюється таким чином, це не викликає заперечення у формі соромливості, фальшивої покірності, самокритики («нічого особливого, це не ідеально, тут є помилки, недоліки»). Ми щиро розділяємо дружню радість, надихаємо на подальшу сміливість і щедрість у проявах своїх почуттів.

Вправи на закріплення розуміння засад ННС, відпрацювання навичок зворотного зв'язку без критики.

Обговорення. Як ви ставитеся до того, що хтось коментує вашу роботу (те, як ви виконуєте шкільні завдання або, приміром, малюєте в класі)? Чи викликає це роздратування, протест, образу? Чи, можливо, ви сприймаєте це сприймаєте нейтрально, ба навіть з цікавістю? Які почуття у вас виникають? Опишіть їх, використовуючи запропонований список почуттів.

Почуття, коли мої потреби задоволені	Почуття, коли мої потреби незадоволені
Впевненість, захопленість, цікавість, захват, полегшення, вдячність, здивування, піднесення, зворушення, радість	Скутість, тривога, занепокоєність, відстороненість роздратування, розчарування, безпомічність, напруга, самотність, агресія

Як навчитися реагувати в ситуації, яка вам не подобається, так, щоб не викликати зворотню агресію, а натомість досягти порозуміння?

Вправа «Спільний малюнок дерева». Розподілити учасників на пари.

Інструкція. Намалюйте удвох, тримаючись одночасно за олівець, малюнок дерева, простий і схематичний, без великої кількості деталей. Обов'язкова умова для обох – триматися і не випускати олівець, намагатися порозумітися без слів, хто зараз веде лінію, хто погоджується, хто намагається перехопити ініціативу.

Обговорення. Наскільки легко було порозумітися, поступатися, наполягати на своєму? Чи виникало у вас бажання забрати олівець собі, або сильне роздратування чи образа на партнера, або навпаки – рішення підкоритися ініціативі, не наполягати на своєму?

Використайте ваші спостереження і враження для того, щоб спробувати висловитися за наступним протоколом ненасильницького спілкування для самовираження без критики:

«Я бачу ---»

«Я відчуваю ---»

«Тому що для мене важливо / я ціную ---»

«Будь ласка, чи можеш ти ---?»

«Чи ти відчуваєш ---, бо для тебе важливо---?»

У парах надайте зворотній зв'язок щодо виконаної вправи і свої враження за протоколом ННС [3]. Як відрізняється результат від вашої звичайної реакції? Чи відчули ви задоволення від кращого розуміння того, що відбулося в результаті обговорення?

Усі ми інтуїтивно відчуваємо, що для нас важливо. Потреби, які ми не завжди усвідомлюємо, насправді спільні для багатьох людей. Ми відрізняємося лише способами реалізації наших потреб. Якщо розглянути конфліктну ситуацію на рівні потреб, може виявитися, що потреби у протилежних сторін однакові. Усі люди мають потреби у безпеці, любові, визнанні, розвитку тощо. З'ясування цих потреб допомагає знизити напруження в критичній ситуації і досягнути порозуміння. Починаючи з дитинства дитина накопичує досвід про допустимі способи реалізації своїх потреб і потім усвідомлює свої потреби як цінності. Чи ви задумувалися, якими є цінності вашого життя? Що ви вважаєте найважливішим, заради чого жити, на які зразки орієнтуватися?

Блок II. Визначення власних цінностей

Вправа «Мішень цінностей». Ця вправа на дослідження ваших цінностей: того, що є близьким і дорогим для вас, того, як ви хочете прожити своє життя. Використання вправи «Мішень цінностей» не лише показує вам, які у вас цінності, але й класифікує їх у чотирьох сферах вашого життя і виявляє те, наскільки ви дотримуєтеся своїх цінностей. Розміщення цінностей на діаграмі допоможе визначити, наскільки точно ви живете своїм життям за своїми

цінностями, а де є можливість для вдосконалення. Зображуючи вашу поточну позицію з точки зору ваших цінностей, ми можемо візуально побачити, що потребує нашої уваги. Потім ми можемо визначити перешкоди для досягнення кращого життя, заснованого на цінностях, і скласти план дій [10].

Інструкція. Визначте свої цінності. Відверто відповідайте собі на такі питання: що для вас важливо у вашому житті? Що керує вашими думками, почуттями та діями в житті? Визначте свої цінності у чотирьох сферах: освіта, відпочинок, стосунки, особистісний розвиток і здоров'я.

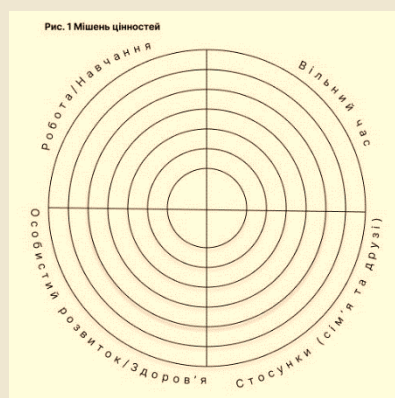
Кілька прикладів визначень цінностей для кожного розділу:

- освіта: пізнання, творчість, досягнення, амбіції, справедливість;
- дозвілля: спілкування, розваги, пригоди, подорожі;
- відносини: дружба, любов, справедливість, повага, щирість;
- особистісне зростання/здоров'я: творчість, нові навички і вміння, здоров'я, фізичні вправи, зовнішній вигляд.

Зверніть увагу, що деякі значення можуть відображаються в кількох категоріях. Незважаючи на те, що вони з'являються в кількох сферах, вони можуть не з'являтися в тому самому місці на мішені. Приміром, ви можете бути досить близько до свого проявлення творчості в розвагах, але, можливо, це не так у особистому творчому зростанні.

Зауважте, що цінності – це не цілі. Ціль – це те, що можна виміряти або досягти, цінність – це не те, що ви можете «завершити». Хоча цілі та цінності переплітаються, переконайтеся, що ваші цінності – це не те, *що* ви хочете робити, а те, *як* ви хочете прожити своє життя.

Визначте, наскільки повно ви живете своїми цінностями. Написавши свій список цінностей для кожної сфери життя, поставте позначку на мішені відповідно до того, наскільки повно ви живете своїми цінностями щодня. Середина мішені (яблучко) означає, що ця цінність кожен день керує вашими думками та поведінкою. Крайнє кільце означає, що ви не живете за своїми цінностями, і вони не є для вас важливими зараз. Чи можете ви пригадати приклади цієї цінності в дії у вашому житті? Як би це виглядало, якщо жити повною мірою за своїми цінностями?



Складіть план життя за своїми цінностями. Дивлячись на себе, ви маєте скласти план того, як повністю реалізувати свої цінності або перемістити ці позначки (X) ближче до центру. Що знадобиться для того, аби перемістити хрестики, розташовані ззовні яблучка, усередину? Що заважає вам повноцінно жити за своїми цінностями, поставивши усі X ідеально в центр?

Можливо, вам потрібно виробити кращі звички щодо чогось важливого для вас. Або, можливо, вам потрібно менше часу проводити з певними людьми, з якими у вас токсичні стосунки. З'ясування перешкод у вашому житті на шляху до наближення до ваших цінностей дасть вам план дій. Чи є щось, що вам потрібно робити більше? Що вам потрібно робити менше? Як інші люди впливають на ваші цінності?

Щодня кожному з нас треба робити багато виборів. Це складно і обтяжливо. Що, якби ми мали компас, щоб полегшити орієнтування у визначенні свого шляху в напрямку бажаних цілей?

Вправа «Компас цінностей». На аркуші паперу А4 чи більшому намалюйте по центру компас, стрілка якого вказує на верхній правий кут. Стрілка компаса вказує на ту половину аркуша, де ви запишете ті цінності, які важливі для вас саме зараз. У нижній частині аркуша залишається місце, куди ви маєте записати дії, які є протилежними цим цінностям по значенню або дії, що заважають вам наближати або втілювати важливі цінності [4].

Інструкція. У верхньому куті підпишіть «Цінності, які ви хочете втілити в життя». Подумайте над такими питаннями: що для мене важливо? яким має бути моє життя? які стосунки я хочу будувати? під час якої діяльності я найбільше відчуваю життя? якби весь стрес раптом зник, як би виглядало моє життя? якими новими речами я б займався?»

Напишіть 3–5 цінностей у верхній правій частині аркуша. Обведіть кожну контуром.

А зараз подумайте про те, що заважає вам втілювати ваші цінності. Заважати можуть, приміром, нав'язливі непродуктивні думки, шкідливі звички, які гальмують ваш розвиток, зовнішні обставини тощо. Запишіть те, що вам заважає, і теж обведіть контуром. Поміркуйте над тим, що ви бачите на своєму аркуші. Яке у вас співвідношення цілей і перешкод? Чи не є ці непродуктивні звички іншою формою реалізації ваших потреб і цінностей?

Приміром, закритість може буди зворотнім боком прагнення до самостійності. Водночас, закритість обмежує наші можливості у проявленні своїх намірів, не дає отримати зворотній зв'язок щодо наших думок і планів. Спробуйте знайти зв'язок між цінностями і перешкодами, з'єднайте їх лініями. Подумайте, як ви реагуєте на щоденні розчарування та виклики. Ви намагаєтеся їх ігнорувати, занадто багато думаєте і зациклюєтеся на негативі чи відстежуєте свої почуття і думки й намагаєтеся рухатися вперед все одно? Не варто картати себе за помилки – це невід'ємна частина життєвого шляху, помилок

припускається кожна людина. Краще зосередитися на важливих цінностях, які надихають вас долати перешкоди.

Обговорення. Об'єднайтеся в групи по троє і обговоріть результати вправи «Компас цінностей». Які у вас виникли складнощі, які несподівані відкриття ви отримали, що ви можете зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до реалізації своїх потреб і цінностей? Які спільні проблеми ви виявили, як справляєтеся, що можете порадити одне одному?



Зауваги до обговорення. Критику спочатку варто відокремити від образ та висловлювання пасивної агресії. Якщо критика висловлюється пасивно-агресивно і ображає гідність іншої людини, таку критику вислуховувати нестерпно і психіка включає режим fight, flight, freeze. Проте є люди, які обережно висловлену критику витримують важко, бо критика – це те, що людина з усіх сил намагається приховати від самої себе: ті частини характеру та звички, які їй самій в собі не подобаються і викликають сором або зневагу до себе. Таке різке яскраве світло не дає їй навіть помітити, що не інша людина до неї так ставиться, а вона сама. Відповідно, люди, що критикують, ніби принижують її. Вправа Компас цінностей унаочнює власні хибні стратегії поведінки і шкідливі звички. Усвідомлене прийняття своїх недоліків на цьому етапі життя дає силу рухатися в бік визначних цінностей і при тому врівноважено сприймати те, що інші люди так само помічають наші недоліки, як і ми самі.

Вправа «Дві сторони однієї медалі». Чи є у вашому житті чи стосунках сфери, які вам важливі, але які водночас приносять вам багато тривоги, неприємностей і навіть болю? Можливо, чим більше ви дбаєте про щось, тим більше ви стаєте вразливим?

Інструкція.

Крок 1. Ідентифікуйте у своєму житті діяльність або стосунки, які ви цінуєте, але від яких ви відсторонюєтеся, не викладаєтеся повністю, уникаєте. Можливо, це діяльність, яка вас цікавить, але ви не надто активні. Для цілей вправи може бути корисним зосередитись на тих цінностях, з якими відчувається втрата зв'язку.

Крок 2. Тепер на окремих невеличких картках з одного боку запишіть, що ви цінуєте в цих стосунках або сфері життя. Можливо, є важлива справа чи заняття, до якого просто не доходять руки. Подумайте, ким би ви хотіли бути насправді?

Коли ми намагаємося робити те, що важливо, часто виникають перепони. Це приносить неприємності і дискомфорт. Нікому з нас не подобається страждати і ми намагаємося уникнути болю, який пов'язаний з тим, що для нас важливо. Але намагаючись уникнути болю, ми платимо свою ціну. Коли ми уникаємо страждань, ми цим віддаляємося від того, що є для нас найважливішим – від наших цінностей. Ми можемо навіть забути про те, що було для нас найважливішим у тій сфері життя чи стосунках.

Крок 3. Тепер переверніть картку. З іншого боку запишіть, які важкі думки та почуття можуть виникнути у вас, коли ви почнете діяти у відповідності до цінності, яку ви визначили.

Ви можете помітити по цій картці, те, що ми найбільше цінуємо, супроводжується і більшим болем. Але якщо біль і цінності нерозривно взаємозв'язані, тоді, намагаючись уникнути болю, ви уникаєте того, що найцінніше для вас. Коли ви уникаєте страждань, ви уникаєте цінностей, які з ними пов'язані

Крок 4. Візьміть картку та покладіть її до кишені, чи сумки. Протягом наступного тижня виймайте її та запитуйте себе: «Чи хочу я мати те, що записано на обох сторонах цієї картки? Чи, можливо, я можу відмовитися від цього повністю?» Це пакетна угода: ви не можете мати одну сторону без іншої. Цінності обираються вільно; ми вирішуємо, чи вибрати цю картку. Водночас, ми не маємо права вибирати те, що знаходиться на іншій стороні карти. Ці речі просто приходять разом, коли ми йдемо цим шляхом [9].

Приклад

Цінність (передня сторона картки)	Супутні явища (зворотній бік)
Творчість Пізнання	Розчарування, напруга, самотність, надмірна самокритичність, невдоволеність результатом
Досягнення	Напруга, відмова від розваг, конкуренція
Свобода самовираження	Відповідальність за всі свої дії, нерозуміння близьких, сумніви у правильності шляху
Турбота (піклування про старенького песика)	Відчуття тривоги від незнання скільки він житиме Відчуття смутку, коли бачу як він втомлюється

Блок III. Маніфестація власних цінностей в спільноті

Вправа «Клубок цінностей». Згадайте людину (реальну або уявну), яка є для вас зразком: її особисті властивості, досягнення, важливі риси, цінності. Виберіть 3-5 характеристик.

Інструкція. Учасники розташовуються колом або вільно, але не дуже далеко одне від одного. Перший учасник бере клубок і коротко розповідає про людину, яка є зразком (це може бути реальна людина чи уявний герой). Назвавши кілька важливих рис і цінностей цієї людини, учасник намотує кінець нитки на палець і перекидає клубок іншому учаснику. Наступний учасник говорить про свій зразок і теж, намотавши, закріплює нитку на пальці, щоб вона була натягнута між учасниками, і перекидає клубок далі. Коли кожен з учасників висловиться, починають розмотувати у зворотному порядку, пригадуючи, про які важливі риси чи цінності говорив попередній учасник. Якщо важко згадати, просять допомогти найближчого учасника, з'єднаного ниткою. Обговорення результатів має відбуватися з повагою і вдячністю до цінностей кожного учасника. Таким чином учасникам легше публічно озвучувати свої цінності, ніби посилаючись на цінності іншої важливої людини – своєї референтної особи. За результатами вправи учасники більше дізнаються про потреби й цінності одне одного і краще розуміють мотиви вчинків одне одного.

Вправа «Кордони, які підтримуються моїми цінностями».

Інструкція. Візьміть червону нитку (або іншого кольору) і викладіть довкола себе на підлозі коло, ніби ви окреслюєте свої особисті кордони. Вам потрібно зав'язати кінці нитки так, щоби не було розриву. Встаньте в середині кола і скажіть або подумайте: це мій особистий простір, ніхто сюди не увійде, якщо я не запрошу.

Тепер спробуйте відчутти, як ви відчуваєтеся у своїх кордонах із червоної нитки. У них відповідний розмір? Вони надто широкі чи надто вузькі? Облаштуйте це коло відповідно до ваших потреб, поки не відчуєте що це саме те, що треба. Ви можете розв'язати нитку і зав'язати вузол в іншому, доречнішому місці.

Згадайте ситуацію, коли хтось порушив ваші кордони. Тепер знову подивіться на цю нитку й відчуйте, що у вас є особистий простір та кордон, що його огорожує. Зверніть увагу на те, як ви відчуваєтеся, коли концентруєтесь на своєму просторі і кордоні. Згадайте ті життєві цінності, які сьогодні визначили, цінності, що підтримують і надихають вас щодня, які відповідають найглибшим вашим потребам. Ці цінності є складовою вашого кордону, вони роблять його міцнішим і надійнішим.

Тепер подумайте про ситуацію ще раз. Як би ви вчинили зараз, коли ви стоїте у своєму особистому просторі зі стабільними кордонами і внутрішньою впевненістю у своїх життєвих орієнтирах?

Останнє, але не менш важливе: спробуйте візуалізувати ваші кордони у найбільш відповідний образ. Чи схожі вони на золоту завісу? Веселку? Фортецю? Водоспад? Квітучий живопліт із троянд? Як ви відчуваєтеся, коли оточені надійними кордонами, що підходять вам якнайкраще? Чим краще ми обізнані щодо того, на яких цінностях ґрунтуються наші кордони, тим рідше їх порушують, і тим краще ми реагуємо на подібні порушення [2].

Завершення тренінгу

Вправа «Вдячність». Інструкція. Учасники стають у два ряди обличчям одне до одного і коротко висловлюють почергово одне одному вдячність за спільну роботу протягом тренінгу. Для закріплення навичок ННС, нагадуємо структуру висловлення: 1) мої спостереження (що я побачив, відчув), 2) які мої потреби були задоволені у спільній роботі, 3) які власні цінності вдалося висвітлити, втілити у вчинки, відчуті підтримку, 4) пропозиція щодо вирішення проблем у схожих ситуаціях на майбутнє.

Питання для обговорення. Що для вас сьогодні було найкориснішим? Які вправи можуть знадобитися вам надалі? Які корисні способи додання кризових ситуацій ви сьогодні дізналися? Що було для вас новим? Які техніки вам запам'яталися найбільше? Які прийоми ви хотіли б перевірити найближчим часом? Чи виникло у вас бажання вчинити по-новому у звичних ситуаціях? Чи виникло бажання діяти, випробувати нові навички? Які техніки ви використовуватиме найближчим часом? Що зможете використовувати навіть сьогодні? Домовтеся завтра обговорити те, чи вдалось вчинити по-новому в звичній ситуації.

Література

1. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Гансен І. Я можу! Як опанувати стрес, впоратися з викликами та управляти конфліктами. 2-ге вид. Київ: «Libereco - Partnership for Human Rights», «Восток-SOS», 2022. 120 с.
3. Гарт С., Кіндл Годсон В. Клас без провини: інструменти для розв'язання конфліктів і сприяння розвитку міжособистісного інтелекту. Харків: Ранок, 2020. 240 с.
4. Рай М. Компас цінностей. Уроки 101 країни про цілі, лідерство і життя. Київ: Yakaboo Publishin, 2021. 368 с.
5. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків: Ранок, 2020. 256 с.
6. Сніжна М. А. Аксіогенез обдарованої особистості в підлітковому віці. *Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 68-77.*
7. Сніжна М. А. Психологічна підтримка образотворчо обдарованих підлітків у освітньому середовищі. *Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі: методичний посібник / О.Л. Музика, Д.К. Корольов, Р.О. Семенова та ін.; за ред. О.Л. Музики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 84-93.*
8. Kohn A. Punished By Rewards: Twenty-Fifth Anniversary Edition: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes. HarperOne. Boston, 2018. 480 p.
9. LeJeune J., & Luoma J. B. Values in therapy: A clinician's guide to helping clients explore values, increase psychological flexibility & live a more meaningful life. Context Press/New Harbinger Publications, 2019. 232 p.
10. Lundgren T., Louma J., Dahl J., Strohsal K., & Melin L. The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2012. 19(4). P. 518-526. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.01.004>

Розділ VI. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ В РАННІЙ ЮНОСТІ: ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТНОСТІ (М.О. Мельник)

Ціннісна підтримка обдарованої особистості передбачає пошук та діагностування психологічних перепон, які ускладнюють процеси повноцінної реалізації потенціалу обдарованості, що набуває особливої актуальності в епоху глобальних трансформацій, які сьогодні переживає суспільство, зокрема і в умовах воєнного стану.

У рамках цього дослідження розглядається феномен суб'єктності як один із провідних чинників ефективної самореалізації, аналізується позиція жертви і автора власного життя, описується феномен самоактуалізації за А. Маслоу, три функціональні Его-стани особистості (Батько, Дитина, Дорослий) за Еріком Берном, розглядаються обмежуючі переконання як гальмівний фактор прояву суб'єктних властивостей особистості та пропонується алгоритм роботи з обмежуючими переконаннями з метою активації суб'єктних потенцій індивіда.

У програмі розвитку суб'єктності як методу надання ціннісної підтримки інтелектуально обдарованій особистості на етапі ранньої юності виокремлюється три етапи: діагностувально-орієнтувальний, констатувальний (з'ясування проблеми) та коригувально-розвивальний.

6.1. Суб'єктність як особистісний ресурс реалізації потенціалу обдарованості

Рання юність – складний та надзвичайно відповідальний етап у житті кожної людини, коли вирішення таких життєвих завдань, як професійне та особистісне самовизначення, пошук сенсу життя, індивідуальної лінії поведінки, саморозвиток ідентичності, потребують здатності брати на себе відповідальність за власні дії та їх наслідки, тобто здатності бути суб'єктом як навчальної діяльності, так і власного розвитку в цілому.

За результатами аналізу даних, отриманих в ході емпіричного дослідження типу суб'єкт-об'єктних орієнтацій обдарованих старшокласників, проведеного лабораторією психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 41,3% опитаних старшокласників із ознаками інтелектуальної обдарованості продемонстрували ознаки суб'єктного типу орієнтації особистості та високий рівень розвитку суб'єктності, 10,1% – належать до об'єктного типу орієнтації особистості та мають, відповідно, низький рівень розвитку суб'єктності, 48,6% – представники змішаного типу суб'єкт-об'єктних орієнтацій [1].

Суб'єктність – системне психічне новоутворення, що виникає в процесі ціннісної взаємодії з мікро- та макросередовищем та визначає активно перетворювальні функції особистості, ставлення до себе як до автора власного життя. Високий рівень розвитку суб'єктних властивостей передбачає здатність брати на себе відповідальність за власне життя, вчинки, реакції, вихід з дитячої інфантильної позиції до дорослої зрілої відповідальної позиції. Образ світу з

позиції автора – конкретний, зрозумілий, абсолютно визначений. Автор керує подіями, що дає потужний фундамент для стійкої самооцінки.

На протигагу авторській позиції в психології виокремлюється позиція жертви. Образ світу з позиції жертви несправедливий, складний та невизначений. Вона почувається безпомічною та беззахисною, не відчуває здатності керувати подіями свого життя, впливати на їх перебіг, має, як правило, зовнішній локус контролю, тобто свої проблеми сприймає як результат дій інших людей.

Сприятливим фактором для формування суб'єктної позиції є позитивний ціннісний досвід взаємодії з найближчим оточенням в атмосфері любові, турботи, прийняття, що створює підґрунтя для формування гармонійних стосунків людини зі світом та собою, розвитку самодетермінації, мотивації саморозвитку, цілеспрямованості особистості, високого рівня активності та реалізації потенціалу обдарованості.

Негативний ціннісний досвід взаємодії з оточенням в атмосфері байдужості, відсутності любові, турботи та прийняття, сприяє формуванню у внутрішніх структурах особистості амбівалентних, конфліктуючих, нереалізованих цінностей, що неминуче призводить до ситуацій як міжособистісної, так і внутрішньо особистісної ціннісної конфліктності і, як наслідок, зниження темпів та ефективності розвитку, блокування самоактуалізаційних процесів, самореалізації тощо.

Феномен самоактуалізації за А. Маслоу. Самоактуалізація – одне з ключових понять гуманістичної психології, запропоноване американським психологом Абрахамом Маслоу, який визначав її як прагнення людини до повноцінної реалізації своїх талантів, здібностей, можливостей, досягнення вершини власного потенціалу [8].

Самоактуалізація передбачає, що існує деяке Я, яке прагне до самовираження. Блокування самоактуалізаційних процесів, коли людина забороняє собі самореалізовуватися або проявлятися в зовнішньому світі в тому чи іншому життєвому контексті, який є важливим для неї на рівні цінностей, часто стає причиною невротичних розладів. Абрахам Маслоу застерігав, якщо людина умисно збирається стати менш значною особистістю, ніж це дозволяють її здібності, то вона ризикує бути глибоко нещасною все своє життя.

Водночас самоактуалізація передбачає високий рівень розуміння себе, того, що саме потрібно актуалізувати, усвідомлення своїх здібностей, бажань, потреб, свого покликання, своєї самості та унікальності. Кожна людина є унікальною і живе в своєму унікальному світі, що визначається насамперед її власними характеристиками та базовими переконаннями, де немає «правильних» і «неправильних» відповідей щодо того як діяти в тій або іншій ситуації. У випадках інтелектуальної обдарованості унікально своєрідна організація внутрішнього світу особистості сягає найвищих рівнів і є запорукою

не тільки успішної самореалізації, але й повноцінної реалізації потенціалу обдарованості.

Практичні завдання

1. **Тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?..»** створений для вивчення установок індивіда на себе та виявлення когнітивних, ціннісно-мотиваційних, афективних і поведінкових характеристик ідентичності [2].

Досліджуваним пропонується пронумерувати 20 порожніх лінійок та в кожній з них дати 20 різних відповідей на запитання «Хто я?..», описуючи власні почуття, риси характеру, інтереси тощо. Розпочинати кожне речення рекомендується із займенника «Я – ...». Відповіді розташовуються в тому порядку, в якому вони спадають на думку, незважаючи на їх логічність і важливість. Час виконання завдання – 12 хвилин.

Виконання такого нескладного, на перший погляд, завдання дозволяє осмислити власний образ «Я», отримати уявлення про внутрішній світ, особливості індивідуального самосприйняття тощо.

2. **Колесо балансу життєвих цінностей** – достатньо проста в застосуванні, проте ефективна техніка для самоаналізу власного життя та пошуку проблемних сфер [9].

Для виконання цього завдання досліджуваному пропонується оцінити кожен сферу свого життя (сфери можуть бути підібрані індивідуально під запити конкретного учня) за 10-ти бальною шкалою, де 1 – низький рівень досягнень, 10 – високий. Коло порівну ділиться на обрану кількість секторів, які потрібно зафарбувати згідно вказаних балів.

Для аналізу динаміки змін і прогресу рекомендується застосовувати цю техніку регулярно впродовж хоча б кількох місяців.



6.2. Батько, Дорослий, Дитина – три Его-стани і прояви суб'єктних властивостей особистості

Американський психолог Ерік Берн виокремлює три внутрішні Его-стани людини – Батько, Дорослий, Дитина, в одному з яких кожна людина перебуває в будь-який момент часу [3].

Его-стан – це певний набір думок, почуттів, емоцій, образів, картини світу в цілому, тобто усіх переконань людини, її цінностей, життєвих сценаріїв, паттернів поведінки тощо. Власне кажучи, Его-стан – це відповідь на питання «Хто Я?», самоідентифікація особистості. Стан, у якому людина знаходиться в кожний конкретний момент часу, має вирішальне значення для процесу ухвалення рішень. Тому важливо вміти свідомо аналізувати, відстежувати свій стан, щоб розуміти, чи конгруентний він контексту конкретної ситуації та навчитися переходити в потрібний стан перш ніж ухвалювати рішення та починати діяти.

Его-стан Батька містить настанови і поведінку, які були перейняті у батьків або інших значимих дорослих, які були поряд на ранніх етапах онтогенезу, але продовжують впливати на Внутрішню Дитину і в зрілому віці. Внутрішній Батько контролює, наставляє, забороняє. Перебуваючи в цьому стані, людина, часто не усвідомлюючи, на рівні підсвідомості думає, відчуває і діє так, як це робили колись її батьки. Вона ніби «чує голоси» батьків або інших значимих дорослих, які розповідають їй як потрібно жити, встановлюють певні рамки щодо того, що є правильним, а що – ні, що можна, а що не можна робити, що ти повинен робити, зобов'язаний або навпаки – ти вільний. Е. Берн називає внутрішні послання від батьків совістю.

Тобто, Его-стан Батька за Еріком Берном – це сформовані та прийняті людиною, але привнесені ззовні переконання, паттерни мислення, сценарії поведінки тощо. Оскільки в ранньому дитинстві дитині потрібна опора, розуміння як виживати у цьому світі, то все, що кажуть батьки або інші дорослі сприймається не критично, як абсолютна істина. Дитина підсвідомо копіює поведінку дорослих та фіксує батьківські послання.

Залежно від тих впливів, які дитина мала від найближчого оточення на самих ранніх етапах розвитку, в неї індивідуально формується *підтримуючий, турботливий або критичний, контролюючий* Батьківський Его-стан.

Его-стан Дитини або Внутрішня Дитина пов'язується з найбільш давніми ділянками головного мозку. Вони несуть у собі мільйони різноманітних вражень, накопичених протягом усього життя, які містяться тільки у підсвідомості і недоступні свідомості. Це і певні закладені природою емоції, майбутній мисленнєвий апарат, так і зафіксовані в індивідуальній свідомості дитячі переживання, реакції, які мали місце на самих ранніх етапах розвитку. Перебуваючи в цьому стані, доросла людина відчуває та починає поводити себе так, як робила це в дитинстві. Внутрішня Дитина – це мрії, інтереси та бажання людини, спонтанна поведінка та емоційність. Вона пише життєві сценарії, які

потім проживає протягом усього життя. Також Его-стан Дитини відповідає за творчі прояви особистості.

Залежно від тих впливів, яких зазнала людина в ранньому дитинстві, формується *вільний або адаптивний* Его-стан Дитини. Вільна Дитина, на думку Еріка Берна, є найціннішою частиною особистості, так як це чистий, безпосередній погляд на світ, невгамовна творчість, абсолютно чисті та щирі прагнення та бажання, яких дитина добивається з неймовірною силою та енергією. Адаптивна Дитина, навпаки, боїться і сумнівається, відчувається самотньою, безпорадною. Почуття образи та вини теж є дитячими станами, які в дорослих є маркером регресу в позицію Внутрішньої Дитини, яка є далеко не самою ефективною, оскільки дитина, часто не усвідомлюючи, відчувається жертвою обставин, а не автором. Водночас позиція жертви для дитини часто є умовно нормальною, так як у такому віці вона ще й не повинна знаходитись у позиції автора власного життя. В авторську позицію дитина переходить поступово в процесі дитячої сепарації від дорослого за умови, що вона відбувається правильно як з боку батьків, так і з боку дитини. Тому важливо чітко усвідомлювати свій поточний Его-стан.

