

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



АСЕРТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ ХVІІІ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО СЕМІНАРУ

24 жовтня 2024 року

Київ - 2024

УДК 159.943

Асертивна взаємодія обдарованих учнів і студентів у складних життєвих ситуаціях: тези доповідей учасників XVIII науково-практичного семінару, 24 жовтня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 82 с.

У збірнику представлено тези доповідей учасників традиційного науково-практичного семінару лабораторії психології обдарованості «Асертивна взаємодія обдарованих учнів і студентів у складних життєвих ситуаціях». Авторами проаналізовано основні підходи до асертивності як ресурсу збереження ціннісної ідентичності і саморозвитку обдарованої особистості у складних життєвих ситуаціях. 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 № 12 від 31.10.2024 р.)*

Комп'ютерний макет: М.М. Чекрижова

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024

Зміст

Музика О. Л.

Складна життєва ситуація у свідомості старшокласників з ознаками обдарованості.....5-7

Кокун О. М., Безверхий О. С.

Особливості психологічних потреб українських студентів на третьому році повномасштабної війни.....8-11

Завгородня О. В., Володіна-Панченко Н.

Твори обдарованих учнів в умовах воєнного часу.....12-14

Чиханцова О. А.

Рівень розвитку резильєнтності української молоді в умовах війни.....15-17

Ятчук М. С.

Програма психологічного супроводу особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі.....18-20

Вернік О. Л.

Проблема стратегічного мислення в особистісних стратегіях життєдіяльності.....21-22

Видра О. Г.

Досвід психологічного супроводу особистісного розвитку студентів в умовах війни.....23-24

Володарська Н. Д.

Механізм прийняття проблеми у відновленні внутрішніх ресурсів особистості.....25-26

Гнатюк О. В.

Ресурси особистісного саморозвитку здобувачів освіти в умовах війни.....27-28

Гоцуляк Н. Є., Черкес І. О.

Теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій ріелтора.....29-32

Гурлева Т. С.

Довіра до себе як ресурс саморозвитку студентів: фактори активізації.....33-37

Корольов Д. К.

Концептуалізація особистісних ресурсів подолання обдарованими складних життєвих ситуацій.....38-40

Музика О. О.

Вплив асертивності на взаємозв'язок психологічного добробуту і професійної самоєфективності обдарованих старшокласників та студентів.....41-43

Никончук Н. О.

До проблеми розробки тренінгу асертивності обдарованих дітей та підлітків.....	44-47
Соловей Я. Г.	
Асертивність як ресурс саморозвитку музично обдарованих студентів.....	48-52
Яворська-Ветрова І. В.	
Асертивна взаємодія як чинник розвитку особистісної зрілості.....	53-54
Вронська В. М.	
Асертивна взаємодія медичних сестер закладів дошкільної освіти у професійних ситуаціях.....	55-56
Журавльова Н. Ю.	
Стресостійкість як особистісний ресурс студентів в умовах війни: аспекти саморозвитку.....	57-61
Мельник М. О.	
Асертивність як фактор ефективної самореалізації обдарованих старшокласників.....	62-64
Пастушенко В. С.	
Психологічні виміри сучасної освітньої реальності в Україні.....	65-67
Скальська Л. О.	
Складна життєва ситуація і проектування саморозвитку.....	68-69
Сніжна М. А.	
Асертивність як баланс між самовираженням і повагою до інших у середовищі образотворчо обдарованих підлітків.....	70-75
Чекрижова М. М.	
Зв'язок асертивності та самооцінки у зарубіжних дослідженнях.....	76-78
Гресь К. В.	
Особливості статевої ідентичності підлітків.....	79-80
Рогачова К. Р.	
Вплив війни на моє Я.....	81-82

СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ У СВІДОМОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ОЗНАКАМИ ОБДАРОВАНОСТІ

Суб'єктивне сприймання життєвої ситуації обдарованими учнями і студентами має певні особливості. Вони мають вищий рівень когнітивної складності, що дозволяє робити довготривалі прогнози власного особистісного розвитку. Оцінка життєвої ситуації здійснюється ними на основі встановлення відповідності між параметрами поточної ситуації, власними особистісними цінностями і деталізованими життєвими планами. Важливим критерієм оцінки життєвої ситуації є її сприяння чи несприяння особистісному розвитку як на цей момент, так і в майбутньому. *Складна життєва ситуація для обдарованих осіб* – це сукупність об'єктивних і суб'єктивних чинників саморозвитку, які сприймаються як такі, що утруднюють чи унеможливають реалізацію їхніх життєвих проєктів, вимагають їх коригування або ж переоцінки власних цінностей аж до відмови від них та від дальшого розвитку обдарованості [1; 4].

Для дослідження відображення складної життєвої ситуації у ціннісній свідомості старшокласників було розроблено план структурованого інтерв'ю «Війна і зміни в моєму житті».

Інструкція. Навички самоаналізу потрібні кожній людині. Якщо ви зрозуміли, які є труднощі і які маєте ресурси для їх подолання, то ви вже наполовину вирішили проблему. Намагайтеся відштовхуватися від подій, які трапилися з вами особисто. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних думок тут бути не може. Йдеться про ваше життя, тому всі ваші міркування важливі.

План інтерв'ю

1. Які зміни у самопочутті ви відчули з початком війни? 2. Як змінилися ваші взаємини: з друзями; з педагогами; з членами родини; з іншими людьми? 3. З якою з цих груп стосунки бувають напруженими чи навіть конфліктними? Як ви з цим справляєтеся? Які почуття переживаєте? 4. З ким ви почуваетесь спокійнішими й упевненішими? Від кого відчуваєте підтримку? 5. Як вплинула війна на ваші професійні і життєві плани?

Для пілотного дослідження ліцеїстам пропонувалося написати есе за наведеним планом. Виявилось, що опрацювання отриманих даних потребує деталізованого контент-аналізу. У цій публікації наведено типові відповіді ліцеїстів на питання плану.

1. З.Д.: *«З початком війни я відчула значні зміни у своєму самопочутті. Війна принесла багато тривожних думок і невизначеність, які стали постійним супутником мого життя. Через це у мене з'явилися панічні атаки, і тривожність стала звичним станом. Це не можна ігнорувати, і я розумію, що необхідно знайти шляхи для підтримки свого емоційного здоров'я».*

2. В.Д.: *«У зв'язку з тим, що більшу частину свого часу я проводжу на дистанційному навчанні, в мене погіршилися взаємовідносини з друзями. А з педагогами – навпаки. Постійне знаходження вдома призвело до погіршень відносин з членами родини. Ми почали частіше між собою сваритися та сперечатися. А з іншими людьми взагалі немає ніякої комунікації».*

3. Є.П.: *«Природно, що в таких умовах стосунки з деякими групами людей можуть бути напруженими чи навіть конфліктними. Це можуть бути близькі або друзі, з якими важко знайти спільну мову через різні погляди на ситуацію. Такі моменти вимагають від нас терпіння і готовності до діалогу. Важливо не замикатися в собі, а намагатися зберігати емоційну рівновагу та шукати конструктивні шляхи вирішення конфліктів».*

4. М.К.: *«Найбільшу підтримку я відчуваю від родини та близьких друзів. З ними я почуваюся спокійніше і впевненіше. Їхня підтримка допомагає мені долати труднощі і зберігати позитивний настрій».*

5. К.З.: *«Війна вплинула на мої життєві плани. Я почала більше цінувати кожна мить і розумію, що не можна відкладати життя на потім. Я намагаюся розвиватися не тільки в навчанні, але й у спорті та творчості. Теніс і гра на піаніно стали для мене важливими способами зберегти рівновагу і виразити себе. Також я більше часу приділяю саморозвитку: читаю книги, намагаюся розвивати нові навички. Це дає відчуття, що я не просто пасивно чекаю кращих часів, а роблю кроки назустріч своєму майбутньому. Я розумію, що світ змінюється, і тепер важливо бути готовою до будь-яких викликів».*

Висновки. Попередній аналіз есе, написаних ліцеїстами, показує, що воєнні дії позначилися на їхньому психологічному стані. Більшість із них відчують пригнічений настрій, переживають страх і тривогу за близьких, із війною пов'язують виникнення панічних атак.

Коло їхнього спілкування в результаті війни звузилося через об'єктивні (переїзди) і суб'єктивні (різниця в політичних поглядах) причини. Найбільшу підтримку ліцеїсти очікують (і отримують) від членів родини, вчителів і друзів. Ця підтримка виконує важливу функцію в умовах війни – вона забезпечує задоволення потреби належності до групи і в такий спосіб зменшує переживання небезпеки.

З іншого боку, превалювання цінностей належності може певною мірою блокувати регуляційні впливи інших груп цінностей, що визначають саморозвиток обдарованої особистості: особистісних цінностей визнання, пізнання, творчості, самоідентичності і смисложиттєвих цінностей. Наслідком цього може стати поступова інволюція обдарованості [3].

Причинами конфліктів, на виникнення яких вказують старшокласники у своїх есе, разом зі стресовими впливами війни, може бути і різниця в особистісних цінностях, яка, як правило, не усвідомлюється. Внаслідок переважання афіляційних мотивів старшокласники здебільшого застосовують тактику **уникання** конфліктних ситуацій, що поступово призводить до зниження регуляційного потенціалу особистісних цінностей, які регулюють саморозвиток обдарованості.

Асертивна взаємодія, спрямована на відстоювання власної ціннісної автономності на основі визнання ціннісної інакшості інших, може вибудовуватися з допомогою такого психологічного механізму як феномен мінливої стійкості [2]. Суть його полягає в тому, що в результаті аналізу особою параметрів ситуації, з її ціннісної свідомості виокремлюються кілька ціннісних конструктів, які набувають регуляційної сили. Решта ціннісних конструктів перебувають у латентному стані, але вони можуть виходити на перший план тоді, коли йдеться про життєві цілі і плани обдарованої особистості.

Для оптимальної регуляції саморозвитку у ціннісній свідомості обдарованих старшокласників має бути баланс між ціннісними конструктами, які дозволяють підтримувати асертивну взаємодію і забезпечувати потребу в належності у групах, не орієнтованих на розвиток екстраординарних здібностей, і особистісними цінностями, які регулюють саморозвиток обдарованості.

Список використаних джерел:

1. Музика, О. Л. Асертивна взаємодія як чинник життєстійкості обдарованих учнів і студентів у складній життєвій ситуації. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали V науково-методичного семінару* (м. Київ, 19 вересня 2024 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 37-40. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742747/>
2. Музика, О. Л. (Ed.). Аксіогенез обдарованої особистості в освітньому просторі: монографія. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Видавничий Дім «Слово», 2020. 160 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723153>
3. Музика, О. Л. (Ed.). Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737267/>
4. Музика, О. Л., Музика, О. О., Никончук, Н. О. Розвиток асертивності обдарованих студентів у складних життєвих ситуаціях. *Modern systems of science and education in the USA, EU and other countries*, 16(1), 2023. С. 139-144. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737601/>

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

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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ НА ТРЕТЬОМУ РОЦІ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна, яка триває в Україні з 2022 року, суттєво вплинула на різні аспекти життя українського суспільства, зокрема на психологічний стан студентів [3]. Як молоді люди, які перебувають у фазі інтенсивного формування особистості [1-2], студенти зіштовхуються зі значними викликами, що загрожують їхньому емоційному і психічному здоров'ю. Війна внесла корективи у їхнє навчання, соціальні взаємодії, а також у майбутні перспективи, що ускладнює адаптацію до умов невизначеності та стресу [5].

