

**ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ ОБДАРОВАНОСТІ**



**ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ
ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ XVI НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО СЕМІНАРУ

19 жовтня 2023 року

Київ - 2023

УДК 159.943

Психологічна технологія ціннісної підтримки обдарованих учнів і студентів в умовах війни: тези доповідей учасників XVI науково-практичного семінару, 19 жовтня 2023 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 52 с.

У збірнику представлено тези доповідей учасників традиційного науково-практичного семінару лабораторії психології обдарованості «Психологічна технологія ціннісної підтримки обдарованих учнів і студентів в умовах війни». Авторами намічено ряд евристичних підходів до надання психологічної підтримки особистості загалом, особистості у складних життєвих обставинах, і, зокрема обдарованій особистості. Збірник об'єднує наукові студії як відомих дослідників, так і молодих, які тільки розпочинають свій науковий шлях.

Тексти тез представлені в авторській редакції.

*Рекомендовано до випуску і розповсюдження рішенням вченої ради
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол № 11 від 26.09.2023 р.)*

Комп'ютерний макет: М.М. Чекрижова

Зміст

Музика О. Л.

Психологічна технологія ціннісної підтримки обдарованих учнів і студентів в умовах війни.....5-6

Кокун О. М., Безверхий О. С.

Особливості зумовлення погіршення показників психічного та фізичного здоров'я студентів негативними наслідками подій воєнного часу.....7-8

Кремінський Б. Г., Мистюк С. П., Черепіна Н. В.

Морально-психологічні цінності обдарованої молоді, як підґрунтя мотивації до навчання.....9-11

Видра О. Г.

Формування у студентів навичок першої психологічної допомоги і самодопомоги.....12-14

Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю.

Ціннісно-сміслова підтримка молоді в аспекті супротиву руйнівним інформаційним впливам.....15-18

Корінна Л. В., Сірик О. О.

Мотивація здобувачів освіти під час дистанційного навчання.....19-20

Корольов Д. К.

Комп'ютерна методика для рефлексії життєвого шляху та планування майбутнього обдарованої молоді.....21-22

Музика О. Л., Чекрижова М. М.

Теоретичні основи тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості.....23-26

Никончук Н. О.

До проблеми ефективності ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків засобами усної народної творчості.....27-30

Поклад І. М.

Психологічна підтримка особистості засабами духовно-орієнтованого підходу.....31-33

Соловей Я.Г.

Ціннісна підтримка розвитку музично обдарованої особистості.....34-36

Яворська-Ветрова І. В.

Деякі техніки психологічної допомоги особистості в умовах війни.....37-38

Загурська Е. В.

Проблеми переосмислення творчої спадщини д. М. Овсянико-куликовського в умовах російсько-української війни.....39-40

Нечаєва О. С.

Особливості психологічної допомоги учням молодшого шкільного віку з ознаками інтелектуальної обдарованості.....41-43

Пастушенко В. С.

Психологічна допомога сім'ям із проблемними підлітками в сучасних умовах.....44-45

Скальська Л. О., Хоптій А. Г.

Психологічні аспекти поведінки творчої молоді в сучасному суспільстві46-47

Сніжна М.А.

Застосування принципів ненасильницького спілкування у тренінгу ціннісної підтримки образотворчо обдарованих підлітків.....48-50

Федорчук О. І.

Роль сім'ї в ціннісній підтримці дитини в умовах війни.....51-52

О. Л. Музика

*завідувач лабораторії психології обдарованості
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук, професор
e-mail: ol.muzyka.ne@gmail.com*

ПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

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. Учням 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 – 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.

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 варто вдаватися 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 [2].

Освітянам пропонується авторська розробка – електронна платформа «Обдарованість TEST ONLINE» [1; 3]. 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 онлайнві 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 досліджуванним в електронні скриньки відразу після проходження тесту. Отже, психологічна технологія ціннісної підтримки може ефективно застосовуватися фахівцями 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.

Список використаних джерел

1. Музика О. Л. Онлайн-діагностика розвитку обдарованої особистості й особливості надання ціннісної підтримки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 22 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 88-90.
2. Музика О. Л. Психолого-технологічний комплекс як цілісна структурна одиниця психологічної технології. *Саморозвиток і психологічна підтримка обдарованих учнів та студентів в умовах війни: тези доповідей XV науково-практичного семінару, 20 квітня 2023 р.* Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 7-9.
3. 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>

О. М. Кокун

*заступник директора з науково-інноваційної роботи
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор
e-mail: kokun@ukr.net*

О. С. Безверхий

*доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського,
кандидат психологічних наук, доцент
e-mail: bezoleg2016@gmail.com*

ОСОБЛИВОСТІ ЗУМОВЛЕННЯ ПОГІРШЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НЕГАТИВНИМИ НАСЛІДКАМИ ПОДІЙ ВОЄННОГО ЧАСУ

Постановка проблеми. Одним із найбільш виражених негативних наслідків війни для цивільного населення вважається стрімке погіршення психічного та фізичного здоров'я. Зокрема, як показали наші минулорічні дослідження [1], внаслідок масштабної збройної агресії Російської Федерації у цивільного населення України відбулося істотне зниження рівнів резильєнтності та самоефективності у порівнянні з результатами досліджень довоєнного часу, а також стрімке зростання ознак ПТСР та соматичних скарг.

Оскільки студентська молодь є однією із найбільш уразливих категорій населення щодо впливу негативних чинників війни, нижче ми представимо частину результатів наших досліджень, пов'язаних із визначення особливостей зумовлення погіршення показників психічного та фізичного здоров'я студентів негативними наслідками подій воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено у березні-червні 2023 р. за участі 498 студентів різних курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (407 жінок та 91 чоловіків) віком від 17 до 28 років. У таблиці 1 наведено кореляційні зв'язки (за Спірменом) між показниками опитувальника, що характеризують індивідуальну вираженість для студентів негативних наслідків подій воєнного часу та показниками Опитувальника для скринінгу ПТСР на 7 питань і Гіссенського опитувальника соматичних скарг.

Отримані результати свідчать, що найбільш тісно із показниками кількості соматичних скарг і симптомів ПТСР, досить закономірно, виявилися взаємопов'язані показники погіршення стану здоров'я та емоційного стану, що за самооцінкою студентів відбулися в них після російського вторгнення в Україну ($r = 0,31-0,42$; $p < 001$). Далі за тісністю зв'язків йде викликане цим погіршення життєвих перспектив досліджуваних ($r = 0,23-0,35$; $p < 001$). Ступінь зумовленою війною небезпеки для життя йде за тісністю зв'язків на четвертому місці ($r = 0,17-0,24$; $p < 001$). І на порівняно останньому місці йде зумовлене війною погіршення матеріального стану студентів ($r = 0,11-0,14$; $p < ,05-001$).

Кореляційні зв'язки між показниками опитувальника та психодіагностики

| Показники | Ступінь небезпеки для життя | Погіршення матеріального стану | Погіршення стану здоров'я | Погіршення емоційного стану | Погіршення життєвих перспектив |
|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Кількість симптомів ПТСР | ,19 ^{***} | ,11 [*] | ,31 ^{***} | ,42 ^{***} | ,35 ^{***} |
| Виснаження | ,17 ^{***} | ,13 ^{**} | ,38 ^{***} | ,41 ^{***} | ,31 ^{***} |
| Шлункові скарги | ,22 ^{***} | ,11 [*] | ,31 ^{***} | ,22 ^{***} | ,23 ^{***} |
| Болі в різних частинах тіла | ,20 ^{***} | ,14 ^{***} | ,33 ^{***} | ,32 ^{***} | ,26 ^{***} |
| Серцеві скарги | ,22 ^{***} | ,10 [*] | ,36 ^{***} | ,32 ^{***} | ,20 ^{***} |
| Загальна кількість соматичних скарг | ,24 ^{***} | ,13 ^{**} | ,41 ^{***} | ,39 ^{***} | ,30 ^{***} |

Примітка: * - $p < .05$; ** - $p < .01$; *** - $p < .001$.

Висновок. Отримані результати підтверджують виражений негативний вплив війни на студентську молодь. Це, зокрема, виявилось у наявності достовірних взаємозв'язків між всіма показниками кількості соматичних скарг і симптомів ПТСР із всіма показниками погіршення психічного та фізичного здоров'я студентів внаслідок подій воєнного часу. Такі результати додатково показують необхідність запровадження заходів, спрямованих на покращення соціально-психологічної та психофізіологічної адаптованості студентів в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505>

Б. Г. Кремінський

*начальник відділу роботи з обдарованою молоддю
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»,
доктор педагогічних наук, професор
e-mail: b_kreminskyi@ukr.net*

С. П. Мистюк

*завідувач сектору відділу роботи з обдарованою молоддю
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
e-mail: obdarovani.iitzo@ukr.net*

Н. В. Черепіна

*методист відділу роботи з обдарованою молоддю,
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
e-mail: obdarovani.iitzo@ukr.net*

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЦІННОСТІ ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ, ЯК ПІДГРУНТЯ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Мотивація є рушієм будь-якої діяльності. Нас цікавить формування мотивації обдарованої молоді до навчання, здобуття освіти, професії тощо, тобто до здійснення пізнавальної діяльності, спрямованої на розвиток інтелектуальних здібностей та створення певного інтелектуального продукту.

Ми вважаємо, що в основі мотивації до заняття інтелектуальною діяльністю знаходиться:

– по-перше, суспільна потреба, тобто відповідна діяльність повинна бути потрібною, престижною, такою, що у перспективі може забезпечити молодим людям гідне положення у суспільстві тощо;

– по-друге, особисті пізнавальні потреби та пізнавальні інтереси індивіда, тобто обдарованій особистості має бути цікаво пізнавати нове, розвиватися, інтелектуально зростати тощо;

– по-третє, особисті морально-психологічні цінності індивіда, тобто на суб'єктивному рівні здібним від природи молодим людям має бути прищеплена повага до інтелектуальної праці, до людей інтелектуальної праці та ще багато аспектів, пов'язаних з творенням наукового знання, формування інтелектуального потенціалу суспільства та його моральних цінностей в цілому.

Зрозуміло, що наведений перелік мотиваційних чинників не є вичерпаним, самі вони знаходяться у тісному взаємозв'язку між собою, але на нашу думку саме розуміння, вивчення та урахування в роботі перелічених аспектів є найбільш важливим для дієвої мотивації обдарованої молоді до навчання.

Люди, як індивіди, відрізняються зокрема тим, що в однакових ситуаціях, за ідентичних вихідних умов та в аналогічних обставинах можуть вчиняти по різному, причому іноді їхні вчинки виявляються суттєво різними, або навіть діаметрально протилежними по суті, а причини такої різної реакції на аналогічні виклики, як правило, криються саме у різних морально-психологічних цінностях індивідів, які у свою чергу визначають їх пріоритети.

Процес навчання та виховання є нерозривно пов'язаним з формуванням ціннісно-моральних орієнтирів молодих людей, вихованням морально-психологічних якостей, які б сприяли особистісному інтелектуальному та духовному розвитку, становленню особистості, зміцненню індивідуальних вольових якостей тощо.

Наприклад, не секрет, що однією з передумов розвитку здібностей є працьовитість та наполегливість, що апріорі передбачає наявність досить сильних вольових якостей індивіда: – здатність до концентрації, мобілізації зусиль, подолання себе, а також здатність до тривалої і напруженої праці, що крім вольових (психологічних) якостей також передбачає обов'язковий певний рівень фізичного здоров'я, необхідний для тривалої плідної праці тощо.

Водночас напрям діяльності індивіда в цілому або зміст його окремих вчинків багато в чому може визначатися психологічними налаштуваннями, переконаннями, особистісними цінностями та пріоритетами індивіда або навіть певної групи осіб, об'єднаних певними переконаннями, принципами, інтересами, особливостями походження або становлення і розвитку тощо. Наприклад, не секрет, що досі нащадки вихідців з радянських республік з особливим пієтетом ставляться до здобуття освіти в цілому і вищої освіти зокрема. Відповідно в Європі зараз спостерігається певне особливе явище, коли у європейських університетах дуже велику частину студентів складають саме діти і онуки тих, хто жили у радянських республіках.