Его-стан Дорослого вирізняється організованістю, доброю пристосованістю, винахідливістю, орієнтацією на сприйняття поточної ситуації та отримання об'єктивної інформації, спокійним оцінюванням та розрахунком власних можливостей. Це стан, який у певний конкретний час вільний як від жорстких Батьківських послань, так і від можливих ілюзій, гіпертрофованих емоцій Внутрішньої Дитини, коли максимально актуалізуються суб'єктні властивості особистості. Дорослий бачить причинно-наслідкові зв'язки, вміє відокремлювати почуття від фактів, планувати, зважувати, ухвалювати рішення та діяти не з емоцій, а з глибоких внутрішніх відчуттів. Тому проблеми з дисципліною, проблеми з доведенням розпочатого до завершення, часто можуть бути проявом незрілої позиції Дорослого або є ознакою, що людина ще не до кінця навчилася відслідковувати свій дитячий стан Адаптивної Дитини і переходити в позицію Дорослого.

Рівень Батьківських послань присутній, як правило, у кожного завжди. Він підсвідомо контролює все, що людина робить і є фоном як для Дорослого Его-стану, так і для Его-стану Дитини. Тому рекомендується розпочинати роботу зі своїм Внутрішнім Батьком, щоб сформувати у себе підтримку, опору, яка не буде заважати реалізації інших важливих контекстів і ролей.

Варто зауважити, що не існує поганих Его-станів, так як позиція дбайливого Батька або вільної Дитини, не кажучи вже про позицію Дорослого, можуть бути достатньо корисними. Важливо навчитися використовувати потрібні Его-стани в таких контекстах, коли вони будуть продуктивними.

Практичні завдання

1. *Самоспостереження.* Відслідкуйте протягом одного або кількох днів, тижнів, місяця в якому Его-стані Ви перебуваєте в цей конкретний момент часу, які думки з'являються у Вас у цей момент, які відчуття, почуття, установки мислення.

2. *Опитувальник функціональних Его-станів (Personal Styles Questionnaire)* призначений для створення егограми та визначення домінантного типу поведінки [6].

Інструкція. Оцініть, будь ласка, наскільки кожне з наведених нижче тверджень відповідає Вашим особистим властивостям, де:

- 1 – невластиве мені;
- 2 – інколи властиве;
- 3 – зазвичай властиве;
- 4 – майже завжди властиве.

№	Перелік тверджень	1	2	3	4
1	Я чітко вказую людям, на те, як вони повинні себе вести.				
2	Я намагаюся ретельно обдумувати свої дії перед тим, як щось зробити.				
3	Я вчиняю так, як мені кажуть.				
4	Я співчуваю людям, у яких проблеми.				
5	Мені подобається бути в оточенні інших людей.				
6	Мені подобається піклуватися про людей.				
7	Мені подобається вирішувати проблеми за правилами логіки та системи.				
8	Я кажу людям, що їм потрібно робити.				
9	Я не соромлюся публічно проявляти свої почуття.				
10	Я ввічлива і тактовна людина.				
11	Я вчиняю наперекір тому, що від мене очікують.				
12	Коли в колективі з'являється новачок, я намагаюся показати йому, як все влаштовано.				
13	Я зберігаю спокій, коли стикаюся з труднощами.				
14	Коли я впевнений у своїй правоті, я наполягаю, щоб інші мене слухали.				
15	Коли мене щось цікавить, я ставлю багато запитань.				
16	Мені швидко набридає щось робити.				

17	Люди очікують від мене, що я знаю відповіді на їхні запитання.				
18	Мене просять піклуватися про новачків у колективі.				
19	Мені легко спілкуватися з людьми, які ввічливі зі мною.				
20	Я продовжую логічно мислити навіть тоді, коли стикаюся з труднощами.				
21	Мій стиль роботи системний.				
22	Я одягаюся на роботу так само як інші.				
23	Я виконую щось за інших, коли мені здається, що вони самі не впораються.				
24	Коли я стикаюся з труднощами, я згадую свій минулий досвід.				
25	Оточуючі вважають мене творчою та винахідливою людиною.				
26	Мені більше подобається керувати самому, аніж виконувати вказівки інших.				
27	Я занадто переживаю за інших людей.				
28	Я занадто емоційний порівняно з іншими.				
29	Я очікую чітких вказівок від свого керівника.				
30	Я враховую всі точки зору, коли ухвалюю рішення.				
31	Я заохочую людей виявляти свої здібності.				
32	Люди скаржаться, що я поведжусь як начальник.				
33	У мене достатньо часу, щоб насолоджуватися собою.				
34	Люди вважають мене дуже ввічливим.				
35	Оточуючі відзначають мій урівноважений характер та збалансовані судження.				
36	Я виражаю свої почуття, коли радію або сумую, тому люди можуть порадіти зі мною або поспівчувати мені.				
37	Я наглядаю за іншими, навіть, якщо вони можуть впоратися самостійно.				
38	Я намагаюся аналізувати жарти, чим можу зіпсувати їх для інших.				
39	Люди виконують те, що я їм кажу.				
40	Я занадто легко погоджуюся з точкою зору інших.				

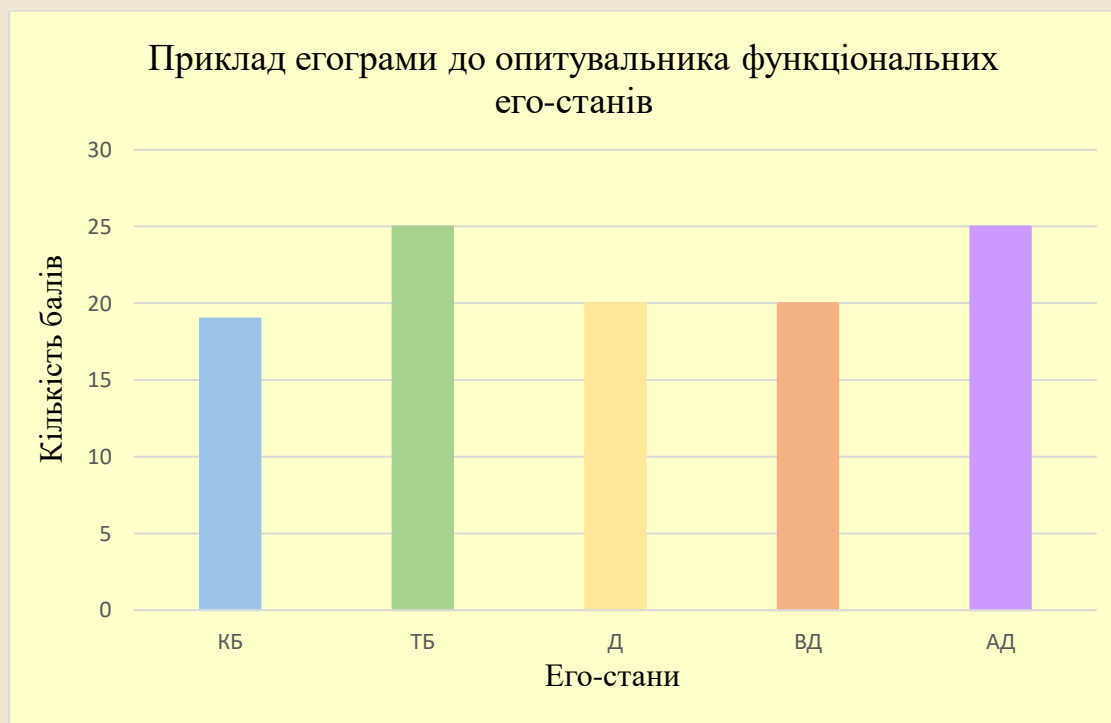
Опрацювання результатів. Для отримання індивідуальної егограми та визначення домінантного типу поведінки підраховується сумарний бал для кожного Его-стану відповідно до ключа, що подається нижче у таблиці 6.1.

Таблиця 6.1.

Ключ до опитувальника функціональних Его-станів

	Контролюючий Батько (КБ)	Турботливий Батько (ТБ)	Дорослий (Д)	Вільна Дитина (ВД)	Адаптивна Дитина (АД)
№ питання	1.	4.	2.	5.	3.
	8.	6.	7.	9.	10.
	14.	12.	13.	15.	11.
	17.	18.	20.	16.	19.
	24.	23.	21.	25.	22.
	26.	27.	30.	28.	29.
	32.	31.	35.	33.	34.
	39.	37.	38.	36.	40.
ЗАГАЛОМ					

Після підрахунку балів можна побудувати відповідні діаграми (егограми):



Змістова інтерпретація. У відповідності з транзакційним аналізом Еріка Берна особистість складається з трьох основних Его-станів, які є сукупністю взаємопов'язаних між собою дій, думок та емоцій, що проявляють нашу особистість у конкретний відрізок часу. У таблиці 6.2 представлені змістовні характеристики основних Его-станів.

Змістовні характеристики основних Его-станів за Е. Берном

Его-стан	Різновид Его-стану	Характеристика	
Батько	Контролюючий (Критикуючий) Батько (КБ)	Позитивні прояви: - захищає, - допомагає, - радить, - направляє.	Негативні прояви: - контролює, - командує, - забороняє, - карає, - вимагає слухняності, - не сприймає інші точки зору.
	Турботливий Батько (ТБ)	Позитивні прояви: - підтримує, - турбується, - доглядає, - надихає, - заохочує, - дає поради.	Негативні прояви: - гіперопіка, - пригнічує ініціативність оточення, - допомагає, коли не просять.
Дорослий	Дорослий (Д)	- Раціональний та орієнтований на поточні події, думки та почуття; - здатен аналізувати факти та робити висновки; - бере відповідальність за свої рішення; - реалізовує свої мрії в життя.	
Дитина	Адаптивна Дитина (АД)	Позитивні прояви: - відповідальна; - слухняна; - ввічлива; - дисциплінована.	Негативні прояви: - не проявляє ініціативу, - покірна, - «залякана» або робить наперекір, - емоційно нестабільна.
	Вільна Дитина (ВД)	- внутрішньо вільна, - творча, - не соромиться, - спонтанна, - безпосередня.	

6.3. Обмежувальні переконання – гальмівний фактор прояву суб'єктних властивостей

Глибинні базові переконання, налаштування, настанови – поняття в когнітивній психології, які означають провідні, найбільш узагальнені уявлення людини про себе, навколишній світ та себе в цьому світі. По суті, базові переконання – це певний набір правил, за якими людина живе та вибудовує свої стосунки з навколишнім світом. Формуються такі базові переконання в процесі міжособистісної взаємодії з найближчим оточенням та можуть мати як стимулювальний, так і гальмівний характер впливу на процеси особистісного зростання та реалізації потенціалу обдарованості. Якщо перші сприяють успішній самореалізації особистості у різних життєвих сферах, то інші – навпаки, заважають рухатися вперед, розвиватися, тому їх називають ще обмежувачами переконаннями.

Обмежуючі переконання – це сформовані протягом усього життя негативні переконання щодо себе, інших, світу в цілому, які блокують активність у певних сферах, гальмують процеси самоактуалізації, саморозвиток, заважають ефективно використовувати власні ресурси і можливості. З часом такі переконання перестають усвідомлюватися, проте утворюють своєрідну базову матрицю особистісних значень та смислів, яка записується на рівні підсвідомості, істотно впливаючи на характер реакцій людини, її дії, процес ухвалення рішень. Обмежуючі переконання утримують людину в зоні комфорту, виконуючи роль захисних механізмів, блокують зусилля для реалізації певних цілей аби запобігти можливим фрустраціям, невдачам, розчаруванням.

Приклади обмежувачих переконань: «Я невдаха...», «Я тупий...», «Я ніколи це не зрозумію...», «Я гірший за інших...», «Я нічого не зможу досягти...», «У мене нічого не вийде...», «Я ніколи не зможу це зробити...».

Практичні завдання

1. Опитувальник для діагностики ірраціональних переконань особистості розробив співробітник Університету Хофстра (США) Говард Кассінов на базі теорії раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ) Альберта Елліса [5]. Опитувальник спрямований на виявлення загального співвідношення раціональності-ірраціональності в мисленні, наявності та міри вираженості ірраціональних установок людини [4; 7].

Досліджуваним пропонуються 50 тверджень, з якими вони можуть погоджуватися або не погоджуватися, також пропонуються проміжні форми відповідей.

Методика містить 6 шкал, із яких 4 – основні і відповідають 4 групам ірраціональних установок мислення, виділеним автором: «Катастрофізація», «Повинність щодо себе», «Повинність щодо інших» і «Оціночна установка».

Шкала «Катастрофізація» (Awfulizing, AWF) відображає сприйняття людьми різних несприятливих подій. Низький бал за цією шкалою свідчить про те, що

людині властиво оцінювати кожную несприятливу подію як щось жахливе і нестерпне, а високий бал говорить про зворотне.

Показники шкал «Повинність щодо себе» (Self-Directed Shoulds, SDS) і «Повинність щодо інших» (Other Directed Shoulds, ODS) вказують на наявність або відсутність надмірно високих вимог до себе та інших.

«Оціночна установка» (Self-Worth, SW) показує як людина оцінює себе та інших. Наявність такої установки може свідчити про те, що людині властиво оцінювати не окремі риси або вчинки людей, а особистість в цілому.

Інші дві шкали – оцінка фрустраційної толерантності особистості (Low Frustration Tolerance, LFT), яка відображає ступінь переносимості різних фрустрацій, тобто рівень стресостійкості, та загальна оцінка ступеня раціональності мислення (Total Score, TOT) [4; 7].

Інструкція. У людей бувають різні переконання, тому важлива саме Ваша думка щодо тверджень, наведених нижче. Будь ласка, поставте будь-яку позначку (наприклад, «+») праворуч від кожного твердження, під цифрою, яка найбільше відповідає Вашому ставленню щодо цього твердження, де:

- 1 – повністю згоден;
- 2 – в основному згоден;
- 3 – скоріше згоден;
- 4 – скоріше не згоден;
- 5 – в основному не згоден;
- 6 – повністю не згоден.

№	Перелік тверджень	1	2	3	4	5	6
1	Спілкування з деякими людьми може бути неприємним, але це ніколи не буває жахливо.						
2	Коли я роблю помилку в чому-небудь, то часто кажу собі: «Я не мав цього робити».						
3	Люди обов'язково мають дотримуватися законів.						
4	Не існує нічого такого, чого я «не терплю».						
5	Якщо мене ігнорують або я почуваюся незграбним на вечірці, то у мене знижується почуття власної цінності.						
6	Деякі життєві ситуації дійсно абсолютно жахливі.						
7	У деяких питаннях мені, безперечно, слід покращити свою компетентність.						
8	Мої батьки могли б бути більш стриманими у вимогах до мене.						
9	Існують речі, які мені важко терпіти.						
10	Навіть, коли я досягаю значних успіхів у навчанні або роботі моє почуття власної гідності не зростає.						
11	Поведінка деяких дітей є дійсно неприйнятною.						

12	У моєму житті було кілька очевидних помилок, яких я міг уникнути.						
13	Якщо мої друзі пообіцяли зробити для мене щось дуже важливе, вони не зобов'язані дотримуватися своїх обіцянок.						
14	Я не можу мати справу з моїми друзями або моїми дітьми, якщо вони поведуться необґрунтовано, агресивно або нерозумно в тій чи іншій ситуації.						
15	Якщо оцінювати людей за тим, що вони роблять, то їх можна розділити на «хороших» і «поганих».						
16	Бувають такі періоди в житті, коли трапляються дійсно абсолютно жахливі речі.						
17	У житті немає нічого такого, що я дійсно зобов'язаний робити.						
18	Діти повинні, врешті-решт, навчитися виконувати свої обов'язки.						
19	Іноді я просто не можу терпіти свої невисокі досягнення у навчанні та на роботі.						
20	Навіть коли я роблю серйозні помилки і завдаю болю оточуючим, моя самоповага не змінюється.						
21	Це було б жахливо, якби я не зміг завоювати прихильність людей, яких я ціную і люблю.						
22	Мені б хотілося краще вчитися або працювати, проте немає жодної обов'язкової причини вважати, що я повинен цього досягати незалежно від обставин.						
23	Я переконаний, що люди, безумовно, не повинні погано поводитися в громадських місцях.						
24	Я просто не виношу сильного тиску на мене або стресу.						
25	Схвалення або несхвалення моїх друзів або членів моєї родини не впливає на те, як я оцінюю самого себе.						
26	Було б прикро, але не жахливо, якби хтось із членів моєї родини мав би серйозні проблеми зі здоров'ям.						
27	Якщо я вирішив зробити щось, я обов'язково маю зробити це дуже добре.						
28	Загалом, я нормально ставлюся до того, що підлітки можуть вести себе інакше, ніж дорослі, наприклад, вони пізно прокидаються вранці або недбало розкидають речі в своїй кімнаті.						

29	Я не терплю деякі речі, які роблять мої друзі або члени моєї сім'ї.						
30	Той, хто постійно грішить або завдає шкоди оточуючим – погана людина.						
31	Було б дуже прикро, якби хтось із тих, кого я люблю, захворів на психічне захворювання та потрапив до психіатричної лікарні.						
32	Я повинен бути абсолютно впевнений, що все йде добре в найважливіших сферах мого життя.						
33	Якщо для мене це важливо, мої друзі повинні прагнути зробити все, про що я їх попрошу.						
34	Я легко переношу неприємні ситуації, в які потрапляю, так само як неприємні розмови зі знайомими.						
35	Від того, як мене оцінюють оточуючі (друзі, начальники, вчителі, викладачі), залежить, як я оцінюю самого себе.						
36	Це жахливо, коли мої друзі поведуться погано і неправильно в громадських місцях.						
37	Я точно не повинен робити деякі помилки, які я продовжую робити.						
38	Я не вважаю, що члени моєї родини повинні діяти саме так, як мені хочеться.						
39	Це абсолютно нестерпно, коли все йде не так, як мені хочеться.						
40	Я часто оцінюю себе за своїми успіхами на роботі та в навчанні або ж за своїми соціальними досягненнями.						
41	Це буде жахливо, якщо я зазнаю повного краху в роботі чи навчанні.						
42	Я, як людина, не повинен бути кращим, ніж я є насправді.						
43	Безумовно, існують деякі речі, які люди, що мене оточують, не повинні робити.						
44	Іноді (на роботі або в навчанні) люди роблять вчинки, яких я абсолютно не терплю.						
45	Якщо у мене виникають серйозні емоційні проблеми або я порушую закони, моє почуття власної цінності знижується.						
46	Навіть дуже погані, огидні ситуації, коли людина зазнає невдачі, втрачає гроші або роботу, не є надзвичайно жахливими.						

47	Існує декілька важливих причин, через які мені важливо уникати помилок у навчанні або на роботі.					
48	Безсумнівно, мої родичі повинні докладати більше зусиль у турботу про мене, ніж це вони роблять у деяких випадках.					
49	Навіть якщо мої друзі поведуться інакше, ніж я від них очікую, я продовжую ставитися до них з розумінням і прийняттям.					
50	Важливо навчати дітей тому, щоб вони були «хорошими хлопчиками» та «хорошими дівчатками»: старанно вчилися в школі і намагалися здобути визнання від батьків.					

Опрацювання результатів. Обробка та аналіз результатів здійснюються окремо по кожній шкалі. Отримані дані звіряються з ключем, що подається нижче у таблиці 6.3, потім підраховується сумарний бал до кожного типу ірраціональних установок. Якщо питання відмічене літерою R, шкала змінює значення на протилежне (див. табл. 6.4).

Таблиця 6.3.

Ключ до опитувальника діагностики ірраціональних установок

	AWF	SDS	ODS	LFT	SW
№ питання	1. R	2.	3.	4. R	5.
	6.	7.	8.	9.	10.
	11.	12.	13. R	14.	15.
	16.	17. R	18.	19.	20. R
	21.	22. R	23.	24.	25. R
	26. R	27.	28. R	29.	30.
	31.	32.	33.	34. R	35.
	36.	37.	38. R	39.	40.
	41.	42. R	43.	44.	45.
	46. R	47.	48.	49. R	50.
ЗАГАЛОМ					

Таблиця 6.4.

Роз'яснення до підрахунку результатів: у пунктах відмічених літерою R відмітка 1 важить 6 балів, відмітка 2 – 5 балів, відмітка 3 – 4 бали, відмітка 4 – 3 бали, відмітка 5 – 2 бали, відмітка 6 – 1 бал (див. табл. 6.4).

Відмітка	Кількість балів, що ставиться
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1

Наприклад, за шкалою «Повинність щодо себе» сумарний бал підраховується наступним чином:

Питання	№ питання	Значення за шкалою, оцінка
Прямі	2, 7, 12, 27, 32, 37, 47	
Зворотні	17, 22, 42	
ЗАГАЛОМ		

Таким чином оцінюється кожний вид ірраціональних ідей окремо та загальна оцінка ірраціональності особистих переконань. Низькі бали за субшкалами вказують на яскраво виражену і чітку наявність ірраціональної установки. Відповідно, чим вищий отриманий бал по кожній зі шкал, тим раціональніше мислить досліджуваний, і навпаки.

Таблиця 6.5.

Інтерпретація результатів для 4 основних шкал

Ірраціональна установка яскраво виражена	Ірраціональна установка наявна	Ірраціональна установка відсутня
< 30 балів	30-45 балів	> 45 балів

Таблиця 6.6.

Інтерпретація результатів за шкалою фрустраційної толерантності

Низький тестовий показник	Середній тестовий показник	Підвищений <u>тестовий</u> показник
10-29 балів	30-45 балів	45-60 балів

Таблиця 6.7.

Інтерпретація результатів за шкалою загальної оцінки ступеня ірраціональності (сума балів за основними шкалами)

Низький тестовий показник	Середній тестовий показник	Підвищений тестовий показник
40-119 балів	120-183 балів	184-240 балів

Алгоритм роботи з обмежувальними переконаннями з метою активації суб'єктних потенцій індивіда передбачає три етапи: діагностувально-орієнтувальний, констатувальний (з'ясування проблеми) та коригувально-розвивальний.

У таблиці 6.8. відображено змістовне наповнення кожного етапу роботи.

Таблиця 6.8.

Алгоритм роботи з обмежувальними переконаннями

№	ЕТАПИ	ЗМІСТ РОБОТИ
I	Діагностувально-орієнтувальний	<ul style="list-style-type: none"> • Виявлення обмежувальних переконань. Чи знайома Вам ситуація, коли Ви хотіли б щось зробити, чогось досягти, але навіть не намагаєтеся спробувати, не докладаєте жодних зусиль задля реалізації власних мрій, бажань? Які думки Вас зупиняють? Чому Ви не дієте? Складіть перелік власних думок, які блокують Вашу активність. • Наступний крок – усвідомлення факту, що переконання, яке блокує Вашу активність та заважає Вам розвиватись, існує лише у Вашій уяві, проте має реальний негативний вплив на перебіг подій Вашого життя, а тому - потребує коригування.
II	Констатувальний (з'ясування проблеми)	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексивний аналіз обмежувальних переконань, пошук першоджерела. Чому я так думаю? Чи є факти, що підтверджують моє переконання? Чи завжди я так думав? Коли і в якій ситуації з'явилося це переконання? Чи допомагає це переконання мені досягати мої цілі? Такі питання дозволяють ширше подивитися на проблему, поставити під сумнів обґрунтованість таких переконань, усвідомити їх негативний вплив, створюють підґрунтя для зміни свого ставлення на більш конструктивне. На цьому етапі надзвичайно важливо зрозуміти витoki, корінь, першоджерело проблеми.

III	Коригувально-розвивальний	<ul style="list-style-type: none"> • Формулювання нового переконання. Візьміть своє обмежуваче переконання та спробуйте переформулювати його на конструктивне. Наприклад, «Я люблю себе безумовно...», «Моя цінність не залежить від моїх успіхів у навчанні, досягнень...», «Я вірю в себе...» «У мене все вийде...», «Я все одно спробую, навіть якщо не вийде...». • Застосування нового переконання на практиці. Відстежуйте свої думки та, в разі появи обмежувачих переконань, замінійте їх на конструктивні формулювання до тих пір, доки обмежувачі переконання перестануть з'являтися. Одним із ефективних методів привчати себе до нових переконань є візуалізація результатів, яких Ви прагнете досягти, створюючи у власній уяві бажану реальність.
-----	---------------------------	---

Література

1. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін / за ред. О. І. Бондарчук. Київ, 2014. 148 с. URL: <http://surl.li/glpmc>
3. Berne E. Transactional analysis in psychotherapy. Souvenir Press, 1996. 192 p.
4. Demaria T. P., Kassinove H., Dill C. A. Psychometric properties of the survey of personal beliefs: a rational-emotive measure of irrational thinking. *Journal of personality assessment*, 1989. Vol. 53, no. 2. P. 329-341. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302_10
5. Ellis A., Dryden W. The practice of rational emotive behavior therapy. 2nd ed. Springer Publishing Company, 2007. 280 p.
6. Hay J. Transactional analysis for trainers. 2nd ed. Sherwood, 2019. 285 p.
7. Kassinove H. Self-reported affect and core irrational thinking: a preliminary analysis. *Journal of rational-emotive therapy*, 1986. Vol. 4, no. 2. P. 119-130. URL: <https://doi.org/10.1007/bf01074170>
8. Maslow H. The farther reaches of human nature. New Jersey: Penguin Group, 1993. 432 p.
9. Meyer P. J. 24 Keys That Bring Complete Success (Fortune Family & Faith). Bridge-Logos Publishers, 2006. 160 p.

РОЗДІЛ VII. САМООЦІНКА І ЦІННІСНА ПІДТРИМКА САМОРОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ (М.М. Чекрижова)

7.1. Особливості розвитку самооцінки старшокласників з ознаками обдарованості

Ціннісна взаємодія і розвиток самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості. Старшокласники перебувають на рубіжному етапі особистісного розвитку. Перед ними стоять непрості завдання, пов'язані з професійними і життєвими виборами: яку професію вибрати, куди піти вчитися, які життєві цілі перед собою ставити. Для того, щоб зробити цей важливий життєвий вибір, старшокласники мають визначитися з тим, які ресурси вони мають, щоб досягти намічених життєвих цілей. Цими ресурсами є здібності, а ранній юнацький вік, як етапний для особистісного самовизначення, є періодом, коли диференційна особистісна самооцінка (ДОС) окремих здібностей робить якісний стрибок до інтегрально-особистісної самооцінки (ІОС), яка стосується цілісної особистості. Іншими словами, старшокласники, які раніше оцінювали свої здібності відокремлено, ізольовано одні від інших, тепер мусять дати оцінку собі, власній особі, яка розвинула у собі ці здібності, що засвідчуються відповідними досягненнями. Якщо ДОС дає відповіді особі наскільки вона є успішною у тій чи іншій діяльності, то ІОС – відповідь на питання наскільки вона є успішною загалом як цілісна особистість, і які перспективи відкриті перед нею у найближчому майбутньому, а які наразі недоступні через недостатній розвиток здібностей [9]. Таким чином, самооцінка здібностей для старшокласників, з одного боку, є підсумком розвитку до цього часу, а з іншого, – проєкцією у майбутнє. Останнє можна розглядати як важливий ресурс підвищення життєстійкості, оскільки планування майбутнього дозволяє людині періодично виходити із травмівного поля загрози смерті чи каліцтва від постійних обстрілів в умовах тривалої російсько-української війни.

Самооцінку власних здібностей неможливо сформувати без зовнішніх оцінок. Старшокласники знаходяться в ситуації постійної взаємодії з ровесниками, педагогами, батьками, значимими особами у тій сфері, де вони розвивають свої здібності, тобто з широким колом суб'єктів освітнього простору. Але не всі зовнішні оцінки є однаково важливими для них і беруть участь у формуванні самооцінки. Соціальна взаємодія старшокласників з ознаками обдарованості є особистісно-ціннісною, і важливими для них є оцінки референтних осіб [3]. «Особистісно-ціннісна взаємодія – це форма референтних зв'язків, у результаті яких відбувається реципрокний взаємовплив і соціальна валідизація, ціннісний обмін і взаємна ціннісна підтримка особистісних цінностей суб'єктів та здійснюється становлення й ціннісний розвиток обдарованої особистості» [12, с. 54].

Варто відмітити, що формування відносин референтності – процес, який у старшому шкільному віці саме в розпалі. Безумовно, на ньому позначаються

симпатії та антипатії, що виникають у результаті відмінностей у досягненнях. Аналіз досліджень показує, що в оцінці досягнень здебільшого домінує захисна атрибуція. «Загалом люди схильні пояснювати свої досягнення власними здібностями, а успіхи інших людей – зовнішніми випадковими чинниками, везінням. І навпаки, власні невдачі пояснюються невезінням, а невдачі інших – їх недостатніми здібностями» [6, с. 19]. З цієї причини живучою і розповсюдженою є хибна думка, що обдарованим, мовляв, усе легко дається, тому вони й мають значні досягнення. Цей стереотип певною мірою підтримується й самими обдарованими, які погоджуються з ним не тому, що вважають так само, а для того, щоб не зашкодити самоповазі ровесників і не стати об'єктом їхньої захисної агресії.

Звичайно, старшокласники ще зважають на оцінки їхніх здібностей у контактному оточенні, але, як показують дослідження, у них поступово складаються групи референтних осіб за критерієм компетентності у сфері розвитку здібностей, і саме їхні розгорнені детальні оцінки й лягають в основу самооцінки [11]. Якщо ж самооцінка здібностей з якихось причин у старшокласників з ознаками обдарованості фруструється, то до ціннісної підтримки варто залучати осіб, референтність яких пов'язана з розвитком здібностей.

Формування ціннісного ставлення до здібностей є однією із закономірностей аксіогенезу обдарованої особистості. Власні здібності розглядаються обдарованими особами як інваріантні адаптаційні ресурси, що не зазнають кардинальних змін зі зміною життєвої ситуації. Це робить їх основою самоідентичності обдарованих людей, забезпечуючи їхню особистісну стійкість. Дослідження показують, що обдарованим особам, які мають видатні досягнення, притаманна висока, навіть найвища порівняно з їхнім контактним оточенням, самооцінка здібностей у просторі власних оцінних конструктів [1]. Ця тенденція простежується і в старшокласників з ознаками обдарованості, але окремі здібності оцінюються ними нижче. Це може свідчити про те, що здібності перебувають у процесі саморозвитку, або ж їхня самооцінка фрустрована невдачею. В обох випадках доцільно надавати ціннісну підтримку.