На третьому році війни психологічні потреби українських студентів стають ще більш гострими. Відчуття втрати безпеки, психологічний стрес через руйнування інфраструктури, травми, втрату близьких, а також вимушені зміни у навчальному процесі призводять до зростання рівня тривоги, депресії та посттравматичних стресових розладів [5]. Водночас у студентів зростає і потреба у психологічній підтримці, як з боку сім'ї та друзів, так і з боку навчальних закладів [4]. Однак у таких умовах не всі студенти можуть однаково ефективно використовувати механізми адаптації, що вказує на необхідність глибшого вивчення їхніх потреб та відповідних заходів підтримки [6]. У зв'язку з цим, нижче ми представимо частину результатів наших досліджень, в яких висвітлюються окремі особливості психологічних потреб українських студентів на третьому році повномасштабної війни, а також практичні рекомендації для підтримки студентів у їхніх психологічних потребах.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено у березні-червні 2024 р., як другий етап щорічних досліджень, за участі 439 студентів різних курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (365 жінок та 74 чоловіки) віком від 19 до 29 років.

Частину результатів дослідження, пов'язаних із різними психологічними потребами студентів, було отримано шляхом заповнення ними опитувальника.

Ці дані подано у таблиці 1. Наведені результати свідчать про те, що приблизно від третини до 43% досліджуваних у 2024 р. студентів відчувають реальну потребу у психологічній підтримці чи допомозі, зміцненні власної стресостійкості, а також у підвищенні власної мотивації до навчання. Дещо більший відсоток студентів (47%) відчуває потребу у поліпшенні свого фізичного та/чи психологічного стану. Такі результати актуалізують питання необхідності вжиття додаткових заходів, спрямованих на психологічну допомогу та підтримку студентів, що їх потребують.

Таблиця 1

Результати опитування щодо психологічних потреб студентів

№	Питання та варіанти відповідей	n	%	
1	Наскільки сильно Ви відчуваєте потребу у психологічній підтримці чи допомозі	Відчуваєте виражену потребу	30	6,8
		Відчуваєте середню потребу	112	25,5
		Відчуваєте незначну потребу	157	35,8
		У Вас така потреба відсутня	140	31,9
2	Чи відчуваєте Ви потребу у зміцненні власної стресостійкості	Відчуваєте виражену потребу	53	12,1
		Відчуваєте середню потребу	123	28,0
		Відчуваєте незначну потребу	148	33,7
		У Вас така потреба відсутня	115	26,2
3	Чи відчуваєте Ви потребу у поліпшенні свого фізичного та/чи психологічного стану	Відчуваєте виражену потребу	63	14,4
		Відчуваєте середню потребу	144	32,8
		Відчуваєте незначну потребу	145	33,0
		У Вас така потреба відсутня	87	19,8
4	Чи потребуєте Ви підвищення власної мотивації до навчання	Відчуваєте виражену потребу	88	20,0
		У Вас така потреба відсутня	99	22,6
		Відчуваєте незначну потребу	110	25,1
		Відчуваєте середню потребу	142	32,3

На основі результатів дослідження можна надати наступні **практичні рекомендації** для підтримки студентів у їхніх психологічних потребах:

1. Розвиток і зміцнення психологічної підтримки:

- *Створення консультаційних центрів.* Організації та покращення роботи існуючих центрів психологічної підтримки при університетах, де студенти можуть отримати безкоштовні або доступні консультації з професійними психологами.
- *Психологічні семінари та тренінги.* Проведення регулярних семінарів та

тренінгів на теми управління стресом, подолання тривожності, розвитку емоційної стійкості та мотивації.

- *Онлайн-платформи підтримки.* Розробка онлайн-платформ для надання психологічної підтримки, де студенти можуть анонімно звернутися до фахівців або отримати доступ до ресурсів і матеріалів з самодопомоги.

2. Підвищення стресостійкості:

- *Програми з управління стресом.* Запровадження програм з управління стресом, які включають техніки релаксації, медитації, дихальні вправи та фізичну активність.
- *Курси з розвитку емоційного інтелекту.* Ввести курси з розвитку емоційного інтелекту, які допоможуть студентам краще розуміти та управляти своїми емоціями.

3. Підвищення мотивації до навчання:

- *Мотиваційні тренінги.* Проведення мотиваційних тренінгів, які допоможуть студентам визначити свої цілі та знайти внутрішню мотивацію для їх досягнення.
- *Менторські програми.* Запровадження менторських програм, де старші студенти або випускники допомагають новачкам адаптуватися до навчання та знайти власний шлях до успіху.
- *Інтерактивні та практичні заняття.* Використання інтерактивних методів навчання та залучення студентів до практичних проектів, що можуть підвищити їхню зацікавленість та залученість у навчальний процес.

4. Поліпшення фізичного та психологічного стану:

- *Фізична активність.* Заохочення студентів до регулярних занять спортом, створюючи доступні спортивні зали, секції та клуби.
- *Збалансоване харчування.* Забезпечення доступу до здорового харчування в їдальнях університету.
- *Програми релаксації.* Організація заходів з релаксації, таких як йога, медитація, арт-терапія, які сприяють покращенню загального самопочуття.

5. Загальна підтримка та інформування:

- *Інформаційні кампанії.* Проведення інформаційних кампаній для підвищення обізнаності студентів про доступні ресурси підтримки та їх важливість.
- *Опитування та зворотний зв'язок.* Регулярне проведення опитування для оцінки потреб студентів та ефективності вжитих заходів, щоб адаптувати програми до актуальних потреб.

Ці рекомендації можуть допомогти ЗВО створити сприятливе середовище для підтримки психологічного і фізичного здоров'я студентів, а також підвищити їхню мотивацію до навчання

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів. *Вісник Технологічного університету Поділля*. Ч. 3. Суспільно-гуманітарні науки. 2002. № 5. С. 47 - 50.
2. Кокун О.М. *Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації*. К.: Міленіум. 2004. 54 с.
3. Музика О. Л. Психологічна технологія ціннісної підтримки обдарованих учнів і студентів в умовах війни. *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. С. 7-8. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737281/>
4. Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук [та ін.]; за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с.
5. Kokun O., Bezverkhyi O. Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>
6. Kokun, O., Korobeynikov, G., Mytskan, B., Cynarski, W.J., & Korobeynikova, L. Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. Vol. 196 № 3. P. 38–45. URL: <https://doi.org/10.14589/ido.19.3.5>

О.В. Завгородня

провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник

Н. Володіна-Панченко

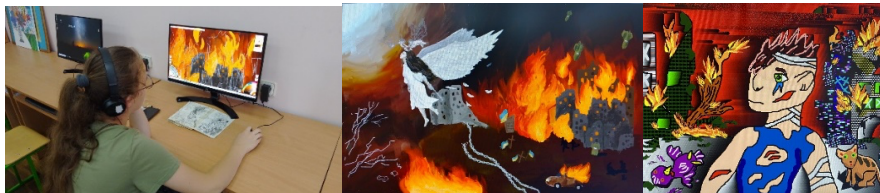
викладач образотворчого мистецтва Київського мистецького ліцею «КДАМ імені М.І. Чемберджі» та Київської Дитячої Школи Мистецтв №2 імені М.І. Вериківського, член Національної спілки художників України, сертифікований арттерапевт,

ТВОРИ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Психологічна своєрідність художньо обдарованої особи посилює ймовірність болісного сприйняття нею різних виявів недосконалості світу, ймовірність її травмування навіть у відносно спокійних умовах середовища. Коли ж мова йде про значну середовищну невизначеність, зумовлену неочікуваними природними чи соціальними подіями загрозливого характеру, навантаження на психіку будь-якої людини стає відчутним.

Обдаровані діти й підлітки пишуть свій літопис переживань воєнного часу. Виражають біль і співчуття, змальовуючи наслідки ворожих обстрілів («А душа України жива» Тетяни Криворот, «Привид зруйнованого міста» Кулько Аліни; «Поранений хлопчик» Лещенко Микити).

Мал. 1, 2, 3.



Частина малюнків присвячено мріям про перемогу, щасливе мирне життя. Діти з родин ВПО, що приїхали до Києва з Маріуполя та певний час відвідували школу мистецтв №2, створюють образи омріяного щастя (тема «Моя мрія»), малюючи ошатний будинок, затишну домівку, чудову природу, на противагу втратам, тому, що їм довелось пережити. Діти мріють про перемогу («Салют перемоги» Тодієвої Поліни), з ностальгією згадують мирні часи («Остання перед війною осінь» Уласовець Єлизавети).

Мал. 4, 5.



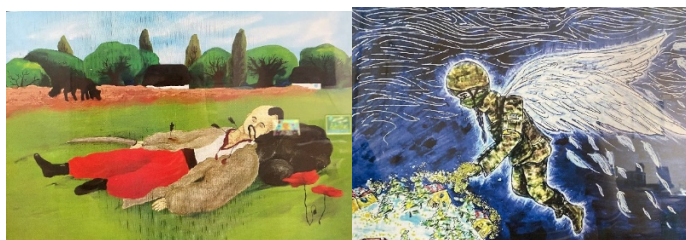
Діти малюють захисників-бійців ЗСУ, військові сюжети (переважно хлопчики) – «Нічний наступ ЗСУ на ворога» Назарія Губанова (мал. 6), «Оборонці-захисники, воїни ЗСУ, за нами Україна» Тимофія Губанова (мал.7), «Бійці ЗСУ захищають Землю» Михайла Довбаха; малюють натюрморти з синьо-жовтим прапором, «квіти для захисників».

Мал. 6, 7.



Цікавими є твори Тетяни Криворот – історична паралель «Загибель козака», а також метафоричний «Янгол-охоронець» – загибла дівчина-воїн в однострої з білими крилами летить над Землею.

Мал. 8, 9.



Арттерапевтичний погляд на ментальне здоров'я узгоджується із зміною в розумінні здоров'я в бік його позитивного трактування; цей зсув відбувається паралельно розробкам у сфері здоров'я, які наголошують на підтримуючих факторах, таких як стійкість, здатність до відновлення, а не на симптомах і патології [2]. Арттерапевти звертаються до здорового потенціалу, здатності людини до творчості та естетичного занурення. Нами запропоновано арттерапевтичні методики «В пошуках гармонії» і «Мандрівка», які є переважно універсальними інструментами, проте особливо підходять особам з образотворчими здібностями (детальніше [1]). Психологічними механізмами самовідновлення художньо обдарованої особи є тісно пов'язані між собою екстерналізація, символізація (створення візуальних метафор), художня емпатія,

візуально-метафорична презентація травми, довільне дистанціювання, створення буферної зони між собою і травмою, творче зосередження як відволікання від болісних переживань, опрацювання “фрагментів” спогадів, художня проєкція та ін. Інсайти в процесі портретування стану душі дають нове самовідчуття, висвітлюють нове бачення себе та життя.