Зрозуміло, що вчитися важче, ніж зайвий раз не перенапружуватися, а займатися саморозвитком складніше і витратніше, ніж «плисти за течією», тому сам процес навчання, його зміст, форми і все, що з ним пов'язане справляють надзвичайно великий вплив на формування морально-психологічних якостей індивіда і відповідних цінностей, які пояснюють і визначають зміст вчинків індивіда у відповідних обставинах, ситуаціях тощо. У цьому сенсі процес навчання, як правило, є тісно пов'язаним з особистістю вчителя роль та значення впливу якого на формування особистості учня, зокрема його морально-психологічних цінностей, важко переоцінити.

Розглядаючи значення та роль особистості вчителя в аспекті формування морально-психологічних цінностей його учнів доречно звернутися до особистого досвіду кожного та пригадати, як власне емоційне ставлення до учителя транспонувалося на предмет його викладання. Більшою або меншою мірою, але такий зв'язок завжди можна прослідкувати. Отже повага, любов до вчителя, його авторитет відіграють суттєву роль у підвищенні мотивації та визначенні пріоритетів навчання та розвитку здібностей учнів. Дуже добре, коли учні пишуться своїм учителем і, відповідно, прагнуть його наслідувати, бути схожим на нього, а отже свідомо або підсвідомо виявляють інтерес до навчання і до пізнання та інтелектуального розвитку в цілому.

Значення ролі особистого прикладу учителя для мотивації до навчання та розвитку учня важко переоцінити, водночас слід зазначити, що особистий приклад, зокрема безпосередньо не пов'язаний з навчанням, може по різному впливати на авторитет вчителя і, відповідно, мати досить різні наслідки.

Наприклад, щире захоплення учителя своїм предметом, ґрунтовні та широкі знання предмету і готовність ділитися знаннями з учнями завжди знаходять відгук у серцях та головах учнів. Водночас подекуди перевищення міри захопленості предметом має загрозу переростання у певний «предметний екстремізм» пов'язаний зі зверхнім ставленням до інших окремих предметів або галузей знань, що може негативно вплинути на формування пізнавальних пріоритетів та ціннісних орієнтирів учнів.

Також слід мати на увазі, що на практиці учнями до вчителя висувуються істотно вищі вимоги щодо морально-психологічних якостей, ніж до дорослих людей більшості інших професій. Це, зокрема, стосується здорового способу життя (наявності/відсутності шкідливих звичок тощо), принциповості, патріотизму, не схильності до здирництва, крутійства тощо. Адже в очах учнів будь-які непристойні або просто «сумнівні» вчинки вчителя автоматично вступають у протиріччя з декларованими цінностями і зразками поведінки і таким чином знецінюють його авторитет з усіма можливими наслідками.

Не можна випускати з поля зору й ще один важливий аспект, який, нажаль, не завжди залежить від волі та інших особистісних якостей учителя, але водночас суттєво впливає на ефективність його педагогічної діяльності. Суспільне визнання результатів діяльності будь-якої людини, її соціальний статус та інші досягнення, об'єднані поняттям «успішність» на сучасному етапі розвитку суспільства значною мірою пов'язані з досягненням певного рівня матеріального благополуччя. І саме на цьому моменті досить багато педагогічних працівників, що апріорі мають вельми скромні матеріальні доходи, потрапляють у певні «ножиці»: з одного боку схильність до неправомірного збагачення, різного роду крутійства, здирництва тощо для вчителя є жодним чином неприйнятна (за означенням!), а з іншого боку офіційні доходи учителів, як правило, не дозволяють їм у повній мірі претендувати на статус успішних. Але ж учні мають обирати свій життєвий шлях і мають право прагнути бути успішними, а значить і матеріально незалежними. Але учителі рідко бувають «матеріально успішними» і у цьому розумінні їм важко бути прикладом. Тут є певна проблема, яку лише психолого-педагогічними методами, нажаль, розв'язати очевидно не вдасться...

Але роль вчителя у процесі формування морально-психологічних цінностей, життєвих пріоритетів та здібностей молодих людей усе одно залишається дуже важливою, а можливо і визначальною, оскільки більшою або меншою мірою учні віддзеркалюють своїх учителів і педагогічним успіхом вчителя, очевидно, слід вважати, якщо таке віддзеркалення буде позитивним, таким, що примножує і сприяє розвитку позитивних рис і цінностей учителя, зокрема мотивує учнів до пізнання та інтелектуального розвитку.

О. Г. Видра

*доцент кафедри педагогіки,
психології і методики технологічної освіти
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, кандидат
психологічних наук
e-mail: vidrik7@gmail.com*

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ НАВИЧОК ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І САМОДОПОМОГИ

Питання опанування навичками надання першої психологічної допомоги і самодопомоги є стабільно-актуальним протягом будь-якого інтервалу історичного існування людства, як і вміння надавати першу медичну допомогу. Знання і вміння надавати першу психологічну допомогу є складовою психологічної культури людини будь-якого фаху [2, с.21]. Сенситивний період для навчання цим навичкам – дошкільний, молодший шкільний, підлітковий вік. Але в системі сучасної освіти це виключено, що створило відповідні наслідки в українському суспільстві під час активних бойових дій, коли надання ППД стало неймовірно актуальним. Тому постало питання навчання першій психологічній допомозі людей будь-якого вікового періоду, зокрема студентів навчальних закладів вищої освіти.

Під час викладання дисциплін психологічної підготовки майбутніх фахівців середньої та професійної освіти в навчально-науковому інституті професійної освіти та технологій Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, нами було впроваджено основи першої психологічної допомоги з 2012 року. Але популярності для студентів ця тема не набула. Тільки після активних бойових дій та оточення Чернігова у 2022 році інтерес до навичок психологічної допомоги активізувався. З цього приводу було введено в навчальні курси додаткові теоретичні та практичні складові, присвячені формуванню навичок не тільки першої психологічної допомоги, але й самодопомоги. Планується організувати відповідні безкоштовні курси на базі університету для цивільного населення.

Перша психологічна допомога – це комплекс заходів, спрямований на відновлення адаптивного функціонування людини, яке було втрачене в умовах травмуючих подій. Як відомо, її може надавати не тільки спеціаліст, але й кожна людина, яка опанувала ці навички.

За аналогією ми можемо сформулювати поняття першої психологічної самодопомоги в аспекті самостійного відновлення адаптивного функціонування. Але з аналізу наукових надбань сучасної психології з цієї проблематики поки що робимо висновок про необхідність як мінімум уточнення цього поняття, або навіть детальної розробки.

Отже, у процес психологічної підготовки студентів ми вирішили включити такі складові першої психологічної допомоги і самодопомоги: один з відомих розроблених методів першої психологічної допомоги МААСЕ М.Фархі [3], метод дисоціації [1], методи ментальної регуляції емоційних станів Ф.Фанча [4].

Зазначені методи обрані не випадково. З 2012 року були спроби впроваджувати інші, такі як самогіпноз (Еріксоніанський гіпноз), метод повторного переживання подій Ф.Фанча, методи релаксації, тілесно-орієнтованої терапії тощо. Але «прижилися» саме зазначені перші методи за показниками легкості їх сприймання та засвоєння студентами не психологічних спеціальностей.

Метод МААСЕ є найпоширенішим, доступним для оволодіння.

Він базується на 4 базових принципах: захист (безпека), налаштування та активне слухання, демонстрація ефективної поведінки, навчання.

Сама ж модель методу МААСЕ складається з декількох кроків:

1. Співучасть – демонстрація того, що ви поруч з метою допомогти.
2. Заохочення ефективної діяльності – призначити людині роль, або план дій.
3. Питання з метою повернути людину до логічності: «Як тебе звуть, скільки тобі років, як ти тут опинився,..»; «що ми можемо зробити, кому подзвонити...»
4. Відтворення хронології та наративів з метою відновити послідовність того, що відбулося.

Метод МААСЕ призначений для реалізації стресу, який переживає людина, в діях, прийняття активної позиції замість фіксації стану безпорадності.

Метод дисоціації вважається одним з ефективних інструментів як надання першої психологічної допомоги, так і самопомоги. Учені, практичні психологи, психотерапевти, серед яких Р.Уотерфілд, С.Гіліген, М.Гордєєв, М.Япко, С.Ніколаєнко та інші дають визначення, які дещо різняться. Але спільним є розгляд дисоціації як психічного процесу, який полягає в тому, що людина починає сприймати те, що з нею відбувається так, ніби це відбувається не з нею, а зі сторонньою людиною, тобто «від третього лиця».

Метод вважається дієвим, активно використовується у практиці проведення тренінгів, психотерапії, реабілітації, абілітації, психокорекції з метою розвитку навичок саморегуляції, рефлексії, вольових якостей, потрібних рис характеру, лікування емоційних травм, ПТСР, як механізм тверезої оцінки і реагування, а також контролю над своїми діями в умовах конфлікту, нестерпних емоцій, больових відчуттів. Отже, метод має ряд переваг і можливостей, але часто «забутий» у практиці першої психологічної допомоги, психологічного супроводу.

Методи ментальної регуляції емоційних станів Ф.Фанча впроваджуються при вивченні теми мислення та уяви.

За підсумками більш як піврічної діяльності активного впровадження зазначених методів першої психологічної допомоги і самопомоги слід зауважити наступне.

1. Не всі методи, техніки, прийоми ефективно опановуються студентами. Вибірковість не залежить від легкості методів, скоріше від їх «яскравості», повторюваності серед масової інформації, а також від особистісних параметрів. Тому доречно надавати можливість ознайомитися з більшою їх кількістю і визначати які легше засвоюються.

2. Оптимально відводити більше часу на практичне тренування. Теорію надавати чітко і мінімально. Інакше цікавість згасає. Вбачаємо негативні наслідки дистанційної освіти на розвиненість уваги сучасних студентів.

3. Студенти, які переживали події у більш гарячих місцях Чернігівщини активніше опановують практику першої психологічної допомоги, частіше намагаються користуватися навичками самопомоги. Те ж саме спостерігається у студентів, які вже зверталися за психологічною допомогою до фахівців, мають досвід подолання психологічних проблем.

4. Мусимо констатувати, що опанування навичками першої психологічної допомоги і самопомоги не відбувається кожним студентом у процесі навчання. Орієнтовна статистика на момент написання тез 1-2 студенти з 10 активно здобувають навички, ще 2 студенти проявляють активність, але сумніваються в тому, що будуть використовувати такий досвід у житті. Сподіваємося нам вдасться поліпшити ці результати, адже від цього істотно залежить подальший психічний стан людей нашого суспільства.

Список використаних джерел

1. Видра О.Г. Використання методу дисоціації у психологічному супроводі студентів закладів вищої освіти // Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration: IV international scientific conference October 23, 2020, P. 5-9.
2. Видра О.Г. Психологічна культура особистості майбутнього вчителя трудового навчання: монографія. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2008. 164 с.
3. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»: лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 16.10.2023)
4. Фанч Ф. Преобразующие диалоги: Учебник по практическим техникам для содействия личностным изменениям / Пер. с англ. Д.А. Ивахненко. Киев, 1997. 400 с.