Ціннісне ставлення до здібностей сприяє тому, що найважливіші когнітивні конструкти, які позначають складники здібностей у свідомості людини, згортаються, генералізуються, переплітаються з іншими ціннісними конструктами і набувають форми особистісних цінностей, індивідуальний зміст яких можна якоюсь мірою відтворити з допомогою психосемантичних методів, і лише після цього може йтися про вимірювання самооцінки. Але, оскільки здібності в обдарованих людей є основою особистісної ідентичності, то очевидно, що самооцінка здібностей у структурі особистісних цінностей має настільки високу вагу, що показники останніх можна розглядати як показники самооцінки. Зрозуміло, що йдеться про спеціально розроблені методики, орієнтовані на вивчення ціннісної сфери обдарованої особистості.

Роль самооцінки здібностей в особистісному самовизначенні старшокласників з ознаками обдарованості. Самооцінка здібностей є центральним компонентом особистісного самовизначення старшокласників, від якого залежать напрямки дальшого саморозвитку. У цьому контексті здібності, з одного боку, є ціннісними утвореннями, оскільки базуються на досвіді задоволення особистісних потреб, а з іншого – вони є інструментами саморозвитку особи у майбутньому. Схематично це виглядає так:

*потреба → задатки → діяльність → здібності → особистісні цінності
→напрямки особистісного саморозвитку.*

Висока чи низька самооцінка різних видів здібностей визначає, чи будуть вони включені у проекти особистісного саморозвитку старшокласників з ознаками обдарованості. На рис. 7.1. показано класифікацію цінностей обдарованої особистості (за О.Л. Музикою) [5] у взаємозв'язках з відповідними здібностями.

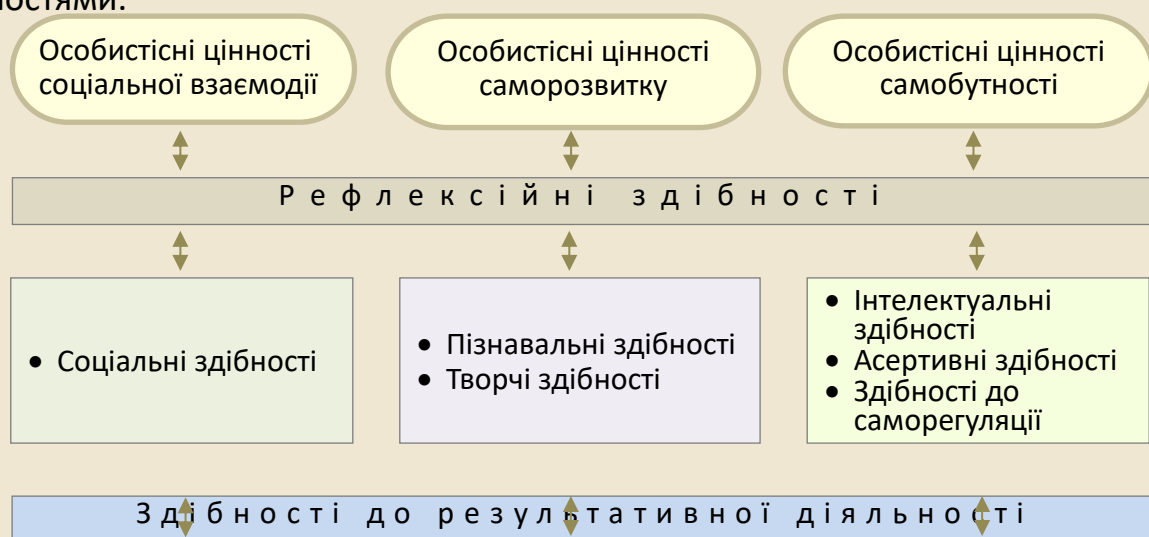


Рис. 7.1. Здібності як основа ціннісного розвитку обдарованої особистості

Можна виокремити такі умови позитивного впливу самооцінки здібностей на ціннісне самовизначення і саморозвиток обдарованої особистості: 1) здібності мають бути розвиненими до високого рівня, або, принаймні, особа повинна мати підкріплену особистим досвідом впевненість у можливості їх розвитку; 2) розвиток рефлексійних здібностей є базою для ціннісно-регуляційних впливів самооцінки інших видів здібностей.

Проблеми із самооцінкою здібностей у старшокласників з ознаками обдарованості можуть бути пов'язані із трьома групами особистісних цінностей: 1) соціальної взаємодії; 2) саморозвитку здібностей; 3) цінностями особистісної самобутності.

Адекватна самооцінка соціальних здібностей дозволяє старшокласникам вибудовувати гармонійні стосунки і комунікацію з контактними особами і розвивати здібності таким чином, щоб досягти оптимального рівня ціннісної взаємодії з соціальним оточенням.

Особливості самооцінки пізнавальних і творчих здібностей полягають в тому, що вона найбільше орієнтується на динамічні, а не на статичні показники; її об'єктом є реалізовані можливості розвитку.

Самооцінка інтелектуальних, асертивних здібностей та здібностей до саморегуляції пов'язана з формуванням такої важливої для обдарованих людей групи цінностей як особистісні цінності самобутності. Самооцінка, що сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, лежить в основі особистісних конструктів пов'язаних не стільки з діяльністю, скільки з осмисленням людиною значення цієї діяльності для неї самої та для життя інших людей. Висока самооцінка асертивних здібностей сприяє їх постійному розвитку в контексті збереження ціннісної автономності обдарованої особистості. Стійкість обдарованої особистості зумовлюється внутрішніми, суб'єктивними, особистісно-ціннісними джерелами саморозвитку, які неможливо уявити без стимулювального впливу високої самооцінки здібностей до саморегуляції.

Для того, щоб ціннісне самовизначення старшокласників було свідомим і зваженим, самооцінка має бути вербально-усвідомленою, високо диференційованою та відображати реальний рівень розвитку здібностей (див. рис. 7.2.).

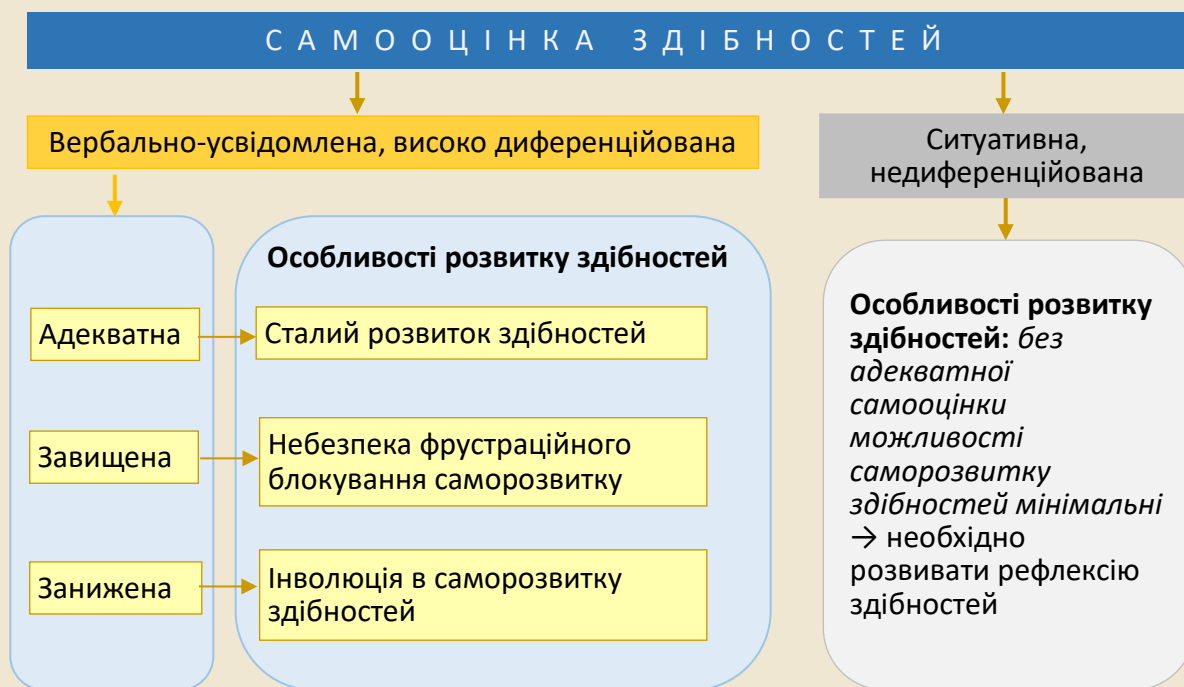


Рис. 7.2. Самооцінка здібностей в особистісному самовизначенні старшокласників

Для визначення проблем у самооцінці здібностей старшокласників можна використовувати такі діагностичні процедури: зіставлення результатів дослідження за методикою «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості» (О.Л. Музика, 2019) [2] з високими показниками у відповідній віковій чи галузевій групі; аналіз результатів діяльності особи за допомогою експертних оцінок; аналіз рефлексії здібностей досліджуваними.

У відповідності з отриманими результатами намічено такі шляхи ціннісної підтримки самооцінки здібностей: тренінг ціннісної підтримки здібностей осіб з ознаками обдарованості; створення індивідуальних програм для розвитку і самооцінки здібностей безпосередньо в діяльності та в соціальній взаємодії.

Емпіричне дослідження самооцінки розвитку здібностей старшокласників із ознаками обдарованості. У тому, що стосується розвитку обдарованої особистості, здібності – це психологічне утворення, що пов'язує набутий нею досвід розвитку з перспективами майбутнього розвитку. Зрозуміло, що багато залежить від того, як особа сприймає власні здібності, наскільки повно рефлексує й оцінює всі їх компоненти та усвідомлює можливості розвитку кожного з них. Дослідження базується на положеннях про ціннісність здібностей для обдарованої особистості, які є основою її ідентичності, та самооцінки здібностей як основи розвитку самоефективності [8; 9].

Для емпіричного вивчення особливостей самооцінки здібностей старшокласників із ознаками обдарованості було використано такі методики: «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості» (Музика О. Л., 2019), шкала «Здібності й упевненість» «Профілю професійної самоефективності студентів» (Музика О. О., 2020), Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, 1989). Узагальнені результати дослідження, яке проводилося за допомогою е-платформи «Обдарованість TEST ONLINE» [7], представлено в таблиці 7.1.

Таблиця 7.1.

Узагальнені результати дослідження самооцінки здібностей старшокласників із ознаками обдарованості

	Цінності саморозвитку здібностей				Здібності й упевненість	Психологічне благополуччя
	Самооцінка цінностей пізнання		Самооцінка цінностей творчості			
	СЦР	ОЦР	СЦР	ОЦР		
Мають досягнення	4,75	11,5	6,42	6,83	44,3	316
Не мають досягнень	3,09	12,1	4,09	10,5	44,4	328
Висока успішність	4,64	11,5	6,09	7,18	43,3	314
Середня успішність	3,33	12,1	4,58	9,92	45,3	329

Досягнення у навчальній та інших видах діяльності, перемоги в олімпіадах, конкурсах різних рівнів (від міжнародного і національного до рівня школи) було обрано критерієм, за яким ідентифікувалися ліцеїсти з ознаками обдарованості. Порівнювалися показники самооцінки здібностей ліцеїстів, які мають досягнення, і тих, які офіційно визнаних досягнень не мають. Також зіставлялися показники учнів із різними рівнями успішності.

Оскільки досліджувані – це старшокласники-ліцеїсти, які пройшли відбір і орієнтовані на саморозвиток, то природно, що всі виокремлені групи

продемонстрували високі показники особистісно-ціннісної регуляції (ОЦР), яка базується на особистісних цінностях і забезпечує розвиток обдарованості. Відповідно, показники ситуаційно-ціннісної регуляції (СЦР), пов'язаної з орієнтацією на цінності ровесників, які не спрямовані на саморозвиток здібностей, і веде до інволюції обдарованості, в усіх виокремлених групах є нижчими.

При порівнянні виокремлених груп старшокласників за самооцінкою здібностей, що розвиваються в рамках ОЦР, виявилася тенденція, що потребує осмислення і додаткових досліджень. Якщо взяти цінності пізнання, то їх самооцінка не значно різниться в порівнюваних групах, хоча дещо нижчі показники демонструють ліцеїсти з досягненнями і високою успішністю. Ці розбіжності незначні і їх можна пояснити вищим рівнем критичності й вимогливості до себе старшокласників із ознаками обдарованості.

Розбіжності між самооцінкою творчих здібностей значно більші. Якщо взяти до уваги ще й те, що ліцеїсти, які мають досягнення і краще навчаються, показали нижчі показники психологічного благополуччя, то можна зробити припущення про деструктивний вплив воєнних дій на їхню систему цінностей. Справді, як показують дослідження, ці старшокласники вже мають сформовані життєві цілі, близькі й віддалені життєві плани, що пов'язані з їхніми заняттями й досягненнями [1]. Воєнні дії вносять сум'яття у планування саморозвитку, що не може не позначитися на самооцінці відповідних компонентів творчих здібностей. Крім того, ці групи старшокласників вимогливіше ставляться до критеріїв творчості та оцінок її результатів. Якщо для переважної більшості учнів творчість є наслідувальною і відтворювальною, то для старшокласників із ознаками обдарованості творчість – це справді продукування нового, особистісно значимого і суспільно корисного, такого, що відповідає їхнім високим особистим стандартам. У персональному досвіді ліцеїстів вже або є випадки справжньої творчості, або ж вони мають такі зразки у своєму оточенні. Цим також можна пояснити нижчі показники самооцінки.

Ситуація ціннісної взаємодії двох груп старшокласників, одні з яких мають високу самооцінку, але невисокі досягнення, а інші, навпаки, низьку самооцінку і високі досягнення, може породжувати різні варіанти ціннісного взаємовпливу. Ймовірний і такий варіант, коли старшокласники з ознаками обдарованості у групі ровесників можуть статусно поступатися впевненим у собі однокласникам, які не орієнтовані на досягнення, і поступово втрачатимуть спрямованість на розвиток обдарованості. Отже, ціннісна підтримка необхідна обом групам старшокласників.

Результати емпіричного дослідження дають підстави для припущення, що самооцінка здібностей стане повнішою і адекватнішою в результаті ціннісної підтримки методом групового тренінгу.

7.2. Теоретичні основи тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості

Як видно з проведеного вище аналізу, самооцінка здібностей старшокласників з ознаками обдарованості – це складне особистісне утворення, яке на цьому віковому етапі має пройти трансформацію від диференційно особистісної до інтегрально особистісної самооцінки. Щоб це відбулося, необхідна досить складна робота з саморефлексії, виокремлення певних особистісних і діяльнісних аспектів здібностей і зіставлення їх із зовнішніми критеріями та внутрішніми стандартами. У цьому контексті здібності, осмислюючись як життєві адаптаційні ресурси і ресурси особистісного саморозвитку, в проектуванні майбутнього набувають особистісної цінності, включаються у структуру особистісної ідентичності і складають основу самоповаги [9].

Розроблена нами модель тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості, в основі якої перехід від диференційної особистісної самооцінки (ДОС) до інтегральної особистісної самооцінки (ІОС), зображена на рис. 7.3.

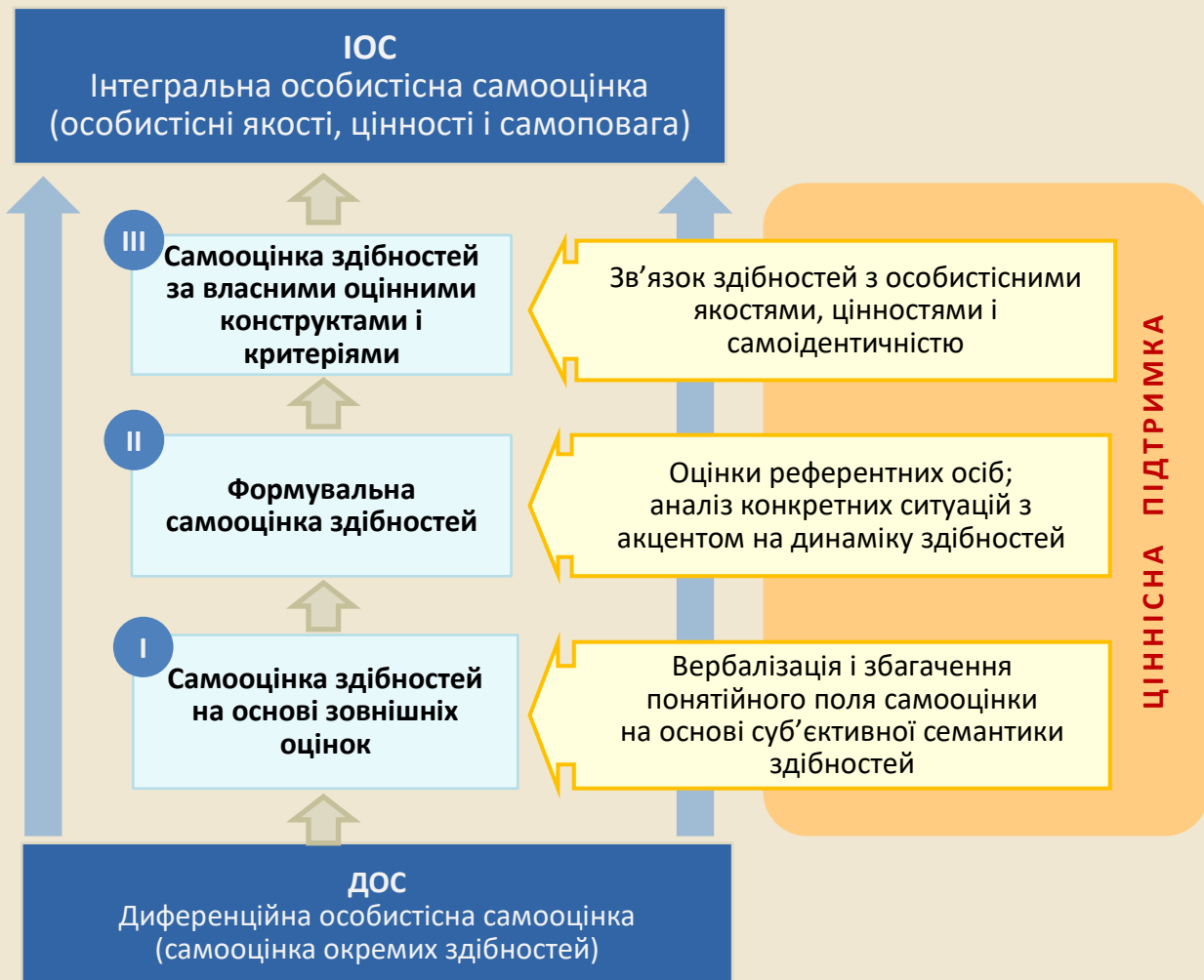


Рис. 7.3. Теоретична модель тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості

Виокремлено три етапи цього переходу і відповідно три напрямки надання ціннісної підтримки, які можуть бути операціоналізовані у тренінгових вправах. За необхідності, в умовах воєнного стану, психолог, готуючись до тренінгу, попередньо може провести дослідження на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE» для визначення структури особистісних цінностей та самооцінки за шкалою «здібності й упевненість» [7].

На першому етапі самооцінка здібностей формується і підтримується за допомогою зовнішніх оцінок. Можна охарактеризувати кілька особливостей цього етапу. У звичайних умовах оцінка здійснюється переважно педагогами, батьками і ровесниками у згорненій формі, одним або кількома словами, які скоріше стосуються процесуальних і результативних аспектів діяльності чи особистості в цілому, і не мають прямого відношення до оцінки здібностей. Оцінки педагогів стосуються переважно нормативних аспектів навчальної діяльності чи діяльності у сфері захоплень, батьки найчастіше дають загальну особистісну оцінку, а оцінні судження ровесників найчастіше залежать від статусно-рольових стосунків у контактній групі.

Ситуація зовнішньої оцінки у процесі тренінгу має бути докорінно іншою. По-перше, тренер має спрямовувати учасників на те, щоб вони називали якомога більше складників здібностей, використовуючи при цьому власні формулювання. На суб'єктивному рівні – це особистісні якості і вміння [4]. Для цього етапу достатньо зосередитися на вміннях, проте, якщо в процесі вправ будуть називатися особистісні якості, їх також потрібно брати до уваги. Вправи на цьому етапі потрібно вибудовувати таким чином, щоб кожен учасник почув якомога більше висловлювань, що характеризують здібності. Для цього не обов'язкові процедури на зразок групової оцінки особистості, коли всі оцінюють кожного. Достатньо того, що кожен почує перелік понять, що характеризують здібності, і зможе зіставити їх з уявленнями про власні здібності. Це зіставлення прямо не артикулюється тренером, але завдяки притаманному цьому віковій прагненню порівнювати себе з ровесниками, воно, скоріше за все, буде зроблене. Більше того, самооцінка за почутими критеріями спонтанно робиться кожним із учасників. Завдяки таким процедурним моментам можна уникнути прямих оцінних суджень, оскільки останні є стресогенними, і не сприяють хорошему психологічному мікроклімату в тренінговій групі. Основне завдання цього етапу ціннісної підтримки полягає в тому, щоб кожен учасник вербалізував свої думки і почуття стосовно здібностей, розширив свій словниковий запас для самооцінювання.

Другий етап переходу від ДОС до ІОС пов'язаний з тим, що старшокласники з ознаками обдарованості не будь-яку зовнішню оцінку сприймають як основу самооцінки. Справді, згорнена схвальна оцінка, на зразок «молодчина», небагато дає для самооцінки здібностей. Важливо, щоб зовнішня оцінка була розгорненою, відображала найсуттєвіші аспекти перебігу діяльності і розвитку здібностей. Така оцінка має включати і ретроспективний аналіз, спрямований на

констатацію попередніх умінь і досягнень, і аналіз вірогідного дальшого розвитку здібностей. Власне, таку оцінку називають формувальною, оскільки вона дозволяє особі детально й реалістично відобразити успіхи у розвитку здібностей, усувати проблемні моменти і планувати саморозвиток.

Варто зазначити, що старшокласники з ознаками обдарованості досить вибірково сприймають зовнішні оцінки. Передусім для старшокласників і студентів у цьому віці важливі оцінки осіб, які є компетентними у сфері їхніх здібностей, та є референтними для них [10; 11]. Отже, і процедури тренінгу мають бути вибудовані таким чином, щоб для формувальної оцінки учасники могли самі вибирати когось з-поміж учасників. Якщо ж референтних осіб серед учасників тренінгу не виявиться, то можна використати прийом моделювання самими старшокласниками оцінки своїх здібностей реальною чи віртуальною особою. Незалежно від того, буде чи ні референтний оцінювач учасником тренінгу, для формувальної оцінки здібностей варто брати конкретну ситуацію реципієнта, що завершилася успіхом або ж невдачею. Тренер має скеровувати обговорення в такий спосіб, щоб називалися всі вміння й особистісні якості, що сприяли успіхові, і ті, дефіцит яких призвів до невдачі. Наголошується на тих моментах обговорення, які фіксують розвиток здібностей. Усвідомлена можливість розвитку власних здібностей є однією з передумов розвитку обдарованої особистості [5].

В основі заключного етапу ціннісної підтримки самооцінки здібностей лежить така закономірність аксіогенезу обдарованої особистості: ціннісне ставлення до власних здібностей, що розвиваються, як до основи особистісної ідентичності визначає напрямок саморозвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Індикатором ціннісного ставлення до здібностей є їх висока самооцінка за власними оцінними конструктами. Власне, висока самооцінка власних здібностей є основою самоповаги обдарованої особистості.

Плануючи вправи й тренінгові прийоми, потрібно виходити з того, що на рівні інтегральної особистісної самооцінки (ІОС) окремі складники здібностей (уміння, особистісні якості) інтегруються в особистісні структури, стають частиною особистісних цінностей і самоідентичності. Отже, завдання і вправи потрібно планувати так, щоб вони стосувалися всього пройденого шляху з розвитку здібностей, і виходили на особистісні і загальнолюдські цінності. У вправах має проводитися ідея про те, які здібності особі вдалося розвинути на момент тренінгу, які в них найсильніші сторони. Не потрібно спеціально акцентувати увагу на слабших сторонах, але якщо учасники називають їх, варто спрямовувати аналіз в напрямку можливостей їх корекції.

Можна виокремити два напрямки цього етапу тренінгу. Перший реалізується у вправах, які спрямовані на закріплення індивідуального розширеного переліку здібностей (умінь і особистісних якостей), виокремлення тих, які, на думку учасника, розвинені в нього у достатній мірі, і тих, які ще потрібно розвинути. Доцільним також буде порівняльний самоаналіз власних

здібностей зі здібностями видатних людей, які розглядаються учасником як приклади для наслідування. Другий напрямок реалізується у вправах, спрямованих на підтримання учасниками тренінгу самооцінки здібностей і самоповаги кожного старшокласника.

Загалом у тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників можна виокремити декілька особливостей, які відрізняють його від інших тренінгів самооцінки. По-перше, в його основі лежить оригінальна авторська модель розвитку самооцінки здібностей. По-друге, не акцентується увага на адекватності самооцінки, оскільки самооцінка здібностей в обдарованих старшокласників постійно верифікується результатами діяльності. По-третє, тренеру й учасникам пропонується уникати прямих оцінок і оцінних суджень, що сприяє доброму психологічному клімату і стимулює самооцінну активність учасників. По-четверте, для зовнішньої формувальної оцінки залучаються референтні особи, компетентні у сфері розвитку здібностей учасників тренінгу. По-п'яте, для кращої рефлексії застосовується прийом відтворення реальних ситуацій прояву здібностей і враховуються індивідуальні висловлювання для називання компонентів здібностей, що збагачує вербальний простір самооцінки старшокласників.

7.3. Програма тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості

Організаційні вимоги до тренінгу. Варіант тренінгу, що описується, призначено для проведення у групах старшокласників, які об'єднані спільною діяльністю з розвитку здібностей. Це можуть бути різного роду гуртки, спортивні секції, наукові об'єднання, мистецькі студії тощо.

Час проведення тренінгу – 2 години. Кількість учасників – до 12 осіб.

Місце й обладнання: кімната, у якій можна розставити по колу стільці для учасників; нотатник самооцінки (аркуш паперу із заздалегідь надрукованою таблицею).

<i>Як я себе бачу</i>		<i>Як мене бачать інші</i>	
<i>уміння</i>	<i>якості особистості (характеру)</i>	<i>уміння</i>	<i>якості особистості (характеру)</i>

Якщо тренер вбачає у цьому потребу, то на початку і в кінці тренінгу можуть виконуватися відомі вправи, спрямовані на налаштування на продуктивну працю і мотивування дальшого саморозвитку. Між етапами тренінгу також доцільно проводити ігрові та релаксаційні вправи.

Орієнтовна програма тренінгу «Ціннісна підтримка самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості»

Етапи тренінгу	Зміст вправ	Час
<p>I етап Самооцінка здібностей на основі зовнішніх оцінок</p>	<p>Вправа «Яким(ою) я себе бачу». Учасникам пропонується пригадати подію, коли вони відчували себе найуспішнішими у сфері розвитку здібностей і заповнити нотатник самооцінки. Після цього пропонується пригадати ситуацію невдачі і доповнити нотатник самооцінки. Зміст нотатник на цьому та на інших етапах не виноситься на загал.</p> <p>Вправа «Яким(ою) я бачу свого(ю) сусіда(ку)». Для виконання цієї вправи застосовується прийом «Карусель». Учасникам по чергово пропонується назвати вміння та якості особистості свого(єї) сусіда(ки) справа, які дозволяють йому(їй) успішно справлятися з діяльністю (у сфері розвитку здібностей). Після того, як учасник(ця) прослухає інформацію про себе, він(вона) називає вміння й особистісні якості вже свого(єї) сусіда(ки) справа і так далі, аж поки всі не почують інформацію про себе. Усім учасникам у ході виконання цієї й інших вправ пропонується доповнювати нотатник самооцінки. Основне завдання вправи – актуалізувати і розширити словниковий запас для самооцінювання, тому прийоми, спрямовані на взаємне оцінювання, застосовувати не варто.</p>	<p>10-15 хв.</p> <p>25 хв.</p>
<p>II етап Формувальна самооцінка здібностей</p>	<p>Вправа «Розбір польоту». Учаснику(ці) А. пропонується вибрати з групи того, чия думку про свої здібності він(вона) хотів(ла) би почути. Таким чином обирається учасник(ця) Б., який(а) може мати позитивну чи негативну референтність. Обидва учасники мають визначити реальну подію, ситуацію розвитку здібностей учасника(ці) А. Учаснику(ці) Б. пропонується назвати вміння й особистісні якості учасника(ці) А., які сприяли чи не сприяли його(її) успіхові у визначеній ситуації.</p>	<p>25 хв.</p>

	<p>Учаснику(ці) А. пропонується доповнити щоденник самооцінки.</p> <p>Для цієї вправи потрібно обирати лише тих учасників, які на неї зголосяться. Для досягнення мети тренінгу достатньо 2-3 «розборів польотів».</p> <p>За потреби можна запропонувати інший варіант вправи, коли «розбір польоту» здійснює уявний референтний учасник.</p>	
<p>III етап Самооцінка здібностей за власними оцінками конструктами і критеріями</p>	<p>Вправа «Мої здібності, і що б я запозичив(ла) від тебе».</p> <p>Учасникам пропонується позначити у своїх щоденниках свої найкращі уміння й особистісні якості та ті, які б він(вона) хотів(ла) розвинути. Потім кожен(на) учасник(ця) називає кілька своїх, на його(її) думку, найкращих компонентів здібностей і, звертаючись до кожного(ї) учасника(ці) тренінгу, називає ті з їхніх здібностей, які б він(вона) хотів(ла) запозичити.</p> <p>Залежно від психологічного клімату, який складається в ході тренінгу, вправа може бути модифікована, наприклад, учасників просять назвати лише ті уміння й особистісні якості, які вони хотіли б запозичити одне в одного.</p>	25 хв.
<p>Підсумок</p>	<p>Тренер підсумовує результати тренінгу за кожним із його етапів, разом з учасниками констатує позитивні зміни в самооцінці здібностей і пропонує свою допомогу в складанні планів саморозвитку.</p>	25-30 хв.