Список використаних джерел:

2. Завгородня Олена. Арттерапевтична підтримка ментального здоров'я людини в умовах загрозованої невизначеності. *Новітні зміни сучасного суспільства*. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2024. (116) с.68-78.
3. Huber, M.; van Vliet, M.; Giezenberg, M.; Winkens, B.; Heerkens, Y.; Dagnelie, P.C.; Knottnerus, J.A. Towards a 'patient-centered' operationalisation of the new dynamic concept of health: A mixed methods study. *BMJ*, 2016, 6. 35–40.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни молодь стикається з численними психологічними викликами, які ставлять під загрозу їхню емоційну стабільність та психологічну стійкість [4; 7]. Стрес, пов'язаний з війною, зокрема втрата безпеки, близьких, змушена міграція та постійне відчуття небезпеки, може призвести до серйозних психологічних наслідків. У цих умовах резильєнтність є важливим ресурсом для підтримки психологічної стійкості української молоді. Резильєнтність не лише допомагає долати труднощі, але й сприяє особистісному зростанню та зміцненню внутрішніх ресурсів у складних життєвих обставинах [1; 5]. Із аналізу наукової літератури [2; 3; 5; 7] слідує, що резильєнтність виступає ключовим ресурсом для збереження психологічної стійкості молоді під час війни, сприяючи адаптації та зниженню негативних психологічних наслідків стресу. Вивчення цієї теми сприяє розумінню чинників, які допомагають молодим людям ефективно справлятися з важкими життєвими обставинами.

У нашому дослідженні, проведеному 2023 року, ми розглядаємо резильєнтність як ресурс, що допомагає молоді адаптуватися до умов війни та зберігати психологічну рівновагу, акцентуючи увагу на особистісних аспектах у формуванні резильєнтності. Нами використано адаптований Опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ) [5], який містить 12 запитань та визначає рівень розвитку резильєнтності. Результати представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники рівня резильєнтності серед молодих людей в умовах війни

Шкала	16-24 років			25-44 років		
	M	SD	Me	M	SD	Me
Резильєнтність	43,4	4,64	44	43,2	5,83	43,5

Відповідно до отриманих результатів, серед української молоді переважає встановлений рівень резильєнтності. Він вказує на те, що іноді у молодих людей можуть бути важкі дні, коли вони не можуть зробити так, щоб усе йшло, як їм потрібно, але вони рідко відчують готовність здатися. Зазначений рівень свідчить про наявність важливих внутрішніх ресурсів, які підтримують здатність молодих людей до відновлення після стресових подій, хоча це не означає повну відсутність труднощів. Можливість переживати «важкі дні» вказує на природну

реакцію на стрес, яка властива навіть найстійкішим людям. Однак, важливим є те, що вони не втрачають мотивації продовжувати рухатися вперед і не схильні до відчаю або готовності здатися. Можемо припустити, що серед молоді існує певний баланс між переживанням складних емоцій і здатністю знайти сили для подолання труднощів. Така характеристика може бути пов'язана з культурними та соціальними факторами, де важливу роль відіграють соціальна підтримка, патріотизм, спільні цінності та відчуття колективної відповідальності. Навіть коли особисті або колективні цілі здаються важкими для досягнення через виклики війни, молоді люди рідко здаються, що свідчить про їхню силу духу та готовність адаптуватися.

Таким чином, важливими компонентами резильєнтності вважаємо позитивне мислення, здатність до саморегуляції, високий рівень емоційної компетентності та наявність соціальної підтримки [3]. У контексті війни ці аспекти є критично важливими, оскільки допомагають молоді не тільки пережити кризу, але й зберегти здатність до подальшого розвитку. У молодих людей, які переживають травмуючі події війни, резильєнтність допомагає знижувати ризик розвитку посттравматичних стресових розладів, депресії та інших психічних порушень. Вона активує механізми самозахисту, підвищує здатність до управління стресом і підтримує позитивне сприйняття майбутнього.

Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувати в собі відносно оптимальну реакцію на події [3]. Як зазначено в попередніх дослідженнях [5; 6], резильєнтність можна тренувати. Почати варто зі зміни власної оцінки ситуації, оскільки на нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо. Поведінка, що формує резильєнтність, передбачає турботу про себе та задоволення потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні.

Виснувши, резильєнтність є важливим чинником психологічної стійкості молоді в умовах війни. Вона сприяє швидкому відновленню після стресу, знижує ризик розвитку психічних розладів та допомагає зберегти адаптивність у кризових ситуаціях. Можемо сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

2. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
3. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34(73), № 1. С. 35-40. DOI: [10.32782/2709-3093/2023.1/07](https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07)
4. Chykhantsova O. Hardiness among Ukrainians: challenges and opportunities. *Social Science and Humanities Journal*. 2024. Vol. 8, No. 02. P. 34484–34492. DOI: [10.18535/sshj.v8i02.928](https://doi.org/10.18535/sshj.v8i02.928).
5. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. 2010. UK: Crimson Publishing. 208 p.
6. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
7. Kokun O. Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2023. DOI: [10.1080/15555240.2023.2251681](https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681)

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ ОСІБ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬ ПОКАРАННЯ У МІСЦЯХ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ

Як відомо, відбування покарання у місцях позбавлення волі призводить до негативних змін особистості засуджених. Усе це позначається на їхній поведінці та подальшому житті. Актуальним є пошук дієвих засобів позитивного впливу на особистість осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі. Тут має місце психологічна робота із засудженими щодо самовдосконалення особистості, підвищення мотивації досягнення успіху, подолання залежної поведінки, ведення здорового способу життя, психологічної готовності до життя на волі, розкриття власних здібностей та можливостей, прагнення позитивних змін особистості, побудови планів на майбутнє.

Вивчення наукової літератури [1; 2], власний досвід служби у жіночій виправній колонії та чоловічому виправному центрі, участь у міжнародній діяльності щодо реформування пенітенціарної системи України свідчить, що потрібно розробити цілісну програму психологічного супроводу особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі. Мета зазначеної програми – цілеспрямовано вплинути на особистість засуджених у процесі відбування ними покарання в місцях позбавлення волі, досягнути позитивних змін.

Запропонована програма психологічного супроводу особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, включає лекції, психологічні тренінги, фокус-групи.

Лекція «Феноменологія самовдосконалення особистості» має на меті розкрити зміст поняття самовдосконалення, роль самовдосконалення у житті людини та його значення для засуджених, виділити етапи і ефективні засоби самовдосконалення особистості.

Під час читання лекції «Адиктивна поведінка та її профілактика» відбувається ознайомлення учасників з поняттям адиктивна поведінка та її формами, виявляється негативний вплив хімічної та нехімічної залежності, пропонуються шляхи профілактики.

В той же час, лекція «Здоровий спосіб життя» спонукає до турботи про здоров'я, ведення здорового способу життя, подолання шкідливих звичок, наголошуючи на їх небезпеці для життя та здоров'я.

Четверта лекція «Мотивація досягнення успіху» надає можливість аудиторії дізнатись про суть феномену мотивації, види мотивації, зокрема, своєрідність мотивації досягнення успіху, її значення у житті, як підвищити мотивацію досягнення успіху.

Лекція «Психологічна готовність до життя на волі» розкриває суть феномену психологічної готовності та його значення після повернення з місць позбавлення волі, специфіку формування психологічної готовності до життя на волі.

Фокус-група «Життя на волі» забезпечує обговорення учасниками особливостей життя після відбування покарання у місцях позбавлення волі, виділення труднощів та перешкод, з'ясування як подолати їх і досягнути поставлену мету.

Психологічний тренінг «Життєвий успіх» має на меті підвищити мотивацію досягнення успіху, сприяє самовдосконаленню особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, та спонукає до подолання труднощів і досягнення успіху в житті.

Лекція «Реалізація творчого потенціалу особистості» вказує на творчі можливості особистості, їх особливості та індивідуальність, використання після повернення з місць позбавлення волі.

Крім цього, психологічний тренінг «Здібності та можливості особистості» забезпечує виявлення власних здібностей та можливостей, їх адекватне розуміння, мотивує до використання у повсякденному житті та після повернення з місць позбавлення волі.

Лекція «Конфлікти та їх вирішення» розкриває суть поняття конфлікту, особливості міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів, стадії розвитку конфлікту, способи вирішення конфліктів. Тут варто відзначити важливість внутрішньоособистісних конфліктів для особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі.

Під час лекції «Профілактика негативних емоційних станів» відбувається ознайомлення з специфікою негативних емоційних станів особистості засуджених, їх динамікою, впливом на особистість та пропонується профілактика.

Лекція «Позитивні зміни особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі» покликана встановити особливості особистості та змін, які потрібно набуті, і як це можна зробити у сучасному житті. Психолог наводить приклади позитивних змін особистості осіб, які відбували покарання у місцях позбавлення волі.

Психологічний тренінг «Життєва перспектива» надає змогу учасникам побудувати плани на майбутнє, мотивує досягати успіх та долати невдачі у житті.

Фокус-група «Новий досвід» виявляє набутий досвід під час участі в програмі психологічного супроводу особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, та як його можна використовувати.

Наприкінці кожної лекції психолог задає питання групі і спонукає обговорення результатів. Після обговорення результатів психолог підбиває підсумки лекційного заняття. Під час психологічного тренінгу відбувається обговорення результатів кожної вправи, а на завершення тренінгу тренер підбиває підсумки тренінгової роботи.

Програма психологічного супроводу особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, розрахована на групову роботу (група орієнтовно з 20 осіб).

Викладене вище вказує на важливість розробки та впровадження психологічних тренінгів гармонізації особистості осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі.

Список використаних джерел:

1. Орел Ю. Щодо доцільності запровадження експерименту з виправлення та ресоціалізації засуджених. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 2023. № 1. С. 203–209.
URL: <https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2023/04/1/1-2023-203-209.pdf>
2. Топоркова І. В. Психологічні особливості особистості засуджених. *Проблеми сучасної психології*, 2018. № 1 (13). С. 176–183.
URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/952/909.pdf>

ПРОБЛЕМА СТРАТЕГІЧНОГО МИСЛЕННЯ В ОСОБИСТІСНИХ СТРАТЕГІЯХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

В психології поняття «стратегія» є вельми поширеним. На основі проаналізованих численних вітчизняних і зарубіжних публікацій можна виділити три базових підходи до його розуміння. По-перше, стратегії в реактивно-поведінковому сенсі, й тут найбільш поширеним є напрям вивчення і використання копінг-стратегій. По-друге, стратегія бачиться як складова життєвого шляху особистості у вигляді сукупності планів і програм, що сформовані на деякій внутрішній основі. По-третє, стратегії в організаційно-управлінському контексті, пов'язані здебільшого з усвідомленою організацією життя в конкретних життєвих ситуаціях, які виявляються зокрема у вигляді життєвого стилю (А. Адлер). Згідно екопсихологічної парадигми, вказані підходи можна поставити у відповідність трьом рівням вирішення особистістю життєвих задач – життєзабезпечення, життєорганізації і життєреалізації (Ю. Швалб).

Під особистісними стратегіями життєдіяльності ми розуміємо сукупність певних психологічних орієнтирів у просторі життєдіяльності суб'єкта, якими він керується, вибудовуючи способи реагування, поведінки, діяльності в ситуаціях невизначеності, зокрема пов'язаної з іншими суб'єктами та їх стратегіями. Для різних життєвих ситуацій існують різні набори стратегій. Таким чином, стратегій життєдіяльності може бути безліч, відповідно до різних життєвих ситуацій і стратегем, покладених в основу стратегій.