Т. С. Гурлева

*провідний науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук
e-mail: t.s.gurleva@gmail.com*

Н. Ю. Журавльова

*науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
e-mail: natalizhur06@gmail.com*

ЦІННІСНО-СМИСЛОВА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В АСПЕКТІ СУПРОТИВУ РУЙНІВНИМ ІНФОРМАЦІЙНИМ ВПЛИВАМ

Інформаційна війна як частина російської воєнної агресії проти України впливає на психічне здоров'я наших громадян, на їх спосіб життя, картину світу, на перспективу власного майбуття. Засилля маніпулятивної інформації, її прийняття без критичного осмислення стає причиною викривленого розуміння процесів, що відбуваються в країні та світі, прогнозів щодо їх розвитку. Все це порушує психічну рівновагу, впевненість у власних можливостях будувати своє теперішнє та прийдешнє, посилює недовіру до себе, до світу, який сприймається непередбачуваним, оманливим, підступним, агресивним.

Особливо уразливою до маніпулятивного інформаційного впливу є молодь країни, бо її світогляд, внутрішні опори тільки формуються і ще не є стійкими до викликів, породжених війною. Великий розкид цінностей і норм життя, притаманний сьогоднішньому та підсилений загальною світовою нестабільністю, з одного боку, дає людині більший рівень свободи, а з іншого, погоджуємося з думкою І. Ялома, – закликає і до більшої особистісної відповідальності як сутнісної природи людини. Такий рівень свободи для деяких молодих людей є справжнім викликом, випробуванням їх суб'єктності, з чим без фахової допомоги їм впоратися іноді досить важко [цит. за 2]. Увага суспільства, фахівців психічного здоров'я до світосприйняття молоді, її психоемоційного стану, особливо в кризові періоди життя, є вкрай важливим.

Часи соціокультурних змін і протиріч породжують необхідність нового осмислення життя, його реалій, спонукають до перегляду життєвих орієнтирів та пріоритетів, сприяють утворенню нових цінностей, смислів. Загальновідомо, що прагнення до смислу є центральним мотивом людського існування. Смилова сфера є тією найвищою інстанцією, яка підпорядковує собі всі інші життєві прояви, визначає спрямованість пізнання, вектор становлення особистості, яка завдяки реалізації смислу здійснює себе, втілює власні наміри, впливає на світ.

Роль смислу життя виконують (за В. Франклом) цінності – «смилові універсалії, що узагальнюють досвід людства». Ціннісні орієнтири формуються у процесі співвіднесення особистого життєвого досвіду з існуючими в даному суспільстві моральними і культурними зразками і реалізуються у житті людини через її особисте розуміння смислів людського існування. Завдяки засвоєнню

людиною моральних принципів та ставлень у взаємодії з оточуючим середовищем відбувається її духовне зростання, моральне становлення.

Емпіричне дослідження, яке проводилось ще до повномасштабної війни проти нашої країни, дозволяє зробити деякі висновки на користь «життєстійкості» високих життєвих смислів: так, у групі опитаних старшокласників має місце і зростає статус високих життєвих смислів для себе особисто і для інших людей; в складних обставинах вони усвідомлюють необхідність опиратися викликам і спрямовувати свою діяльність, керуючись вищими життєвими смислами; у юнаків відбувається становлення психологічної готовності до пошуку і реалізації високих життєвих смислів [6, с. 255]. Найбільш актуальними, за даними нашого дослідження, при цьому залишаються загальнолюдські цінності, такі як Правда, Доброта, Любов, Милосердя, Честь, Совість, Справедливість, Знання, Творчість та ін. Значущими для розвитку моральної сфери особистості виявилися наступні характеристики ціннісної сфери: стійкість системи цінностей, засвоєння молодого людиною вищих буттєвих цінностей: саморозвитку, моральності, духовності, естетики.

Поривання особистості до знаходження сутнісних, духовних смислів, співвіднесення своєї поведінки, стосунків з іншими людьми, ставлення до навчання і трудової діяльності, а також продуктів масмедіа — з високими ціннісними орієнтирами — все це забезпечує рух життя по вертикалі, визначає становлення людини як суб'єкта. Зустріч з життєвими викликами, спроможність відчувати неоднозначність деяких ситуацій, намагання сприймати і розуміти присутність можливих протиріч у бутті, вирішувати нелегкі екзистенційні питання — усе це допомагає людині ставати суб'єктом свого розвитку і свого життя, самовизначатися як особистість та активний і діяльний представник соціуму (М.Й. Боришевський, Н.Д. Володарська, Н.І. Жигайло, О.В. Зазимко, З.С. Карпенко, О.Л. Музика, М.В. Савчин, В.О. Татенко, Н.Ф. Шевченко та ін.).

Підлітковий та юнацький вік вважається сенситивним для становлення і вдосконалювання ціннісно-сміслового виміру життєвої перспективи, для засвоєння складних смисложиттєвих понять і відповідного їм вирішення нагальних проблем, що допомагає людині ставати суб'єктом свого розвитку. Означений вік є особливо сприятливий до постановки та вирішення низки життєвих задач, що зумовлені сучасними соціокультурними орієнтирами, до яких можна віднести: вибір професії, учбового закладу, місця роботи, шляхів та темпу професійного розвитку; визначення кола спілкування (друзів, колег) та способів вибудовування взаємостосунків; самовизначення у сімейній сфері; питання самоосвіти і саморозвитку (емоційного, морального, духовного), вибір форм суспільно-політичної та культурної активності, а також способів використання вільного часу.

Шлях пошуку себе може бути непростим для молодого людини і потребувати психологічної допомоги у прийнятті важливих життєвих рішень, у тому числі пов'язаних з ціннісно-моральним самовизначенням, що передбачає певну внутрішню роботу: усвідомлення власних цінностей та їх ієрархії; визначення певних оціночних еталонів, чітких моральних критеріїв; розстановки належних

акцентів та пріоритетів у світогляді; усвідомлення власних моральних переконань і розвитку здатності до рефлексії власної поведінки і особистих якостей. Допоміжним у вирішенні цих питань є моральна просвіта юнацтва. Сьогодні, у період повномасштабної збройної агресії й жорсткого інформаційного протистояння, стурбованості українського суспільства проблемами виживання і боротьби, як ніколи актуально наголошувати, і підтверджувати прикладами з життя і подвигів співвітчизників, про існування та боріння добра і зла, говорити про совість, честь і гідність людини, вірність і зраду, любов і праведний гнів, повагу до іншого, про покликання, дружбу, солідарність, добросовісне і відповідальне ставлення до всього, що людина робить і чого прагне, до життя в цілому. Звертаючи увагу молодих людей на загальнолюдські цінності та смисли, підкреслимо важливість ціннісної підтримки їх пошуків власних життєвих орієнтирів. Поняття «ціннісна підтримка», за О.Л. Музикою, враховує суб'єктність особистості, оскільки йдеться не про формування, не про надання, не про запозичення чи привнесення, а саме про підтримку, тобто передбачається, що більшу частину активності людина здійснює сама, виходячи з власних особистісних цінностей [5].

У часи воєнної агресії значну роль відіграє свідоме ставлення до різних ЗМІ, уміння орієнтуватися у медіаматеріалах різної спрямованості, визначати їх за віссю добро-зло, правда-неправда, корисно-некорисно, актуально-неактуально, помічати явну чи прихована маніпуляцію з метою спотворити психоемоційний стан, викривити свідомість і поведінку молодого українця через деструктивні зміни в його ціннісно-смысловій сфері.

Опірність до інформаційної маніпуляції набуває особливої значущості, виявляє цінність такої особистісної компетенції як резильєнтність — здатність відновлюватися після стресових навантажень, проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність, активність до самовдосконалення [1; 3; 7]. Резильєнтність являє собою комбінацію знань, вмінь, практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, спрямовуючих особистість до усвідомленої саморегуляції у різноманітних життєвих, у тому числі кризових, обставинах [1; 3]. Важливим аспектом резильєнтності є здатність протистояти негативній, руйнівній інформації, агресивним маніпулятивним діям, яка реалізується через певні внутрішні настанови, особистісні якості, цінності тощо [3; 4]. Для розвитку даного аспекту резильєнтності важливо:

- усвідомлювати себе як суб'єкта пізнавальної активності, у тому числі сприймання, осмислення і засвоєння знань, які є у широкому доступі;
- формувати вміння, навички, здатності свідомого читача/слухача/глядача як суб'єкта (а не пасивного, безпорадного або байдужого споживача інформації);
- розуміти власні цінності та життєві смисли, бути мотивованим відстоювати свої переконання;
- розвивати здатності опиратися на свій та вимогливо оцінювати досвід роботи з різними видами інформації інших людей, зокрема тих, до яких є довіра;

- вчитися контролювати свої думки, емоції, переживання, критично оцінювати інформацію, у цілому мислити позитивно;
- у випадку інформаційного перевантаження вміти «розвантажити себе», переключити увагу на іншу діяльність, фізично та емоційно відпочити;
- зберігати здатність у разі зіткнення з медіаінформацією знаходити шляхи збереження власної особистісної недоторканості, автономності, суб'єктності;
- підвищувати свою комунікативну компетентність, піклуватись про інформаційну гігієну та безпеку власну і свого оточення;
- безперервно психологічно дорослішати у плані споживання, втілення у життя і розповсюдження інформації;
- самому демонструвати активну позицію у свідомому споживанні медіапродукту, впевнено протидіяти дезінформації та медіаманіпуляціям.

Підкреслимо, що вирішальне значення у протистоянні деструктивному медіавпливу має розвинута ціннісно-сміслова сфера особистості: чим вона більш зріла і стійка, тим впевненіше людина реагує на відомості і повідомлення, більш надійно протистоїть ураженню власної психіки. Визначна роль належить вищим, духовним, сутнісним, буттєвим смислам, їх пошук і реалізація допомагає особистості утримувати внутрішній стрижень, вектор людяності. Свідома орієнтація сучасної людини на правду, істину, людську гідність, справедливість, честь, любов до своєї батьківщини і окремої людини тощо – все це попереджає проникненню у свідомість будь-якого деструктиву, агресивних переконань, спотворених цінностей, хибних життєвих орієнтирів, допомагає вистояти, подолати ворожий інформаційний тиск, наростити власний і суспільний досвід звитяг і впевнено рушати вперед, до перемоги, зокрема на інформаційному полі.

Список використаних джерел

1. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: <http://surl.li/faxre>
2. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Ціннісно-смісловий вибір у контексті самовизначення в ранньому юнацькому віці: погляд психотерапевта. *Актуальні проблеми психології*. Том VI: Психологія обдарованості (14). 2018. С. 107-117. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713112/>
3. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства*: матеріали всеукр. науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023 року. Одеса, 2023. С. 38-42. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736616/>
4. Гурлева Т. Я-свідомий читач: як убезпечити себе від маніпулятивного впливу через медіатекст. *Порадник для читача*. Вид-во «Каравела», Київ, 2023. 88 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/735186/1/HURLIEVA_2023_poradnik.pdf
5. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного розвитку як теоретична та прикладна проблема. *Актуальні проблеми психології* / За ред. В.О. Моляко. Т. 12. Вип. 8. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. С.177-188.
6. Онищенко Г.І., Гурлева Т.С. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 4 (13). 2011 С. 253-259. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/1866/>
7. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL:https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

Л. В. Корінна

*директор Житомирського обласного спортивного ліцею
Житомирської обласної ради,
кандидат педагогічних наук, доцент
e-mail: pedliceum_1991@ukr.net,*

О. О. Сірик

*практичний психолог
Житомирського обласного спортивного ліцею Житомирської обласної ради
e-mail: sirykolya93@gmail.com*

МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Виклики сьогодення, спричинені повномасштабною війною в Україні, потребують змін та відповідних реакцій в освітньому середовищі. Сучасний напружений та стресовий ритм життя в умовах воєнного стану призводить до негативного впливу на психоемоційний стан людини, індивідуально-типологічні особливості особистості та інші сфери її розвитку. Наразі в ліцеї дистанційне навчання стало єдиною доступною формою. Організація якісного дистанційного навчання в умовах воєнного стану – це доволі важкий процес, який ускладнюється рядом факторів. Це може призвести до демотивації, мінімальної участі або навіть відрахування учнів.