Література

1. Аксиогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Музика О. Л. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості»: теоретичні передумови й результати апробації. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 123-137.
3. Музика О. Л. Референтні відносини у розвитку обдарованої особистості. *Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості*: монографія / за ред. Р.О. Семенової. Київ, Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. С. 69-90.
4. Музика О.Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*: Матеріали методологічного

- семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 167-175.
5. Музика О. Л. Ціннісна підтримка самоідентичності обдарованої особистості в освітньому просторі. *Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану*: матеріали науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 23-25 червня 2022 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 219-231.
 6. Музика О. Л., Загурська І. С. Самооцінка і розвиток творчих здібностей: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 144 с.
 7. Музика О. Л., Музика О. О., Оснадчук Ю. О. Розроблення е-платформи для психологічного онлайн-тестування обдарованих старшокласників і студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*, Т. 89, № 3, 2022. С. 162-177. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4700>
 8. Музика О. Л., Чекрижова М. М. Роль самооцінки здібностей в особистісному самовизначенні старшокласників з ознаками обдарованості. *Теоретико-методологічні засади психологічної допомоги обдарованій особистості в освітньому просторі*: тези доповідей XII наук.-практ. семінару (м. Київ, 22 квіт. 2021 р.). Київ, 2021. С. 31-33.
 9. Музика О. Л., Чекрижова М. М. Становлення професійної самооцінки студентів медичних ВНЗ. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 22. Київ: Вид-во «Фенікс», 2016. С. 213-231.
 10. Музика О. О. Аксіогенез і розвиток самоефективності студентів із ознаками обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 181-192.
 11. Музика О. О. Референтні стосунки як ресурс духовного розвитку студентів. *Освітологічний дискурс*, 2016. № 3 (15). С. 63-73. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2016.3.6373>
 12. Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія / О. Л. Музика, І. М. Біла, Д. К. Корольов та ін.; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 220 с.
 13. McKay M., & Fanning P. *Self-esteem: a proven program of cognitive techniques for assessing, improving, & maintaining your self-esteem*. Fourth edition. Oakland, CA, New Harbinger Publications, 2016. 313 p.
 14. Zhao Y., Zheng Z., Pan C., & Zhou L. Self-Esteem and Academic Engagement Among Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Front. Psychol.*, 2021. № 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>

Розділ VIII. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ САМОРОЗВИТКУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ (Я.Г. Соловей)

Освітній простір обдарованої дитини утворюють родина, освітні заклади та інформаційне середовище. На різних етапах розвитку музично обдарованої особистості значимість впливів окремих компонентів освітнього простору може суттєво змінюватися, натомість власна активність особистості у регулюванні процесу саморозвитку невпинно зростає. При цьому особистісні цінності, які лежать в основі саморозвитку, індивідуалізуються, наповнюються унікальним змістом, що робить кожну музично обдаровану людину оригінальною творчою особистістю. У моменти криз, які є неодмінними супутниками розвитку, музично обдарованим особам необхідна ціннісна підтримка [1].

Обдаровані діти часто проявляють свої здібності ще в ранньому дитинстві. Перед батьками стоїть нелегке завдання: зрозуміти, що їхня дитина демонструє незвичайний прогрес у розвитку музичних здібностей і всіляко сприяти цьому.

Музичні школи можна вважати наступним етапом розвитку дитини, який відокремлює звичайну зацікавленість та цілеспрямовану працю з розвитку обдарованості. Якщо у дитини, яка займається у музичній школі, відвідує заняття і виконує навчальні завдання, зацікавлення музикою не згасає, а навпаки, поглиблюється, стає різностороннім і різноаспектним, і при цьому вона демонструє значні досягнення у порівнянні з однолітками, таку дитину можна вважати обдарованою.

Особливість музичної освіти в тому, що переважаюче індивідуальне навчання дозволяє педагогам враховувати музичні здібності і вміння кожного студента, підбирати методи роботи залежно від індивідуальних відмінностей і особливостей учнів, заохочувати прояви творчої ініціативи і самостійності в інтерпретації музичних творів, сприяти реалізації творчого потенціалу кожного.

Педагогам, які працюють з дітьми з ознаками музичної обдарованості, необхідне глибоке розуміння методів, якими вони будуть користуватись в навчальному процесі. Не існує єдиного алгоритму, за яким можна навчити кожного. Навчальний процес наповнений проблемними моментами, з якими може впоратися лише вдумливий педагог, знавець своєї справи, але при цьому ерудований в інших напрямках, професіонал, який знає як створити психологічні умови, за яких кожен учень може якнайповніше розкрити свої унікальні здібності [2; 3].

Кожна особа з ознаками музичної обдарованості у процесі свого розвитку в освітньому просторі по-різному трансформує його впливи, що відображається в особистісних цінностях. Навіть, якщо припустити, що впливи освітнього простору на кожну особу, що перебуває в ньому, є об'єктивно однаковими, то на суб'єктивному рівні вони все ж будуть суттєво різнитися, оскільки опосередковуються унікальним внутрішнім світом кожної людини [1; 4].

Для вивчення того, наскільки відмінними є впливи освітнього простору на окрему особу, як вони впливають на мотивацію саморозвитку, нами було використано метод структурованого інтерв'ю. Опитано двох осіб з ознаками музичної обдарованості: **В.** – студента факультету мистецтв, який створив музичну групу, професійно грає на гітарі і додатково займається навчанням інших музикантів, та **Й.** – студента духовної семінарії, майбутнього священника, який вирізняється своїми музичними здібностями, вокальними даними, вмінням грати на скрипці та фортепіано. Для зручності порівняння індивідуальних відмінностей їхні відповіді на запитання структурованого інтерв'ю наведено поруч.

1. В якому віці і хто виявив у вас музичні здібності (ви самі, батьки чи педагоги)?

Й.: Мені було 5 років, коли я прийшов співати у церковний дитячий хор, а грати на скрипці я почав у 7 років.

В.: Ні в якому... я просто захотів навчитись грати. У 14 років мене став вчити тато, потім сам. Не знаю, коли визнали схильність. Хтось досі говорить, що треба кидати. Педагоги і батьки кажуть, що здібності є, тільки я якось не побачив того переходу між «у тебе ніколи нічого не вийде» до «вау, я фанат вашої групи».

2. Що вам найбільше подобається в навчальному процесі?

Й.: Найбільше мені подобається розбирати твори, а потім їх грати по частинах, оскільки твір складається з декількох уривків, які між собою пов'язані. Але найбільше цікаво, як на мене розбирати твори.

В.: Можливість бути собою. За це не люблю школу і люблю музику та трохи унік. По-суті, будь-де, де можна проявити творчість, я можу бути собою. Якщо мене обмежують, мені просто перестає бути цікаво і я йду або гальмую весь робочий та навчальний процес.

3. Які підходи та методи підтримки ваших музичних здібностей використовують педагоги у вашому освітньому закладі?

Й.: У закладі в якому я навчаюсь є хор, таким чином я можу і надалі займатися музикою, а ще є фортепіано, на якому також можна грати. А ще деякі отці радять мені не закидати музику, і що це Божий дар для мене. Головне, що дозволяють грати, це дуже важливо.

В.: Не було освітніх закладів, де з малих років я вчився музики. Тато просто казав: грай... Власне, так і сталось. Як кажуть, міцним духом не треба умов. Або: коли людина дійсно хоче, вона знайде будь-яку можливість. Мабуть, саме завдяки таким настановам та загальному оточенню з дитинства (брат-вокаліст, а батько грає на барабанах).

4. Які з цих методів вам подобаються, а які ні?

Й.: Ну, як таких методів вони не використовують, але й нічого не пропонують. Хоча було один раз, коли ми на українській мові розглядали твори Тараса Шевченка, то ми співали "Реве та стогне Дніпр широкий" під музичний

супровід і ще інші пісні, а ще один брат декламував вірш, граючи на гітарі.
В.: Особисто я для себе обрав метод необхідності. Тобто коли вже сам почав викладати, я даю учням ту інформацію, яку вони необхідно застосують або одразу, або через певний короткий проміжок часу. Сам теж так навчаюсь. Якщо бачу щось закладне і незрозуміле, відкладаю, адже я не актуалізую ці знання швидко. А доки вони стануть актуальними, я вже все забуду... Сенса тоді перевантажувати себе?

5. Чи хотіли б ви, щоб ваші педагоги використовували якісь нові, особливі підходи у освітньому процесі? Які?

Й.: Я думаю, що вивчення видатних українських поетів і декламація їхніх творів під музику – це чудовий метод, але також ми використовуємо деякі музичні інструменти, коли їдемо колядувати, це також цікавий метод – залучення братів, які вміють грати на інструментах, щоб прославляти Бога не тільки співом, але й грою на інструментах.

В.: Не знаю... Ну, хотілося б, щоб тато вчив. Ну, тобто, просто вчив, бо він абсолютно не є педагогом. І сам про це каже. Тому так, якби людина вміла вчити, було б явно легше. Окрім цього, для мене легшими та звичними є класичні підходи в навчанні, особливо в музичній сфері – розвиток вокалу, механічне повторювання акордів на гітарі, розвиток дрібної моторики та багато іншого. В цьому плані, навчаючи інших музикантів, я можу бути впевненим, що мої уроки будуть дієвими, оскільки методи перевірені часом.

6. Наскільки добре, на вашу думку, здійснюється підтримка ваших музичних здібностей у вашому закладі освіти?

Й.: Я думаю, що на середньому рівні, оскільки грати не забороняють, але й не наполягають на тому, щоб я грав. Налаштовують фортепіано, щоб на ньому можна було б грати, тобто дають на це дозвіл. Це приємна можливість – розвивати себе таким чином.

В.: Доволі слабко. Хіба що в університеті самі студенти щось організовували. Але реальність така, що мій гурт поза університетами зробив акустичний концерт у ресторані, в який давно ніхто не ходить, з поганою апаратурою та ніякою рекламою, на який прийшло ненабагато менше людей, ніж на факультетські заходи. Як мінімум не менше, ніж два рази (тобто було біля 30-40 людей). Для сольного виступу нунаймів непоганий результат).

7. Чи є у вашому закладі освіти особливі підходи до підтримки обдарованих учнів, що відрізняє його з-поміж інших?

Й.: Я думаю, що з вищесказаного можна зрозуміти, що нам дають можливість грати, тобто не забороняють, є можливість розвиватися. У інших закладах я думаю, що з цим було б важче, але я можу помилятися.

В.: Немає. Як на мене, то просто немає. Найгірше те, що в університеті не дають змоги широко розвинути студентські починання. Просто важко організувати щось офіційно без зайвих проблем. Втомишся з формальною

частиною настільки, що більше нічого не будеш хотіти. Як на мене, легше самому поза закладами освітніми щось робити. Та й контакти важливих людей швидше з'являться (репетиційні точки, актори, танцюристи, музиканти, режисери, фотографи, перекладачі, власники клубів, організатори різних подій тощо).

Аналіз інтерв'ю показує, що підтримка розвитку музичних здібностей членами родини чи музичними педагогами є необхідним чинником становлення музично обдарованої особистості. Очевидно й те, що кожен з досліджуваних йде своїм особливим шляхом, іноді навіть наперекір зовнішнім впливам, але спрямованість на розвиток обдарованості, що вже сформувалася, дозволяє навіть несприятливі, на перший погляд, обставини трансформувати у позитивну мотивацію саморозвитку.

Цікаво на прикладі цих студентів розглянути відмінності у навчанні. Якщо врахувати, що навчання *Й.* не є профільно музичним, те, як він розвинув свої музичні здібності, вражає. На прикладі Валентина можна зрозуміти, що, потрібно мати здібності і бажання вчитись можуть компенсувати недосконале, на його погляд, навчання музиці.

Щодо ціннісної підтримки розвитку музичного обдарованих особистостей, то можна побачити, як студенти отримували підтримку від різних осіб. Для майбутнього священника *Й.* це були люди з духовним саном, які його, як вірянина, утверджують на думці, що йому даний Богом, цим підтримуючи його подальший розвиток. Для *В.* опорою стала його сім'я, особливо батько, який став його першим учителем і дав йому можливість реалізувати себе як музиканта.

Отже, важливим чинником розвитку музичних здібностей і обдарованості є те, наскільки раннє оточення особи є творчим і наскільки воно спроможне розкрити здібності з ранніх років. Творчі люди в родині чи у найближчому оточенні є запорукою того, що музичні здібності дитини помітять рано і створюватимуть можливості для їх дальшого розвитку.

Якщо музичні здібності не було помічено і підтримано в ранньому дитинстві, то надалі це завдання покладається на музичних педагогів. Можна вважати удачею, якщо дитина з хорошими музичними задатками випадково вступає в музичну школу. В неї є хороші шанси відчувати стрімкий прогрес у розвитку музичних здібностей, відчувати себе успішною і вмотивованою на дальший розвиток. Водночас впродовж усього періоду навчання музиці дитина має отримувати підтримку і педагогів, і батьків, оскільки будь-яка серйозна невдача чи розчарування можуть призвести до втрати бажання вчитися і вдосконалювати музичні вміння.

В юнацькому віці, коли молода людина вже цілком розуміє, чого саме вона хоче від життя, заради чого вона живе, що вона може створити й подарувати світові та що дорогим є для неї, вона як творча особистість, як індивідуальність все більше керується власними цілями і цінностями. Але і в цей період творчі невдачі і життєві труднощі можуть деструктивно впливати на розвиток музичної

обдарованості, і в такі моменти ціннісна підтримка є необхідною. Складність полягає в тому, що на цьому етапі розвитку кожна музично обдарована особистість вирізняється яскравою індивідуальністю, її внутрішній світ – складний і багатогранний, система особистісних цінностей – індивідуально своєрідна, життєві цілі – амбітні. Отже, і ціннісна підтримка за цих умов може бути ефективною лише в тих випадках, коли її надають референтні особи, які глибоко розуміють психологічні особливості розвитку музично обдарованої особистості [3].

Література

1. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості: монографія / за ред. Р. О. Семенової. Київ-Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 228 с.
3. Соціальна взаємодія і цінності обдарованої особистості: методичний посібник / за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 222 с.
4. Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія / О. Л. Музика, І. М. Біла, Д. К. Корольов та ін.; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 220 с.

Розділ ІХ. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНИХ СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ КОМПЛЕКС (О.О. Музика)

Психолого-технологічний комплекс для забезпечення ціннісної підтримки розвитку самоефективності музично обдарованих студентів складається з трьох блоків:

- 1) теоретична модель ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів;
- 2) методика діагностування структури професійної самоефективності студентів із ознаками музичної обдарованості;
- 3) програма тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів.

Основні аспекти змістового наповнення кожного із цих блоків охарактеризовано нижче в окремих параграфах.

9.1. Поняття про самоефективність і професійну самоефективність у контексті розвитку музично обдарованої особистості

Розвиток обдарованої особистості – це здебільшого саморозвиток, процес, який ініціюється і регулюється нею самою. Зрозуміло, що на ранніх етапах зовнішні впливи є важливими, але поступово їх замінюють процеси саморегуляції, основані на особистісних (внутрішніх) цінностях. Одним із важливих ціннісних утворень є самоефективність. Високий рівень самоефективності дозволяє студентам із ознаками музичної обдарованості ставити перед собою такі цілі, які далеко виходять за межі зовнішніх вимог, братися за такі задачі, які здаються невіршуваними більшості їхніх однолітків.

Дослідження підтвердили, що студенти, які мають значні успіхи (перемоги у музичних конкурсах, фестивалях тощо), мають і вищі показники самоефективності, у порівнянні зі студентами, які особливих успіхів не мають [7]. Студенти з досягненнями вирізняються з-поміж інших вищим рівнем розвитку смисложиттєвих орієнтацій, вони інтенсивніше переживають процес життя. Як невдачі, так і успіхи викликають емоційні відгуки, що підтримують на високому рівні інтерес до музичної діяльності і формують її мотивацію [1; 7; 15].

Отже, самоефективність базується на персональному досвіді успіхів та невдач і внутрішніх стандартах діяльності, які поступово складаються у результаті ціннісного досвіду, вона значною мірою визначає мотивацію людини і спрямованість її саморозвитку. Самоефективність можна розглядати і як результат розвитку музичних здібностей, і як предиктор, показник, що дозволяє певною мірою прогнозувати розвиток музично обдарованої особистості.

Самоефективність (*self-efficacy*) – особистісно-ціннісне утворення, що характеризує основу на ціннісному досвіді людини впевненість у можливості досягнення поставлених цілей і є внутрішнім регулятором саморозвитку її

здібностей. Самоефективність значною мірою визначається тим, що думає людина про власні здібності в контексті вимог діяльності, як сприймає власні особистісно-ціннісні та емоційно-вольові ресурси, наскільки компетентною почувається в актуальній ситуації. Вона формується в процесі накопичення суб'єктом індивідуального ціннісного досвіду постановки й досягнення близьких і далеких цілей та впливає на вирішення навчальних і професійних задач.

Розвиток музичних здібностей, як правило, починається з досить раннього віку. Для розвитку музично обдарованої особистості важливо, щоб розвинені раніше здібності стали основою професійних здібностей. Цей процес інтенсивно розвивається на початку первинної професіоналізації у студентському віці. Самоефективність, як генералізоване особистісне утворення, стає основою для розвитку професійної самоефективності.

Професійна самоефективність (*professional self-efficacy*) – сформоване на основі рефлексії значимих результатів та оцінок власної діяльності, спостережень за професійними діями інших людей переконання людини у власній здатності справлятися з професійними завданнями і своїми діями досягати бажаних результатів. Професійна самоефективність бере витoki з накопиченого досвіду навчально-професійних досягнень і спрямована у майбутнє – на професійний саморозвиток особистості.

Пряма залежність професійної самоефективності від персонального досвіду успішних діяльностей є підставою для розгляду її як особистісно-ціннісного утворення, що виконує важливі регулювальні функції у професійному саморозвитку музично обдарованих студентів. На початкових етапах професіоналізації для старшокласників та студентів важливо, щоб напрямки розвитку їхніх здібностей збігалися з обраною професією, чи хоча б доповнювали й збагачували особистісно-професійний розвиток. Для осіб із ознаками музичної обдарованості це набуває ще більшої значимості, оскільки вони докладають значних зусиль і витрачають багато часу для розвитку музичних здібностей.

Освітній простір, який в ідеалі мав би бути джерелом розвитку самоефективності, на практиці може породжувати і низку чинників, які гальмують її розвиток, а, отже, й розвиток музично обдарованої особистості (див. рис 9.1).

Зрозуміло, що ці деструктивні впливи спільними зусиллями психолога та адміністрації закладу освіти можуть бути певною мірою мінімізовані, але є ще один вкрай важливий ресурс, який відноситься винятково до компетенції психолога – це допомога студентам в усвідомленні значення і механізмів розвитку самоефективності. Інструментом для цього є психолого-технологічний комплекс ціннісної підтримки розвитку самоефективності музично обдарованих студентів.

Якщо підходити до розвитку професійної самоефективності з боку студента, його саморозвивальної активності, то виникає проблема операціоналізації цього особистісно-ціннісного утворення, тобто виокремлення



Рис. 9.1. Чинники розвитку самоефективності в освітньому просторі

в ньому головних структурних компонентів, кожен із яких можна було б діагностувати та за потреби надавати ціннісну підтримку в його розвитку.

Залучення студентів до дослідження дозволило встановити факторну структуру професійної самоефективності, змістове наповнення якої вказує на зв'язок із життєвими цілями та структурованими у часовій перспективі деталізованими планами їх досягнення, з досвідом розвитку власних здібностей, зі сформованими особистими стандартами професійної діяльності, з стійкістю до невдач і досвідом продуктивних вольових зусиль, з уміннями, спрямованими на самоосвіту і саморозвиток. Цю структуру відображено у диференційній моделі ціннісної підтримки розвитку професійної самоефективності музично обдарованих студентів (рис. 9.2).

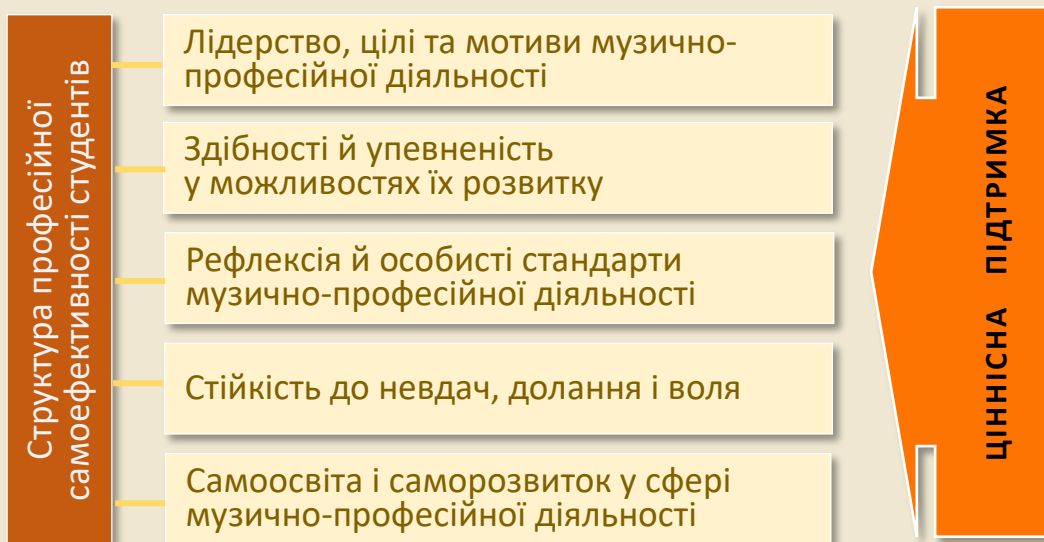


Рис. 9.2. Диференційна модель ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів

Для діагностики професійної самоефективності й контролю результатів тренінгу ціннісної підтримки розроблено методику «Профіль професійної самоефективності студентів (ППСС)» (Музика О. О., 2020) [8]. Основне призначення методики ППСС полягає в актуалізації рефлексійних процесів та імпліцитної концепції професійної самоефективності кожного студента. У результаті дослідження вибудовується профіль ППСС за шістьма субшкалами: лідерство, цілі та мотиви професійної діяльності; здібності й упевненість; рефлексія й особисті стандарти; стійкість до невдач, долання і воля; самоосвіта й саморозвиток; ціннісний досвід.

Отримані показники дозволяють за допомогою спеціального конструктора оперативно створювати індивідуальні рекомендації для розвитку професійної самоефективності. Це може здійснюватися й автоматично за допомогою електронної платформи «Обдарованість TEST ONLINE», розробленої у лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [6]. Тренер може використати дані про «просідання» профілю кожного учасника для активнішого залучення до тих тренінгових вправ, що спрямовані на розвиток відповідних показників професійної самоефективності студентів.

Також отримані показники дозволяють проектувати й адресно розробляти зміст ціннісної підтримки відповідно до напрямків, за якими її необхідно надавати. Інформація про можливі методи і вправи для надання індивідуальної та групової ціннісної підтримки відображено в таблиці 9.1.

**Зміст і методи надання ціннісної підтримки професійної самоєфективності
музично обдарованої особистості**

<i>Показники ППСС</i>	<i>Зміст ціннісної підтримки</i>	<i>Методи ціннісної підтримки</i>
Лідерство, цілі та мотиви діяльності	<ul style="list-style-type: none"> • Суб'єктна активність у плануванні завдань саморозвитку здібностей • Наповнення цільової перспективи 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексійна бесіда • Цільові тренінги • Тренінг внутрішньої мотивації
Здібності й упевненість	<ul style="list-style-type: none"> • Усвідомлення можливостей розвитку музичних здібностей • Формування ціннісного ставлення до здібностей 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексійна бесіда • Експертна оцінка
Рефлексія й особисті стандарты	<ul style="list-style-type: none"> • Усвідомлення індивідуального стилю музичної діяльності • Соціальна рефлексія особистісних стандартів 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексійна бесіда • Групова оцінка особистості
Стійкість до невдач, долання і воля	<ul style="list-style-type: none"> • Аналіз невдач і ставлення до них у відомих музикантів • Вироблення толерантності до невдач як необхідного компоненту саморозвитку • Аналіз прикладів прояву наполегливості і волі 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексійна бесіда • Аналіз біографій відомих музикантів • Вправи на саморегуляцію
Самоосвіта і саморозвиток	<ul style="list-style-type: none"> • Планування конкретних завдань самоосвіти • Аналіз актуального стану і цілей саморозвитку 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексійна бесіда • Щоденник саморозвитку
Ціннісний досвід	<ul style="list-style-type: none"> • Виокремлення ключових моментів ціннісного досвіду і усвідомлене використання їх у плануванні саморозвитку 	<ul style="list-style-type: none"> • Рефлексійна бесіда • Аналіз життєвих подій • Тренінг професійної самоєфективності

Теоретичні засади створення комплексу ціннісної підтримки описано у ряді наукових праць [5; 6; 9; 15]. Загальну схему представлено на рис. 9.3.

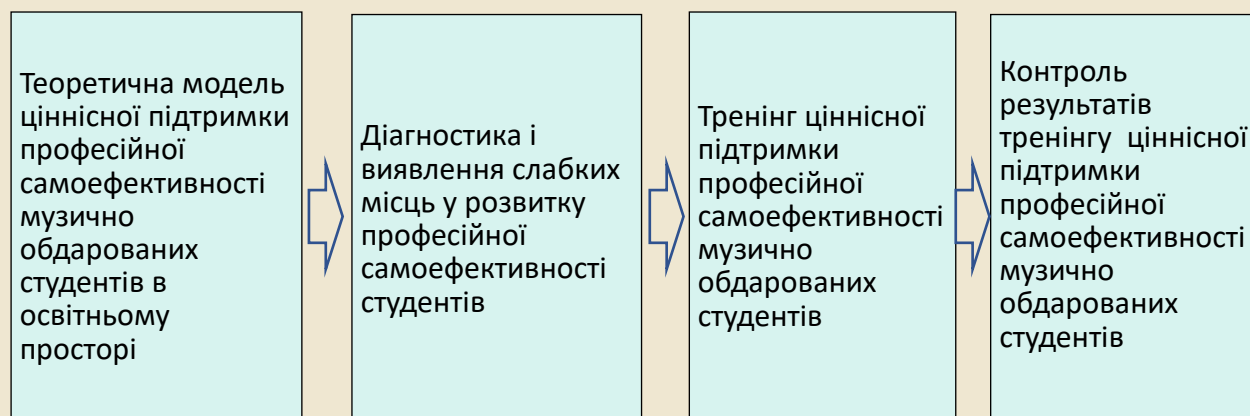


Рис. 9.3. Схема конструювання психолого-технологічного комплексу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів

Для розроблення такого комплексу необхідні як теоретична модель, що представлена у цьому підрозділі, так і відповідні психологічні інструменти для діагностики й розвитку професійної самоефективності, які були б технологічно вибудованими і доступними широкому загалу освітніх психологів, про що йтиметься в наступних параграфах розділу.

9.2. Діагностування професійної самоефективності студентів за допомогою методики ППСС

Загальна інформація про методику

Назва	ПРОФІЛЬ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ (ППСС)
Автор	Музика О. О., 2020 (авторське свідоцтво № 100028, дата реєстрації: 28.09.2020)
Застосування та можливості	Методика ППСС дозволяє визначити загальний показник професійної самоефективності студентів, а також кількісні показники за шістьма субшкалами профілю: <ul style="list-style-type: none"> - лідерство, цілі та мотиви професійної діяльності (ЛЦМ); - здібності й упевненість (ЗУ); - рефлексія й особисті стандарти (РОС); - стійкість до невдач, долання і воля (СНДВ); - самоосвіта і саморозвиток (СС); - ціннісний досвід (ЦД).

Вік досліджуваних	із 17 років
Особливості використання	<p>Можливі два варіанти діагностування професійної самоефективності студентів за методикою ППСС:</p> <p>1) бланкове дослідження за допомогою опитувальника, який наведено нижче;</p> <p>2) онлайнове дослідження за допомогою комп'ютерного варіанту опитувальника на електронній платформі «Обдарованість TEST ONLINE».</p> <p>За умови онлайнowego дослідження на е-платформі результати опрацьовуються автоматично, організаторам та кожному(ій) учаснику(ці) надсилаються його(її) результати, їхня інтерпретація та рекомендації для саморозвитку професійної самоефективності.</p> <p><i>Для проведення онлайнowego дослідження необхідно укласти угоду про співпрацю з лабораторією психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Адреса для листування: gift.psylab@gmail.com</i></p>

Процедура проведення дослідження

Інструкція для досліджуваних. Пропонуємо взяти участь у дослідженні, яке спрямоване на вивчення вашої самоефективності, передусім професійної. Вся інформація, отримана в ході дослідження, є конфіденційною. Кожен із Вас зможе дізнатися про свої результати індивідуально.

Уважно прочитайте запропоновані твердження. Оцініть кожне з них за 10-бальною шкалою залежно від того, що і якою мірою ви робите задля підвищення власної професійної самоефективності.