Психологічні дослідження стратегічного мислення здебільшого пов'язуються з вивченням самого мислення. В межах поточної роботи ми не будемо торкатися такої всеоб'ємної теми, нас цікавить лише питання умов, механізмів і особливостей побудови і розгортання рефлексивних стратегій життєдіяльності особистості.

Серед вітчизняних дослідників проблемою стратегічного мислення окрім організаційних психологів, які тримаються здебільшого окреслених вище позицій, займаються фахівці з психології творчості і креативності (В. Моляко, О. Музика, С. Яланська й ін.), які вбачають в стратегіях інструменти мислення. «Способи осмислення людиною життєвих ситуацій і власного місця в них, які в кінцевому рахунку визначають напрямки діяльності й особистісної спрямованості людини, складаються у **стратегії**, які за своєю суттю є доволі константними мислительними інструментами, але можуть по-різному проявлятися залежно від змісту тих задач, до яких вони застосовуються...» (Музика О.Л.; 461).

В. Моляко пропонує ідею стратегіальної організації свідомості: «Стратегії, як особистісні утворення, складають основу творчої обдарованості, оскільки конденсують у собі структури, відповідальні за аналіз ситуацій, оцінку нової інформації, вибір об'єкта дослідження, вибір орієнтирів, планування творчої поведінки, прогнозування розвитку гіпотез і задумів вирішення задач, можливості гнучкої переорієнтації в умовах діяльності, що змінюється; саме тому стратегії, як можна припустити, багато в чому спрямовують і насичують конкретним змістом свідомість... Саме стратегіальна організація свідомості ... задає напрямки діяльності» (Моляко, 2008; 87-88).

На основі проаналізованих підходів ми виділяємо такі складові в процесі вироблення особистісної стратегії життєдіяльності:

1. *Локальне самовизначення суб'єкта стратегування*, яке включає в себе щонайменше відповіді на питання: «Чого в даній ситуації хочу я?», «Чого в даній ситуації я боюся / остерігаюся?», «Що для мене в цій ситуації найцінніше?»
2. *Визначення інших суб'єктів поточної ситуації* і їх відповідних потреб, страхів, цінностей, тобто відповіді на питання: «Хто ще діє в цій ситуації?», «Які в кожного з них інтереси, застереження, цінності?»
3. *Визначення відношень між Я суб'єкта стратегування і іншими суб'єктами*, тобто встановлення того, ким вони є для нього, і ким він є для них – ворогом, опонентом, союзником, партнером, тобто чим в процесі реалізації стратегії може стати – ресурсом чи перешкодою
4. *Аналогічне визначення відношень інших суб'єктів між собою*
5. *Картографування поточної ситуації*, яке передбачає структурування за певними основами простору розгортання поточної ситуації і визначення «місць» її учасників. До цих основ відносяться щонайменше особливості території, кордони, ресурси
6. *Встановлення власного основного інтересу* щодо даної ситуації, тобто бажаного місця у просторі – куди суб'єкт хоче потрапити, на якому місці хоче перебувати. По-суті, мова йде про бажане майбутнє.
7. *Встановлення відповідних основних інтересів для інших* включених у ситуацію суб'єктів
8. *Визначення орієнтирів*, за якими суб'єкт стратегування зможе оцінювати, наближається він до заданого місця, чи віддаляється від нього
9. *Визначення можливих небезпек і перешкод* та шляхів запобігання / уникнення їх
10. *Визначення ресурсу*, необхідного для досягнення заданого «місця».

Список використаних джерел:

1. Стратегії творчої діяльності: школа В.О. Моляко. (2008).
URL: https://lib.iitta.gov.ua/3702/1/Muzyka_O_L_STD_IP.pdf

О. Г. Видра

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

ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дані тези із зазначеною проблематикою ґрунтуються на досвіді психологічного супроводу (відповідно концепції психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби [2]) студентів бакалаврату і магістратури Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, спеціальностей Середня освіта та Професійна освіта [1, с. 6], який було організовано з 2007 року, включно у період карантинних обмежень і не припиняється в умовах війни.

Фокус уваги психологічного супроводу особистісного розвитку студентів зосереджений на допомозі успішного проходження кризи самовизначення, яка за класичними психологічними поглядами відбувається в юнацькому віці, а також індивідуальним проблемам особистісного розвитку юнаків та дівчат.

Процес супроводу відбувається на заняттях з психології для студентів бакалаврату та психології професійного спілкування для студентів магістратури, а також під час індивідуальних звернень студентів у формі психологічної консультації на волонтерських засадах.

Звісно існує цілий спектр проблем особистісного розвитку студентів, які бажано моніторити і вчасно реагувати розробкою та впровадженням методів їх вирішення.

У даних тезах підіймається проблема розвиненості самосвідомості та успішного проходження кризи самовизначення студентів, тобто переплітання проблем формування двох психічних новоутворень: самосвідомості у підлітковому віці та самовизначення у юнацькому.

Як відомо, центральними новоутвореннями підліткового віку є самосвідомість та відчуття дорослості. З другим питання виникають рідко, а от щодо розвитку самосвідомості, слід констатувати, проблеми загострюються з кожним роком. І це істотно й, на жаль, негативно впливає на проходження кризи самовизначення в наступному віковому етапі, адже за класичними психологічними поглядами самосвідомість є основою для самовизначення у юнацькому віці.

Причини. Серед основних – досить довгий час (5 років) дистанційного навчання недостатньої якості, що спричинено певними проблемами (якість інтернету, наявність технічного обладнання належної якості, підготовка учителів до дистанційного навчання, відсутність електроенергії, тривоги, відсутність

контролю з боку батьків тощо). Також зниження у кількісних і якісних параметрах соціальної взаємодії дітей (карантин, «життя у соціальних мережах», внутрішнє переміщення, виїзд за кордон тощо). Це призводить до порушення основних механізмів розвитку самосвідомості дітей.

Основні прояви цієї проблеми: прогалини у знаннях про своє фізичне тіло («Я»-фізичне), незнання себе як особистості («Я»-соціальне) нерозуміння себе, відсутність прагнень глибокого пізнання себе («Я»-духовне»). На це накладається ситуація невизначеності, стреси під час тривоги та обстрілів, тривожність, індивідуальні проблеми та інші негативні фактори сучасності. Як наслідок – результатами спостереження, опитування, бесіди процес самовизначення частіше відбувається у форматі «дифузії» (не хвилює) 67,2%. Навіть формат «зумовленості» (батьки визначають замість дитини) 22,4% спостерігається набагато рідше, ніж зазвичай (вбачаємо у цьому також проблему невизначеності батьків, зважаючи на умови війни). «Мораторій» (самостійний пошук) і досягнення ідентичності спостерігаються лише у 10,4% студентів. Представлені результати стосуються 58 студентів, з яких 42 навчаються на бакалавраті протягом трьох років, та 16 в магістратурі протягом 2 років.

Ресурси і шляхи вирішення проблеми особистісного розвитку студентів в умовах війни, апробовані і порівняні у процесі психологічного супроводу студентів. (Висновки гіпотетичні, оскільки ґрунтуються поки що на невеликій кількості учасників дослідження). Отже, вбачаємо два варіанти.

Перший – освіта з активним впровадженням психології, розвиток психологічної культури, самоосвіта, саморозвиток учнів і студентів. Серед учасників 6 студентів, які в активному самостійному пошуку або досягли ідентичності, відвідували заняття з психології ще під час навчання у школі, або самостійно цікавилися практичною психологією, із задоволенням вивчають психологію, аналізують результати психодіагностики розвиненості психічних процесів, станів, властивостей, особистісних якостей на заняттях, що впроваджено в навчальний процес в університеті. Решта студентів ніколи «не торкалися» психології.

Другий – індивідуальна або групова психологічна допомога. Змушені констатувати – індивідуальні або колективні психотравми також часто є ресурсом, поштовхом для особистісного розвитку, але вже шляхом опрацювання, вирішення, подолання їх наслідків.

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. Панок В.Г. Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник НАПН України. 2020. № 2(1). С. 1-16.*

Н. Д. Володарська

*провідний 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: volodarskaya@ukr.net*

МЕХАНІЗМ ПРИЙНЯТТЯ ПРОБЛЕМИ У ВІДНОВЛЕННІ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Набуває важливості застосування методів арт-терапії в роботі з людьми, які потребуються терапевтичної реабілітації. Це і військовослужбовці, і члени їх сімей. Для їх адаптації до мирного життя стає необхідним звільнення від негативних емоцій та стресу, проявів психосоматики, подолання почуття провини, покращення комунікації. Всі ці проблеми породжують різні порушення психічного здоров'я. Найпродуктивнішим в роботі відновлення внутрішніх ресурсів людини, на наш погляд є арт-терапевтичні техніки і методи.

Українські психотерапевти розробляють і впроваджують комплекс різних технік релаксації, відновлення внутрішніх ресурсів людини, пошук життєвих цілей, можливостей. Ці техніки спрямовані на життєтворчість людини, яка опинилась в кризових життєвих ситуаціях. Ми вибрали саме напрямок життєтворчого підходу в комплексній реабілітації та соціальній адаптації людей. Механізм прийняття посідає важливе місце в розвитку внутрішніх ресурсів особистості дає можливість знаходження нових поведінкових стереотипів. Під час проведення терапевтичної сесії відбувається стабілізація емоційних станів, таких внутрішніх ресурсів як уміння прийняти реальність такою як вона є (як інструментів організації емоційних станів в напружених, складних ситуаціях війни). Це допомагає відновленню балансу негативних і позитивних емоцій у особистості, підтримці оптимального функціонування в складних життєвих ситуаціях. Видалення певних нашарувань та компенсація недоліків у сприйнятті проблеми активізує відновлення в свідомості особистості тих її частин, які нею відкинуті, витіснені та перенесені на інший об'єкт. Механізм прийняття життєвої проблеми допомагає усвідомленню особистістю своїх страхів, що дозволяє позбавитись уникнення більшості проблемних життєвих ситуацій.