Особливої уваги в цьому аспекті заслуговує мотивація навчальної діяльності. Тому одним із головних завдань педагогічного колективу ліцею є розуміння мотивації здобувачів освіти та прогнозування її динаміки. Усім відомо, що мотиваційні процеси під час навчання ліцеїстів можна і потрібно корегувати й розвивати, створюючи умови для розвитку внутрішніх мотивів. Внутрішньо мотивовані учні беруться за завдання або успішно навчаються за інтересами, щиро зацікавлені в отриманні нових знань, умінь та навичок, досягненні поставлених високих цілей.

Відомо, що внутрішня мотивація є важливим фактором для навчання, однак зрозуміло, що учні не можуть бути внутрішньо мотивованими у всіх ситуаціях. Зовнішня мотивація може бути корисним та ефективним інструментом для того, щоб спонукати учня виконувати завдання (незацікавленість, недостатній розвиток навичок, робота над довготривалими завданнями тощо); стосується стимулювання поведінки через використання зовнішніх винагород або наслідків [2]. Внутрішня мотивація, як правило, діє лише для тих видів діяльності, які викликають інтерес та зацікавленість.

Формування та підтримка інтересу (зокрема, ситуаційного) ліцеїстів є одним з найпоширеніших додаткових підходів, які практикують вчителі з метою розвитку позитивної мотивації, використовуючи сучасні методи навчання (проблемне навчання, проведення дискусій, мозкових штурмів, рольові ігри, моделювання, тематичні дослідження тощо). Когнітивне перевантаження та ускладнене сприйняття навчальних завдань може підвищити тривожність учнів і, як наслідок, знизити їхню мотивацію до навчання. Тому педагоги через системну підтримку, зручність і гнучкість навчання можуть впливати на мотивацію учня до онлайн-навчання [3].

Зовнішній фактор може виступати тою силою, яка мотивує до позитивної поведінки. Зовнішня мотивація важлива, оскільки вона може бути ефективним інструментом у зміні поведінки, а також може призвести до розвитку внутрішньої мотивації (коли людина добре виконує завдання просто тому, що їй це подобається). Одним із екстринсивних стимулів є оцінка. Кожен учитель ліцею ознайомлює й оприлюднює критерії оцінювання до кожного завдання (в учнів наперед є розуміння, як та за яким принципом формується оцінка).

Важливим в організації дистанційного навчання є своєчасне надання педагогами описового зворотнього зв'язку учням (інформація про їхні дії, а не оцінка цих дій), що спонукає, наприклад, до рефлексії над допущеними помилками. Якісний зворотній зв'язок допомагає вам контролювати прогрес, вдосконалювати навички та набувати нові знання [1]. У ліцеї традиційними є розвиткові відео заняття зі здобувачами освіти, на яких учні вчать визначати власні цілі та цілі навчання в цілому, що суттєво допомагає оптимізації мотиваційного комплексу особистості.

На мотивацію учнів впливає і загальний психологічний клімат в учнівському середовищі, зокрема, відчуття причетності та поваги в класі. Ефективним методом є взаємонавчання однолітків (навчання за принципом «рівний-рівному»), під час якого набуття знань і навичок відбувається завдяки активній допомозі та підтримці референтних однокласників. Онлайн-формат взаємодії розширює можливості учнів працювати в групах, розробляти спільні проєкти тощо. Лише в екологічних стосунках здобувач освіти здатен вільно висловлювати свої думки, поширювати досвід, не соромитись помилятися тощо.

Під час дистанційного навчання дуже важливою є налагоджена взаємодія з батьками ліцеїстів щодо поведінки дітей, їхнього режиму роботи, відвідування уроків, інтеракції з іншими, виконання домашніх завдань, додаткових проєктів тощо. З метою підвищення ефективності навчання батьків долучають до проблем та питань, що виникають у закладі освіти. Куратори та вихователі активно комунікують з батьківською спільнотою через аудіо- та відеоконференції (Google Meet, Zoom), соціальні мережі, служби й мобільні застосунки обміну миттєвими повідомленнями (зокрема, Telegram, Viber).

Отже, навчання в умовах війни стало викликом, безперечно, для кожної української родини. Дистанційне навчання є потребою часу. Тому учасникам освітнього процесу важливо пам'ятати про фактори, які можуть мотивувати або демотивувати учня, а також сприяти якісному й продуктивному освітньому процесу, успішному академічному результату.

Список використаних джерел:

1. Kalachova V., Shcherbinin S. The ways of distance learning (DL) organization in higher educational institutions of Ukraine in the conditions of martial law. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1277/1304>
2. K. Cherry. What Is Extrinsic Motivation? URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-extrinsic-motivation-2795164>
3. Дуднік В., Тухтарова Т., Кучер Р. Дистанційне навчання здобувачів освіти України в умовах воєнного стану: організаційний аспект. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. «Філософія. Педагогіка»*. №2 (3). 2022 рік. С. 54-60.

Д. К. Корольов

*провідний науковий співробітник лабораторії психології обдарованості
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук, доцент
e-mail: assessment@i.ua*

КОМП'ЮТЕРНА МЕТОДИКА ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ТА ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ

З урахуванням бурхливого переходу освіти та психологічної підтримки обдарованої молоді в онлайн формат, постає необхідність розробки інструментів, що можуть використовуватись у віртуальному середовищі. Автором розроблено комп'ютерну методика діагностики картини життєвого шляху, що отримала попередню назву «Життєві перспективи» («Life Perspective»). Методика надає матеріал для спільної рефлексії психолога та обдарованої молоді людини щодо життєвої перспективи останньої в 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 PyQt5 для ОС Windows. Застосунок працює на комп'ютері автономно від мережі Інтернет.

Методика передбачає створення дев'яти простих колажів, що характеризують різні аспекти бачення власного життя. У головному вікні застосунку потрібно почергово відкрити вікна та створити такі колажі: минулі досягнення, головні досягнення, очікувані досягнення, події минулого, події теперішнього, події майбутнього, невдачі минулого, головні невдачі, ризики майбутнього. Далі досліджуваний має ввести з клавіатури три відносно короткі, обмежені наявним місцем на колажі текстові позначення події.

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 в 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 [1].

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 деталізованим бачення майбутнього. Спрямованість характеризує, якою мірою особа сприймає себе як таку, що рухається із теперішнього у майбутнє [1].

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 [1].

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. На підставі зазначеного ці автори зупиняються на трьох головних вимірах часової перспективи: орієнтації у часі, протяжності та емоційності [1].

А. Пшепюрка, Т. Янковський, М. Соболю виокремлюють зміст та формальну характеристику часової перспективи — тривалість. Зміст часової перспективи становлять плани, бажані досягнення, очікувані події [3].

Робляться спроби поставити питання та, навіть, дати відповідь щодо оптимальної протяжності часової перспективи [2]. Аналіз показує, що тут має значення занадто багато факторів, щоб надати універсальну відповідь. Ймовірно, разом з конкретним обдарованим суб'єктом варто спробувати обрати доцільний для ціннісної підтримки розвитку обдарованості часовий горизонт бачення та планування.

Список використаних джерел

1. 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.
2. 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.
3. 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.

О. Л. Музика

*завідувач лабораторії психології обдарованості
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук, професор
e-mail: ol.muzyka.ne@gmail.com*

М. М. Чекрижова

*науковий співробітник лабораторії психології обдарованості
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
e-mail: masha.m.ch@gmail.com*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНІНГУ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ САМООЦІНКИ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ОЗНАКАМИ ОБДАРОВАНОСТІ

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 [4].

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. 1. 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» [3].

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.

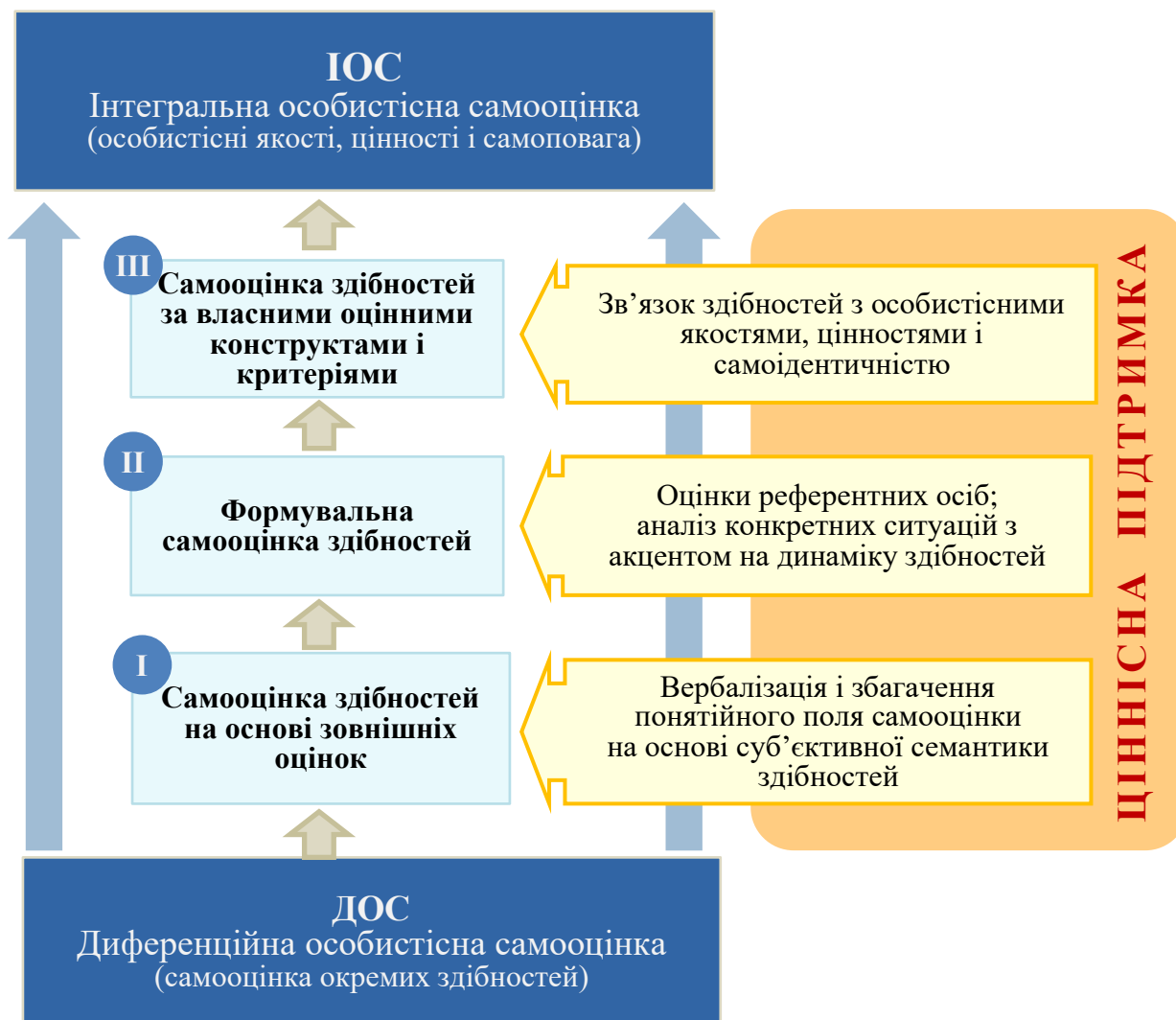


Рис. 1. Теоретична модель тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості

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 [1]. 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 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 хорошому 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 відображати 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 [5; 6]. 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 [2].

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.

Список використаних джерел

1. 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. С.Д. Максименка. Київ, 2016. С. 167-175.
2. Музика О. Л. Ціннісна підтримка самоідентичності обдарованої особистості в освітньому просторі. *Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану*: матеріали наук.-практ. онлайн-конференції (Київ, 23-25 червня 2022 р.). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 219-231.
3. 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>
4. 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.
5. 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>
6. 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.