Бланк для досліджуваних

1.	У мене є високі професійні цілі і я зроблю все для того, щоб їх досягти	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Я ставлю перед собою локальні близькі професійні цілі і досягаю їх	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Я часто беру на себе ініціативу в тому, що стосується професійного розвитку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.	Можу навести приклади як я розставляю пріоритети і планую свій час у відповідності зі своїми особистими й професійними цінностями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Мої успіхи в оволодінні професією приносять не менше задоволення, ніж усілякі матеріальні «самоподарунки»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Я надихаюся прикладами високих професіоналів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Мої здібності в дечому відрізняються від здібностей знайомих професіоналів, але з їх допомогою теж можна досягти значних професійних успіхів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Мені легше демонструвати іншим свої вміння й можливості, коли це стосується професії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Мені подобається пробувати себе у різних справах, бо це позитивно позначається на моїй впевненості в собі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Тепер я маю переконання, що можу досягти в професії не менше, ніж інші люди	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Із власного досвіду знаю, що можу розвивати власні здібності, варто лише докласти зусиль	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Вважаю, що робити професійну кар'єру можна лише покладаючись на власні здібності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Намагаюся аналізувати причини професійних успіхів чи невдач людей, схожих на мене	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14.	Для мене важливішою є оцінка моєї діяльності професійними людьми, ніж просто підтримка і схвалення від некомпетентних людей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Можу пригадати кілька випадків самоаналізу й оцінювання власних професійних умінь та зроблених тоді мною висновків	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Мої власні професійні стандарти є досить високими і відповідають моїм професійним умінням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Мені здебільшого вдається не виходити за межі моїх власних професійних стандартів	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18.	У тих випадках, коли не справляюся з професійними завданнями, вважаю нормальним просити про пораду чи допомогу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Серед своїх знайомих і серед видатних людей знаю чимало професіоналів, яким доводилося долати професійні невдачі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Вважаю, що від мого вміння долати невдачі залежать і моя впевненість в собі, і професійність	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21.	Вчуся з користю для себе долати професійні труднощі та невдачі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22.	Невдачі сприймаю спокійно, як небажаний, але неодмінний атрибут професії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23.	Я маю досвід звернення за допомогою до компетентних людей, щоб швидше виправити помилки і подолати невдачу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24.	Мені вже доводилося докладати зусиль, щоб долати невдачі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25.	У цілому можна погодитися з висловом «освіти не існує, існує самоосвіта»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26.	Коли у мене є можливість вибирати з кількох професійних завдань, я вибираю не найлегше, а те, з яким можу впоратися	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27.	Мені вже доводилося ставити перед собою освітні та професійні задачі й вирішувати їх	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28.	Можу пригадати випадки, коли мені вдавалося цілеспрямовано розвивати власні професійно значимі особистісні якості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29.	Коло свого спілкування я формую таким чином, щоб у ньому були значимі для мене професіонали	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30.	Стараюся вчитися і працювати так, щоб завжди бути в доброму гуморі і позитивному настрої	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Опрацювання результатів дослідження

Кількісні показники субшкал профілю і загальний показник професійної самоефективності підраховуються відповідно до ключа:

№	Субшкали профілю	№ тверджень
1.	Лідерство, цілі та мотиви професійної діяльності	1 – 6
2.	Здібності й упевненість	7 – 12
3.	Рефлексія й особисті стандарти	13 – 18
4.	Стійкість до невдач, долання і воля	19 – 24
5.	Самоосвіта і саморозвиток	25 – 30
6.	Ціннісний досвід	4, 11, 15, 24, 28, 29
	<i>Загальний показник</i>	
	Показник професійної самоефективності	сума балів за 30-ти пп.

Інтерпретація результатів

За кожною субшкалою профілю досліджуваний може набрати від 6 до 60 балів. Отриманий показник за кожною із шести субшкал інтерпретується таким чином:

Сума	Рівень
41-60 балів	високий
25-40 балів	середній
6 - 24 бали	низький

Загальний показник професійної самоефективності може коливатися в межах від 30 до 300 балів. Отриманий показник інтерпретується таким чином:

Сума	Рівень
211 - 300 балів	високий
121 - 210 балів	середній
30 - 120 балів	низький

Примітка. Для зручності порівняльного аналізу можна користуватися усередненими результатами в межах 10-бальної шкали. Для цього отриманий показник (N) / 6.

Індивідуальні інтерпретації конструюються для усіх шести субшкал тесту і для загального показника професійної самоефективності на основі поділу отриманих результатів на високі, середні та низькі. Для кожного досліджуваного відповідно до його результатів програмно компілюється текст індивідуальної інтерпретації.

Конструктор індивідуальних інтерпретацій результатів

<p>ЛЦМ – лідерство, цілі та мотиви професійної діяльності пп. 1 – 6</p>	<p>Низький рівень 6 - 24</p>
	<p>Ваші професійні цілі наразі є недостатньо визначеними. Вони поки що є скоріше нечітко окресленими мріями, а не реальними життєвими планами. Невизначеність з професійними цілями чи розрив між близькими й далекими цілями блокує вашу ініціативу. Ваша професійна мотивація доволі низька, оскільки не вибудовується на особистих переконаннях і вашому баченні власного професійного майбутнього. Вам варто визначитися з професією і ставити перед собою реалістичні близькі цілі, послідовно досягати їх і в такий спосіб рухатися до віддалених професійних цілей.</p>
	<p>Середній рівень 25 - 40</p>
	<p>Ви в цілому визначилися з професією, але не з вашими професійними цілями. Можливо варто задуматися над тим, що постійне досягнення близьких цілей необхідне для того, щоб досягти далеких. Постарайтеся узгодити далекі й близькі професійні цілі. Це дозволить вам правильно розставити ціннісні пріоритети і підвищить вашу професійну мотивацію.</p>
	<p>Високий рівень 41 - 60</p>
	<p>Ви відзначається високим рівнем професійних цілей, і, що важливо, бачите шляхи їх досягнення. Шлях до далеких цілей пролягає через постійне досягнення близьких. Власне саме це перетворює мрію життєвий план. Вам притаманно брати на себе ініціативу в професійному розвитку і ви вмієте розставляти пріоритети. Ваша професійна мотивація доволі висока, оскільки вибудовується на особистих переконаннях, вашому особливому баченні життя і себе в ньому.</p>

<p>ЗУ – здібності й упевненість пп. 7 – 12</p>	<p>Низький рівень 6 - 24</p>
	<p>Наразі ви не зовсім упевнені у вашому професійному майбутньому. Ви не зовсім уявляєте, які саме професійні здібності вам потрібні. Вам може здаватися, що ваші здібності гірші, ніж в інших людей. З цієї причини уникаєте при інших демонструвати свої уміння. Насправді ви вже маєте цілий ряд умінь, які можуть знадобитися вам у професійній діяльності.</p>

	Зараз вам важливо зрозуміти, що будь-які професійні здібності розвиваються і будь-які професійні уміння можна поступово сформувати. Це дозволить вам почуватися впевненіше на шляху до професійного успіху.
	Середній рівень 25 - 40
	Зараз ви не зовсім упевнені у своїх професійних здібностях. Вам здається, що деякі з них є достатніми, а деяких – бракує. Вам необхідно зрозуміти, що здібності розвиваються і будь-які професійні уміння можна поступово сформувати. Ви маєте хороші передумови для розвитку професійних здібностей, вам потрібно так планувати свою роботу, щоб через досягнення успіхів, навіть невеликих, сформувати впевненість у собі.
	Високий рівень 41 - 60
	Ви маєте хороші передумови для розвитку професійних здібностей, знаєте собі ціну і не соромитися при інших демонструвати свої уміння. Ви вже маєте цілий ряд умінь, які можуть знадобитися вам у професійній діяльності. Важливо, що ви усвідомлюєте, що здібності розвиваються і будь-які професійні уміння можна поступово сформувати. Це є підставою для вашої впевненості у професійному майбутньому.

РОС – рефлексія й особисті стандарти пп. 13 – 18	Низький рівень 6 - 24
	Ви не надто схильні до аналізу і самоаналізу. Ваші професійні стандарти ще недостатньо сформовані, тому часто виникають ситуації, коли Ви покладаєтеся на випадок. Виробляйте в собі звичку помічати які професійні дії ведуть до успіху, а які – ні. Передумовою майбутніх професійних досягнень може стати усвідомлення сильних сторін високих професіоналів, а також своїх сильних рис. Це сприятиме розвитку самоефективності і додаватиме Вам відчуття впевненості у власних силах.
	Середній рівень 25 - 40
	Ви не завжди вдаєтеся до детального аналізу причин професійних успіхів чи невдач. Як правило, Ви робите це лише в окремих випадках. Звичка до аналізу й самоаналізу навчально-професійної діяльності ще недостатньо сформована. Намагайтеся співпрацювати з людьми, у яких можна повчитися, попросити про допомогу чи пораду.

	Виробляйте в собі звичку аналізувати власні професійні успіхи чи невдачі, а також досягнення людей, схожих на Вас.
	Високий рівень 41 - 60
	Ви маєте розвинену здатність до аналізу ситуацій, інших людей і до самоаналізу. Ваша сильна сторона – вміння помічати, які професійні дії ведуть до успіху, а які – ні. Ви усвідомлюєте свої сильні і слабкі сторони, що дає вам відчуття упевненості у власних силах. Вам подобаються високі професіонали. Ви намагаєтеся у чомусь наслідувати їх і при цьому йдете своїм шляхом. Ваша професійні стандарти є досить високими, що є передумовою високих професійних домагань і, ймовірно, майбутніх високих професійних досягнень.

СНДВ – стійкість до невдач, долання і воля пп. 19 – 24	Низький рівень 6 - 24
	Невдачі часто вибивають вас із колії: у вас погіршується настрій, зникає бажання. Від цього ніхто не застрахований. Невдачі бувають у всіх, але ставлення до них у різних людей різне. Головне не втрачати віру в себе, а для цього варто зосередитися на завданні і зробити хоч кілька, можливо незначних, але успішних кроків до його вирішення. Не варто ігнорувати й підтримку тих людей, які вірять у вас. Вчіться на невдачах, докладайте зусиль і успіхів у вас ставатиме все більше, а невдач – все менше.
	Середній рівень 25 - 40
	Вам неодноразово доводилося докладати зусилля для того, щоб долати невдачі. Із власного досвіду та досвіду інших людей Ви знаєте, що це невід’ємна складова професійної діяльності. Невдачі бувають у всіх, але ставлення до них у різних людей різне. Успішні люди прагнуть розвивати вміння з користю для себе долати професійні труднощі та невдачі. Вчіться цьому, докладайте зусиль, і матимете винагороду - успіхи, а з ними все більше ставатиме впевненості в собі й життєстійкості.
	Високий рівень 41 - 60
	Ви точно знаєте, що досягти значних професійних успіхів неможливо без окремих невдач. Для Вас невдача вже не є непереборним бар’єром. Навпаки, це привід для самоаналізу

	і розвитку тих професійних здібностей, яких забракло, щоб досягти успіху. Ви належите до тих людей, які з невдач отримують користь для себе, стають більш упевненими й професійними. Завдяки книгам та фільмам Ви знаєте, що невдачі були на професійному шляху всіх видатних людей, і саме вони багато в чому стимулювали їх до розвитку, були причиною досягнення ними професійних успіхів. Ви на правильному шляху й у Вас попереду значні професійні досягнення.
--	--

СС – самоосвіта і саморозвиток пп. 25 – 30	Низький рівень 6 - 24
	<p>Загалом Ви звикли виконувати основні вимоги педагогів, але нечасто проявляєте власну ініціативу. Можливо, Ви ще не встигли переорієнтуватися зі шкільних звичок. Непросто переключитися на навчання в університеті. Ви вже, мабуть, зрозуміли, що варто самому визначати освітні пріоритети. Також важливо планувати професійний саморозвиток і цілеспрямовано працювати над цим.</p>
	Середній рівень 25 - 40
	<p>Ви вже неодноразово ставили перед собою освітні і професійні задачі, але не завжди доводили справу до кінця. Часом вирішували їх, а часом відкладали на потім. Інколи Вам бракувало знань і досвіду, а інколи – вміння розставляти пріоритети. Усе це приходить із усвідомленням того, що бути успішною людиною в сучасному світі можна тоді, коли постійно вчишся й розвиваєшся. Орієнтуйтеся на професіоналів, цілеспрямовано розвивайте власні професійно значимі особистісні якості.</p>
	Високий рівень 41 - 60
	<p>Ви вже вирішили для себе, що для того, щоб бути успішною людиною в сучасному світі, необхідно постійно вчитися й розвиватися. Ви добре знаєте яких професійних умінь Вам треба набути в першу чергу, і вмієте розставляти пріоритети. Високі оцінки для Вас приємні, але вдвічі приємніше усвідомлення, що Ви навчилися того, чого хотіли. Ви в своєму розвитку орієнтуєтесь на професіоналів, що допомагає Вам розвивати власні професійні й особистісні якості.</p>

ЦД – ціннісний досвід пп. 4, 11, 15, 24, 28, 29	Низький рівень 6 - 24
	<p>Очевидно, Ви ще не маєте твердої позиції щодо професійного майбутнього. Часом Вам навіть здається, що навчання має небагато спільного з Вашою майбутньою професією. Іноді Ви ловите себе на думці, що не варто даремно витратити час і пора взятися за розум. Можливо Вам потрібно спочатку уважніше придивитися до професіоналів, щоб краще зрозуміти, що є привабливого у майбутній професії. І непогано було б з'ясувати, які саме з Ваших особистих якостей та вмій можуть сприяти професійному успіхові. Зрозуміло, що професійний саморозвиток можна розпочати з них. Пізніше до цього переліку обов'язково будуть додаватися й інші, але лише за умови, що Ви більше уваги приділятимете аналізу й плануванню професійного саморозвитку.</p>
	Середній рівень 25 - 40
	<p>Ви усвідомлюєте, що спілкування з професіоналами може допомогти піднятися до високого професійного рівня. Ви намагаєтеся робити висновки зі своїх успіхів та невдач. Із досвіду знаєте, що, доклавши зусиль, можете розвинути власні здібності. Однак, не завжди готові докладати зусилля. Варто більше уваги приділяти аналізу й плануванню професійного саморозвитку.</p>
	Високий рівень 41 - 60
	<p>До Ваших сильних сторін можна віднести те, що Ви робите висновки зі своїх успіхів та невдач. Ви маєте ряд принципів, які дозволяють успішно навчатися професії. Ви готові докладати зусиль для розвитку професійних здібностей. Ваша схильність до самоаналізу й самопізнання допоможе Вам долати невдачі і бути успішним у своїй професії. Ви розумієте, що, особливо на перших порах, спілкування з професіоналами може допомогти піднятися до високого професійного рівня. Ви стійкі у своїх переконаннях, але готові й переосмислювати їх, коли на це будуть вагомими причини.</p>

Загальний показник професійної	Низький рівень 30 - 120
	<p>У Вас низький рівень професійної самоефективності. Це означає, що в своїх заняттях Ви покладаєтеся більше на</p>

<p>само-ефективності Сума балів за всіма 30-ма пунктами</p>	<p>вчителів, тренерів, батьків чи інших людей, ніж на власні сили. Скоріше за все Ви надміру самокритичні, надто переживаєте власні недоліки і слабкі сторони, постійно чекаєте невдач, не надто вірите в свої можливості та недостатньо займаєтеся саморозвитком. Для покращення результатів для початку варто ставити перед собою легко досяжні цілі. Впевненість у власних силах, що з'явиться, коли Ви їх досягнете, дозволить Вам частіше почуватися успішною людиною. Відтак Ви зможете поступово розвинути свої здібності і досягти наміченого. Пам'ятайте, що дорогу здолає той, хто йде. Удачі!</p>
	<p>Середній рівень 121 - 210</p>
	<p>У Вас середній рівень професійної самоефективності. В одних ситуаціях Ви вірите у власні сили і здібності, а в інших – Вам цієї віри бракує. Часом Ви беретеся за складні завдання, а часом уникаєте їх. Через це Ви не повністю розкриваєте свій потенціал. Вам варто орієнтуватися на людей, які вірять у Вас, і можуть дати добрі поради як досягти успіху у Ваших заняттях. Проаналізуйте ситуації, в яких Ви досягаєте успіху. Спробуйте перенести продуктивні прийоми роботи на інші сфери, у яких Вам хотілося б бути успішними. Сподіваємося, що й ті тестові питання, на які Ви щойно відповіли, допоможуть скласти власний алгоритм підвищення професійної самоефективності. Пам'ятайте, що успіхи у Ваших заняттях залежать від Ваших зусиль і від того, розвиваєте Ви власні здібності чи ні. Удачі!</p>
	<p>Високий рівень 211 - 300</p>
<p>У Вас високий рівень професійної самоефективності. Це означає, що у переважній більшості випадків у розпочатих справах Ви досягаєте успіху. Ваші близькі цілі – досяжні, а далекі – реалістичні. З кожним успіхом у діяльності Ваші здібності більше розвиваються. Ви самі спроможні аналізувати власну діяльність, і не надто залежите від оцінок інших людей. Успіхи приносять вам задоволення, а невдачі спонукають до самоаналізу і саморозвитку. Вам не потрібні спеціальні зусилля для підняття рівня професійної самоефективності. Водночас не варто зупинятися у своєму розвитку. Пам'ятайте, що успіхи у Ваших заняттях залежать від Ваших зусиль і від того, розвиваєте Ви власні здібності чи ні. Удачі!</p>	

9.3. Основи тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів

Напрямки розвитку самоефективності осіб із ознаками та без ознак музичної обдарованості на основі даних, отриманих за допомогою ППСС. За результатами дослідження за методикою ППСС дослідник отримує індивідуальний чи груповий профіль, який утворюють показники шести субшкал (рис. 9.4), які покладено в основу визначення напрямків ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів.

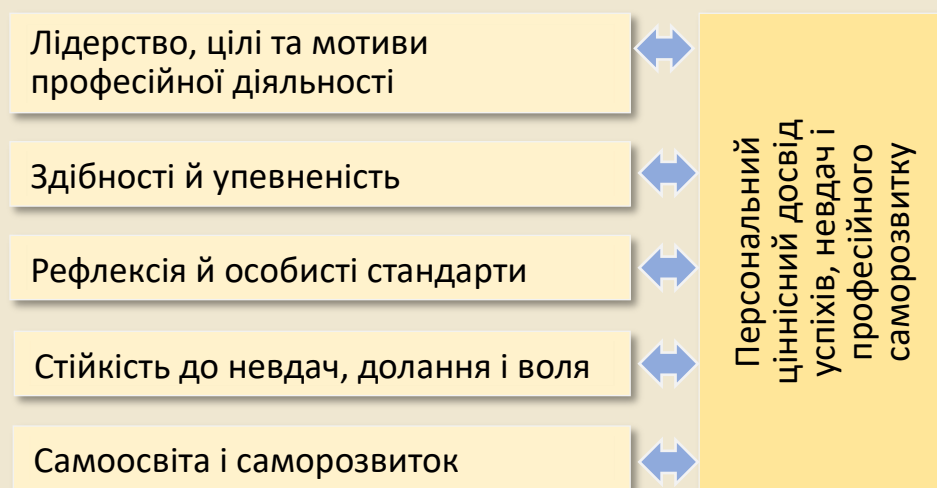


Рис. 9.4. Напрямки розвитку професійної самоефективності студентів

Одні з цих показників можуть бути в межах середніх значень чи навіть перевищувати їх, інші – бути нижчими за середні показники, що може свідчити про певні кризові явища. Якщо йдеться про групові кризові явища, то ресурси для підвищення самоефективності варто шукати передусім у поліпшенні організації освітнього процесу. У тих випадках, коли «просідання» профілю стосуються окремих студентів, може надаватися адресна психологічна допомога, спрямована на підтримку окремих показників самоефективності.

Показники за шкалою «лідерство, цілі та мотиви професійної діяльності» можна поліпшувати системними психолого-педагогічними впливами, спрямованими на розвиток суб'єктної активності студентів. Це передусім ініціативність у плануванні професійного саморозвитку. Особливо важливими є визначення і наповнення цільової професійної перспективи. Це може бути здійснено у кілька етапів:

- 1) окреслення кола професійних цілей в системі життєвих цілей;
- 2) виокремлення віддалених граничних професійних цілей;
- 3) наповнення цільової перспективи через визначення послідовності професійних цілей: від найближчих – поточних, до середніх – проміжних, і до віддалених – граничних.

Засобами досягнення професійних цілей є професійні здібності. Студентам, які мають знижені показники за цією шкалою, важливо усвідомити, що професійні здібності, як і будь-які інші, розвиваються, якщо докласти зусиль [2]. Важливо проілюструвати це теоретичне положення думками видатних людей. Ці відомості можна почерпнути і з науково-біографічної літератури, і отримати під час зустрічей з відомими виконавцями, музичними педагогами. Упевненість, як основа професійних домагань, з'являється не лише тоді, коли особа знає, що її здібностей достатньо для реалізації задуманого, а й тоді, коли вона усвідомлює, що окремих здібностей чи їх компонентів на даний час бракує, але їх можна розвинути, працюючи над собою. Кожне навчально-професійне досягнення сприяє формуванню ціннісного ставлення до професійних здібностей. Вони поступово входять у структуру особистісної ідентичності професіонала [4; 5].

Рефлексія є необхідним компонентом розвитку самоефективності. Аналіз власної навчально-професійної діяльності, порівняння її процесуально-результативних показників із тими, що демонструють ровесники, дозволяє студентам скласти початкові уявлення про власний індивідуальний стиль і особисті стандарти діяльності. Останні особливо важливі для розвитку самоефективності: високі стандарти сприяють її розвитку, низькі – гальмують його.

Розвиток самоефективності передбачає вироблення толерантного ставлення до невдач як до необхідного й неминучого компонента навчально-професійної діяльності. Розвивальні впливи можуть здійснюватися як на прикладах долання невдач відомими професіоналами, так і на аналізі власних невдач студентів. Акцент має робитися на конструктивних прийомах і вольових зусиллях, які дозволили досягнути професійних успіхів після низки невдач. Важливо також використовувати приклади прояву наполегливості і вольових зусиль, які були продемонстровані студентами й викладачами з контактного оточення.

Самоосвіта й саморозвиток – важливі показники у розвитку самоефективності. Якщо той чи інший студент демонструє елементи цілеспрямованого професійного саморозвитку, то це свідчить про те, що його самоефективність має тенденцію до зростання. Важливо, щоб планування завдань із самоосвіти й саморозвитку та аналіз їх виконання велися цілком свідомо, регулярно й мали достатнє критеріальне наповнення.

Ціннісний досвід – це наскрізний показник, що є результатом переживання ситуацій успіху, переосмислення невдач, планування й аналізу професійного саморозвитку. Обговорення досягнень та причин невдач одне одного – один із ефективних прийомів розвитку самоефективності. Особливу увагу варто зосереджувати на позитивних елементах досвіду, що може додавати впевненості та сприяти підвищенню рівня усвідомлення студентами професійної перспективи.

Ціннісна підтримка розвитку самоефективності осіб із ознаками музичної обдарованості в навчально-професійній діяльності. Накопичений у процесі багаторічних досліджень досвід показав, що самоефективність є не лише ситуаційною, а й особистісною характеристикою. Її показники зростають у тих випадках, коли епізоди успішної діяльності повторюються. Таким чином, самоефективність набуває стійкості і постає як особистісна якість. З іншого боку, самоефективність, як виявилось, пов'язана не лише з цілями діяльності в лабораторних експериментах, а й життєвими та професійними цілями. У студентів із ознаками музичної обдарованості вона корелює з показниками смисложиттєвих орієнтацій [1]. Зазначене дозволяє розглядати самоефективність як особистісну цінність, оскільки вона узгоджується з усіма її сутнісними характеристиками: є результатом досвіду успішних діяльностей і транситуаційним регулятором саморозвитку особистості.

Ці висновки певною мірою підтверджуються даними, отриманими Тімоті Фредстромом, котрий виокремив основні джерела самоефективності в контексті розвитку музичних здібностей. Досліджувані доволі глибоко рефлексували різні аспекти власного досвіду, зокрема: а) своїх вчителів; б) інструкції, які вони отримували; в) можливості, які їм доступні; г) перспективи розвитку здібностей; д) стосунки з іншими учнями на музичних заняттях [13]. Висновок про значення стосунків з учителями та учнями цілком вписується як у соціально-когнітивну теорію Альберта Бандури [11], так і повністю узгоджується з положенням про роль референтних осіб у розвитку музично обдарованої особистості [10]. Ідеї стосовно можливостей підтримки і розвитку самоефективності як особистісно-ціннісного утворення розвивають такі дослідники, як С. Браянт [12], Ю. Мао, Р. Ян, М. Бонаюто, Дж. Ма, Л. Хармат [14], Р. Лазарідес, Л. Ворнер [16], Д. Шунк, П. Ертмер [17], М. Юсуф [19].

Розвиток професійної самоефективності студентів із ознаками музичної обдарованості у навчально-професійній діяльності можна розглядати як поєднання трьох компонентів:

- 1) досвід попереднього навчання, тобто спостереження за професійними діями вчителів та розвитком здібностей як власних, так і однолітків;
- 2) професійні знання та вміння, результати спостережень за власними успіхами та досягненнями інших студентів;
- 3) проєкції отриманих ціннісних уявлень на майбутні професійні домагання та вибудову професійної кар'єри.

Кожен акт актуалізації професійної самоефективності студента – це зіставлення персонального ціннісного досвіду навчально-професійної діяльності з рівнем складності навчально-професійних, професійних чи кар'єрних завдань, з-поміж яких він має вибрати ті, що, на його думку, йому під силу. Можна виокремити два чинники, що мінімізують вплив ціннісного досвіду на розвиток професійної самоефективності: недостатній розвиток рефлексії, як особистісної

(саморефлексії), так і соціальної, та знижений рівень самооцінки професійних здібностей.

Розглядаючи професійну самоефективність як особистісно-ціннісне утворення, вважаємо, що її рівень, зокрема в студентський період, може суттєво знижуватися під впливом як зовнішнього знецінення, так і таких внутрішніх чинників, як ціннісні конфлікти чи блокування окремих ціннісних конструктів у свідомості особистості. У таких ситуаціях доцільним є надання ціннісної підтримки.

Ціннісна підтримка розвитку професійної самоефективності є одним із видів психологічної допомоги, що дозволяє актуалізувати необхідні ціннісні ресурси, спираючись передусім на власний ціннісний досвід особистості.

Студенти потребують понятійного збагачення й розширення рефлексійного поля, підтримувальної формувальної оцінки та соціальної валідизації відрефлексованих особистісних конструктів. Для вирішення цих завдань необхідна ціннісна підтримка із залученням референтних осіб. В умовах вищої школи це можна зробити за допомогою тренінгових процедур [3; 9]. Ефективним засобом розвитку рефлексійних здібностей і підвищення ролі ціннісного досвіду у формуванні професійної самоефективності можна вважати груповий тренінг, основне завдання якого – надання групової ціннісної підтримки з метою підвищення впевненості студентів у власних навчально-професійних здібностях.

Змістовий алгоритм і структура тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів. Груповий тренінг потребує чіткої визначеності організаційних засад. З урахуванням умов воєнного стану, тренінг може проводитися онлайн на платформі Google Meet чи подібній, можливості якої дозволяють організувати роботу в мікрогрупах, а також міксацію мікрогруп і зміну помічників ведучого тренінгу – модераторів мікрогруп.

Основні завдання тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності – це понятійне збагачення й розширення рефлексійного поля та соціальна валідизація відрефлексованих чи реконструйованих особистісно-професійних цінностей, надання підтримувальної формувальної оцінки з метою підвищення впевненості студентів у власних навчально-професійних здібностях і конкретизація планів особистісно-професійного саморозвитку. Ці завдання вирішуються за допомогою вибудованого на основі теоретичної моделі наскрізного змістового алгоритму (див. рис. 9.5), який реалізується у кожному структурному компоненті тренінгу та в кожній його вправі. У ньому відображено джерела розвитку самоефективності та її вплив на особистісно-професійний саморозвиток студентів.

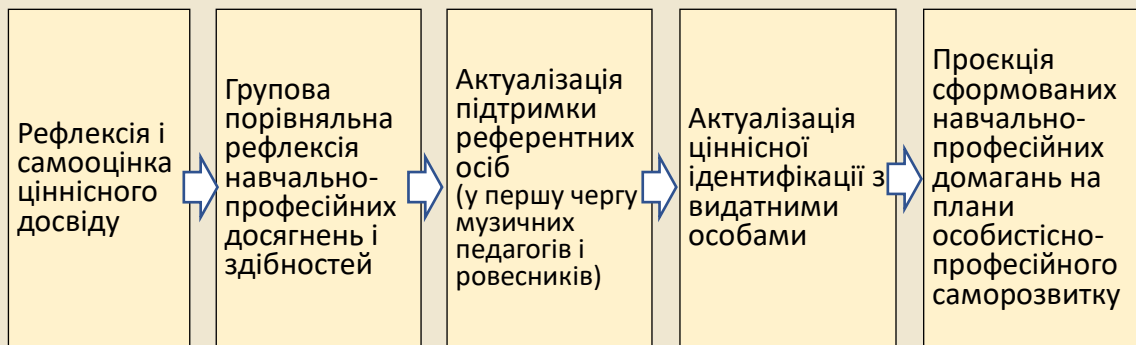


Рис. 9.5. Наскрізний змістовий алгоритм тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів

Структура тренінгу (див. рис. 9.6) включає попереднє і заключне тестування за методикою «Профіль професійної самоефективності студентів (ППСС)», виконання тренінгових вправ із заповненням нотатника самоефективності та груповим обговоренням.

Тренінг розпочинається з тестування за методикою ППСС (у бланковому варіанті чи на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE») [6]. Тривалість роботи – до 10 хв. Зміст тестових завдань, і, особливо, індивідуальні інтерпретації з рекомендаціями для саморозвитку вводять студентів у проблематику тренінгу.

Кожна подальша тренінгова вправа виконується за таким *алгоритмом*:

1) ознайомлення зі змістом і завданнями вправи (ведучий тренінгу чи модератор мікрогрупи) – 1-2 хв;

2) попереднє групове обговорення, конкретизація вправи за допомогою реальних подій чи ситуацій, запропонованих студентами – 5-7 хв;

3) індивідуальне заповнення нотатника самоефективності – 3-5 хв.

Нотатник самоефективності – це блокнот (може бути саморобним) формату А5. Один аркуш використовується для однієї вправи і ділиться на чотири частини. Якщо це окремі аркуші, то поділ можна зробити згинанням аркуша по горизонталі та по вертикалі. Верхня ліва частина зазвичай використовується для фіксації власних розвинутих професійно важливих якостей (ПВЯ), здібностей тощо, а нижня ліва – тих, які варто розвинути. Верхня права частина аркуша використовується для занотовування тих характеристик, якими студента наділяє група, а нижня права – тих, які, на думку групи, студенту варто було б розвинути. Для позначення характеристик, які привнесені в процесі обговорення, можна використовувати кольорові маркери.

4) групове обговорення вправи – 10-15 хв. Як правило, групове обговорення передбачає декілька етапів роботи: 1-й етап – учасники перераховують ресурси самоефективності, здібності чи професійно важливі якості, які, на їхню думку, вже має кожен член мікрогрупи, і ті, які він зміг би розвинути. Кожен учасник мікрогрупи в цей час доповнює власний нотатник

самоефективності; 2-й етап – кожен учасник ділиться з іншими своїми думками і почуттями стосовно того, які нові, не зазначені ним самим у нотатнику самоефективності, характеристики були названі групою, і які він додав у нотатник під час групового обговорення, а також ті, що не були названі групою, але виокремлені ним самостійно. Тренеру і модераторам на цьому етапі важливо вести обговорення в такий спосіб, щоб воно було доброзичливим, а оцінка компонентів ціннісного досвіду – формувальною, збагачувальною і підтримувальною.