Вправа-малюнок «Мій дім». Мета – презентувати власні характеристики через певний дизайн будинку, квартири. Клієнт розкриває власний образ через уявлення свого помешкання. Це умовний перенос власних особливостей сприйняття себе, бачення себе через предмети (якими користується, де живе, чим себе оточує). Малюнок можна виконувати в парі (сімейній, партнерській). Вправа може модифікуватись на початку наступних сесій, змінюючи предмети (які презентують особистість). Це може бути малюнок-схема, план будинку, квартири. Може зображення фасаду будинку, окремої кімнати. Важлива розповідь про цей малюнок (що зображено на першому малюнку, як змінилось зображене на другому малюнку?). З кожною презентацією клієнт отримує від

інших учасників терапії (сімейної пари) нові враження від його розповіді. Наступні презентації розкривають нові характеристики. Таким методом посилюється впевненість в собі, сміливість в аналізуванні власних характеристик. Це надає поштовх до розвитку креативності в баченні власних сторін особистості, прийнятті і негативних і позитивних характеристик. Найголовніше прийняти в собі різні переживання: відчаю, розчарування, злості, агресії і усіх інших емоцій, які виникали під час малювання. Це допомагало бути присутнім в обговоренні проблем особистості. В сімейній парі, яка переживала складний процес розлучення, малюнок будинку мав схематичний вигляд, без деталей. На наступній зустрічі малюнок змінився, з'явилися деталі (димар на даху, садочок з квітами). Ці зміни виникли, коли були внесені певні пояснення в призначенні цього будинку. Оскільки розлучення стало більш конкретнішим (була домовленість про визначений строк), то будиночок призначався для доньки. Сімейна пара погодилась малювати майбутній будинок для їх дівчинки. Саме це дало поштовх до прийняття реальної ситуації зміни комунікацій між ними. Встановлювались правила зустрічей батька з донькою, бабусі з онучкою. Прийняття нових правил взаємин активізувало обговорення малюнка, вербальна форма зворотнього зв'язку між парою. Подружжя мало образи, певні претензії та звинувачення один одного, які важко було узгоджувати. Попри все це, саме призначення будинка, що зображували на малюнку надало можливість розкрити внутрішні ресурси, глибину пов'язаних з цим емоцій, думок, життєвого досвіду кожного. Зі слів дружини, «моя маленька принцеса повинна жити в найкращому будиночку». Її опис садочка біля будиночка мав багато деталей (квіти за будиночком, в середині будиночка, на підвіконні, з малюнком квітів на фіранках). Чоловік доповнював опис будиночка деталями технічного облаштування (обігрів будинка, камін в середині, генератор ззовні, батареї, водяні поли та інше). Саме в обговоренні малюнка проявилась висока активність взаємодії подружньої пари. Прийняття правил взаємодії під час зустрічі змінював стосунки в повсякденному житті. Зі слів жінки, «зменшилось число маніпуляцій з боку чоловіка і свекрухи». В призначений день і певну годину відбувались зустрічі (допомога у відвідуванні дитячого лікаря, прогулянки в парку, купівля ліків, продуктів, інше). Провокативність дій чоловіка в повсякденному житті трансформувалось в творчій процес сторення майбутнього доньки, в гумор. Іноді гумор вирізнявся «чорним гумором» (роль батька принцеси замінив «вбивця короля», як у творі «Гамлет» В. Шекспіра). У чоловіка проявлялась самоіронія, прийняття такої «долі». Проявилась активність у побудові майбутнього принцеси, фантазуванні різних життєвих колізій, щасливих змін в її житті («заміжжя з заможним принцем, подорожі, щасливе подружнє життя, народження у них дітей, а значить онуків»). Творчі завдання створило неформальну, довірчу атмосферу взаємодії, відреагування складних почуттів, переживань і допомогло в прийнятті реальної складної життєвої ситуації розлучення у подружньої пари.

О. В. Гнатюк
провідний науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук
e-mail: gnatolga@ukr.net

РЕСУРСИ ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах реформування змісту освіти згідно з Концепцією Нової української школи серед основних напрямів є питання формування та розвитку особистості, здатної проявляти й реалізовувати себе в умовах постійних змін, гнучко і самостійно використовувати набуті знання та компетентності в різноманітних життєвих ситуаціях, створювати інноваційні інтелектуальні продукти та технології [2]. Основними векторами розвитку освіти стали спрямованість на цілі й цінності демократичного суспільства, особистісний розвиток здобувачів освіти, виховання їх як громадян – патріотів України, переорієнтація на набуття ключових компетентностей, необхідних людині у сучасному суспільстві. «Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей», – як зазначено у Законі України «Про освіту» [1].

Зауважимо, що реформування вітчизняної системи освіти, розбудова Нової української школи стають важелями, які спрямовані на виявлення, підтримку та розвиток обдарованості, використання потенціалу обдарованої особистості. Ідея розвитку в системі освіти обдарованих дітей є не тільки відображенням спроб протистояння деструктивним процесам у суспільстві, але й визначає пошук шляхів збереження й розвитку людського потенціалу країни. Тому державна політика багатьох країн зорієнтована на підтримку обдарованих дітей як на потенціал свого розвитку. Актуальними залишаються питання обдарованості, включаючи й роль системи освіти в її виявленні, розвитку та сприянні самореалізації обдарованих учнів.

Проблемі обдарованості присвячені праці багатьох науковців, зокрема питання сутності обдарованості вивчали такі вчені як Ф. Гальтон, Дж. Гілфорд, Ю. Гільбух, Ч. Спірмен, Е. Торренс та ін., теоретичні моделі обдарованості розроблено

Дж. Рензулі, Р. Стернбергом, К. Хеллером тощо. Вплив соціокультурних чинників на розвиток обдарованості став предметом досліджень Д. Вебба, К. Лоренца, П. Фрейре та ін. Проблеми дитячої обдарованості вивчалися такими дослідниками, як І. Іпенбург, М. Марне, Ф. Монкс та ін. Вітчизняні вчені, зокрема О. Бобир, В. Доротюк, О. Зазимко Н. Куліш, В. Моляко, О. Музика та ін. також активно розробляють різні питання обдарованості.

Нинішні умови життя гостріше вимагають включення людини у процес власного життєтворення, висувають вимоги до неї як до активного, творчого, ініціативного суб'єкта власного перетворення, суб'єкта особистісного саморозвитку. Тому важливою і актуальною залишається проблема дослідження ресурсів особистісного саморозвитку здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Сучасна наука часто оперує поняттям ресурсу як засобом, можливістю, якими можна скористатися у разі необхідності. В психології ресурс розглядають як певний запас життєвих можливостей, який може бути використаний суб'єктом як засіб розвитку особистості, здійснення самовизначення, реалізації діяльності, вибору життєвих стратегій тощо. Говорячи про психологічний ресурс, розглядають велику кількість психологічних феноменів, які належать до різних сфер організації та функціонування особистості. Психічні ресурси умовно розділяють на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер, навички, життєві цінності, оптимізм, бажання, віра, самоконтроль – те, що допомагає людині зсередини. До зовнішніх ресурсів відносять: соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, сім'ю; друзів, хобі, матеріальні цінності, роботу – тобто те, що забезпечує підтримку соціуму, допомагає людині ззовні. Однак поділ на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним, так як вони пов'язані між собою, і при втраті одних втрачаються й інші.

Говорячи про допомогу й відновлення людини в сучасних складних умовах, також застосовується поняття «психологічна ресурсність». Це поняття, яке пов'язується зі спроможністю людини використовувати психологічні ресурси для подолання труднощів, стресів, адаптації до нових умов. Психологічна ресурсність – це аспекти психологічного функціонування, що характеризує здатність людини зберігати свою психічну стійкість та пристосовуватися до змін в різних сферах життя.

Саморозвиток є свідомим саморегулятивним процесом становлення особистості, який полягає у:

- її прагненні брати відповідальність за власні вчинки;
- розкритті потенційних можливостей і здібностей;
- вдосконаленні особистісних якостей.

Отже, основними характеристиками саморозвитку особистості є життєдіяльність, активність, самостійність, самовизначеність. Саморозвиток неможливий без оволодіння певною сумою знань, тією чи іншою інформацією, що забезпечує готовність до саморозвитку. Усвідомлені мотиви і визначена мета активізують особистість до повсякденного збагачення власного запасу знань.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про освіту»: редакція від 6.04.2022 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/>

Н. Є. Гоцуляк

*доцент кафедри загальної та практичної психології
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,
кандидат психологічних наук, доцент
e-mail:hotsulnatalia@gmail.com*

І. О. Черкес

*магістрантка 2 курсу
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,
e-mail: ps1m23z.cherkes@kpnu.edu.ua*

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ РІЕЛТОРА

Впродовж останніх десятиліть як в країнах ЄС, так і в Україні проблема цінностей та ціннісних орієнтацій особистості набула особливої актуальності. Означені поняття є об'єктом досліджень в галузях психології, філософії, соціології та багатьох інших, що свідчить про актуальність, складність та різноплановість.

Теоретично доведено, що ріелтор має поєднувати в собі якості відразу декількох фахівців, яких об'єднують спільні цінності: маркетолога, PR, дипломата та психолога. В межах нашого дослідження ми розглядаємо феномен цінностей ріелтора, як почуття людини, що є важливішим над усім, і до чого можна прагнути, ставитися з повагою та визнанням. Низка дослідників розуміють цінності, як «певні ідеї, погляди за допомогою яких люди задовольняють свої потреби та інтереси» (Балахтар, 2012; Жигайло, 2002), «стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має потенційне значення з особистого погляду, на відміну від протилежного чи зворотного способу поведінки або кінцевої мети існування» (Бех, 2012).

Як зазначає Г. Данилова (Данилова, 2017: 34), «цінністю можна вважати все те, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. Власне, йдеться про ту роль, яку предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей із точки зору їхніх потреб, інтересів, цілей». Безумовно, все те, що для однієї людини є цінним, інша може недооцінювати, а інколи й взагалі не вважати цінністю. Таким чином, можемо говорити про те, тобто цінність завжди суб'єктивна.

Потреба у визначенні особистості цінностей, пріоритетів і сенсу життя виникає у кожної людини (Бондарчук, 2015). Це одна з найважливіших потреб особистості. Особливості становлення особистості ріелтора залежить від економічного і культурного рівня розвитку суспільства, в якому росте особистість, від того, який історичний етап цього розвитку вона застала. Розвиток особистості ріелтора, як фахівця, та формування шкали життєвих цінностей визначається також і тим, що очікують від нього сім'я і суспільство, які

цінності та ідеали йому пропонують, які завдання стоять перед ним у різних професійних ситуаціях.

Життєві цінності визначають поведінку особистості, її ставлення до власної поведінки та поведінки інших (Балахтар, 2019). Поняття «ціннісні орієнтації» з'явилося в літературі в результаті досліджень, що виконувалися на стику різних наук. Ціннісні орієнтації фахівця певної сфери – це найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом людини, всією сукупністю її переживань. Вони відокремлюють значуще, істотне для цієї людини від незначущого, неістотного (Жигайло, 2002).

Був виявлений і зв'язок цінностей з різними особистісними характеристиками та поведінкою фахівців взагалі та ріелторів зокрема. При цьому було висунуто положення про те, що система цінностей має горизонтальну вертикальну і багаторівневу ієрархічну структуру. Ціннісні орієнтації є комплексною категорією, тому доцільно зупинитися на ряді класифікацій і типологій цінностей. Серед численних класифікацій і типологій цінностей слід відзначити спробу розмежування цінностей на дві полярні групи: «колективістські» і «індивідуалістичні». Перша група об'єднує цінності, відповідні способу життя в колективі (вона найбільш яскраво представлена такими цінностями, як «турбота про загальне благополуччя», «щастя інших»), друга включає цінності, що ставлять на перше місце інтереси конкретного індивіда (тут фігурують цінності типу «незалежність», «тверда воля» тощо) (Данилова, 2017).

Вважаємо, що при певній умовності поділу цінностей на вищезгадані групи ця класифікація відбиває спроби розглядати цінності як в єдності з конкретно практичною діяльністю людини в колективі у поєднанні з її ідеалами, так і поза колективом, але спираючись на ідеали, прийняті в суспільстві. Інші класифікації ставлять своєю метою конкретизувати об'єктну спрямованість цінностей у ряді аспектів: за предметом та змістом об'єктів(соціально політичні, економічні, моральні), за суб'єктом відносин (громадські, класові, цінності соціальних груп). Найбільш поширеною класифікацією цінностей на філософському рівні вважається розподіл на релігійні, етичні, естетичні, логічні й економічні. У соціологічному аспекті цінності розглядаються як нормативи або регулятори діяльності. Тут їх доцільно розділяти на цінності-норми, цінності-ідеали, цінності-цілі, цінності-засоби.