ДО ПРОБЛЕМИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ УСНОЇ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ

Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних авторів показує, що діти у підлітковому віці мають низку перешкод у розвитку здібностей. Підкреслимо, що головні відмінності обдарованих та пересічних підлітків криються в особливостях системи цінностей. Тож попередити труднощі у розвитку підлітків або подолати вже існуючі можна лише за умови впливу на їхню ціннісну свідомість. Психологічна підтримка дітей – це ціннісна підтримка.

Концепція ціннісної підтримки саморозвитку обдарованої особистості розробляється О. Л. Музикою. 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» [2, с. 107]. На думку дослідника, особистісні цінності стверджуються через соціальну рефлексію та набуття досвіду практичної діяльності й соціальної взаємодії [1]. О. Л. Музика підкреслює, що при побудові системи впливів важливо спиратися на суб'єктивну картину здібностей особистості [2].

З опорою на роботи О. Л. Музики ми розробили ***тренінг ціннісної підтримки розвитку здібностей і обдарованості підлітків засобами усної народної творчості***.

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

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

- 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;
- розширення та збагачення віртуального досвіду розвитку здібностей: ознайомлення зі шляхом та особливостями розвитку здібностей однолітків;
- пошук спільних та відмінних характеристик розвитку власних здібностей та здібностей однолітків, побудова спільного ціннісного поля з однолітками;
- ціннісна підтримка та орієнтація на розвиток здібностей у майбутньому.

Тренінг передбачає 6 занять загальною тривалістю 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.

Структура тренінгу

| Заняття | Тема |
|------------|--|
| Заняття 1. | Аналіз актуальних здібностей |
| Заняття 2. | Характеристики осіб з високим та низьким рівнями розвитку здібностей |
| Заняття 3. | Рівні розвитку здібностей. Тенденції у розвитку здібностей |
| Заняття 4. | Мотивація діяльності та процесуальні аспекти розвитку здібностей |
| Заняття 5. | Труднощі у розвитку здібностей |
| Заняття 6. | Презентація досягнень та поцінування |

Значення усної народної творчості у становленні особистості ґрунтовно вивчив і описав український мовознавець О. О. Потебня [3]. Автор наголошував на тому, що поезія, твори усної народної творчості допомагають людині пізнавати та досягти оточуючу дійсність. На думку дослідника, 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.

Спираючись на праці О.О. Потебні ми виокремили **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).

Ми опрацювали збірки українських народних приказок та прислів'їв, фразеологічні словники української мови [4, 5, 6, 7, 8]. Для тренінгу ціннісної підтримки розвитку здібностей підбрали приказки і прислів'я, що характеризують вмілих і невмілих майстрів, вироби високої та низької якості, позитивні і негативні тенденції у розвитку здібностей, високу та низьку мотивації діяльності, стратегії виконання діяльності й долання труднощів, правила презентації досягнень і поцінування. На тренінгових заняттях діти вивчають

власний досвід розвитку здібностей та зіставляють його з метафорами, що описують різні аспекти явища здібностей.

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 саморегуляції.

Перспективи дослідження: застосування засобів різних жанрів усної народної творчості для ціннісної підтримки розвитку здібностей підлітків, пошук шляхів і засобів перевірки ефективності тренінгових впливів.

Список використаних джерел

1. Музика О. Л. Теоретико-методологічні засади дослідження аксіогенезу обдарованої особистості в освітньому просторі. Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук та ін.; Інст. психол. ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. О. Л. Музики. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. Розд. 1. С. 6–40. Режим доступу: <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>
2. 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. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/9932/1/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A2015.pdf>
3. Потебня О. О. З лекцій теорії словесности. Байка. Прислів'я. Приповідка. Харків: Державне видавництво України. 1930. 112 с. Режим доступу: https://shron3.chtyvo.org.ua/Potebnia_Oleksandr/Z_lektsii_teorii_slovesnosti_Baika_pryslivya_prypovidka.pdf
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

I. М. Поклад

*провідний науковий співробітник лабораторії
загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
e-mail: poklad2212@gmail.com*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ ЗАСАБАМИ ДУХОВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ

Початок ХХІ століття є найважливішим періодом в історії християнської православної психології. Він означений складним пошуком нового світорозумінням та світовідчуття, здатний дати не лише адекватну оцінку трансформаційним процесам у суспільстві, але й зазирнути у майбутнє. Сьогодні ми можемо вже констатувати, що в суспільстві триває болісний процес переоцінки цінностей, долання усталених стереотипів, які заважають по-новому подивитися на проблеми становлення людини як суб'єкта життєтворчості, спроможної виробити свій життєвий шлях та впевнено приймати історичні виклики нових світоглядних орієнтацій [2, 3].

Одним з перших вченим-творцем нового погляду на українських мислителів-психологів які досліджували питання становлення цілісного уявлення про формування та розвиток особистості, був В.А. Роменець [4]. Так, контраверсивний редуکتивно-матеріалістичному погляду на психологію підхід вченого дозволив йому суттєво переглянути науковий потенціал психологічних вчень та концепцій вітчизняних мислителів та позитивно оцінити їх внесок у світову психологічну науку.

Аналіз наукових досліджень показує, що майже сто років тому, на початку ХХ століття, в науці та філософії означилися три основних, методологічно і світоглядно різних, багато в чому полярних, напрями у вивчення й розумінні людини. Перший із них був пов'язаний з природно-науковим підходом до людини. Спираючись на матеріалістичні погляди він відкидав усяку метафізику та вбачав у людині лише згусток природних сил та елементів. Також вважалося, що така сутність не вимагає, щоб бути пізнаною, інших засобів, ніж ті, котрими наука добуває істину про інші речі (І.М. Сеченов, М.Г. Чернишевський та ін.). Другий напрям розвивався переважно в руслі ідеалістичних та релігійно-філософських традицій. В рамках цього напрямку розроблялася метафізична проблематика особистості, утверджуючи самостійність духовної сутності людини і нередуکتивність її до фізичного начала (М.Я. Грот, В.С. Соловйов та ін.). Третій напрям був пов'язаний із духовно-академічною традицією та розвивав поняття особистості в традиціях християнської антропології, розглядаючи взаємодію духовного та фізичного початків відповідно до ієрархічної конструкції людини (С.С. Гоготський, П.Д. Юркевич та ін.) [4].

Враховуючи реалії сьогодення можна констатувати, що проблема психічного здоров'я суспільства різко погіршилася і набула не лише медичного, а державного статусу. Психологічний стан сучасного суспільства характеризується

відчуттям невпевненості у завтрашньому дні, переживанням негативних настроїв, розгубленістю або підвищеною агресивністю.

Вітчизняні вчені зазначають, що метою психологічної допомоги та підтримки в цих випадках повинно бути смислоутворення та перестройка системи цінностей особистості, а «етика роботи психолога повинна базуватися на загальнолюдських та духовних цінностях» [2, С. 26]. Таким чином, за різноманітними методиками психотерапії явно чи приховано стоїть певна методологія, ідея «правильного» життя: відношення до інших, до себе, сенсу буття в цьому світі.

Аналізуючи сучасні підходи, що активно застосовуються у практичній діяльності психолога, вчені виокремлюють наступні: поведінковий, когнітивний, психоаналітичний, екзистенційно-гуманістичний, гештальттерапію, психодраму, тілесноорієнтований, психосинтез, трансперсональний та деякі інші. Кожен із зазначених підходів являє собою практичну можливість у справі психологічної допомоги людині, але кожен має також свої переваги і недоліки в залежності від сфери його застосування, конкретної проблеми що вирішується, а також особистості психотерапевта та клієнта.

Відповідно до завдань нашої роботи, розглянемо сутність духовно-орієнтованого підходу психологічної допомоги особистості в руслі православної психотерапії, який представлений в роботах Т. Флоренської [цит. за 1].

Отже, формою практичної реалізації духовно-орієнтованого підходу, на думку Т. Флоренської, є діалогічне консультування, яке передбачає наявність трьох рівнів діалогу, що відповідають ступеню духовного просування співрозмовника: рівень емпативного вислуховування клієнта, рівень перетворення його духовного стану і рівень катарсису та глибокої зміни свідомості людини завдяки зустрічі зі своїм «духовним Я», яке розуміється як «образ Божий в людині» і є основою формування почуття людської гідності. Катарсис є свідченням подолання гострої життєвої кризи, моментом духовного пробудження та початком свідомого духовно-морального становлення особистості.

Відповідно до вищезазначеного, можна визначити, що метою діалогічного спілкування є розкриття «духовного Я» клієнта, завдяки чому досягається шире прийняття особистості співрозмовника. Специфікою даного підходу, на відміну від гуманістичної парадигми, є декларування консультантом своєї духовно-моральної, етичної позиції, що відкриває йому широкі можливості (при наявності повного прийняття клієнта) надавати зворотний зв'язок щодо морального аспекту різних явищ. Гуманістичний же принцип «не оцінювання» не дозволяє консультанту висловити свою думку з приводу аморального вчинку клієнта. Важливою категорією духовно-орієнтованого підходу є «каяття», що в перекладі з давньогрецької означає «зміна способу мислення», повернення людського життя до Бога. При цьому можуть радикально змінитися цінності, життєві орієнтири, мета і сенс усього життя людини. Т.Флоренська зазначає, що професійно-необхідною особистісною особливістю консультанта має бути наявність внутрішнього духовного стрижня, розвинене почуття самооцінки

(людської гідності), що передбачає необхідність постійної морально-етичної роботи консультанта над собою і дає можливість духовної опори для співрозмовника. При цьому психолог не втішає клієнта, який страждає від почуття своєї неправоти, а сприяє його глибокому покаянню, завдяки чому відбувається катарсичний ефект. Таким чином, консультант, переконаний в безсмерті душі, краще може допомогти зневіреним в життя людям, ніж той, для якого зі смертю все закінчується [цит. за 1].

Духовність розуміється Т. Флоренською як наповненість Духом Божим, єднання з Ним. Вона зазначає, що якщо бажання виконувати волю Бога у людини ще не виникло, то може з'явитися прагнення заповнити духовну порожнечу, змінивши її матеріальними благами або психічними процесами, що створюють ілюзію повноти життя, а це, в свою чергу, створює перешкоду для духовного зростання особистості.

Основними принципами духовно-орієнтованого підходу психологічної підтримки можна назвати наступні: – безумовне прийняття особистості клієнта яке ґрунтується на переконанні в духовній гідності людини незалежно від її початкового стану (визнання потенційного «духовного Я»); – психолог не може маніпулювати клієнтом, глибина особистості є таємницею для нього; – емпатична увага сприяє проникненню у внутрішній діалог співрозмовника; – в питаннях духовно-морального характеру психолог прагне допомогти усвідомленню протиріч між «наявним Я» та «духовним Я», залишаючи за клієнтом свободу вибору; – зберігаючи свою ролеву позицію психологу не варто вступати з клієнтом у відношення рівності, так як це може посилити проблеми перенесення та зруйнувати конструктивний діалог; – психолог повинен виходити з конкретного запиту клієнта та виявляючи можливі приховані ним мотиви, намагатися виявляти глибинні витоки звернення за психологічною допомогою; – духовні цінності не можуть бути засвоєні ззовні але можуть бути актуалізованими у значимій для людини ситуації.

Список використаних джерел

1. Братусь Б.С., Воейков В.Л. Начало христианской психологии. М.: Наука, 1995. 235 с.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. Київ, 2004. 255 с.
3. Поклад І.М. Можливості арт-терапії у збереженні психологічного та фізичного здоров'я дітей. *Теорія та практика допомоги особистості в психологічному консультуванні і психотерапії: матеріали міжнар. наук.-практич. конф., м. Київ, 10 травня 2005 р.* Київ, КМПУ імені Б.Г. Грінченка, 2005. С. 98–99.
4. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: навч. посіб. Київ: Либідь, 1998. 992 с.

ЦІННІСНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Серед видів мистецтв, особливе місце посідає музика, бо вона пробуджує світ людських почуттів та емоційну енергію. Музичне мистецтво стає способом духовного освоєння людиною світу, спрямованого на формування і розвиток її здібностей творчо перевтілювати світ і себе за законами краси. Основною рушійною силою творчості є прагнення особистості до самоактуалізації. Статус творчої особистості вимагає нових шляхів дослідження феномену музичної обдарованості, закономірностей становлення, формування і розвитку її на всіх етапах вікового зростання індивіда з урахуванням відповідної організації навчального процесу, тобто, з точки зору змісту та методів.

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.

Так, при роботі з обдарованими, О. Л. Музика вводить поняття ціннісної підтримки. За його визначенням ціннісна підтримка – це різновид психологічної допомоги, спрямованої на актуалізацію особистісних цінностей людини, їх видозміну чи розвиток з метою забезпечення суб'єктно ціннісної регуляції вирішення життєвих завдань і саморозвитку особистості. О. Л. Музика виокремлює певні особливості ціннісної підтримки, які залежать від вікових аспектів розвитку здібностей, мотивації, самооцінки, соціальних стосунків тощо. Так, на думку психолога, ціннісна підтримка є досить ефективним методом сприяння розвитку обдарованості, оскільки по-перше, враховує індивідуальні особливості обдарованої особистості; по-друге розвиває взаємодію обдарованої особистості з соціумом; по-третє, передбачає фіксацію змін у розвитку як через рефлексію здібностей, так і через результати діяльності.

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, яка відокремлює звичайну зацікавленість та цілеспрямовану працю з розвитку обдарованості. Якщо у дитини, яка займається у музичній школі, відвідує заняття

і виконує навчальне 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 навчати 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.

Кожна особа з ознаками музичної обдарованості у процесі свого розвитку в освітньому просторі по-різному трансформує його впливи, що відображаються 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.

Отже, важливим чинником розвитку музичних здібностей і обдарованості є те, наскільки ране 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 створять можливості для їх подальшого розвитку.

Якщо музичні здібності не були помічені і підтриманні 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 подальший розвиток. Водночас впродовж усього періоду навчання музиці дитина має отримувати підтримку педагогів, і батьків, оскільки будь-яка серйозна невдача чи розчарування можуть призвести до втрати бажання вчитися і вдосконалювати музичні вміння. Для музичного обдарованої дитини може бути неймовірною удачею випадково потрапити в музичну школу з невиявленими музикальними здібностями.

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 негативно 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.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф., Носенко У.Л., Кутепова-Бредун В.Ю. Особистісні характеристики музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 2015. № 11. С. 20-29.
2. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень: колективна монографія / за ред. В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Рута, 2006. 320 с.
3. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного росту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч. II. С. 232-240.
4. Музика О.Л. Ціннісна підтримка як теоретична та практична проблема. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 12. Вип. 8. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Франка, 2009. С.177-188.
5. Тітов С.І. Музична обдарованість та її розвиток. *Вісник Житомирського університету*. Серія «Педагогічні науки»: зб. наук. праць Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2004. Вип. 19. С. 223-226.

І. В. Яворська-Ветрова

старший науковий співробітник

лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,

e-mail: irinavetrova009@gmail.com

ДЕЯКІ ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Збереження психічного здоров'я особистості в умовах екзистенційних загроз є актуальною проблемою сьогодення в Україні. Неможливість контролю над певними аспектами життя, тиск обставин непереборної сили порушують особистісно-ціннісну ідентичність і механізми адаптації людини. Як зазначає О.Л. Музика, «характеристика кризової життєвої ситуації, в якій перебувають нині більшість українців, полягає в тому, що у ціннісно нестабільний соціум має інтегруватися ціннісно нестабільна особистість». Автор розглядає особистісні цінності як уявлення про соціальні умови та індивідуальні способи задоволення базових особистісних потреб, що «сформовані в процесі вирішення життєвих завдань і закріплені в ціннісному досвіді людини» [2, с. 170]. Аналізуючи глобальні та локальні діяльнісні й моральнісні ціннісні кризи, О.Л. Музикою розроблено методику ціннісної підтримки, яка спрямована на «гармонізацію особистісних цінностей людини, їх актуалізацію, видозміну чи розвиток з метою підтримання самоідентичності в процесі вирішення життєвих завдань і саморозвитку особистості» [2, с. 172].

Маючи на меті розробку стратегій роботи з такими цінностями людини, як збереження гідності, доброчесність, мета існування, В.Б. Ірвін звертається до «філософії радості» від античних стоїків [1]. Практикування психологічних технік стоїків, на переконання науковця, слугує «путівником до гарного життя». Серед таких технік: негативна візуалізація, дихотомія контролю, фаталізм, самообмеження, медитації.

Негативна візуалізація не тільки дозволяє зменшити вплив негараздів, коли вони, попри превентивні зусилля, відбуваються, але й уникнути «гедоністичної адаптації» (Ш. Фредерік, Дж. Ловенстін). Водночас, думати про те, що може статися щось погане, і терзатися через це – різні речі. В.Б. Ірвін наголошує, що негативна візуалізація «не додає людям похмурості, а радше допомагає їм активніше радіти світові навколо, оскільки заважає приймати цей світ як належне» [1, с. 87].

Перетворюючи Епіктетову дихотомію контролю («є такі речі, що лежать у межах нашої сили, і такі, що лежать поза межами нашої сили») на трихотомію («є позиції, над якими ми маємо повний контроль, позиції, яких ми не контролюємо взагалі, й позиції, над якими маємо певний, але не повний контроль»), В.Б. Ірвін визначає три речі, які ми повністю контролюємо: наші цілі, цінності й наш характер [1, с. 99-100]. При цьому, інтерналізуючи свої цілі,

людина здатна зберегти душевний спокій, взаємодіючи з тим, що контролює лише частково.

Пропагуючи фаталізм, стоїки радили бути фаталістичними не до майбутнього, а до минулого і теперішнього. Такий підхід, констатує автор, поєднує уміння задовольнятися життям, як воно є, а також прагнути в житті певних позицій, наприклад, стати кращою (доброчесною) людиною.

Практикування технік самообмеження сприяє зміцненню сили волі й самоконтролю. У людини з розвинутим самоконтролем «значно вищі шанси досягти цілей, визначених її життєвою філософією, а це, своєю чергою, підвищує імовірність прожити гідне життя» [1, с. 123].

На переконання стоїків, наше найперше завдання – бути мислячими, розумними. Тому, як зауважує В.Б. Ірвін, вони радили медитативне рефлексування: «вивчати все, вчинене нами, визначати свої мотиви й окреслювати цінність того, що збираємося зробити» [1, с. 129]. Практикування цих технік сприятиме досягненню спокою – психологічного стану, за якого людина переживатиме мінімум негативних емоцій, на кшталт тривоги, горя, страху, та максимум позитивних емоцій, особливо радості.

Таким чином, психологічні техніки допомоги, спрямовані на роботу з цінностями людини, сприятимуть зміцненню життєстійкості, розвитку здатності до свідомої регуляції особистісного самотворення, цілісності й зрілості особистості.

Список використаних джерел:

1. Ірвін В.Б. *Жити змістовно. Філософія радості від античних стоїків*. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 304 с.
2. 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.

ПРОБЛЕМИ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ТВОРЧОЇ СПАДЩИНИ

Д. М. ОВСЯНИКО-КУЛИКОВСЬКОГО В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Питання визначення національно-культурної приналежності Д. М. Овсянико-Куликовського – психолінгвіста, літературознавця, дослідника психології художньої творчості та одного з фундаторів вітчизняної психології обдарованості, особливо загострилося зараз, в реаліях повномасштабного збройного нападу російської федерації на Україну. Наукова спадщина Д. М. Овсянико-Куликовського, яка лише фрагментарно, в якості цитат, перекладена українською мовою, охоплює численні праці з лінгвістики, культурології, мовознавства, літературознавства, сходознавства та психології; для останньої вклад вченого найцінніший саме завдяки науковим розвідкам з психології літературної обдарованості.

Наразі, окрім відсутності перекладів українською його творів та російськомовні розвідки про нього українських науковців, існують дві концептуальні проблеми переосмислення творчості дослідника.

Перша полягає в тому, що творчість Д. М. Овсянико-Куликовського практично не входила до кола інтересів українських дослідників історії психології обдарованості, на відміну від російських. Наразі не є коректним зазначати праці науковців країни-окупанта, проте наслідком є значно більший ступінь її дослідженості – це кандидатські та докторські дисертації, статті в спеціалізованих виданнях, монографії тощо. Фонд Д. М. Овсянико-Куликовського розділений між російськими установами: російським державним архівом літератури та мистецтв (РДАЛМ) в москві (1890-1917) (Ф.1120, 20 одиниць) та архівом Інституту російської літератури РАН (Пушкінський дім) в Санкт-Петербурзі (1870-1918) (Ф.211; 325 одиниць). Доступ українських науковців ще до війни був дуже обмежений, а наразі для України, по суті, він повністю втрачений.

Друга проблема і, вбачається, вона є найважливішою – Д. М. Овсянико-Куликовський базував свої дослідження психології літературної обдарованості в основному на творчості російських письменників («Етюди про творчість А. П. Чехова» (1902), «Л. М. Толстой як митець» (1905), «О. С. Пушкін. Дослід психологічного вивчення його творчості» (1909), «І. С. Тургенев» (1909), «М. Ю. Лермонтов: До століття від дня народження визначного поета» тощо). Спірною в цьому контексті є праця «М. В. Гоголь» (1902), адже письменника, як відомо, однаково вважають «своїм» і українці, і росіяни, але зараз в українському середовищі також підіймається питання про міру «українськості» Гоголя, тож воно залишається відкритим.

Д. М. Овсянико-Куликовський народився в Каховці, помер та похоронений в Одесі; навчався та працював в Одеському університеті, стажувався за кордоном. Становлення психологічної концепції науковця відбулося в т.зв. «Харківський період», який тривав 17 років – «золотий період» найбільш плідної діяльності Д. М. Овсянико-Куликовського зокрема як дослідника психології літературної обдарованості. Все зазначене та його зацікавленість, зокрема, природою поезії Т. Г. Шевченка, питаннями психології національності, в якій важливе місце відводиться українській дозволяють стверджувати Д. М. Овсянико-Куликовського саме як українського вченого-енциклопедиста, проте формат дослідження його творчої спадщини в умовах російсько-української війни потребує змін.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧНЯМ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОЗНАКАМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ

Психологічна допомога дитині завжди спрямована на підтримку і сприяння її розвитку й самореалізації, на вирішення складних життєвих ситуацій, розв'язання конфліктів, подолання стресу та його негативних наслідків, усунення перешкод у спілкуванні та взаємодії дитини з оточенням.

Сутність психолого-педагогічної допомоги дитині у шкільному та сімейному оточенні полягає у забезпеченні умов для її успішної адаптації в соціумі, розкриття її індивідуальності, виявлення здібностей та нахилів, створення сприятливих умов для гармонійного розвитку і навчання.

З метою забезпечення таких умов для учнів молодшого шкільного віку з ознаками інтелектуальної обдарованості було розроблено спеціалізовану діагностико-корекційну програму психологічної підтримки та ціннісного розвитку. Програма включає як діагностичні блоки, спрямовані на вивчення особистісних, сімейних цінностей дитини, цінностей учнівського колективу, в якому вона навчається, так і корекційно-розвивальні, націлені на самопізнання, конструктивну взаємодію, вирішення конфліктних ситуацій тощо.