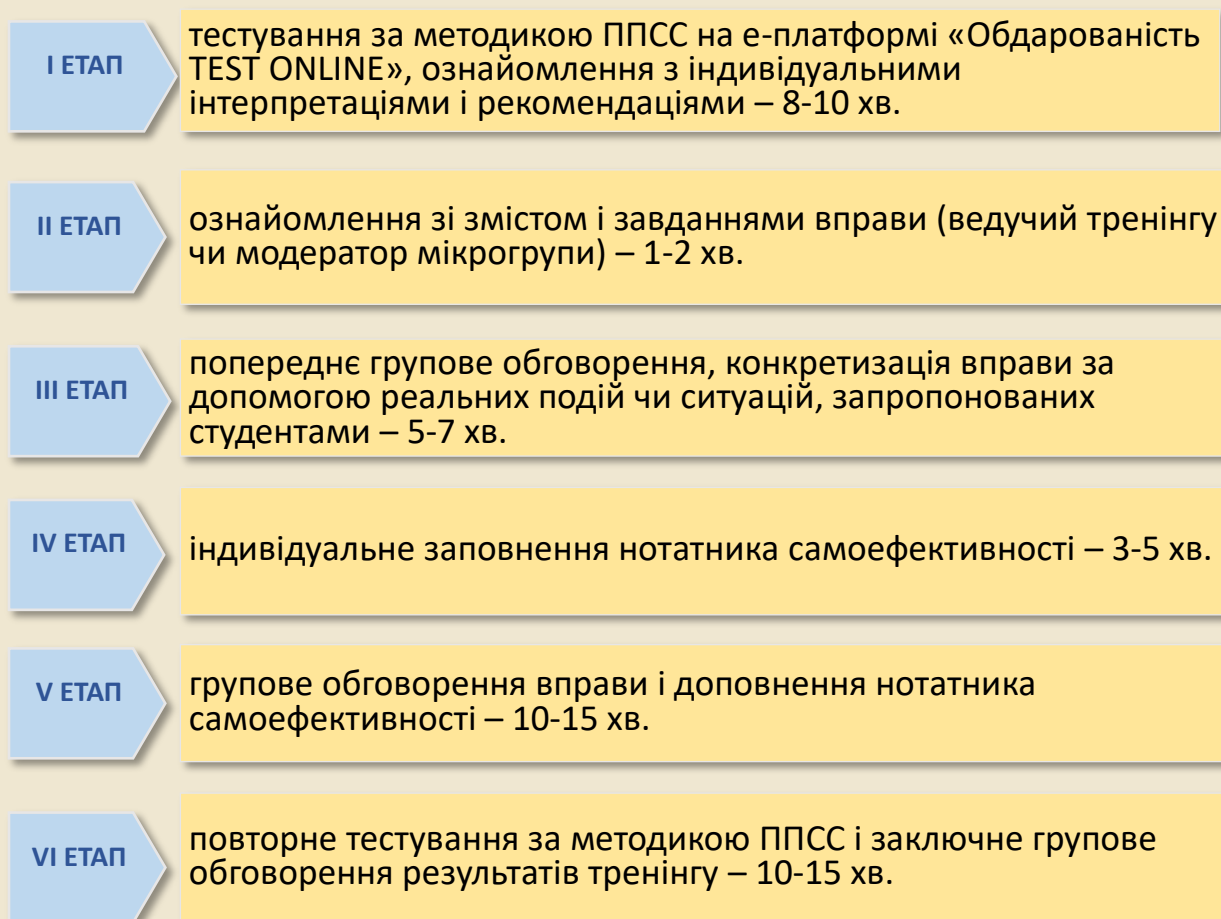


Рис. 9.6. Основні етапи тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів

Завершується тренінг повторним тестуванням за методикою ППСС із подальшим заключним груповим обговоренням і підведенням підсумків. У ході обговорення учасники діляться з групою думками і враженнями від тренінгової роботи, за бажанням розповідають про свої плани саморозвитку на ближчий період, які виникли у результаті ціннісної підтримки і збагачення ціннісного досвіду.

9.4. Програма тренінгу ціннісної підтримки професійної самоефективності музично обдарованих студентів

Мета: сприяти понятійному збагаченню й розширенню рефлексійного поля реконструйованих особистісно-професійних цінностей та стимулювати саморозвиток професійної самоефективності музично обдарованих студентів.

Структура тренінгу. Програма тренінгу передбачає дві робочі сесії по 2 години кожна, які спрямовані на досягнення поставленої мети. Тренінг дводенний. Стандартними етапами тренінгової роботи є вступ із обговоренням правил групи, знайомства учасників і висловлення очікувань від тренінгу, а також підведення підсумків у кінці роботи. До нестандартних етапів роботи на цьому тренінгу можна віднести первинне (на початку першої сесії) і повторне (в кінці другої сесії) тестування за методикою «Профіль професійної самоефективності студентів (ППСС)» на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE» з безпосереднім ознайомленням учасників із індивідуальними інтерпретаціями отриманих результатів і рекомендаціями для саморозвитку. Усі тренінгові вправи, які виконуються в основній частині тренінгової роботи, є авторськими. Кожна вправа передбачає звернення учасників до власного досвіду, рефлексію та безпосередню ціннісну взаємодію.

Можливості модифікації програми тренінгу. Програмою тренінгу передбачено насамперед розвиток самоефективності музично обдарованих студентів і надання їм ціннісної підтримки в умовах воєнного стану, однак при мінімальній модифікації її можна використати в роботі зі студентами з іншими видами обдарованості чи в змішаних групах. Йдеться про групи, в яких одночасно учасниками тренінгу можуть бути студенти з музичною й образотворчою обдарованістю і т. п. Оскільки механізми ціннісної підтримки студентів таких змішаних груп схожі, то це дозволяє організовувати спільну плідну роботу, усувати можливу конкуренцію, працювати на збагачення й розширення ціннісного досвіду.

За потреби, враховуючи особливості взаємодії учасників тренінгу в ході роботи, тренер також може заздалегідь передбачити й додатково до основної програми використати базові інтерактивні техніки для зняття напруженості, мобілізації уваги, забезпечення активності, налаштування на конструктивне міжособистісне спілкування й готовності до надання ціннісної підтримки.

№	ЕТАПИ І ЗМІСТ РОБОТИ	Час (хв.)
РОБОЧА СЕСІЯ І (2 години)		
ВСТУПНА ЧАСТИНА (40 хв.)		
1.	<p>Вступне слово тренера Мета й основні завдання тренінгу, організація тренінгової роботи</p>	5
ПРАВИЛА ГРУПОВОЇ РОБОТИ (3 хв.)		
2.	<p>Спільне вироблення правил групової роботи Тренер разом із групою вибудовують правила, яких дотримуватимуться впродовж заняття. Групі пропонуються на затвердження такі правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правило активності; • апелювання до реальних ситуацій; • звернення до ціннісного досвіду; • Я-висловлювання; • звертання одне до одного по імені; • правило піднятої руки; • цінування часу; • стисле обговорення по темі; • ... (додаються в ході обговорення). <p>Тренер разом із групою шляхом відкритого голосування приймають правила групової роботи.</p>	3
АЙСБРЕЙКЕР (20 хв.)		
3.	<p>Вправа «ДЕСЯТЬ СЕКУНД» Мета: знизити тривожність, скутість, що можуть бути викликані незнайомим середовищем, залучити максимальну кількість учасників, скоротити дистанцію в спілкуванні в малій групі. Інструкція. Пропоную всім встати і трішки порухатися. Вправа, яку ми зараз виконаємо, має назву «Десять секунд». За моїм сигналом ви маєте розділитися на групи за певною ознакою, яку я називатиму, наприклад, колір волосся. Шукаєте поглядом людину зі схожим кольором волосся і прямуєте до неї. Все потрібно робити швидко, щоб вкласти в 10 секунд. Зрозуміло? Почали. Тренер може пропонувати ознаки на власний вибір, які будуть доречними в тренінговій групі: колір очей, стиль взуття, ім'я тощо. Учасники тренінгу діляться враженнями про групову взаємодію.</p>	3-5

4.	<p>Вправа «ДОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТИ...»</p> <p>Мета: знайомство учасників, створення умов для залучення всіх учасників до спільної роботи.</p> <p>Інструкція: «У психологічному тренінгу є традиція – розпочинати роботу зі знайомства. Форма нашого знайомства буде незвичною. Пропоную представити себе від імені значимої для вас особи: мами, тата, подруги, музичного педагога тощо. При цьому спробуйте повідомити про себе інформацію так, як би це зробила(в) вона (він). Для представлення вам пропонується стати позаду свого стільця, уявивши, що ви – та особа, від імені якої повідомляється інформація, а на стільці сидите ви. Розпочинайте свою розповідь такими словами: «Дозвольте представити...». Зрозуміло? Рухаймося за годинниковою стрілкою».</p> <p>Тренер може обмежитись однією вправою на знайомство. За потреби, враховуючи специфіку роботи тренінгової групи, як варіант, можна запропонувати «ІНТЕРВ'Ю В ПАРАХ».</p> <p>Інструкція: Зараз ми об'єднаємося в пари. За обмежений час (за 3 хвилини) необхідно зібрати одне про одного якомога більше інформації. Потім кожен(на) представить одне одного всім присутнім таким чином: один(на) учасник(ця) стає за спину партнера(ки) по спілкуванню, кладе йому(їй) руки на плечі та розповідає про нього(неї) від першої особи. Наприклад, Інна стає за спину Ніни і каже: «Мене звати Ніна, я ...» і розповідає все, що вона дізналася про Ніну. Потім учасники(ці) міняються місцями.</p>	15
5.	<p>Обговорення вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - що ви відчували, коли презентували себе від імені іншої особи? - які думки викликала у вас почута від інших інформація? 	2-3
ОЧІКУВАННЯ УЧАСНИКІВ (10 хв.)		
6.	<p>Вправа «Я ОЧІКУЮ ВІД ТРЕНІНГУ...»</p> <p>Інструкція. Пропонується висловити свої очікування від тренінгу. Для цього потрібно відповісти на два запитання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - що я очікую від участі в тренінгу? - яким(ою) має бути студент(ка) з високим рівнем професійної самоефективності? <p>Запишіть, будь ласка, свої відповіді».</p> <p>Індивідуальна робота з подальшим груповим обговоренням</p> <ul style="list-style-type: none"> – Що ви відчували, коли висловлювали свої очікування від тренінгу? 	10

	<ul style="list-style-type: none"> – Чи відчували ви труднощі, коли складали психологічний портрет студента з високим рівнем професійної самоефективності? Якщо так, то які саме? – Який висновок можете зробити з почутого? 	
ОСНОВНА ЧАСТИНА (70 хв.)		
7.	ТЕСТУВАННЯ (10 хв.) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Індивідуальні дослідження на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE» за методикою ППСС</i> • <i>Ознайомлення з індивідуальними інтерпретаціями та рекомендаціями для саморозвитку</i> 	10
ВИКОНАННЯ Й ОБГОВОРЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ (60 хв.)		
НАПРЯМОК «ЛІДЕРСТВО, ЦІЛІ ТА МОТИВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»		
8.	Вправа «STEP BY STEP» (25 хв.)	
8.1	Вступне слово тренера. Ознайомлення зі змістом і завданнями вправи. «Визначеність цілей – це бачення свого життя і себе в ньому, що дозволяє краще проектувати саморозвиток. Шлях до далеких цілей пролягає через постійне досягнення близьких, що власне й перетворює мрію в життєвий план. Чи вдавалося вже вам досягати таких значимих цілей, до яких ви наполегливо, крок за кроком, йшли декілька років? Поділіться своїм досвідом».	1-2
8.2	Попереднє групове обговорення Конкретизація вправи за допомогою реальних подій чи ситуацій, запропонованих студентами.	5-7
8.3	Індивідуальне заповнення нотатника самоефективності Тренер пропонує на аркуші паперу зліва зверху написати перелік близьких цілей (на тиждень, місяць, півроку), а зліва знизу – далеких цілей (на 5, 10, 20 років).	3-5
8.4	Об'єднання у мікрогрупи. Групова робота Групове обговорення і доповнення нотатника самоефективності <i>Інструкція.</i> Групі пропонується обговорити: 1) скільки близьких та далеких цілей виділив кожен/на студент/ка, 2) чи конкретно вони сформульовані; 3) чи узгоджені між собою близькі і далекі цілі, 4) наскільки вони пов'язані з майбутньою професією.	10-15
9.	Обговорення вправи <ul style="list-style-type: none"> – <i>Що ви відчували, коли виконували вправу?</i> – <i>Наскільки складно було виокремлювати близькі та далекі цілі? Чому складно?</i> – <i>Що дає виконання такої вправи?</i> 	3-5

	Робиться висновок про те, що для підтримання і розвитку професійної самоефективності важливо, щоб життєві цілі були пов'язані з музичною професійною діяльністю. Визначеність цілей дозволяє краще проєктувати саморозвиток. Важливо узгоджувати близькі і далекі професійні цілі, оскільки реалізація близьких цілей відкриває можливості для досягнення цілей далеких.	
НАПРЯМОК «ЗДІБНОСТІ Й УПЕВНЕНІСТЬ»		
10.	Вправа «НЕЙТРИНО» (25 хв.)	
10.1	Вступне слово тренера. Ознайомлення зі змістом і завданнями вправи. «Нейтрино – це елементарна частинка, яка не має маси спокою, і якщо б з якихось причин вона зупинилася, то перестала б існувати. Те ж саме відбувається і з музичними здібностями: вони або розвиваються, або деградують. Хто може навести приклади? Можна говорити про спортивні здібності чи здібності до іноземних мов тощо. Наведіть приклади зі свого особистого досвіду. Які здібності підпадають під цю закономірність?».	1-2
10.2	Попереднє групове обговорення Конкретизація вправи за допомогою реальних подій чи ситуацій, запропонованих студентами.	5-7
10.3	Індивідуальне заповнення нотатника самоефективності Тренер пропонує на аркуші паперу зліва зверху написати список умінь-складників музичних здібностей, які вже вдалося певною мірою розвинути, а зліва знизу – тих, які ви плануєте розвивати ближчим часом.	3-5
10.4	Об'єднання у мікрогрупи. Групова робота Групове обговорення і доповнення нотатника самоефективності <i>Інструкція.</i> Групі пропонується назвати музичні здібності кожного студента, які йому вже вдалося певною мірою розвинути, а також ті, які йому ще варто розвивати. Студент, якого оцінюють, фіксує групові оцінки, аналізує і порівнює їх із попередньо виокремленими самостійно. Після цього проводиться групове обговорення, в якому аналізується те, скільки компонентів музичних здібностей виокремив сам студент, скільки – група, та наскільки вони були очікуваними і важливими в майбутній професії.	10-15
11.	Обговорення вправи – Що ви відчували, коли виконували вправу? – Наскільки складно було виокремлювати складники музичних здібностей? Чому складно?	3-5

	<p>– Чи заважають розповсюджені стереотипи сприймати і розвивати власні музичні здібності?</p> <p>– Що дає виконання такої вправи?</p> <p>Робиться висновок про те, що в основі професійної самоефективності лежать не лише актуальні музичні здібності, а й потенційні, ті, які людина сподівається розвинути, бо вже має такий досвід.</p>	
ПІДСУМКОВА ЧАСТИНА (10 хв.)		
12.	<p>Підведення підсумків робочої сесії I.</p> <p><i>Зворотній зв'язок: що було новим, корисним, підтримувальним, надихаючим.</i></p>	10

РОБОЧА СЕСІЯ II (2 години)		
1.	<p>Вступне слово тренера</p> <p>Актуалізація досвіду участі у попередній робочій сесії: підкреслення ролі суб'єктної активності у досягненні життєвих цілей, важливості вибудови цільової перспективи, наголошення на значенні докладених зусиль для розвитку музичних здібностей</p>	5
ОСНОВНА ЧАСТИНА (100 хв.)		
ВИКОНАННЯ Й ОБГОВОРЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ (90 хв.)		
НАПРЯМОК «РЕФЛЕКСІЯ Й ОСОБИСТІ СТАНДАРТИ»		
2.	Вправа «УЛЮБЛЕНИЙ МУЗИЧНИЙ ПЕДАГОГ» (25 хв.)	
2.1	<p>Вступне слово тренера. Ознайомлення зі змістом і завданнями вправи. «Музично-педагогічна діяльність складна, професійно важливих якостей, музичних здібностей, умінь можна виокремити багато. Розвинути їх всі одній людині до надвисоких рівнів важко, може й нереально. Але якщо до екстраординарних рівнів розвинути декілька, а інші підтримуватимуться на належному рівні, то це може стати основою професійних успіхів. Отже, у кожного професійного музичного педагога і музиканта з досвідом виробляються особисті стандарти, які регулюють розвиток тих чи інших професійно важливих якостей: одні підтримуються на достатньому рівні, окремі можуть пускатися навіть на самоплив, а деякі постійно розвиваються до екстраординарних рівнів.</p>	1-2

	Пропоную пригадати своїх улюблених музичних педагогів і їхні професійно важливі якості».	
2.2	<p>Попереднє групове обговорення</p> <p>Конкретизація вправи за допомогою реальних історій, запропонованих студентами. «Давайте спробуємо зрозуміти поєднання яких професійно важливих якостей і компонентів музичних здібностей робить ваших улюблених музичних педагогів особливими і неповторними».</p> <p>На цьому етапі можуть виникати певні труднощі, пов'язані зі стереотипним сприйманням, звідси і клішовані висловлювання на зразок «знає свій предмет», «любить своїх учнів» тощо. Необхідно розширити список професійно важливих якостей. Для початку можна назвати ті характеристики улюблених музичних педагогів, які найчастіше повторюються, і пожартувати: то всі ваші улюблені педагоги такі схожі? А може це один і той самий викладач? Ні? Серед них є і чоловіки, і жінки? Вони одного віку чи різного? У них однакові хобі, почуття гумору, стиль спілкування з учнями? Ні. То може і в професійному плані, як музиканти, вони не зовсім однакові?</p>	5-7
2.3	<p>Індивідуальне заповнення нотатника самоефективності</p> <p>Тренер пропонує на аркуші паперу зліва зверху записати перелік професійно важливих якостей, які достатньо вдалося розвинути, а зліва знизу – ті, які ще плануєте розвинути.</p>	3-5
2.4	<p>Об'єднання у мікрогрупи. Групова робота</p> <p>Групове обговорення і доповнення нотатника самоефективності</p> <p><i>Інструкція.</i> Групі пропонується назвати професійно важливі якості кожного(ї) студента(ки), які йому(їй) притаманні, а також ті, які йому(їй) ще варто розвивати. Студент(ка), якого(у) оцінюють, фіксує групові оцінки, аналізує і порівнює їх із попередньо виокремленими самостійно. Після цього проводиться групове обговорення, в якому аналізується те, скільки якостей виокремив сам(а) студент(ка), скільки – група, наскільки вони були очікуваними.</p>	10-15
3.	<p>Обговорення вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> – Що ви відчували, коли виконували вправу? – Наскільки складно було виокремлювати професійно важливі якості? Чому складно? – Як вплинули на ваш вибір ваші улюблені музичні педагоги? <p>Робиться висновок про те, що усвідомлення сильних сторін високих професіоналів, а також своїх сильних рис може сприяти розвитку самоефективності та стати передумовою майбутніх професійних досягнень.</p>	3-5

НАПРЯМОК «СТІЙКІСТЬ ДО НЕВДАЧ, ДОЛАННЯ Й ВОЛЯ»		
4.	Вправа «PER ASPERA AD ASTRA» (25 хв.)	
4.1	<p>Вступне слово тренера. Ознайомлення зі змістом і завданнями вправи. «Per aspera ad astra» (через терни до зірок) – відомий вислів про те, що у житті нерідко трапляються невдачі, і доводиться долати перешкоди на шляху до мрії. Пригадайте ситуації, коли ви чи ваші знайомі зазнавали невдач у заняттях музикою? Як невдачі впливають на людей? Чи є невдачі обов’язковими? Чи можна їх мінімізувати? Згадайте кілька своїх невдач, які так чи інакше пов’язані з розвитком музичних здібностей чи професійно важливих якостей».</p>	1-2
4.2	<p>Попереднє групове обговорення Конкретизація вправи за допомогою реальних історій, запропонованих студентами.</p>	5-7
4.3	<p>Індивідуальне заповнення нотатника самоефективності Тренер пропонує на аркуші паперу зліва зверху записати які були причини власних невдач та які почуття переживали після невдачі; а зліва знизу – які висновки ви зазвичай робите після навчальних чи професійних невдач та що б хотіли змінити в собі в ситуації невдачі.</p>	3-5
4.4	<p>Об’єднання у мікрогрупи. Групова робота Групове обговорення і доповнення нотатника самоефективності <i>Інструкція.</i> Кожному члену групи пропонується поділитися власним досвідом переживання невдач, проаналізувати їх причини та ресурси для успішного подолання. В ході обговорення фіксуйте в нотатнику самоефективності почуту від інших і корисну для вас інформацію, яка раніше була поза фокусом вашої уваги. На цьому етапі роботи важливою є підтримувальна оцінка групи. Модерувати обговорення необхідно так, щоб прозвучали мотивувальні приклади конструктивних реакцій на невдачі з життя як знайомих, так і з життя видатних музично обдарованих осіб.</p>	10-15
5.	<p>Обговорення вправи – Чим був корисним для вас обмін досвідом долання невдач? – Що вам дало виконання цієї вправи? Акцентується увага на тому, що невдачі бувають в усіх, але люди по-різному на них реагують: хтось намагається їх уникати, знижуючи рівень домагань, а дехто – не знижує і ставиться до невдач як до уроку на майбутнє, необхідного атрибуту шляху до успіху. На завершення варто узагальнити обговорення за таким алгоритмом: «невдача – емоційна реакція – аналіз причин – аналіз</p>	3-5

	наявних і потенційних ресурсів для того, щоб не повторювати подібного».	
НАПРЯМОК «ОСВІТА І САМООСВІТА»		
6.	Вправа «ОСВІТИ НЕ ІСНУЄ, Є...» (25 хв.)	
6.1	Вступне слово тренера. Ознайомлення зі змістом і завданнями вправи. «Пропоную продовжити назву вправи. Подумайте, запишіть свій варіант на стікері та приклейте його на дошку».	1-2
6.2	Попереднє групове обговорення Конкретизація вправи за допомогою варіантів, запропонованих студентами. Варіанти назв озвучуються, коротко обговорюються, акцентується увага на варіанті такого типу: «Освіти не існує, є лише самоосвіта».	5-7
6.3	Індивідуальне заповнення нотатника самоефективності Тренер пропонує записати у нотатнику самоефективності ті випадки з власного досвіду, коли більшою мірою йшлося не про освіту (музичну, передусім), а про самоосвіту.	3-5
6.4	Об'єднання у мікрогрупи. Групова робота Групове обговорення і доповнення нотатника самоефективності. <i>Інструкція.</i> «Пригадайте випадки, коли вдавалося самостійно осягнути, збагнути, вивчити те, чого не вимагали музичні педагоги. Поділіться власним досвідом. Проаналізуйте ситуації, коли вимоги музичних педагогів все ж були, але матеріал було засвоєно самостійно. Зверніть увагу на те, що більше для вас важить: вивчене самостійно чи те, що довелося вивчити під примусом викладачів чи батьків. У ході обговорення фіксуйте в нотатнику самоефективності корисну для вас інформацію». За потреби можна запропонувати обговорити прислів'я: <i>можна привести коня до води, але не змусити його пити.</i>	10-15
7.	Обговорення вправи – <i>Що вам дало виконання цієї вправи?</i> – <i>Який висновок можете зробити з почутого?</i> Акцентується увага на зростанні з віком ролі самоосвіти в особистісно-професійному розвитку.	3-5
8.	ПОВТОРНЕ ТЕСТУВАННЯ (10 хв.) на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE» за методикою ППСС	10

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (15 хв.)

Обговорення і підведення підсумків

Учасники обмінюються думками, побажаннями крізь призму визначених на початку тренінгу цілей та очікувань.

У ході обговорення підводимо підсумки за такими напрямками:

- **Професійна самоефективність розвивається!**

Професійна самоефективність – це сформоване на основі рефлексії значимих результатів та оцінок власної діяльності, спостережень за професійними діями інших людей переконання людини у власній спроможності справлятися з професійними завданнями і своїми діями досягати бажаних результатів.

- **Важливо ставити цілі і визначати ціннісні пріоритети!**

Шлях до далеких цілей пролягає через постійне досягнення близьких. Важливо узгоджувати близькі і далекі професійні цілі, розставляти ціннісні пріоритети та використовувати власні ресурси для їх досягнення.

- **Досвід розвитку здібностей додає впевненості!**

Бажані результати й успіхи залежать від докладених зусиль і від того, розвиваємо ми власні здібності чи ні. Усвідомлення, що музичні здібності розвиваються і професійні вміння формуються в діяльності, дає підстави для впевненості у професійному майбутньому.

- **Від особистих стандартів до індивідуального стилю!**

Передумовою майбутніх професійних досягнень може стати усвідомлення сильних сторін високих професіоналів, а також своїх сильних рис. Це додасть впевненості у власних силах і сприятиме розвитку самоефективності.

- **Не буває успіхів без долаття невдач!**

Успіхи приносять нам задоволення, а невдачі спонукають до самоаналізу і саморозвитку. Корисно виробляти в собі звичку аналізувати власні професійні успіхи чи невдачі, а також досягнення людей, схожих на нас.

- **Ціннісний досвід – наш ресурс!**

Самоефективність формується в процесі набуття індивідуального ціннісного досвіду постановки й досягнення близьких і далеких цілей та впливає на успішність вирішення навчальних і професійних задач.

9.

15

Визначення формату посттренінгової ціннісної підтримки

Рекомендується продовжувати ведення нотатника самоефективності. За потреби зробити запит на повторний тренінг у змішаних групах.

Література

1. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с.
2. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія / За ред. С. Д. Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 262 с.
3. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навчальний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
4. Музика О. Л. Особистісно-ціннісна взаємодія як чинник розвитку педагогічної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.VI. Вип. 13. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 6-19.
5. Музика О. Л. Ціннісна підтримка самоідентичності обдарованої особистості в освітньому просторі. *Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану*: матеріали науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 23-25 червня 2022 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 219-231.
6. Музика О. Л., Музика О. О., Оснадчук Ю. О. Розроблення е-платформи для психологічного онлайн-тестування обдарованих старшокласників і студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2022. Т. 89. № 3. С. 162-177. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4700>
7. Музика О. О. Аксіогенез і розвиток самоефективності студентів із ознаками обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.VI. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 193-204.
8. Музика О. О. Психологічна методика «Профіль професійної самоефективності студентів (ППСС)». Авторське свідоцтво № 100028, дата реєстрації: 28.09.2020.
9. Музика О. О. Розвиток самоефективності студентів у процесі адаптаційного тренінгу. *Освітологічний дискурс*, 2020. № 2 (29). С. 132-142. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.2.11>
10. Музика О. О. Вікові аспекти розвитку референтних стосунків осіб із ознаками музичної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т.VI. Психологія обдарованості. Випуск 13. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 101-110.
11. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
12. Bryant S. K. Self-Efficacy Sources and Academic Motivation. *Electronic Theses and Dissertations*, 2017. P. 3231.

13. Fredstrom T. C. Musically gifted students and promoted vigor: A grounded theory guiding instructional practices for teachers of musically gifted students in school music. *The University of Nebraska - Lincoln, ProQuest Dissertations Publishing*, 1999. AAI9951289.
14. Mao Y., Yang R., Bonaiuto M., Ma J., & Harmat L. Can Flow Alleviate Anxiety? The Roles of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem in Building Psychological Sustainability and Resilience. *Sustainability*, 2020. № 12. P. 2987.
15. Muzyka O. L., Muzyka O. O., Stavytska S. O., & Stavytskyi G. A. Psychosemantic fundamentals of professional self-efficacy of students: the state of modern scientific discourse. *Interdisciplinary Studies of Complex Systems*, 2021. № 18. P. 99-112. doi.org/10.31392/iscs.2021.18.099
16. Lazarides R., & Warner L. M. Teacher Self-Efficacy. *Oxford Research Encyclopedia of Education*. Oxford University Press, 2020. doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.890
17. Schunk D. H., & Ertmer P. A. Self-Regulation and Academic Learning: Self-Efficacy Enhancing Interventions. *Handbook of Self-Regulation*. Editor(s): M. Boekaerts, P. R. Pintrich, M. Zeidner. Academic Press, 2000. P. 631-649.
18. Ventura M., Salanova M., & Llorens S. Professional Self-Efficacy as a Predictor of Burnout and Engagement: The Role of Challenge and Hindrance Demands. *The Journal of Psychology*, 2015. 149:3, P. 277-302. doi.org/10.1080/00223980.2013.876380
19. Yusuf M. The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2011. № 15. P. 2623-2626.

Розділ X. ЦІННІСНА ПІДТРИМКА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНИХ СТУДЕНТІВ (Д.К. Корольов)

10.1. Психологічні засоби ціннісної підтримки обдарованих студентів

У юнацькому віці без педагогічної і батьківської підтримки та професійної психологічної допомоги збільшується ймовірність «втрати» обдарованості або «відмови» від неї самим суб'єктом. Чи не найбільш чутливим компонентом структури обдарованості, зокрема її мотиваційного ядра, є ціннісне ставлення суб'єкта до власних здібностей.

Якщо особистісну цінність тлумачити як надання особою виняткового значення певним аспектам суб'єктивної картини світу, то ціннісне ставлення до власної обдарованості в цьому контексті інтерпретується як приписування відповідній діяльності виняткового значення у задоволенні власних потреб. Іншими словами, розвиток обдарованості, використання власних здібностей розглядається особистістю як пріоритетний, найефективніший спосіб повноцінної життєдіяльності. Оскільки у цей період здійснюється життєвий вибір у багатьох принципових питаннях, що великою мірою визначає подальший життєвий шлях, важливо, щоб в обдарованій молодій людині були достатні підстави зробити вибір на користь самореалізації з опорою на власні провідні здібності. Працювати на створення таких підстав має ціннісна підтримка обдарованої молоді.