У психологічному аспекті існують класифікаційні моделі, у яких цінності структуруються за предметом або змістом об'єктів, на які вони спрямовані (соціально-політичні, моральні, економічні і інші); за суб'єктом ставлення (суспільні, цінності соціальних груп, колективні, індивідуальні) (Данилова, 2017).

Підхід до вивчення цінностей та ціннісних орієнтацій у взаємозв'язку з діяльністю людини представлений в класифікації К. Хабібулліна, який поділяє ціннісні орієнтації таким чином: за суб'єктом діяльності: на індивідуальні цінності, цінності групи, класу, суспільства в цілому; за об'єктом діяльності: на цінності, що відображають матеріальні (вітальні) і духовні (соціогенні) потреби; за видами діяльності (трудові, пізнавальні, виховні, соціально політичні); за способом діяльності. При класифікації цінностей мають місце спроби виділення інших критеріїв. Так, цінності поділяються на групи залежно від того, які види потреб вони задовольняють, яку роль виконують у життєдіяльності людини, до якої сфери діяльності мають відношення (Бондарчук, 2017).

Цінності поділяються також за об'єктом засвоєння (на матеріальні, матеріально духовні); за метою засвоєння (на егоїстичні, альтруїстичні); за рівнем узагальнення (на конкретні, абстрактні); за способом виявлення (на ситуативні та стійкі); за роллю у діяльності особи (на термінальні та інструментальні); за змістом діяльності (на пізнавальні, предметно перетворювальні, творчі, естетичні, наукові, релігійні та ін.); за належністю (на особисті (індивідуальні), групові, колективні, громадські, загальнонародні) та ін. Існує класифікація цінностей, що відображає відношення до них соціальної групи, суспільства в цілому: позитивні – негативні.

Крім того, цінності поділяють (умовно) на первинні та вторинні, реальні – потенційні, безпосередні – опосередковані, абсолютні – відносні. Дослідники підкреслюють, що досить важко віднести до якого-небудь конкретного класу ідеальні, інтелектуальні, вічні, глобальні цінності, бо всі вони знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємозалежності (Жигайло, 2002).

У розгорнутому, повністю сформованому, усталеному вигляді цінності стають самоцінними, функціонально незамінними, представляючи собою талони, які важливі самі по собі, а не тому, що задовольняють будь яку потребу. За своєю структурою цінності не представляють стійкої системи, так як постійне виникнення нових і функціонально самостійних цінностей порушує сформований їх порядок. У цьому сенсі можна припустити, що система цінностей внутрішньо прагне до саморозвитку. При цьому їх організуючий початок знаходиться у внутрішніх обмеженнях, що не дозволяють людині реалізувати всі цінності, які змушують її постійно робити вибір між ними, тобто вибудовувати їх у певну ієрархію. Таким чином, аналіз представлених вище підходів вивчення ціннісних орієнтацій показав, що система цінностей має складну багаторівневу рухому ієрархічну структуру, до компонентів якої входять три рівня цінностей: духовні, соціальні та матеріальні. В науковому дискурсі досліджуване поняття здебільшого потрактовується як властивість того чи іншого суспільного

предмета, явища, що задовольняє потреби, інтереси та бажання. Іншими словами, це соціально значущі уявлення про те, що таке справедливість, добро, любов, патріотизм, дружба тощо. Підсумовуючи зазначимо, що в сучасних психологічних та соціологічних дослідженнях представлені різні погляди на особливості розгортання в життєвому просторі особистості ріелтора ціннісних орієнтацій.

Список використаних джерел:

1. Балахтар В.В. Ціннісні орієнтації як показник професійного становлення фахівців. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості, Вип. 15. Київ : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. С. 138–147.
2. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав. 2012. 320 с.
3. Бондарчук О.І. Психологічні засади розвитку ціннісно-сміслової сфери керівників освітніх організацій в умовах післядипломної педагогічної освіти. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. Ун-т менедж. освіти НАПН України, Вип. 15(28), 2015. С. 178–188
4. Данилова, Г.С. Акмеологія – наука XXI століття: розвиток професіоналізму : *матеріали до другої між-нар. наук.-практ. конф.* Київ : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка. 2017. С. 48–67.
5. Жигайло, Н.І. Психологія духовного становлення майбутнього фахівця : *монографія*. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка. 2002. 230 с.

ДОВІРА ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРС САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ: ФАКТОРИ АКТИВІЗАЦІЇ

Довіра до себе забезпечує фізичне і психологічне виживання, повноцінне функціонування людини у важких життєвих обставинах, спричинених війною. Довіру до себе, яка вселяє суб'єкту переконаність щодо сили особистісних ресурсів (Л. Коломієць , Т. Кожедуб , К. Гук), саму можна вважати ресурсом розвитку і саморозвитку особистості. Людина як суб'єкт довіряє собі, ставиться до себе, до своєї суб'єктності як до цінності. Довіра до себе є передумовою повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, умовою самоорганізації та самоактуалізації; рівень довіри до себе є динамічним, непостійним утворенням, що забезпечує цілісність особистості, з одного боку, і розвиток, особистісні зміни – з другого (Н. Кравець). Навпаки, недовіра до себе веде до глибоких психологічних порушень, гальмує особистісний ріст, пов'язана з такими почуттями і станами, як невпевненість в собі, підозрілість, замкнутість, почуття неповноцінності, тривожність, стан песимізму, відчуття покинутості, може проявлятися в роздратованості, агресивній поведінці, депресіях, схильності до суїцидів, в неврозах, ускладнювати психоемоційний стан людини (З. Карпенко, Є. Підчасов та ін.). Недовіра до себе – це слабкість, незрілість, невключеність особистісної активності як суб'єкта, має високу кореляцію з низьким рівнем суб'єктивного контролю, залежністю, нездатністю до активного протистояння маніпулятивному впливу [2; 4].

Довіра до себе розуміється як самостійний феномен самосвідомості, вона існує в єдності з довірою до світу і виявляється у варіативному переживанні самоцінності, самоприйняття і самоприхильності людини у різних сферах життя [3; 6]. Це важливий життєвий принцип, слідування якому дозволяє людині обирати себе, відшукуючи і реалізуючи власні можливості (А. Камю, С. К'єркегор, Ж.-П. Сартр). Довіра до себе – властивість особистості, процес становлення якої нерозривно пов'язаний із набуттям нею зрілості (Ф. Перлз, Е. Шостромм), фундаментальна особистісна характеристика, що впливає на психічне здоров'я та самоактуалізацію (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл). Довіра до себе, самоповага, віра у власні можливості визначають не лише психічне здоров'я індивіда, але і його успішність у різних сферах життя (О. Кузьмич). Довіра до себе розглядається «як адекватна оцінка свого стану і

поведінки, як шлях до самореалізації, саморозвитку» (І. Яворська-Ветрова) [1, с. 46]. Довіру до себе можна також розглядати у площині асертивності, за допомогою якої «людина впевнено та наполегливо іде до своїх цілей, реалізує свої здібності, бажання та інтереси» (Я. Соловей) [1, с. 42]. Такий ракурс розуміння довіри до себе ми простежуємо у своєму дослідженні, а саме - у вивченні факторів особистісного розвитку і саморозвитку цієї якості у кризових умовах життя.

Сенситивним для становлення довіри до себе як психічного утворення виступає юнацький вік (О. Донченко, Н. Єрмакова, Т. Зелінська, Т. Титаренко, Т. Яценко та ін.). Дослідження О. Кузьмич демонструє, що розвиток довіри до себе є ключовим чинником для успішної соціалізації та особистісного зростання у юнацькому віці [5]. За даними О. Шевченко, юнаки «цінують себе за внутрішніми критеріями духовності, здатності викликати в інших глибокі почуття, їх інтерес до власного «Я» відзначається стійкістю, а цінність власної особистості усвідомлюється ними як для себе, так і для інших; це передбачає наявність у них самоінтересу до власного внутрішнього світу й прагнення пізнавати себе, наявність внутрішньої опори на почуття» [6, с.182]. Висновки із наукових розвідок згаданих та інших авторів засвідчують, що довіра до себе є важливим ресурсом розвитку і саморозвитку особистості. **Метою** нашого дослідження було вивчити самооцінку рівня довіри до себе у студентів в критичних життєвих умовах під час війни, а також дослідити суб'єктивні фактори активізації цього особистісного ресурсу, що підтримує психічне здоров'я, конструктивно впливає на особистісне і професійне самовизначення, соціальний статус, духовне зростання юної особистості як суб'єкта життя. Використовувалась техніка шкалювання, пропонувалось респондентам означити фактори впливу на розвиток довіри до себе. У дослідженні брали участь 34 студента київського гуманітарного вузу віком від 18 до 22 років.

На Рис. 1 видно, що для більшості опитаних студентів довіряти собі, опиратися на себе в критичних ситуаціях під час війни є суттєвим особистісним ресурсом (за 7-ми бальною шкалою 6 і 7 балів – вищі рівні оцінки).

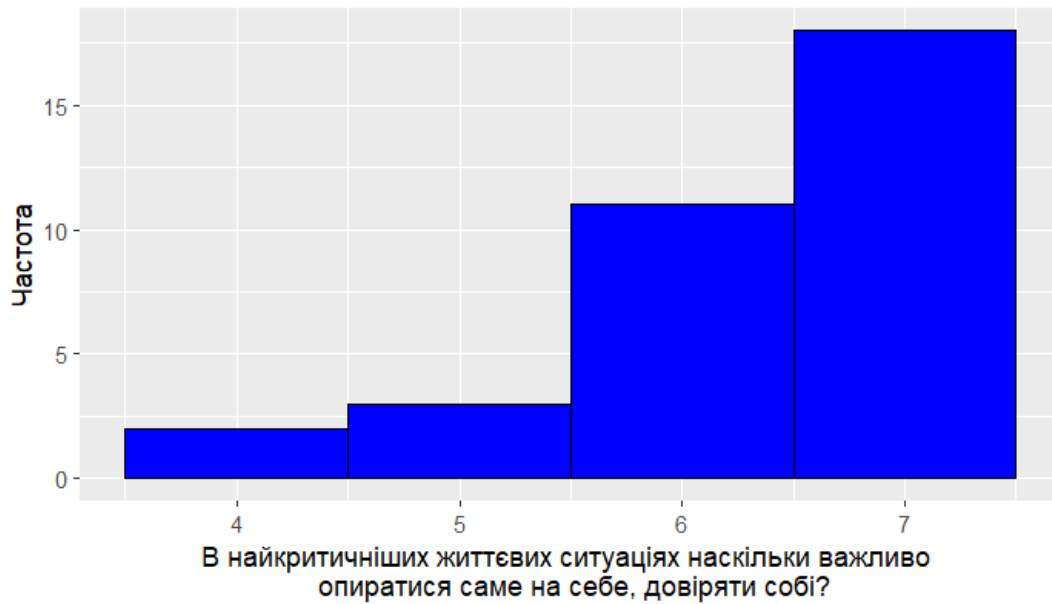


Рис. 1. Частотна діаграма варіантів відповідей на завдання

В складних життєвих ситуаціях, пов'язаних з війною, студенти не тільки розуміють, що треба покладатися на себе, а у значній більшості на ділі довіряють собі. Втім певна частина оцінює свою довіру до себе в складних життєвих ситуаціях на 4 і аж до 1 бала (Рис.2), що потребує спеціальної психологічної допомоги, враховуючи те, на якому рівні особистісного розвитку, в яких соціально-економічних тощо умовах перебуває молода людина, які фактори підсилюють розвиток довіри до себе, а брак яких – послаблює цей процес.