Блок «*Я і мої стосунки з оточенням*» – має на меті формування адекватного образу Я і приведення рівня домагань молодших школярів у відповідність з реальною дійсністю. В період молодшого шкільного віку в дитини розвивається спрямованість на самопізнання, аналіз власних емоцій, почуттів, здібностей, дій та вчинків, що суттєво змінює пізнавальну діяльність молодших школярів, їхнє ставлення до себе й оточення, а також погляд на світ в цілому. Процес усвідомлення дитиною себе, власних рис, характеристик, якостей, мотивів, бажань і прагнень (самосвідомість) – є важливою внутрішньою умовою забезпечення безперервності розвитку особистості. Той факт, що суспільство завжди неоднозначно ставилось до обдарованих дітей, спричинює і те, що, власне, й у самих обдарованих формується викривлене уявлення про самого себе. Включення молодших школярів з ознаками інтелектуальної обдарованості в спеціально організований процес спілкування з однолітками створює сприятливі умови для розуміння дитиною себе, розвитку адекватних уявлень про себе, усвідомлення власної цінності й унікальності, що і являється основою самосвідомості.

Самооцінка, як один з найважливіших показників розвитку особистості, в період молодшого шкільного віку визначає цінності й прагнення дитини, значною мірою впливає на характер стосунків з однолітками, дає можливість активно себе проявляти, робити вибір в різних життєвих ситуаціях. На формування адекватної самооцінки й позитивного самосприйняття націлений наступний блок програми. Завдання даного блоку також призначені створити

сприятливі умови для розвитку особистісних якостей, що зможуть надати дитині можливість успішно й ефективно діяти у майбутньому.

Первинний варіант ціннісної сфери дитини закладається в період 6-7 років, тобто на початку шкільного навчання. Якщо дошкільники здебільшого орієнтуються на власний індивідуальний досвід, то молодші школярі починають орієнтуватися на загальнокультурні зразки, еталони, з якими стикаються у взаємодії з дорослими й однолітками. Така спрямованість змушує дитину не просто приймати на віру інформацію від дорослих, трансформуючи її у власні знання, а й виробляти особисту думку, власні погляди та уявлення, міцно закріплюючись в системі цінностей. Найбільш закріпленими в такій системі є цінності найвищого порядку – ті, від яких людина відмовляється за дуже вагомих причин або взагалі не відмовляється ніколи [2].

Корекційно-розвивальні блоки мають на меті ознайомлення учнів з поняттям «цінності», виявлення та усвідомлення власних, колективних і сімейних ціннісних орієнтирів, розподіл цінностей на пріоритетні і менш значущі.

На реалізацію пізнавальної активності, розвиток креативних здібностей, лабільності мислення націлений наступний блок програми *«Розвиток креативності та інтелектуальної лабільності»*. Розробка блока базувалася на характеристиках комунікативної «творчесткості», описаних К. Урбаном таких як: 1) *дивергентні дії* (вміння відійти від єдиного «правильного» варіанта поведінки, побачивши все розмаїття можливих дій, способів і реакцій; 2) *загальна інформаційна й розумова база* – здібності до широкого сприйняття, переформулювання, перевизначення, реконструкції проблеми; 3) *спеціальні знання й специфічні вміння* – володіння конкретними різноманітними способами, техніками, рівнями, стилями, прийомами, каналами, засобами спілкування; 4) *зосередженість на виконанні завдання* – важливість й необхідність того, щоб проблема, яка розглядається й тематично пов'язана з нею область зберігались в центрі уваги довгий час; 5) *мотивація й мотиви* – відповідна мотивація, передусім внутрішньої природи, є необхідною умовою творчості; 6) *відкритість й толерантність до невизначеності* - здатність чинити опір груповому тиску, демонструвати і зберігати нонконформістську поведінку, мати певну особистісну автономність, схильність до гри, експериментування, можливо, азартність і готовність до ризику, можливо, почуття гумору, сприйняття комунікативної ситуації з установкою на пригоду і здивування, уяву та відсутність стресової реакції на ситуацію невизначеності [4].

Взаємодія обдарованих дітей з соціумом нерідко носить складний конфліктний характер. Неадекватна самооцінка у поєднанні з перфекціонізмом, виражена незалежність, заміщення реальності фантазією, небажання погоджуватися з загальноприйнятими положеннями – все це призводить до неприйняття обдарованих дітей оточенням, непорозумінь у спілкуванні з дорослими й однолітками і як результат - низької соціальної адаптивності.

Враховуючи той факт, що діти з ознаками інтелектуальної обдарованості характеризуються специфічними особистісними рисами (нетерпимість у ставленні до однолітків, бажання домінувати в спільній діяльності, підвищена

демонстративність, невміння, а інколи й небажання слухати співбесідника тощо), цілком ймовірно виникнення конфліктних ситуацій у взаємодії будь з ким, що врешті рещт призводить до ізоляція обдарованих дітей в учнівському колективі [3]. Тому блок програми «*Ефективне вирішення конфліктів і побудова конструктивної взаємодії*» спрямований насамперед на запобігання можливих непорозумінь і подолання вже існуючих розбіжностей, неузгодженостей і протиріч в дитячих стосунках, уникнення конфліктогенів і навчання учнів способам зняття емоційної напруги комунікативними засобами.

Дітям з проявами інтелектуальної обдарованості також притаманна підвищена вразливість, надмірна чутливість, такі діти тонко відчують будь-які зміни і коливання настрою. Висока чутливість до міжособистісних конфліктів, наявність більшої у порівнянні з однолітками кількості проблем з адаптацією, відчуття відчуженості - все це збільшує вразливість обдарованої дитини. Такі діти весь час перебувають у стані стресу. Тож, з метою забезпечення важливої і необхідної для них психологічної підтримки в програму був включений ще один блок: «*Розвиток навичок стресостійкості*».

Постійні пошуки свого місця в колективі, необхідність весь час самостверджуватися серед однолітків, долати безліч проблем у взаємодії і спілкуванні – все це цілком ймовірно призведе до втрати обдарованою дитиною своїх виняткових можливостей. Тому слід зауважити, що для зазначеної категорії дітей також не менш важлива підтримка з боку значущих дорослих, які допоможуть навчити дитину не лише концентруватися на нових досягненнях і безпосередньо на навчанні, а й пізнавати світ шляхом творчості, ігор, розваг, подорожей тощо.

Список використаних джерел:

1. Лежен Дж., Луома Дж.Б. Ценности в терапии практическое руководство для терапевта: как помочь клиенту исследовать ценности, повысить психологическую гибкость и жить более осмысленной жизнью / пер. с англ. Е.Н.Николаевой. Киев: «Диалектика», 2022. 336 с.
2. Нечаєва О.С. Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі: тези доповідей ІХ наук.-практ. семінару., 24 жовт. 2019 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 125 с.
3. Освітнє середовище як чинник становлення обдаровано особистості: монографія / Р. О. Семенова, О. Л. Музика, Д. К. Корольов та ін.; за ред. Р.О. Семенової. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 228 с.
4. Урбан Кларк К. Поощрение и поддержка креативности в школе. *Иностранная психология*. 1999. №11. С. 41-51.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ ІЗ ПРОБЛЕМНИМИ ПІДЛІТКАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Вплив соціальних і сімейних факторів на психічне здоров'я підлітків має дуже широкий спектр. Розгляд сімейних стосунків підлітків у ширшому соціальному контексті сприяє кращому розумінню їх психічного здоров'я, що також має особливе значення в час війни в Україні. Фізичні, емоційні та соціальні зміни, включаючи бідність, жорстоке поводження чи насильство, можуть зробити підлітків вразливими. В чому ж полягає зв'язок між соціальною підтримкою та функціонуванням сім'ї в підлітковому віці? Цікаво, що соціальна підтримка та сімейне функціонування передбачали одне одного у дівчаток, але не у хлопців. Результати цього дослідження показали, що при вирішенні проблем психічного здоров'я підлітків слід враховувати взаємодію між сімейними та соціальними факторами та можливі гендерні відмінності [1].

Хороше психічне здоров'я важливе для допідліткового та підліткового розвитку, міцних стосунків і стійкості. Міцні стосунки, повні любові, можуть мати прямий і позитивний вплив на психічне здоров'я допідліткового та підліткового віку. Фізичне здоров'я є ключовим для психічного здоров'я. Потрібно заохочувати підлітків залишатися активними, добре харчуватися, спати та уникати алкоголю та інших наркотиків. Алкоголь та інші наркотики є основним фактором ризику для проблем психічного здоров'я підлітків [2].

Підлітковий вік – це унікальний час. Захист підлітків від труднощів, сприяння соціально-емоційному навчанню та психологічному благополуччю, а також забезпечення доступу до психіатричної допомоги мають вирішальне значення для їхнього здоров'я та благополуччя в підлітковому та дорослому віці. Підлітки з розладами психічного здоров'я особливо вразливі до соціальної ізоляції, дискримінації, стигматизації (що впливає на готовність шукати допомоги), труднощів у навчанні, ризикованої поведінки, фізичного погіршення здоров'я та порушень прав людини [3].

Найважливіший крок, який можуть зробити батьки або інші дорослі, — це налагодити відкрите спілкування, а другий найважливіший крок — підтримувати його, навіть коли це стає важко або здається неможливим. Потрібно налагодити кордони у спілкуванні із підлітками. Визнати те, що вседозволеність є справжнім ризиком для здоров'я та благополуччя. Дії дітей повинні бути делікатно обмежені. Вільного часу у дитини має бути не багато. Батькам варто заохочувати підлітків гуртками, секціями, творчістю.

Потреби в підтримці психічного здоров'я серед підлітків є звичайними, але зазвичай незадоволеними, а надання послуг інколи є неможливим через війну. Знання та доступність послуг для підлітків занадто часто залишаються невизнаними. Такі послуги мають бути комплексними, інтегрованими, гнучкими,

легкодоступними та неформальними, щоб ними могли користуватися підлітки. Складність потреб і труднощі у використанні послуг ще більш помітні серед підлітків, які також є батьками. Кілька програм надають послуги для батьків-підлітків та їхніх дітей. Тим не менш, деякі програми, вбудовані в заклади первинної медичної допомоги, здатні забезпечити комплексну та інтегровану допомогу для медичних, соціальних і психіатричних потреб матерів-підлітків та їхніх маленьких дітей, а також підтримують батьківство та якість стосунків мати-дитина.

Підліткові психічні розлади широко поширені і охоплюють діапазон від коротких періодів страждання до хронічних психічних захворювань. Тому лікування має вирішальне значення. І раннє лікування призводить до кращих результатів.

Список використаних джерел

1. Xianglian Yu, Xiangtian Kong, Ziyu Cao, Zhijuan Chen, Lin Zhang, and Binbin Yu, Laura L. Hayman, Academic Editor Social Support and Family Functioning during Adolescence: A Two-Wave Cross-Lagged Study. Int J Environ Res Public Health. 2022 May; doi: 10.3390/ijerph19106327
Відкритий доступ: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/about-mental-health/teen-mental-health> Онлайн доступ: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Л. О. Скальська

*молодший науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

А. Г. Хоптій

співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕДІНКИ ТВОРЧОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У сучасному світі основним суб'єктом соціокультурного простору є ефективна, творча особистість, здатна вирішувати важливі завдання суспільного життя [1]. Ситуація в Україні спонукає до пошуку нових шляхів підтримки творчої молоді. Війна — це завжди руйнування, знищення, смерть. Культура, мистецтво — це творіння, життя.

Особистість завжди діє в певному соціокультурному просторі, вона стимулює зміни в суспільному житті і від того, наскільки вона гармонійно розвинена, інтелектуально, духовно, здатна до творчості, залежить її особисте життя і доля суспільства. Важливим сьогодні є розвиток творчого потенціалу особистості молоді. Війна в Україні значно загальмувала розвиток когнітивних здібностей та навичок дітей та молоді в цілому. Постійний стрес зумовлює додаткові процеси регресу психіки молоді. Останнім часом велика увага приділяється засобам розвитку творчого потенціалу людини, адже саме від її інтелекту, творчого мислення, практичної діяльності залежить успіх країни [2].