Дослідження, виконані у руслі теорії Ш. Шварца, показали, що цінності прогнозують повсякденну поведінку [20]. Д. Браун запропонував засновану на цінностях теорію вибору професійного шляху, що не стосується спеціально обдарованих, але може бути корисною для їх ціннісної підтримки. Зазначений автор вважає цінності переконаннями, які переживаються як стандарти власного функціонування. Обговорювана теорія розглядає, з опорою на відповідні дослідження, трудові та культурні цінності суб'єкта як провідні чинники його професійної кар'єри. Пріоритетні для суб'єкта з індивідуалістичною орієнтацією сформовані трудові цінності є найважливішими детермінантами вибору професійного шляху. Кар'єрний вибір включає ряд оцінок: оцінка власних здібностей та цінностей; оцінка необхідних для успіху у професії вмінь та здібностей; оцінка альтернативних професійних опцій з позицій можливості реалізації власних трудових цінностей. Подальша професійна діяльність, терміни роботи у конкретних організаціях значною мірою визначаються збігом трудових цінностей працівника, керівництва, колег [5].

Запропонований Д. Брауном заснований на цінностях підхід до вибору професійного шляху є особливо актуальним для нас, оскільки обдарованість у молоді та дорослих проявляється перш за все у професійній діяльності. Реалізація цього підходу вимагає від консультанта допомоги клієнту в ідентифікації, проясненні та визначенні пріоритетів серед особистих цінностей.

Далі потрібно пропрацювати пов'язані з цим ціннісним вибором можливі внутрішньо особистісні та міжособистісні рольові конфлікти. Клієнту потрібна також інформація для оцінки імовірності реалізації його цінностей через різні професійні опції [3].

Д. Браун та К. Крейс конкретизували ці положення для консультантів, які надають психологічну допомогу у широкому професійному та соціальному контексті: пріоритетні особистісні цінності є провідним чинником вибору серед доступних професійних та життєвих альтернатив; обираються альтернативи, що найбільшою мірою втілюють персональні цінності, за відсутності таких альтернатив – ті, що найменше суперечать цінностям особи; за відсутності сформованих особистих цінностей перевага віддається альтернативі, що відкладає цей вибір на майбутнє; кожна особа у соціальному контексті формує невелике число особистісних цінностей; відповідний цінностям життєвий вибір важливий для задоволеності, цінності працюють як когнітивні фільтри для сприймання та оцінки зовнішніх винагород; психологічно здорові люди мають добре розвинену та ієрархічно структуровану систему особистісних цінностей; відсутність ясності та пріоритетів у ціннісній системі веде до нестачі мотивації, невірних рішень та незадоволеності [4].

У контексті надання ціннісної підтримки обдарованим важливим питанням для консультанта є методи визначення та прояснення цінностей клієнта. З цією метою, крім стандартизованих психодіагностичних методик [1; 2], за Д. Брауном, можуть використовуватись такі джерела інформації:

1) проєктивні техніки, що дозволяють активніше залучати клієнта до процесу та стимулюють взаємодію клієнта та консультанта. У найпростішому варіанті можна попросити клієнта описати кар'єру та досягнення інших людей, які він розглядає як зразок, та ті, які є неприйнятними. Це дозволяє зрозуміти, які цінності використовуються для порівняння себе з іншими та цілепокладання;

2) використання клієнтом часу та грошей також вказує на його цінності. Важливо визначити емоції, які такі види активності продукують. Адже залучення до видів активності, що відповідають цінностям, спричиняє позитивні емоції, навпаки, невідповідні цінностям види активності пов'язані з негативними або нейтральними емоціями;

3) мрії надають важливі ключі до особистісних цінностей та, часто, до кар'єрних цілей;

4) пікові переживання, що включають інтенсивні переживання радості, задоволення, щастя. Ці переживання виникають, коли провідні особистісні цінності потужно реалізуються у взаємодії з навколишнім світом. Найгірші життєві ситуації, що вкрай негативно переживаються, також надають можливість зрозуміти, які цінності пригнічені;

5) завдання доповнити незавершені речення щодо ситуацій, які зводять з розуму клієнта, роблять його найсумнішим та найщасливішим;

6) використання уяви для створення, наприклад, ідеального бажаного

майбутнього [3].

Визначенню ціннісних пріоритетів можуть допомогти різні стандартизовані та нестандартизовані методи ранжування та класифікації особистих цінностей, що, зокрема, можуть зазначатися на картках. Інші методи: уявити ситуацію, в якій певні цінності знаходяться у конфлікті, попросити клієнта зробити вибір; несподівані питання щодо вибору між ціннісними альтернативами, на які вимагаються швидкі відповіді без роздумів; оцінка задоволення клієнта від позапрофесійної активності, хобі, громадської діяльності [3].

С. Ян запропонувала проєктивну методику створення колажу для дослідження особистісних цінностей у кар'єрному консультуванні студентів. Особливо корисною отримувана за її допомогою діагностична інформація є для клієнтів із ціннісним конфліктом [11]. Цей методичний підхід варто оцінити як релевантний для роботи з обдарованими студентами. На думку С. Ян, використання методів, що вимагають прояву креативності, зокрема, створення колажів, дозволяє отримати доступ до недостатньо усвідомлюваних аспектів самоідентичності та системи особистісних цінностей. Ці феномени зазвичай не схоплюються вербальними методами, опитувальниками. Проте глибше розуміння власних цінностей стимулює особистісний розвиток та сприяє більш обґрунтованим академічним та кар'єрним рішенням студентів [11].

В основі методики С. Ян знаходиться модель професійного шляху як динамічного життєвого простору, що визначається соціальними ролями та персональними інтересами, які є індикаторами особистих цінностей. Проте, попри їхню важливість, особистісні цінності легко вислизують від спроб самопізнання. У першу чергу це стосується прихованих, за використовуваною автором термінологією, цінностей. Вони протиставляються декларованим або усвідомлюваним цінностям, що інтерналізуються в процесі життя та походять від сценаріїв та повідомлень, наданих іншими людьми, в тому числі членами родини. Приховані або імпліцитні цінності особі невідомі, або вона не здатна їх чітко описати, їхнє усвідомлення вимагає значно більших рефлексійних зусиль. Саме ці цінності як реально діючі мають досліджуватись у плануванні подальшого професійного шляху. Зокрема, усвідомлення імпліцитних особистісних цінностей може допомогти у випадках амбівалентності та прокрастинації у професійній сфері [11].

У професійному консультуванні особистісні цінності традиційно досліджуються за допомогою опитувальників. Зазвичай використовуються такі формати відповідей на їхні пункти: дихотомічного вибору, вибору з кількох альтернатив, множинного вибору, шкали Лайкерта, ранжування. Відповіді засновуються на когнітивних вербальних процесах, що відображають переважно декларовані цінності. Додатково до цих кількісних інструментів були розроблені якісні методи, що їх доповнюють. Наприклад, сортування карток із зазначеними на них цінностями. Або глибинно орієнтований пошук імпліцитних цінностей, що ґрунтується на складанні та обговоренні з консультантом переліків здібностей,

інтересів, професійних та життєвих пріоритетів. Наступним кроком є розробка методики, що засновується на рефлексії продукції невербальної уяви, яка більшою мірою відображає емоційні та інтуїтивні аспекти особистості. Так, запропонована С. Ян методика ціннісного колажу спирається на живий досвід та дозволяє частково обійти свідомий контроль та деякі захисні механізми, в тому числі завдяки спонтанному творчому процесу з розважальними елементами [11].

Застосування методики на практиці вимагає наявності різноманітних журналів, образний ряд яких відображає життєвий досвід досліджуваного. Потрібні також ножиці, клей-олівець, аркуш паперу формату А3, кольорові олівці або маркери, простий олівець або ручка. На початку слід пояснити досліджуваному, що для розуміння себе та власних професійних та життєвих перспектив інколи корисно подивитись на речі в інший спосіб поза розмовами, зокрема, через образи колажу. Далі потрібно отримати підтвердження, що клієнт готовий до цього [11].

Інструкція вимовляється спокійним, розслабленим голосом у розміреному темпі. На початку пропонується нервово-м'язова релаксація, що плавно переходить у змістові пояснення: «Перед тим, як почати, зробіть паузу, заплющте очі. Або можна зупинити погляд на підлозі, столі та дозволити йому заспокоїтись. Сядьте зручно, покладіть руки на коліна, ноги залиште неперехрещеними. Зверніть увагу на Ваше дихання, але не змінюйте його. Зверніть увагу, як крісло підтримує Вас та розслабте тіло (пауза на кілька вдихів та видихів). Тепер уявіть себе через кілька років у майбутньому (консультант може вказати кількість років, що відповідає консультативним потребам). З Вашим життям та кар'єрою усе добре (пауза). Ви вважаєте, що Ваше життя рухається у правильному напрямку, Ви задоволені різними сферами свого життя та роботою. Вам це подобається (пауза). Коли Ви бачите це майбутнє, Ви знаєте, що обрали та побудували правильний професійний шлях (пауза). Тепер зробіть глибокий вдих та, коли будете готові, розплющте очі. Далі візьміть ці журнали та виріжте ті образи та слова, що чомусь зачепили Вас. Важливо не розмірковувати над Вашим вибором та не намагатись обрати «правильно». Навпаки, дозвольте образам говорити до Вас та обирайте ті, що резонують з Вами, не звертаючи увагу на те, чи вбачаєте Ви в них сенс одразу. Потім можна відмовитись від того, що вирішите не використовувати. Статті читати не слід, продовжуйте переглядати журнали допоки не знайдете всі потрібні Вам образи та слова або до мого сигналу припинити. Тепер можемо почати» [11].

Консультант має мінімально втручатися в процес створення колажу, допомагати клієнту залишатись спонтанним та зосередженим на собі. Для цього консультанту варто лише вербально та невербально віддзеркалювати клієнта, або залишатись мовчазним. Клієнту надається 10-20 хв. або більше для відбору образів, 10 хв. або більше для склеювання колажу з дозволом ненадовго повернутися до пошуку у журналах. Деякі швидко завершують колаж, інші —

потребують більше часу. Загалом створення колажу має займати не менш ніж 30 хв. без обговорення. Разом з обговоренням робота вимагає 50-хвилинної сесії, нерідко триває дві або три таких сесії [11].

Опрацювання зробленого клієнтом колажу може обмежуватись суто вербальним обговоренням за визначеними питаннями.

1. Розкажіть про Ваш колаж.
2. Що за образи та слова використані у Вашому колажі?
3. Що спадає на розум, коли Ви дивитесь на цей образ, слово? Що це означає для Вас?
4. Як ці речі пов'язані одна з одною, як вони розміщені на сторінці?
5. Присутність або відсутність чого здивувала Вас на колажі?
6. Що колаж говорить про Вас та Ваше життя? Що з цього має бути присутнє у майбутньому в першу чергу?
7. Який крок назустріч цьому майбутньому Ви можете зробити?
8. Як можна було б назвати Ваш колаж? [11].

Для рефлексивних клієнтів та осіб, які зазнають труднощів із розумінням причин вибору тих або інших образів, може бути корисною модифікація техніки вільних асоціацій, коли ці асоціації записуються ними навколо образів колажу. Для цього клієнта просять написати без будь-яких розмірковувань на колажі слова, що спадали на думку, коли обирали зображення або дивляться на нього тепер. Далі можна попросити клієнта написати на окремому аркуші, що він бачить на колажі та що, на його думку, це означає. Але за будь-якого способу опрацювання роль клієнта у позначеннях та інтерпретаціях всіх аспектів колажу має бути провідною. Консультант лише допомагає в розумінні цінностей, що знаходяться за всім цим [11].

Вважаємо, що для роботи з обдарованими студентами розглянута методика може використовуватись без змін. З урахуванням більшої когнітивної складності та рефлексивності обдарованих можна очікувати більш диференційованих та інформаційно насичених результатів. Можлива більша сенситивність, внутрішня конфліктність та амбівалентність обдарованих також мають зробити результати лише більш виразними та корисними. Певні побоювання викликає лише більша міра усвідомлення обдарованими студентами, внаслідок їх більш розвиненого інтелекту, проєктивного характеру методики, що може стимулювати прояв захисних механізмів, зокрема, соціально бажаних відповідей. Проте прояснити картину зможе лише накопичення досвіду реального використання методики у психологічному консультуванні обдарованих.

Варто звернути увагу, що у зв'язку з відмиранням друкованих ЗМІ широкому використанню методики колажу в сучасних умовах перешкоджає відсутність у більшості консультантів достатньої великої кількості непотрібних, не надто старих якісно ілюстрованих журналів. Спеціальна ж закупівля ілюстрованих видань робить вартість дослідження високою внаслідок не лише

прямих грошових витрат на закупівлю журналів, а й через витрати на підбір, транспортування, зберігання та утилізацію значної кількості друкованої продукції. Ці проблеми в тому або іншому вигляді виникають як при регулярному, так і при не регулярному використанні методики колажу. Крім журналів, методика вимагає іншого раніше зазначеного інвентаря, який необхідно також забезпечити.

Проте тепер у мережі доступні різноманітне програмне забезпечення для створення колажів. Наприклад, можна безкоштовно використовувати застосунок Canva (<https://www.canva.com/>), що надає величезні можливості з вибору шаблонів для колажів, підбору зображень з бази та використання будь-яких знайдених в мережі зображень, редагування зображень та створення нових, створення надписів та різноманітних візуальних ефектів, використання у колажі аудіо та відео фрагментів. Створені колажі можна зберігати у вигляді проєктів та доопрацьовувати далі, а також експортувати у графічні файли розповсюджених форматів та використовувати вже незалежно від сервісу Canva.

Після визначення та прояснення цінностей клієнта необхідно дослідити практичні відносини між ними. Так, Д. Браун вважає, що у межах ціннісної системи особистості окремі цінності можуть знаходитись у синергічних, конфліктних або компенсаторних відносинах. Для визначення природи цих відносин клієнт має, по-перше, скласти перелік виконуваних ролей, по-друге, оцінити загальний середній витрачений на виконання кожної ролі протягом тижня або місяця час, по-третє, визначити цінності, що реалізуються внаслідок активності та міжособистісних стосунків у межах кожної ролі. Далі слід визначити: конфліктні ролі, які зменшують час на виконання інших ролей, що веде до недостатньої реалізації важливих цінностей; компенсаторні ролі, що продукують задоволення, якого не вистачає при виконанні інших ролей; синергічні ролі, успішність виконання яких збільшується від їх спільного функціонування; ролі з внутрішньо рольовим конфліктом, які особа виконує з певних причин, але які не реалізують достатньою мірою її особистісних цінностей. Останні потребують зміни. У разі неможливості відмови від таких професійних ролей залишається розвивати компенсаторні щодо них ролі [3].

Викладені загальні положення підходу Д. Брауна можуть застосовуватись для аналізу синергічних, конфліктних та компенсаторних відносин між життєвими ролями обдарованих осіб. Проста логіка підказує, що для повної реалізації власної обдарованості потрібно, щоб ролі, в яких вона реалізується, знаходились з іншими важливими життєвими ролями у синергічних, але не конфліктних або компенсаторних відносинах.

Проте соціальна реальність може створювати іншу ситуацію. Так, ще наприкінці минулого сторіччя дослідники із США Б. Керр, Т. Фішер та Н. Коланжело встановили, що обдаровані студенти обирають професійний шлях, спираючись більшою мірою на прогноз зарплатні та можливостей працевлаштування, ніж на власні інтереси, уміння та здібності. Більшість

обдарованих студентів обирали традиційно престижну у США кар'єру у сфері медицини, права, бізнеса, інжинірингу, комунікацій [12; 13].

Отже, не слід думати, що розумово обдаровані дівчата та юнаки є відстороненими від світу диваками, мотивація яких немає нічого спільного з мотивацією інших людей. Інтерв'ювання у Туреччині обдарованих учнів старших класів щодо їх життєвої цілі також показало, що вони переважно говорять про перспективи гарного майбутнього, які пов'язують з успіхом, кар'єрою та економічними можливостями. Називаються сім'я та суспільне благо. Життєві цілі обдарованих учнів майже повністю збігаються з такими в університетських студентів [6].

Результати опитування обдарованих учнів з Туреччини та Південної Африки щодо професійних планів свідчать про їх орієнтацію на успішну кар'єру, що забезпечить фінансовий успіх та престиж. Через десять років обдаровані учні бачать себе навантаженими роботою лідерами в обраній професійній сфері, які працюють за кордоном. Вони хотіли б працювати у доступній високорозвиненій безпечній країні з гарним бізнес-середовищем та можливостями, розвиненою промисловістю та багатою історією [17].

Може складатись враження, що обдаровані не обирають професійні ролі, де проявиться та буде далі розвиватись їхня обдарованість. Проте Б. Керр та Т. Фішер пояснюють цей факт не відмовою обдарованих від розвитку власних здібностей та інтересів, а їхньою мультипотенційністю, тобто здатністю успішно реалізувати множину професійних та кар'єрних опцій. Причиною мультипотенційності є розвинені загальні здібності обдарованих, які надають їм можливість успішно виконувати більшість інтелектуальних завдань. Якщо студенти із середніми здібностями повинні робити академічний та кар'єрний вибір, виходячи з їхніх найсильніших сторін, то обдаровані спираються на інші за здібності критерії. Опитувальники професійних інтересів також не є корисними, оскільки обдаровані часто демонструють високі показники за багатьма шкалами — вони зацікавлені у такій кількості кар'єрних опцій, яку ніколи не зможуть реалізувати. Отже, для обдарованих порівняно з іншими студентами, більшою мірою підставою вибору професійного шляху стають особистісні цінності [13].

С. Люнг, К. Конолі, М. Шел вказують на необхідність при наданні консультативної допомоги враховувати обставини, що мають безпосереднє відношення до ціннісного вибору та ціннісної підтримки обдарованих осіб:

1. Зовнішній та внутрішній тиск на обдарованих здобувати високопрестижні професії. Потрібно заохочувати обдарованих звільнити себе від зобов'язання мати статусну роботу та розглядати всі професійні опції. Корисно попросити обдарованих розглянути можливості професійної діяльності всіх рівнів престижу.

2. Потрібно заохочувати обдарованих дівчат не відмовляти від їхніх високих освітніх та професійних домагань. Тривалі програми постійної підтримки ефективніші за короткострокові інтервенції. Такі програми дозволяють

консультанту відстежувати особистісну динаміку обдарованих дівчат та допомагати перетворювати їх кар'єрні домагання у конкретні плани.

3. Слід враховувати можливість рольового конфлікту між традиційними жіночими ролями та розвитком та проявом власної обдарованості. Консультантам пропонується підтримувати та розвивати самоефективність у виконанні багатьох ролей [15].

М. Гук та К. Ештон також описали властивий обдарованим дівчатам ціннісний конфлікт між реалізацією себе як успішного професіонала, розвитком власних здібностей, кар'єрними досягненнями, з одного боку, та реалізацією жіночого життєвого сценарію у стосунках, дітях, – з іншого боку [10].

Н. Коланжело, з врахуванням загального контексту психологічних особливостей та проблем обдарованих [7], рекомендує молодим людям з множинними здібностями, перфекціоністським ставленням до вибору кар'єри, які відчувають тиск батьків та необхідності тривалих вкладень у здобуття професії та освіти: пам'ятати, що не слід обмежувати себе однією професією; використовувати вільний час для розвитку здібностей та активності в інших за професію сферах; гранично широко рефлексувати разом з консультантом щодо джерел задоволеності життям [8].

Таким чином, для критично мислячої молоді людини з реалістичним поглядом на світ, без чого інтелектуальна обдарованість неможлива, недостатньо закликів або повчань, від кого вони б не виходили. Достатньою підставою для вибору на користь реалізації власної обдарованості у певній сфері є: реальний суспільний запит, що підкріплюється створеними можливостями для успішної діяльності, статусними, кар'єрними та матеріальними стимулами; реалізованими або такими, що знаходяться в процесі реалізації успішними кейсами талановитих людей.

Певну роль у демонстрації успішних кейсів обдарованих може відіграти бібліотерапія. Рекомендується читання запропонованих джерел з проблеми, що виникла в обдарованій особи, подальше обговорення з консультантом [22].

Проте літературні приклади не мають бути відірваними від реального життя обдарованої особи. Адже Д. К. Сімонтон вказує, що число видатних людей у певному поколінні залежить від кількості таких осіб у попередній генерації. Це твердження спирається на результати аналізу часових рядів на матеріалі європейської, китайської, японської цивілізацій. Доступність галузевоспецифічних рольових моделей прямо пов'язана з тим, наскільки видатним стане творець. Іншими словами, видатні особи однієї генерації великою мірою відповідальні за якість та кількість творців у наступному поколінні [21].

Сказане зовсім не означає відсутності труднощів та боротьби за реалізацію власних прагнень, однак — передбачає шанси на успіх. Очевидно, що не у кожній країні у кожний історичний період у кожній сфері діяльності зазначені умови наявні. Вони також можуть неоднаково узгоджуватись з гендерними ролями та романтичними перспективами юнаків та дівчат.

Таким чином, фундамент для формування ціннісного ставлення до тих або інших власних здібностей створює об'єктивна суспільна реальність, що визначається логікою розвитку науки, технологічним, економічним та соціальним прогресом суспільства. Властива обдарованим чутливість та особлива зацікавленість у провідній діяльності дозволяє спрогнозувати ймовірний успіх та сформуванню ставлення до власної діяльності та здібностей як до важливого засобу його досягнення. Звідси походять специфічні особистісні цінності та самоповага талановитих людей. У цьому цілеспрямована допомога від інших зрілим обдарованим не потрібна. Проте підтримки потребує обдарованість, що знаходиться на стадії формування, а її суб'єкт — входження у відповідну сферу діяльності.

Із викладеного вище випливає, що найкращою підтримкою буде демонстрація дорослими власного прикладу успішної самореалізації. Навіть якщо масштаб обдарованості дорослого менший за перспективи молодшої людини, остання здатна екстраполювати знайдену траєкторію далі. Допомогти зрозуміти цей приклад, особливо коли кейс не супроводжується вираженим соціальним визнанням, може рефлексивна бесіда. Альтернативним варіантом є інформування про успішні кейси інших талановитих сучасників.

Незалежно від зазначеного, рефлексивну бесіду варто використовувати також як інструмент усвідомлення молодшою людиною: власної мотивації, інтересів, здібностей, тобто потенційної обдарованості; соціального запиту та можливостей для результативної діяльності у певній сфері. Процес в чомусь аналогічний стандартному плануванню кар'єри, проте вимагає більш індивідуалізованої, глибокої особистісної роботи. Слід зауважити, що, відповідно до загальних умов ефективності психологічної допомоги, вибір специфічних для обдарованих особистих цінностей, що відображають властиві їм способи самореалізації, завжди залишається за самим суб'єктом.

Підсумки викладеного можна узагальнити в таких положеннях.

1. Фокус на складнощах розвитку обдарованих значною мірою пояснюється імпліцитним припущенням про дезадаптивний характер обдарованості. Проте таке припущення не підкріплюється наявними дослідженнями. Уявлення про обдарованого як психологічно здорову оптимально функціонуючу особистість зміщує акцент на його підтримку та розвиток. Крім безумовно необхідних зусиль з розвитку здібностей через навчальну та позанавчальну діяльність, постає проблема мотивації розвитку обдарованості. Способом управління мотивацією з боку наставників, членів родини, психологів є ціннісна підтримка обдарованих, що може проявлятися у різноманітних формах: демонструвати позитивні приклади, надихати, визнавати, допомагати у рефлексії та вибудовуванні системи особистісних цінностей, відповідних життєвих і професійних ролей.

2. Ціннісна підтримка обдарованих може здійснюватися у різних формах, зокрема, бібліотерапії – знайомство з життям реалізованих обдарованих, групової роботи – групи взаємної підтримки обдарованих. Проте провідною

формою психологічної допомоги обдарованим, враховуючи виражену індивідуальність та немасовість цього феномену, має бути індивідуальне консультування з елементами коучингу. Для роботи з ціннісною системою обдарованого продуктивною є адаптація запропонованого Д. Брауном заснованого на цінностях підходу до вибору професійного шляху. Останній вимагає від консультанта допомоги клієнту в ідентифікації та проясненні особистісних цінностей, вибудовуванні їх ієрархічної структури. Наступним етапом є рефлексія способів реалізації ціннісних пріоритетів у життєвих та професійних ролях у наявному соціально-економічному та культурному контексті.

3. З метою ідентифікації, прояснення та ієрархізації особистісних цінностей обдарованого консультантом можуть використовуватись різноманітні якісні та кількісні, стандартизовані та нестандартизовані діагностичні інструменти: опитувальники, техніки сортування, аналіз реальної життєвої активності, мрій, пікових переживань, уявне моделювання бажаного майбутнього, проєктивні техніки, зокрема, модифікація методики незавершених речень, техніка ціннісного колажу.

4. За моделлю Д. Брауна, життєві та професійні ролі як втілення особистих цінностей можуть знаходитись у синергічних, конфліктних та компенсаторних відносинах. Проте вважаємо, що для повного прояву обдарованості та її подальшого розвитку необхідний синергічний, але не компенсаторний або конфліктний характер відносин ролей, в яких обдарованість реалізується з іншими важливими життєвими та професійним ролями. Завдання вибудовування молодого людиною такого способу життя в умовах несприятливої або недостатньо сприятливої соціальної реальності та конфліктності власної ціннісної, мотиваційної системи нерідко потребує рефлексивної та інформаційної допомоги психолога-консультанта.

10.2. Комп'ютерна методика для рефлексії життєвого шляху та планування майбутнього

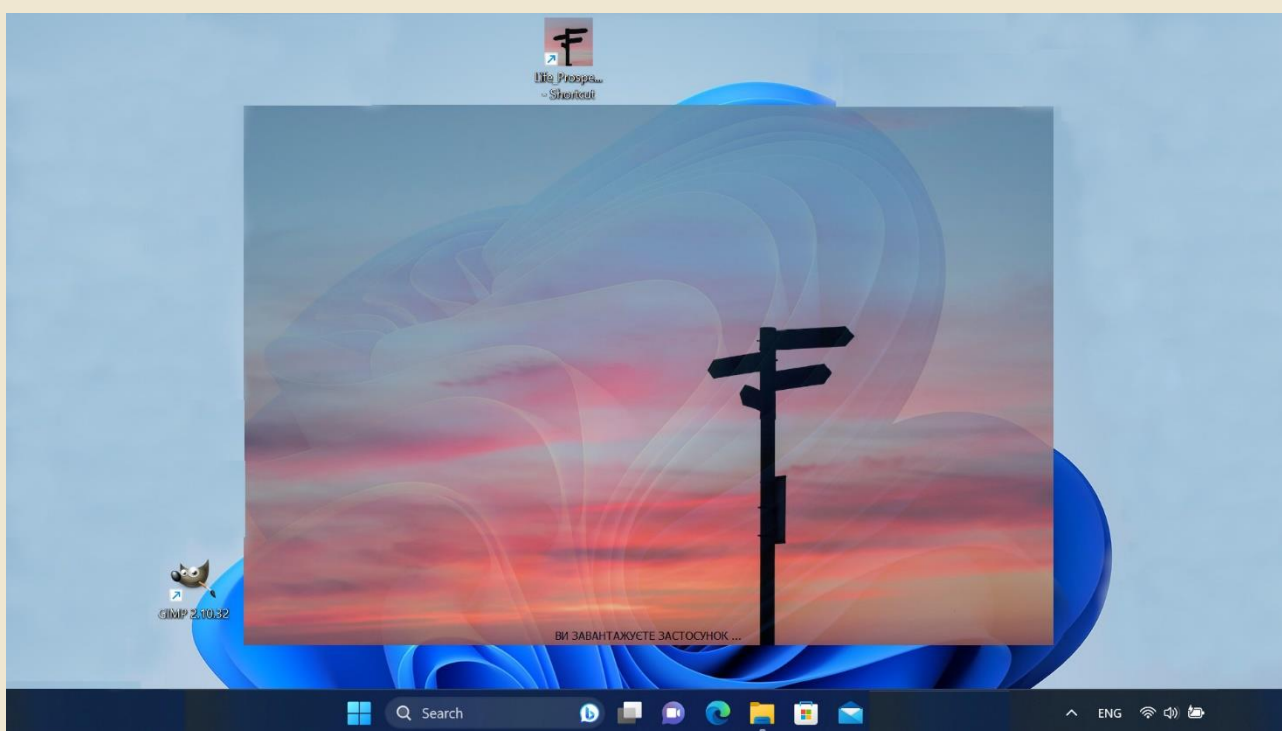
У попередньому розділі охарактеризовано підходи та надано рекомендації щодо ціннісної підтримки обдарованої молоді, розкрита роль у цьому процесі ідентифікації та прояснення особистих цінностей, охарактеризовано діагностичні методики, які для цього використовуються. З урахуванням бурхливого переходу освіти та психологічної підтримки обдарованої молоді в онлайн формат, автором розроблено комп'ютерну методичку якісної діагностики картини життєвого шляху, що отримала попередню назву «Життєві перспективи» («Life Perspective») (Корольов Д. К.). Методика надає матеріал для спільної рефлексії психолога та обдарованої молоді людини щодо життєвої перспективи останньої у контексті минулого, теперішнього та майбутнього крізь призму особистих досягнень та невдач. Зазначена рефлексія, з одного боку, надає можливість зрозуміти

персональні цінності особи, з іншого боку, на підставі усвідомлених цінностей планувати подальший життєвий шлях.