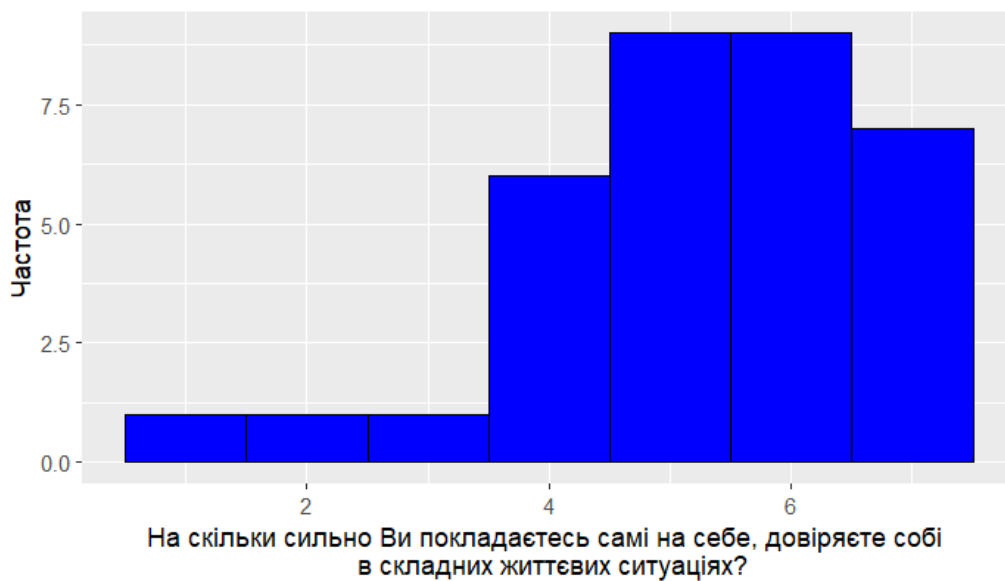


Рис. 2. Частотна діаграма варіантів відповідей на завдання

На Рис.3 показано, які фактори можуть впливати на активізацію такого внутрішнього ресурсу як довіра до себе. Серед найбільш суттєвих факторів опитаними зазначені наступні: стосунки з друзями, успіхи в навчанні, попередній особистий досвід, аналіз ситуацій, нові знання, творчість. Не менш важливими є стосунки з родиною і допомога іншим, на розвиток довіри до себе впливає віра у перемогу над агресором. Стосунки з друзями і самопізнання (я сам), рефлексія, медитаційні практики, а також спілкування з природою і заняття спортом займають дещо менший відсоток, але ці фактори неодмінно впливають на самопочуття, психоемоційну рівновагу, що позитивно діє на відчуття довіри до себе, власних можливостей долати ту або іншу ситуацію, впевненість у спроможності впоратися з психічним навантаженням. Можна припустити, що, самостійно визначаючи, аналізуючи, усвідомлюючи можливі фактори розвитку і зміцнення власної довіри до себе, студенти вже готові брати на себе певну відповідальність, проявляти креативність у створенні і дотриманні певних умов. В такому випадку особливого значення набувають навички асертивності – здатність чітко конкретизувати свій стан і зовнішні обставини, вибір способу спілкування з собою і оточенням, ставити перед собою задачі, передбачати результати своїх рішень і дій.



Рис. 3. Ранжування факторів впливу на розвиток довіри до себе за частотою вибору респондентів

Отримані попередні дані щодо оцінки студентами рівня такої особистісної якості як довіра до себе і факторів, що впливають на її розвиток, мають бути доповнені, опрацьовані, більш ґрунтовно проаналізовані. Вказані та інші фактори активізації розвитку довіри до себе можуть бути включені в програми

психологічної допомоги студентам у розвитку і свідомому саморозвитку довіри до себе як важливого особистісного ресурсу у складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел

1. Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару, 25 квітня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 69 с. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740682/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%B7%D0%B1.25.04.2024.pdf>
2. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ*. Серія: Психологія. Том 33(72). № 4, 2022. С. 76–82. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/14.pdf
3. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 2008. 205 с.
4. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 1. С.190-196. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/31>
5. Кузьмич О. Теоретичні підходи до розроблення моделі та програми оптимізації розвитку довіри до себе в юнацькому віці. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 20. С. 10-16. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.2>
6. Шевченко О.М. Психологічні особливості розвитку довіри до себе в старшому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. № 6. С. 180–184. URL:http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/37.pdf

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ ОБДАРОВАНИМИ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Завдяки яким особистісним ресурсам обдаровані можуть протистояти тиску складних життєвих ситуацій та продовжити продуктивно жити та розвиватись?

А. Алексопулу та ін. представили огляд досліджень резилентності в обдарованих учнів, в якому зазначають, що ця якість сприяє подоланню важких ситуацій, у першу чергу академічного характеру. У якості особистісної основи резилентності може розглядатись життєстійкість.

Здатність до відновлення після травматичних та стресових подій вивчається у клінічній психології та психіатрії, зокрема, у зв'язку із посттравматичним стресовим розладом. Особливості перебігу цих процесів у обдарованих досліджуються на рівні біографічного аналізу окремих персон. Крім того, наявні емпіричні дослідження з досить чисельними вибірками щодо рівня стресових переживань в обдарованих. Л. Дюппленне та ін. у метааналітичному огляді двадцяти семи робіт встановили, що за параметрами тривоги та депресії загалом відсутні значущі відмінності обдарованих та однолітків.

Можна стверджувати, що психологічна резилентність, життєстійкість, здатність до відновлення є багатовимірними поняттями та частково перетинаються за змістом. Крім того, не зрозуміла їх обумовленість: темпераментом, у кінцевому підсумку природніми чинниками; особливостями соціалізації; власним вибором та активністю особистості.

Щодо обдарованих осіб це принципове питання. Адже резилентність як, наприклад, сила нервової системи протилежна її сензитивності. Остання ж входить до ключових складових обдарованості. Отже, розвивати резилентність як інтелектуальну, емоційну, моральну нечутливість обдарованих неприйнятно.

Якщо ж резилентність обумовлена, скажімо, соціальною підтримкою, розвивати психологічну стійкість обдарованих через посилення їх залежності від інших також неприйнятно. Адже відомо, що обдаровані відрізняються інтелектуальною та особистісною незалежністю, вони не пристосовуються до наявної ситуації через механізм конформізму, а, навпаки, формують нову норму для суспільства.

Можлива також особистісна детермінація резилентності — цінностями,

цілями, вірою тощо. Тоді саме специфіка цього механізму в обдарованих й потребує розкриття. Без цього використання конструкту резилентності зависає у повітрі.

Подібна логіка розмірковувань діє також й щодо життєстійкості та здатності до відновлення.

Наступний аналізований концепт — старе психоаналітичне поняття «сила его», використовується головним чином у психотерапії, хоча наявні також відповідні діагностичні опитувальники. Тракується переважно як особистісна та соціальна компетентність. У життєписах талановитих людей яскраво виражені описані у клінічних текстах ознаки сили его.

Психологічний зміст самоефективності як віри у власну здатність досягати потрібних результатів дає можливість розглядати її як важливе мотиваційне джерело діяльності обдарованих, коли результативності останньої перешкоджають складні умови. Більш того, О.Музика та ін. розглядають самоефективність як чинник стійкості обдарованих до невдач. Проведений А.Алаббасі та ін. метааналіз засвідчив помірний зв'язок обдарованості із самоефективністю. Проте наразі не відомі емпіричні результати, які б розкривали характер та міру впливу самоефективності на поведінку обдарованих у складних життєвих ситуаціях.

Копінг-стратегії можуть розглядатись як обрані з опорою на наявний особистісний потенціал способи реагування на практично та / або емоційно важкі ситуації. З урахуванням особливого особистісного потенціалу обдарованих виглядають логічними наявні результати досліджень, за якими обдаровані віддають перевагу продуктивним копінг-стратегіям, які, хоча й важчі в реалізації, проте не закривають шлях до подальшого розвитку. Проте так відбувається не завжди.

Дж. Кросс та ін. зазначають, що нерідко спостерігається віра обдарованих у стигму, очікування відторгнення, що справляє руйнівний вплив на їхні міжособистісні стосунки. Тому такі особи нерідко вдаються до приховування власної обдарованості та практикують маскувальну поведінку із сподіванням здобути більшу популярність серед однолітків. Цій меті можуть слугувати такі стратегії: вчитись гірше, ніж здатний; використовувати простішу мову серед однолітків; приховувати деяку інформацію про себе; змінювати власну поведінку залежно від небезпеки стигматизації.

Вважаємо, що альтернативою приховування обдарованості або відмови від неї внаслідок стигматизації може бути особистісна та міжособистісна асертивність у відстоюванні права бути іншим, обдарованим, мати особливі, відмінні від оточення, цінності.

Отже, особистісні ресурси обдарованих у складних життєвих ситуаціях можуть бути концептуалізовані як психологічна резилентність, життєстійкість, здатність до відновлення, сила его, самоефективність, продуктивні копінг-стратегії, асертивність. Перші три поняття є описовими, не розкривають кінцеві джерела, механізми та специфіку стійкості обдарованих до несприятливих життєвих ситуацій. Сила его як здатність до свідомої регуляції, самоефективність, продуктивні копінгові стратегії, асертивність є внутрішньо пов'язаними із суттю обдарованості та розвиненими в таких людей особистісними механізмами подолання перешкод у реалізації власного потенціалу.

ВПЛИВ АСЕРТИВНОСТІ НА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ І ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОБДАРОВАНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ

Психологічний добробут і професійна самоефективність розглядаються нами як особистісно-ціннісні утворення, оскільки інтегрують накопичений індивідуальний досвід, актуальні способи саморозвитку і самоздійснення, цілі та напрями особистісного зростання в майбутньому.

Для встановлення особливостей зв'язку між психологічним добробутом і професійною самоефективністю було проведено емпіричне дослідження, яким охоплено 146 осіб (70 старшокласників та 76 студентів-першокурсників). В умовах війни діагностування психологічного добробуту та професійної самоефективності проводилося на е-платформі «Обдарованість TEST ONLINE», яка генерує і надсилає досліджуваним їхні індивідуальні результати та рекомендації для саморозвитку [8].

Дослідження, які проводилися у мирні часи, показали, що психологічний добробут і самоефективність мають виражені зв'язки, що дозволяє розглядати їх як *взаємообумовлені і взаємопідкріплені* феномени [6; 10]. Якщо йдеться про навчально-професійну діяльність студентів, то цей взаємозв'язок міг би лягти в основу не лише вироблення копінг-стратегій, але й в основу особистісного зростання, особливо якщо йдеться про студентів із ознаками обдарованості.

Однак результати емпіричного дослідження, проведеного в умовах воєнного стану, показують, що старшокласники і студенти демонструють доволі низькі показники психологічного добробуту і професійної самоефективності, зв'язки між якими є досить слабкими. Кореляційний і факторний аналізи виявили конструкти, на основі яких можна розпочинати формування взаємозв'язку і взаємопідкріплення психологічного добробуту і професійної самоефективності. Це такі показники психологічного добробуту, як «особистісне зростання» і «цілі в житті», та професійної самоефективності – «стійкість до невдач, долання і воля» [3].