У формуванні та розвитку особистості молоді, крім інших факторів, надзвичайно важливу роль відіграє мистецтво, художня культура, які тісно пов'язані з багатьма сферами суспільного життя. Соціальна значущість мистецтва визначається високим рівнем впливу художніх образів на внутрішній світ людини, на всі напрямки її соціальної діяльності, на самореалізацію особистості, формування усвідомлення важливості та пріоритету загальнолюдських цінностей, вдосконалення творчого потенціалу, прагнення до пізнання [4].

Незважаючи на важливу роль творчості для національного зростання та добробуту, поняття творчості є надто складним для визначення. В багатьох дослідженнях творчість представлена як загальна здатність або риса особистості, яку демонструють люди, щоб зробити щось нове та корисне [2]. Дослідження за допомогою тестів Торранса творчого мислення (ТТСТ), найбільш згадуваний тест у дослідженні креативності, також довів, що діти з більшим творчим потенціалом, швидше за все, матимуть вищі рівні творчості, продуктивності досягнень в зрілому віці [2].

Творчу особистість часто називають ознакою творчого потенціалу в цілому. Дослідження щодо творчості [2] складають список як творчу особистість, сприймають в різних культурах. Творча особистість має бути: відкритою, внутрішньо мотивованою, енергійною, оригінальною, цікавою, експресивною, творчою, наполегливою, незалежною. Творча особистість має дивергентне мислення, здатність вирішувати проблеми та логічне мислення і здатність до

наукового мислення. Усі ці особистісні характеристики вважаються факторами, що сприяють творчим результатам.

Творчий потенціал молоді є особистісною властивістю людини, людська індивідуальність унікальна і неповторна, а її реалізація передбачає створення нового, неіснуючого раніше. Характеристика творчого потенціалу полягає у виявленні власної індивідуальності, яка виражається в емоціях, почуттях.

У творчості завжди задіяні оригінальні та нестандартні засоби, вони поєднуються з уже наявними, створюють нові варіанти, які потім використовують на практиці.

Реалізація творчого потенціалу особистості пов'язана з механізмами її інтелектуальної, пізнавальної діяльності. Особистість, яка, на нашу думку, здатна реалізувати більше власних ресурсів у своєму житті, яка ставить перед собою далекі цілі, виробляє життєву стратегію, нарощує свій творчий потенціал. Одним із факторів розвитку творчого потенціалу молоді є розвинена уява. Формуючи уявний образ, людина застосовує наявний попередній досвід, аналізує ситуацію, виробляє напрямок дій, створює новий образ, іноді випадково. До складових творчого потенціалу молоді відноситься її духовність. У творчій діяльності людина реалізує свої здібності, розкриває величезні можливості духовного потенціалу, що особливо важливо в наш час, коли людині пропонуються численні життєві самовизначення і тут важливо здійснити правильний вибір, особливо якщо застосовні до ціннісних орієнтацій.

Визначено, що творчий потенціал молоді визначається як інтегративна властивість особистості, до його складу входять мотиваційний, вольовий, емоційно-когнітивний компоненти, які визначаються емоційним ставленням до діяльності, професійною мотивацією, вольовими зусиллями, творчим мисленням, зумовленими цілі та психологічні особливості різних видів діяльності; Формування гармонійно розвиненої, творчої особистості – відкритий процес, який відбувається протягом життя людини. Творча особистість, інтелектуально розвинена, вихована з повагою до оточуючих, у повсякденній наполегливій праці над собою зможе розкрити, примножити та реалізувати свій творчий потенціал, знайти втілення своїх здібностей і талантів, досягти успіху в житті, бути корисною іншій [3].

Список використаних джерел

1. Вепека, VYe 2008. 'Ppofesijna kompetentnist majbutnih menedzhpiv osviti: teoretichnij aspekt (Professional competentnist menedgeriv education: theoretical aspect)', Molod i rinok, Kiyiv, № 7–8 (42–43), s. 43-47.
2. Lee, S.-Y., & Min, J. (2016). The profiles of creative potential and personality characteristics of adult professionals. *Creativity Research Journal*, 28(3), 298–309. <https://doi.org/10.1080/10400419.2016.1195634>
3. Roman Bogachev, Anna Kostromina, Tamara Rudenko, Seon-Young Lee & Jiyeon Min. Creative potential of personality in modern socio-cultural space: features of development and implementation. Educational discourse: collection of scientific works <https://www.journal-discourse.com/en/catalog-of-articles/2021/2021-y-34-6/creative-potential-of-personality-in-modern-socio-cultural-space-features-of-development-and-implementation>
4. Відкритий ресурс: <https://rus.lsm.lv/statja/novosti/obschestvo/mi-z-ukrani-yak-mistectvo--kultura-dopomagayut-pd-chas-vyni.a466044/>

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ У ТРЕНІНГУ ЦІННІСНОЇ ПІДТРИМКИ ОБРАЗОТВОРЧО ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

У щоденному житті постійно виникають ситуації, коли ми не вдоволені чимось. Іноді виникають непорозуміння і конфлікти, які супроводжуються сплесками емоцій, які зважають конструктивному вирішенню проблеми. Зазвичай існує чотири способи реагування на критику: ті що роз'єднують – звинувачення інших (гнів) або самозвинувачення (сором, відчуття провини, депресія) – 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? Познайомимось із засадами ненасильницького спілкування Маршала Розенберга. Мета ненасильницького спілкування (ННС) – створювати і підтримувати таку якість стосунків, при якій враховані потреби кожного. «Кожна критика – це трагічний вираз незадоволеної потреби» – зауважує М. Розенберг [2].

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 складові 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 моєю потребою:

«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 незвичних ситуаціях. Домовимося, що наступного разу я попереджу тебе якомога раніше і ти заплануєш цю роботу заздалегідь, а я допоможу тобі, чим зможу і підтримаю на всіх етапах. Ти відчула побоювання, що не справишся, бо тобі важливо все робити якнайкраще або не робити взагалі?*

Одноліток: *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, будемо обговорювати це на одинці. Ти був не впевнений, що, захищаючи мене, ти 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 була задоволена цією дією. Замість: «Молодець, гарна робота!», пропонуємо наступні 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.*

Одноліток: *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.

Для закріплення розуміння засад ННС, відпрацювання навичок зворотного зв'язку без критики можна виконати вправу «Спільний малюнок дерева». Учасники розподіляються 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 виникло 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 [1, С. 241-243]. 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 способі 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?

Список використаних джерел

1. Гарт С., Кіндл Годсон В. Клас без провини: інструменти для розв'язання конфліктів і сприяння розвитку міжособистісного інтелекту. Харків: Ранок, 2020. 240 с.
2. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків: Ранок, 2020. 256 с.

РОЛЬ СІМ'Ї В ЦІННІСНІЙ ПІДТРИМЦІ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Умови сімейного спілкування створюють усі можливості для забезпечення дорослими екологічного супроводу процесу саморозвитку дитини, зі збереженням при цьому права дитини відстоювати власну індивідуальність. Важливу роль у цьому супроводі відіграє ціннісна підтримка дитини в сім'ї. Допомагаючи дитині розвивати свою особистість, збагачувати свою культуру, знаходити способи самореалізації та самовдосконалення, ціннісна підтримка сприяє формуванню у дитини базових гуманістичних цінностей, таких як повага до життя, любов, співчуття, справедливість, миролюбність, толерантність, громадянськість тощо. Особливого значення ціннісна підтримка набуває в різного роду екстремальних чи кризових ситуаціях в житті дитини, та особливо в умовах війни.

Основними принципами ціннісної підтримки дитини в сім'ї є індивідуальний підхід до її потреб та особливостей, повага до її прав, інтересів, почуттів та думок; створення атмосфери довіри, прийняття, сприяння та заохочення; надання дитині можливостей для самовираження, самостійності та самоконтролю; залучення дитини до спільної діяльності з батьками та іншими членами сім'ї; навчання дитини конструктивних способів розв'язання проблем та конфліктних ситуацій; захист дитини від надмірної інформації про воєнну ситуацію та насильства; забезпечення дитини медичною, психологічною та соціальною допомогою за потреби.

Кожна травмуюча ситуація сприймається і переживається дитиною по-своєму, потребуючи концентрації її як внутрішніх, так і зовнішніх зусиль.

Роль сім'ї у ціннісній підтримці дитини в умовах війни - це бути для дитини найближчими, найріднішими, найнадійнішими та найважливішими людьми в її житті; бути для дитини джерелом позитивних емоцій, опори, захисту та стабільності; бути для дитини прикладом гідної, моральної, відповідальної та мудрої поведінки; бути одночасно партнерами, помічниками, наставниками та друзями; співтворцями життєвого шляху дитини, її мрій та цілей. Дитина повністю залежить від свого емоційного стану. Пережиті дитиною ті чи інші травмуючі новини, події сприяють втраті емоційної та життєвої рівноваги. Порушення емоційної гармонії викликає у подальшому різного рівня відхилення у розвитку особистості. Лише емоційно самодостатня дитина здатна концентрувати увагу на змістовому наповненні нової діяльності, здатна до позитивної самореалізації. Завданням дорослого є допомогти дитині в усвідомленні своєї індивідуальності, своїх здібностей та можливостей, що стане для дитини внутрішнім ресурсом для важливих кроків на шляху саморозвитку. Дорослий лише допомагає дитині робити початкові кроки.

Аналізуючи ефективність ціннісної підтримки дитини в сім'ї потрібно брати до уваги реальні показники рівня усвідомлення батьками потенціалу власної відповідальності за гармонійний та повноцінний розвиток дитини де вирішальну роль відіграють ціннісні орієнтації батьків у вихованні дитини; рівень обізнаності батьків із закономірностями розвитку дитини; готовність та здатність будувати свої взаємини з дитиною у форматі суб'єкт-суб'єктних, партнерських взаємин. Володіння дорослими такими особистісними рисами як емпатія, співчуття, терпимість, любов, турботу, здатність до розуміння та поваги, гнучкість, дотримання батьками принципів позитивного батьківства допомагає створити безпечне та стабільне середовище для дитини, незалежно від зовнішнього хаосу або стресу, краще розуміти емоційний стан дитини та надавати їй потрібну психологічну підтримку, допомагає дитині формувати здорову самооцінку, соціальні навички і впоратися з труднощами. Серед основних проблем сучасної сім'ї, що гальмують ефективність процесу надання ціннісної підтримки дитині є недостатній рівень психолого-педагогічної культури, низький рівень культури мовленнєвого спілкування, слабка розвиненість системи партнерської взаємодії, проблемний емоційний клімат у родині.

Сім'ї, які виховують дітей в умовах війни, які переживають воєнний стрес, травму, страх, невпевненість та інші негативні емоції, потребують комплексної та своєчасної допомоги від держави та інших організацій, щоб бути здатними на якісну ціннісну підтримку дітей. Професійна психологічна підтримка допоможе їм подолати стрес в умовах війни, адаптуватися до нових обставин, зберегти внутрішнє почуття безпеки, довіри, самоповаги та оптимізму, що у свою чергу сприятиме захисту прав та інтересів дитини, а також її гармонійному розвитку та благополуччю. Особливої уваги потребує питання роботи з сім'ями, що включатиме в себе такі аспекти, як сімейне виховання, підвищення медико-психологічної культури дорослих. Робота у цьому напрямку має будуватись на принципах співпраці, взаєморозуміння та професійного діалогу у взаємодії сімей, психолого-педагогічної та медичної служб.

Ціннісна підтримка дитини в сім'ї в умовах війни – це актуальна та складна проблема, яка потребує комплексного та системного підходу. Для розробки та реалізації ефективних стратегій ціннісної підтримки дитини в сім'ї в умовах війни може бути корисним зарубіжний досвід, особливо досвід Ізраїлю який в цьому питанні є одним з найбагатших та найефективніших у світовому масштабі.