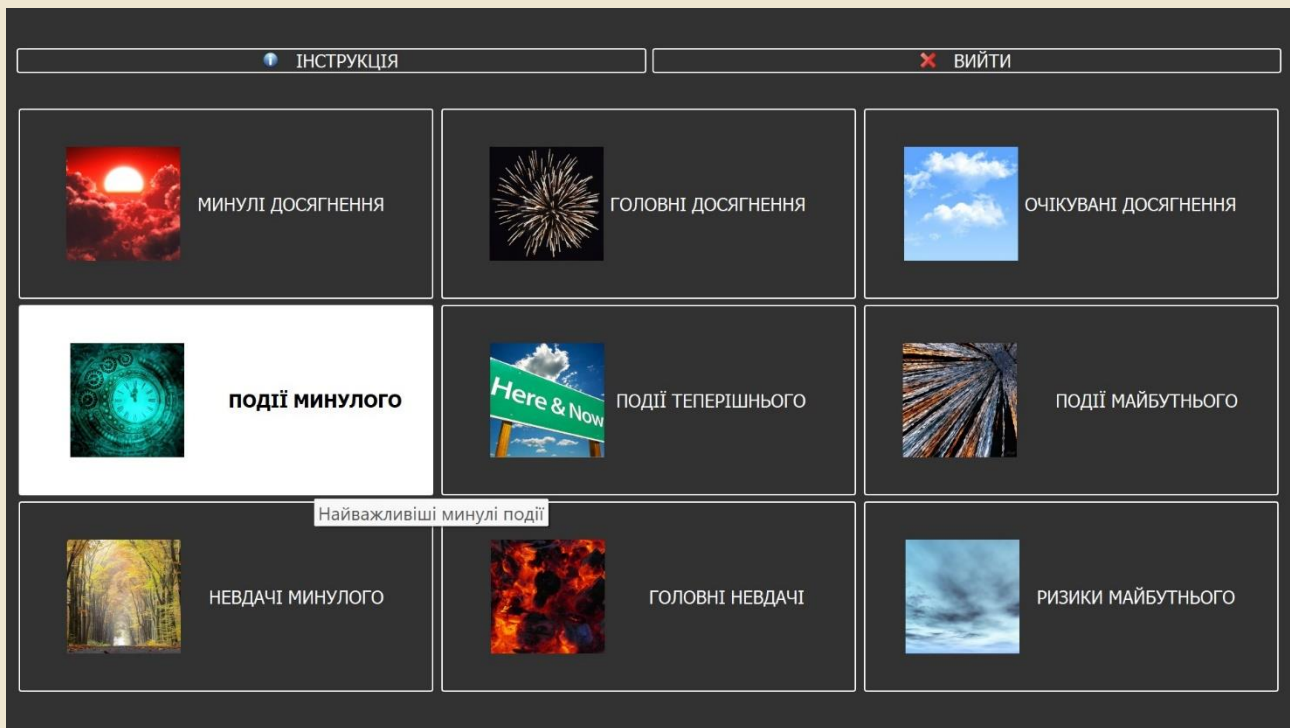
Проект реалізовано у вигляді десктопного застосунку, що розроблено мовою програмування Пітон (Python 3) з використанням бібліотеки для графічних користувацьких інтерфейсів PyQt 5 для ОС Windows. Застосунок працює на комп'ютері автономно від мережі Інтернет. Розповсюджується у вигляді запакованому одним файлом ZIP-архіву.

Для використання на власному комп'ютері потрібно розпакувати архів у зручному каталозі. Далі у головному каталозі застосунку слід знайти файл Life_Perspective.exe та запустити його. Потрібно почекати, поки встановлений на комп'ютері антивірус перевірить новий застосунок. Для зручності запуску застосунку варто створити на робочому столі ярлик виконуваного файлу Life_Perspective.exe.

Після запуску з'являється заставка з логотипом (див. мал. 1) та головне вікно (див. мал. 2) застосунку.



Мал. 1. Логотип та заставка застосунку «Життєві перспективи»



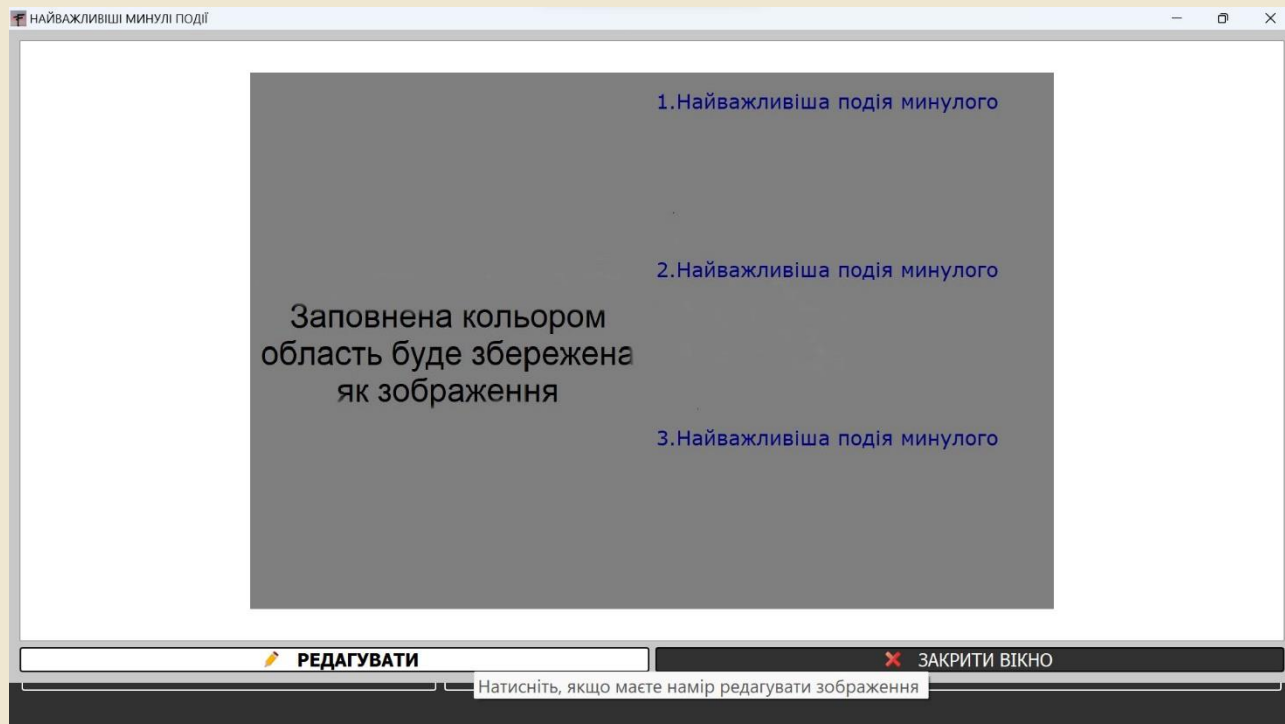
Мал. 2. Головне вікно застосунку «Життєві перспективи»

У правому верхньому куті головного вікна розміщується кнопка, натискання якої виводить на екран інструкцію для досліджуваного: «Застосунок «Життєві перспективи» призначений для рефлексійного осмислення власного життєвого шляху, що може бути корисним для розуміння власних пріоритетів та планування майбутнього. Методика передбачає створення дев'яти простих колажів, що характеризують різні аспекти бачення власного життя. У головному вікні застосунку потрібно почергово, натискаючи відповідну кнопку, відкрити вікна та створити відповідні колажі: минулі досягнення, головні досягнення, очікувані досягнення, події минулого, події теперішнього, події майбутнього, невдачі минулого, головні невдачі, ризики майбутнього. Коли вікно колажу відкривається вперше, – з'являється пустий шаблон. Потрібно натиснути кнопку редагування та увійти у відповідний режим. З'являться зображення, які призначені для створення колажу. Зображення можна продивитися, перетягуючи горизонтальну лінійку прокрутки. Потрібно обрати одне із зображень, натиснувши на нього лівою кнопкою миші, та, не відпускаючи її, перетягнути зображення за допомогою клавіші пересування курсора наліво (стрілка «наліво» на клавіатурі) та розмістити у межах шаблону в лівій частині вікна. До колажу увійде лише та частина зображення, яка вміщується у спеціально позначену зону шаблону. На шаблоні також є позначені місця, куди потрібно ввести відповідно до запиту опис подій власного життя. Для цього лівою кнопкою миші слід клацнути на обраному текстовому полі та ввести з клавіатури

текст. Для форматування тексту можна використовувати клавіші табуляції та вводу. Після завершення колажу його потрібно зберегти, натиснувши відповідну кнопку. Після виходу з вікна редагування результат можна передивитися, зайшовши до цього розділу застосунку. Описаним способом можна створити новий колаж, який замінить створений раніше. Колажі зберігаються у форматі JPG каталозі «data», що знаходиться у головному каталозі застосунку. Колажі можна подивитись також за допомогою стандартного переглядача Windows та зберегти в іншій каталог, щоб у наступному сеансі роботи вони не були знищені. До всіх кнопок застосунку в наведенні на них курсору передбачені підказки, що спливають.

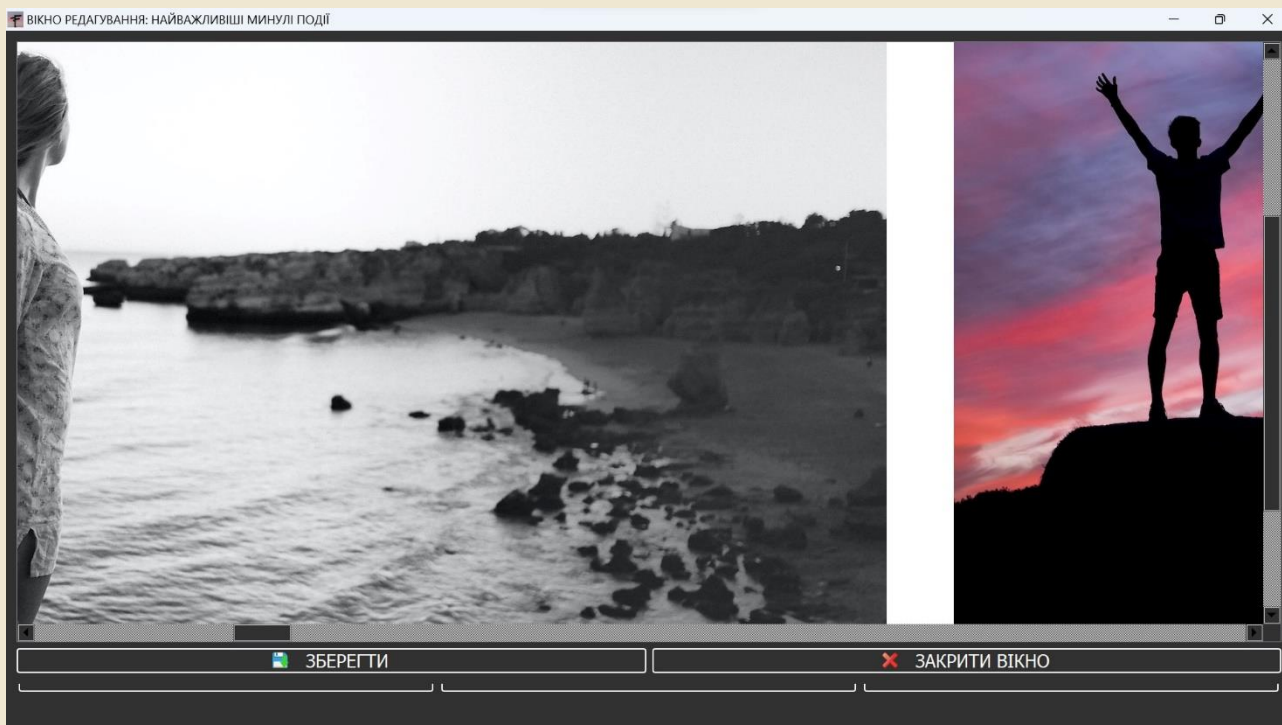
У лівому верхньому куті головного вікна розміщується кнопка виходу із застосунку. Інші дев'ять кнопок із відповідними надписами та піктограмами розміщені у вигляді шаблону-сітки 3×3. Розміщення має символічний характер: центр символізує теперішнє, ліва сторона – минуле, права – майбутнє, низ – невдачі, верх – досягнення та перемоги.

Інструкція, надписи на кнопках та спливаючі підказки надають можливість користувачу зорієнтуватися та почати роботу, почергово натискаючи кожен з дев'яти головних кнопок та створюючи тематичний колаж. Кожного разу з'являється нове вікно для перегляду відповідного тематичного колажу (див. мал. 3), назва якого зазначається у правому верхньому куті вікна.



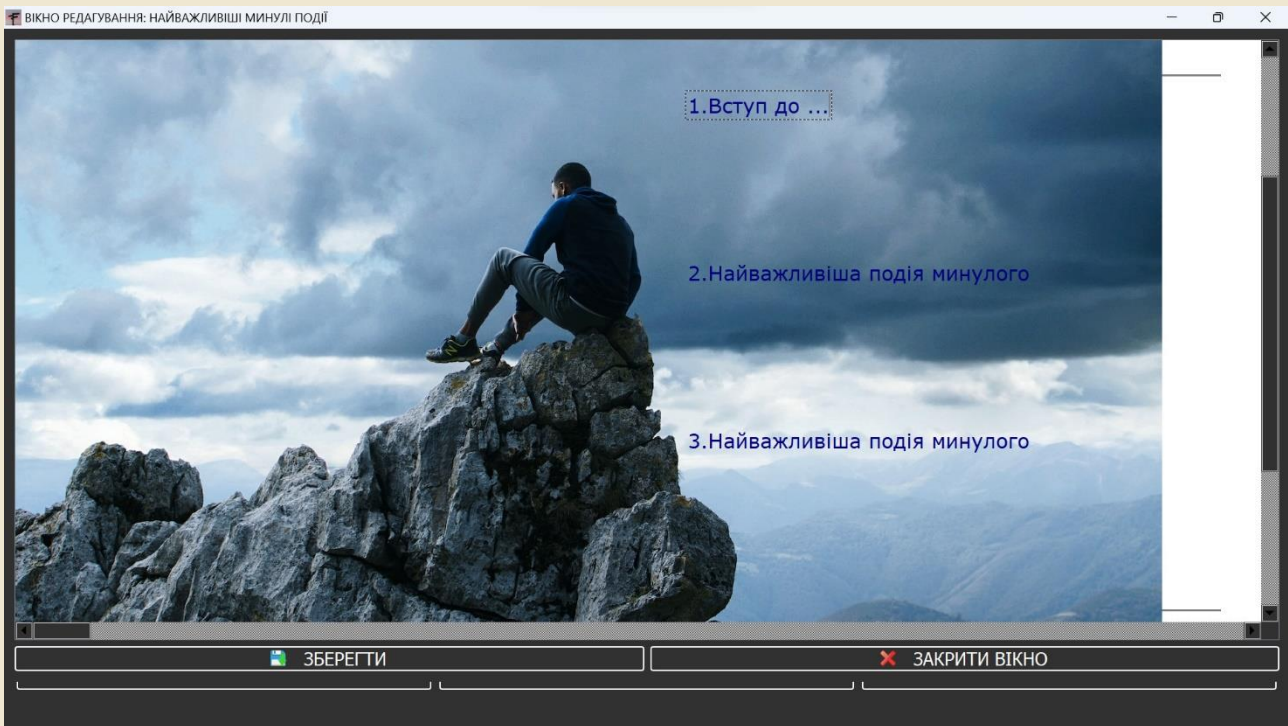
Мал. 3. Вікно перегляду тематичного колажу

Якщо раніше досліджуваним не було створено колажу на цю тему, з'являється пустий шаблон. Якщо натиснути кнопку «Редагувати», з'являється вікно (див. мал. 4) редагування (створення) колажу відповідної тематичної спрямованості, про що зазначено у правому верхньому куті вікна. Спочатку досліджуваний бачить фотографії, що призначені для використання в якості фону колажу. Їх можна всі продивитися за допомогою горизонтальної лінійки прокрутки, що затискається та перетягується лівою кнопкою миші. За потреби може використовуватися вертикальна лінійка прокрутки.



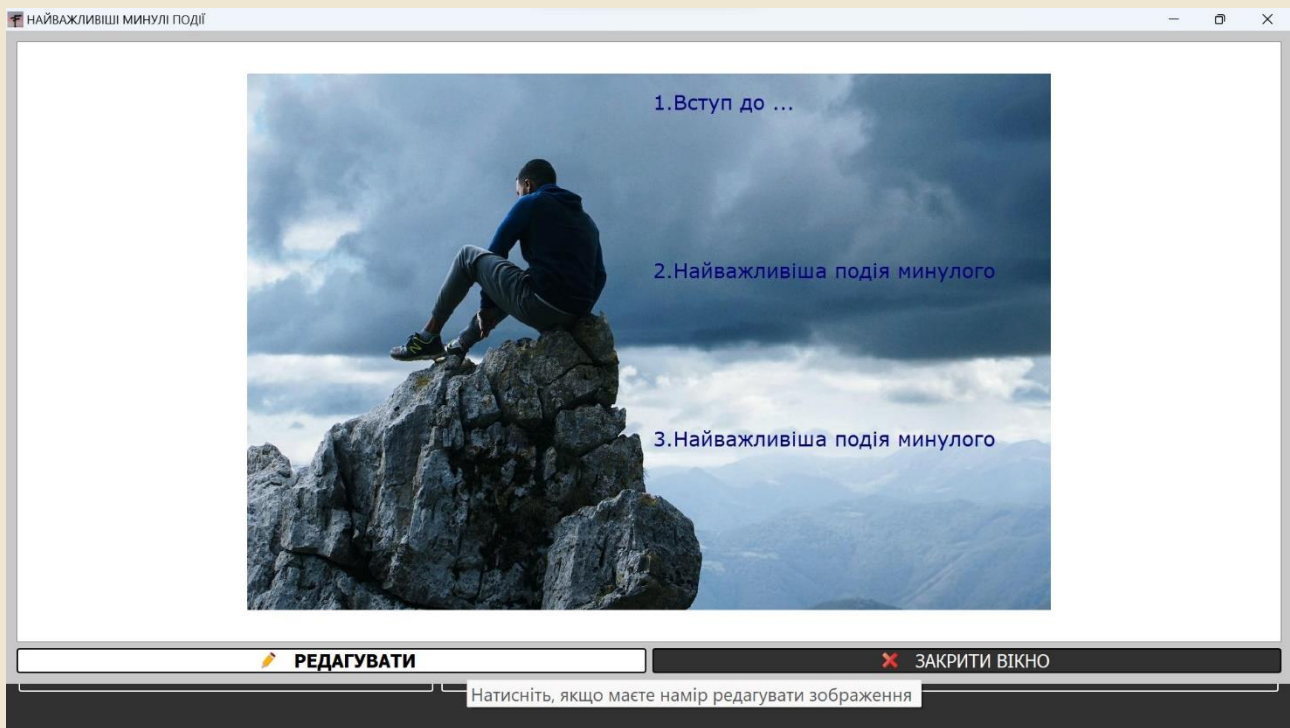
Мал. 4. Вибір фото для фону у вікні редагування тематичного колажу

У вікні редагування колажу у крайній правій частині графічної сцени знаходиться шаблон (див. мал. 5), де позначено частину екрану, розміщена на якій частина зображення буде збережена. Зображення, що використовуються як фони для колажу більші за цю зону, щоб досліджуваний міг за власним вибором розмістити у фокусі відповідну символічну частину фотографії. Для орієнтації на шаблоні відображені направляючі лінії. Натиснувши лівою клавішею на обране фото та рухаючи мишкою, а для зручності клавішею ← на клавіатурі, слід перетягнути фон у правий кут графічної сцени та розмістити на шаблоні.



Мал. 5. Створення колажу у вікні редагування

Далі досліджуваний, клацаючи лівою кнопкою миші на надписах на шаблоні, має ввести з клавіатури три відносно короткі, обмежені наявним місцем на колажі, позначення події. Залежно від тематичної спрямованості колажу це: найважливіші події минулого; найважливіші життєві події, що відбуваються тепер; найважливіші події життя, що очікуються у майбутньому; найважливіші досягнення минулого; найважливіші життєві досягнення минулого, теперішнього та майбутнього; найважливіші досягнення, що прогнозуються у майбутньому; найважливіші невдачі, що трапилися в минулому; найважливіші невдачі, що трапилися в минулому, відбуваються тепер або можливі у майбутньому; можливі невдачі в майбутньому. Коли колаж готовий, його слід зберегти, натискаючи на однойменну кнопку знизу вікна. Після закриття вікна редагування користувач повертається до головного вікна застосунку, звідки можна знову увійти у вікно перегляду колажу (див. мал. 6), щоб побачити результат.



Мал. 6. Створений колаж у вікні перегляду

За потреби колаж можна змінити, повторивши описані вище дії. У відображеному у вікні перегляду вигляді колаж зберігається також у каталозі «data», що знаходиться в головному каталозі застосунку. Графічні файли зберігаються у форматі «JPG», звідси їх можна скопіювати до архіву результатів обстежень та переглядати стандартними застосунками для показу фотографій.

Інтерпретація отриманих зображень засновується на теорії часової перспективи (Future Time Perspective – FTP), що досить активно розробляється у світовій психології. В Україні значний внесок у цьому напрямі зробив Є. І. Головаха.

Д. Кой, Р. Канфер, М. Бетс, К. Рудольф у нещодавньому ґрунтовному огляді зазначають, що у рамках цього підходу часова перспектива розглядається, з одного боку, як стабільна особистісна риса, з іншого боку, як нестабільний психічний стан, що проявляється у індивідуальній здатності до антиципації, розуміння та структурування власного майбутнього. Часова перспектива оформлюється переважно у ранній дорослості та розглядається як функція передбачуваної важливості майбутніх завдань, діяльності та подій. Часова перспектива може також характеризуватись як: міра, в якій індивід бачить та враховує потенціальні віддалені наслідки теперішньої поведінки; прив'язка до часу та впорядкування подій особистого майбутнього; очікування та погляди щодо власного майбутнього [14].

У руслі когнітивного підходу виділяють п'ять вимірів часової перспективи: орієнтація у часі; протяжність; неперервність; щільність; спрямованість. Орієнтація у часі стосується фокусування на минулому, теперішньому або

майбутньому. Протяжність характеризує тривалість передбачуваного проміжку майбутнього, тобто наскільки далеко особа заглядає у майбутнє. Неперервність або зв'язність відображає, як особа передбачає безпосередні та віддалені наслідки можливих дій. Щільність або ясність пов'язана із кількістю цілей, які особа планує досягти у майбутньому та з деталізованістю бачення майбутнього. Спрямованість характеризує, якою мірою особа сприймає себе як таку, що рухається із теперішнього у майбутнє [14].

Звертається також увага на емоційні характеристики майбутніх подій: оптимістичне бачення з вірою у досягнення поставлених цілей на противагу загрозливому майбутньому. Емоційність також відображає цінність очікуваних подій, навіть якщо вони належать до віддаленого майбутнього [14].

Д. Кой, Р. Канфер, М. Бетс, К. Рудольф вважають, що часову перспективу краще концептуалізувати як гнучку когнітивно-мотиваційну структуру, а не особистісну рису або стан. Виходячи зі зазначеного, ці автори зупиняються на трьох головних вимірах часової перспективи: орієнтації у часі, протяжності та емоційності [14].

А. Пшепюрка, Т. Янковський, М. Соболев виокремлюють зміст та формальну характеристику часової перспективи — тривалість. Зміст часової перспективи становлять плани, бажані досягнення, очікувані події [19].

Показано, що протяжність часової перспективи у майбутнє впливає на оцінку значущості різною мірою віддалених у часі надбань, але не втрат. Для визначення впливу віддаленості події на оцінку її значущості зазвичай просять досліджуваного обрати між близькими та віддаленими надбаннями. Досліджувані проявляють тенденцію до вибору близьких у часі надбань, відмовляючись від більш суттєвих віддалених. Тобто суб'єктивна важливість або корисність позитивної події внутрішньо знецінюється суб'єктом, якщо результат віддалений. Міра знецінювання у різних математичних моделях характеризується відповідним числовим показником. Чим вищий цей показник, тим більше суб'єкт віддає перевагу ближчим надбанням порівняно з віддаленими [16].

Знецінювання віддалених подій стосується і втрат. Однак віддалені втрати звичайно знецінюються меншою мірою, ніж надбання. Цей феномен називають асиметрією знецінювання у часі втрат-надбань. Загалом втрати мають більший емоційний ефект, ніж аналогічні надбання. І чим більш віддаленими сприймаються події, тим більше проявляється ця відмінність в емоційному ефекті [16].

Знецінювання буде більшим, коли той же проміжок часової віддаленості сприймається як повільніший, довший, витратніший, ризикованіший. Суб'єкт більшою мірою надає пріоритет далеким цілям та віддаленим результатам (наприклад, надбанню знань), коли сприймає майбутнє необмеженим. Навпаки, коли вважає свій майбутній час обмеженим, віддає перевагу цілям сьогодення та швидким результатам [16].

В. Кольєр на підставі аналізу наявних публікацій та власного дослідження встановив тенденцію до прямого зв'язку подовженої у майбутнє часової перспективи та різних аспектів та способів виміру креативності [9].

Робляться спроби поставити питання та навіть дати відповідь щодо оптимальної протяжності часової перспективи [18]. Аналіз показує, що тут має значення занадто багато факторів, щоб надати універсальну відповідь. Проте, можна думати, разом із конкретним обдарованим суб'єктом варто спробувати обрати доцільний, з погляду ціннісної підтримки розвитку обдарованості, часовий горизонт бачення та планування.

Література

1. Корольов Д. К. Ціннісна підтримка у контексті психологічної допомоги обдарованим особам юнацького віку. *Український психологічний журнал*, 2020. № 2 (16). С. 70-88. DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.1\(13\).7](https://doi.org/10.17721/upj.2020.1(13).7)
2. Музика О. Л. Методика «Профіль ціннісної свідомості обдарованої особистості»: теоретичні передумови й результати апробації. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 123-137. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716513/1/%D0%9Cuzyka%20O.L.%20MPZSOO_IP_2019.pdf
3. Brown D. A Values-Based Approach to Facilitating Career Transitions. *Career Development Quarterly*, 1995. Vol. 44, Issue 1. P. 4-8. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1995.tb00524.x>
4. Brown D., Crace K. Values in Life Role Choices and Outcomes: A Conceptual Model. *Career Development Quarterly*, 1996. Vol. 44, Issue 3. P. 211-223. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1996.tb00252.x>
5. Brown D. The Role of Work and Cultural Values in Occupational Choice, Satisfaction, and Success: A Theoretical Statement. *Journal of Counseling and Development*, 2002. Vol. 80. No. 1. P. 48-56. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00165.x>
6. Çelik Nur Demirbas, Mertol Hüseyin. Gifted Students' Purpose in Life. *Universal Journal of Educational Research*, 2018. Vol. 6. No. 10. P. 2210-2216. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1192727.pdf>
7. Colangelo N. Counseling Gifted and Talented Students / National Research Center on the Gifted and Talented. Storrs, CT: 2002. 40 p. URL: <https://nrcgt.uconn.edu/wp-content/uploads/sites/953/2015/04/rm02150.pdf>
8. Colangelo N., Wood S. Counseling the Gifted: Past, Present, and Future Directions. *Journal of Counseling and Development*, 2015. Vol. 93. No. 2. P. 133-143. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00189.x>
9. Collier W. G. Future Time Perspective and Self-Ratings of Creativity. *ATSK Journal of Psychology*, 2022. Vol. 3. Issue 1. P. 17-24. URL: <https://atsk.website/atskjp3i1a3/>
10. Hook M. K., Ashton K. Transcending a Double Bind: The Case of Jenna. *Career Development Quarterly*, 2002. Vol. 50. Issue 4. P. 321-325. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2002.tb00578.x>
11. Jahn S. Using Collage to Examine Values in College Career Counseling. *Journal of College Counseling*, 2018. Vol. 21. P. 180-192. DOI: <https://doi.org/10.1002/jocc.12096>

12. Kerr B., Colangelo N. The College Plans of Academically Talented Students. *Journal of Counseling & Development*, 1988. Vol 67, Issue 1. P. 42-48. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1988.tb02009.x>
13. Kerr B., Fisher T. Career Assessment with Gifted and Talented Students. *Journal of Career Assessment*, 1997. Vol. 5, No. 2. P. 239-251. DOI: <https://doi.org/10.1177/106907279700500209>
14. Kooij D. T. A. M., Kanfer R., Betts, M., Rudolph C. W. Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 2018. № 103 (8). P. 867-893. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000306>
15. Leung S. A., Conoley C. W., Scheel M. J. The Career and Educational Aspirations of Gifted High School Students: A Retrospective Study. *Journal of Counseling & Development*, 1994. Vol. 72, Issue 3. P. 298-303. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb00938.x>
16. Li T., Tan Y., Gong X., Yin S., Qiu F., Hu X. Future Time Perspective Impacts Gain-Related but Not Loss-Related Intertemporal Choice. *Frontiers in Psychology*, 2018. Vol. 9. P. 1-6. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00523>
17. Ozcan D. Career decision-making of the gifted and talented. *South African Journal of Education*, 2017. Vol. 37. No. 4. P. 361-367. URL: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1163306>
18. Phan H. P, Ngu B. H., McQueen K. Future Time Perspective and the Achievement of Optimal Best: Reflections, Conceptualizations, and Future Directions for Development. *Frontiers in Psychology*, 2020. Vol. 11. P. 1-13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01037>
19. Przepiorka A., Jankowski T., Sobol M. Is Future Time Perspective Multidimensional? The Future Time Perspective Scale in a Polish Sample. *European Journal of Psychological Assessment*, 2020. Vol. 37. P. 223-235. DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000603>
20. Sagiv L., Schwartz S. H. Values, Intelligence and Client Behavior in Career Counseling: A Field Study. *European Journal of Psychology of Education*, 2004. Vol. 19. No. 3. P. 237-254. URL: <https://www.jstor.org/stable/23420436>
21. Simonton D. K. Gift, Talents, and Their Societal Repercussions. *International Handbook on Giftedness* / Ed. L. Shavinina. Springer, 2009. P. 904-912.
22. VanTassel-Baska J. Recent Trends and Issues in Counseling the Gifted. *A Practical Guide to Counseling the Gifted in a School Setting* / Ed. J. VanTassel-Baska. Reston, Va, 1990. P. 6-14.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Музика Олександр Леонідович – кандидат психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Корольов Дмитро Костянтинович – кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Музика Олена Оксентівна – кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Никончук Наталія Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, провідний науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Соловей Яніна Григорівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Мельник Мирослава Олексіївна – науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Чекрижова Марія Михайлівна – науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Нечаєва Ольга Сергіївна – молодший науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Сніжна Марина Анатоліївна – молодший науковий співробітник лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Лабораторія психології обдарованості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
e-mail: gift.psylab@gmail.com

Виробничо-практичне видання

**Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі.
Психологічна технологія**

*практичний посібник
за редакцією О.Л. Музики*

Ум. друк. арк. 10,0

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2;
тел.: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.