Можна припустити, що загальні показники психологічного добробуту можна підвищувати шляхом психологічних впливів на розвиток асертивності, зокрема ті показники психологічного добробуту, які з нею пов'язані [7].

Емпірично підтверджено зв'язки автономності й асертивності [5], самоповаги, самоприйняття й асертивності [9]. Можна припустити існування таких зв'язків із цілями в житті й особистісним зростанням.

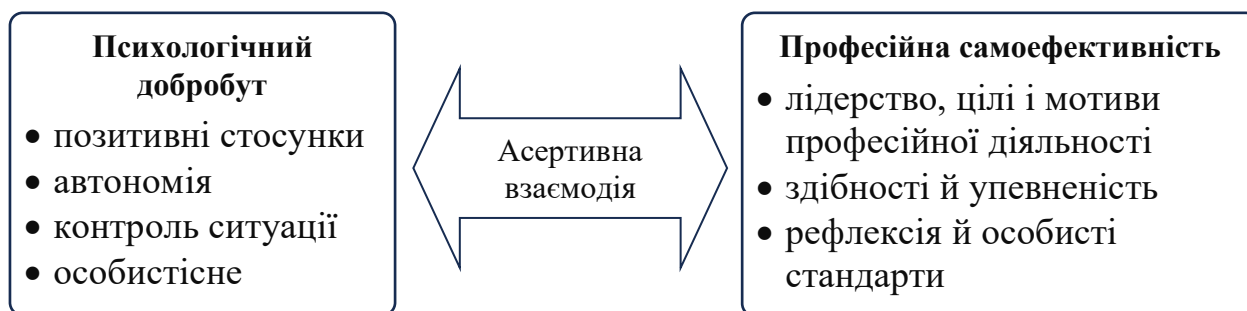


Рис.1. Асертивна взаємодія як фасилітатор взаємозв'язку психологічного добробуту і професійної самоефективності

В умовах війни професійна самоефективність може розглядатися як чинник підвищення рівня психологічного добробуту. Тренінг професійної самоефективності є методом непрямого сприяння психологічному добробуту студентів [2]. Він має включати вправи, спрямовані на особистісно-професійний розвиток, зокрема на рефлексію життєвих цілей і конкретизацію планів з їх реалізації. Його доцільно першочергово спрямовувати на рефлексію персонального ціннісного досвіду й наповнення реальним змістом конструктів «особистісне зростання», «цілі в житті», «стійкість до невдач, долання і воля» та визначення на їх основі близьких, середніх та віддалених перспектив особистісно-професійного саморозвитку.

Підвищення рівня асертивності студентів, на наш погляд, сприятиме зміцненню взаємопідкріплюваного зв'язку між психологічним добробутом і професійною самоефективністю студентів із ознаками обдарованості. Асертивна взаємодія дозволяє обдарованій особистості зберігати ціннісну автономію, самоприйняття і позитивні стосунки у ціннісно відмінному оточенні [1; 4]. Це, у свою чергу, є підґрунтям для збереження життєвих цілей, професійного й особистісного зростання через саморозвиток лідерства, здібностей, особистих стандартів, волі, стійкості до невдач.

Список використаних джерел:

1. Музика, О. Л. (Ed.). (2017). Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 220 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708203>
2. Музика, О. Л. (Ed.). (2023). Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 237 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737267/1/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf>

3. Музика, О. О. (2024). Взаємозв'язок психологічного добробуту і професійної самоефективності старшокласників та студентів в умовах війни. *Освітологічний дискурс*, 45 (2). С. 56-64. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.2.7>
4. Музика, О. О. (2023). Ціннісний простір університету і розвиток професійної самоефективності студентів. *Освітологічний дискурс*, 2 (41). С. 185-200. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2023.28>
5. Ach, J., & Pollmann, A. (2022). Self-confidence, self-assertiveness, and self-esteem: The Triple S condition of personal autonomy. J. Childress (Ed.), et al., Thick (concepts of) autonomy: Personal autonomy in ethics and Bioethics, Springer, 53-65.
6. Lipińska-Grobely, A., & Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *E-mentor*, 3 (90), 4-10. <https://doi.org/10.15219/em90.1517>
7. Muzyka, O., Muzyka, O., & Nykonchuk, N. (2023). Development of assertiveness of gifted students in difficult life situations. *Sworld-Us Conference Proceedings*, 1(usc16-01), 139-144. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2023-16-01-046>
8. Muzyka, O. L., Muzyka, O. O., & Osnadchuk, Y. O. (2022). Development of e-platform for psychological online testing of gifted senior pupils and students. *Information Technologies and Learning Tools*, 89 (3), 162-177. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4700>
9. Romanowska-Tolloczko, A., Nowak, A., & Gnitecka, J. (2015). Level of self-respect and assertiveness skills and teachers' educational competences. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19 (5), 67-70. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0512>
10. Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (3), 5-16. <https://doi.org/10.25215/0203.040>

Н. О. Никончук

*провідний науковий співробітник лабораторії психології обдарованості
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,
кандидат психологічних наук, доцент
e-mail: nata.nykonchuk@gmail.com*

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗРОБКИ ТРЕНІНГУ АСЕРТИВНОСТІ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Асертивність – це здатність особистості вибудовувати взаємодію з оточуючими, яка сприяла б збереженню психологічних кордонів та автономності кожного із партнерів. Це вміння чесно й відкрито говорити про свої потреби, відстоювати власні інтереси, досягати бажаного без маніпуляцій оточуючими. Це готовність до пошуку оптимальних компромісних рішень та взаємообміну на засадах рівності. В основі асертивної поведінки особистості лежить самоповага та повага до інших людей [4; 9; 11].

Обдаровані діти та підлітки вирізняються з-поміж однолітків інтересами, досягненнями та цінностями, а отже, частіше ніж інші наражаються на нерозуміння та конфлікти [6]. Найбільш оптимальною у ситуаціях непорозумінь є асертивна поведінка. З одного боку, вона допомагає обдарованим зберегти приязні взаємини з оточуючими, позитивно впливає на задоволення базової потреби у належності, з іншого боку, – дозволяє їм відстоювати власні цінності та зберегти особистісну автономність, що сприяє розвитку здібностей. Варто приділити увагу цілеспрямованому формуванню асертивної поведінки обдарованих дітей і підлітків [5].

Тренінг асертивності традиційно розглядають як один із видів соціально-психологічного тренінгу [1]. В інтернет-просторі можна знайти цілу низку тренінгів асертивної поведінки. Такі тренінги пропонують як дипломовані психотерапевти, так і практичні психологи дитячих садочків, шкіл, гімназій, ліцеїв. Тренінги асертивності різняться цільовою аудиторією, головними завданнями, загальною тривалістю, кількістю і якістю завдань, що пропонуються учасникам. Згадані тренінги можуть бути цілком самостійними або входити до складу більших тренінгових програм [1; 2; 3; 10].

Зазвичай на тренінгових заняттях учасників ознайомлюють з характеристиками асертивної, агресивної та пасивної поведінки. Далі учасникам тренінгу пропонують об'єднатися в групи, програти низку ситуацій та продемонструвати різні типи поведінки. Після цього кожен може поділитися своїми відчуттями, переживаннями та думками. Безумовно, виконання завдань під керівництвом грамотного тренера розширює уявлення учасників тренінгу

про різні типи поведінки, збагачує їх, дозволяє набути невеликого досвіду асертивної взаємодії. Водночас такий досвід важко перенести на реальні життєві ситуації, бо вони є значно складнішими, глибшими, важливішими для особистості, ніж ті ситуації, що пропонувалися для аналізу на тренінгових заняттях.

На нашу думку, при підготовці тренінгу асертивності для обдарованих дітей і підлітків варто врахувати кілька важливих моментів.

1. На заняттях тренер повинен надати дітям інформацію про особисті кордони людини; варіанти їх порушення оточуючими; право особистості захищати свої межі; способи захисту власних кордонів. Тренер також має надати інформацію про асертивність; характеристики пасивної, асертивної та агресивної поведінки; вплив різних типів поведінки на взаємини з оточуючими. Підкреслимо, що у багатьох розроблених тренінгах асертивності така інформація представлена дуже стисло у вигляді міні-лекцій, а в окремих тренінгах відсутня узагалі. Варто попіклуватися про те, щоб інформація про особисті кордони людини та асертивність була повною, розгорнутою, пропонувалася в науково-популярній формі та подавалася з урахуванням віку учасників тренінгу.

2. Слід актуалізувати у дітей позитивний рефлексивний досвід відстоювання особистих кордонів. Зауважимо, що найкраще про порушення таких кордонів у здібних і обдарованих осіб та особливості їх захисту знають самі ж обдаровані. Тож доречно запропонувати учасникам тренінгу поділитися історіями успішного відстоювання власних меж, проаналізувати їх наслідки.

3. На тренінгових заняттях варто ознайомити дітей з інструментами регуляції взаємодії з оточуючими та саморегуляції, які вони зможуть використати для захисту особистих кордонів у реальному житті. Такими інструментами можуть слугувати метафори – українські народні приказки і прислів'я [7; 8]. Паремії готують дітей до того, що життя багате на виклики та труднощі («На віку, як на довгій ниві: не пройдеши ноги не поколовши», «Усього буває на віку – і по спині, і по боку»). Метафори описують різні типи поведінки: пасивну («З м'якого тіста», «Як овечка: не мовить ні словечка», «Живе чужим розумом»), агресивну («Показати зуби», «Варити воду», «Вимотувати душу») та асертивну («Іти своєю дорогою», «Триматися свого», «Своя голова на плечах»). Паремії усіляко схвалюють активне відстоювання власної позиції («Не давай собі на носі грати», «Не давайся під ноги!»). Приказки і прислів'я також описують різні стратегії захисту особистих кордонів: ігнорування недоречних зауважень («На всякий пчих не наздоровкаєшся»), обмеження надлишкової цікавості та втручання в особисті справи («Не суй носа до чужого проса», «Не рипай чужих дверей»), відмови від недоречних порад та допомоги («Добра трава, але не для нашого

кона», «Хоч буйна трава, та не для мого вола»), обмеження знецінювання («Будь собі чий хоч, а моєї трави не толоч»). Метафори вчать дуже обережно робити критичні зауваження іншим людям («Всяк правду хвалить, та не всяк правду любить», «Правду казавши, будуть бити зв'язавши», «Мовчи глуха: менш буде гріха») та адекватно приймати критичні зауваження від оточуючих («За правду не сердися – зніми шапку й поклонися», «Не той друг, що медом маже, а той, хто правду каже»). Приказки і прислів'я схвалюють стриманість та доброзичливість у спілкуванні («Від теплого слова і лід розмерзається», «М'які слова і камінь крушать»), орієнтують на співпрацю та ціннісний обмін («Який «добридень», таке й «доброго здоров'я», «Як у лісі гукнеш, так і відгукнеться», «Як ми людям, так і люди нам»).

Перспективи дослідження: розробка тренінгу асертивності обдарованих дітей і підлітків з опорою на метафори – українські народні приказки і прислів'я.

Список використаних джерел:

1. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. Вишниц: Черемош. 2015. 432 с. <https://pidru4niki.com/90374/sotsiologiya/sotsialno-psihologichniy-trening-i-manipulyatsiya>
2. Бойко Г.М. Тренінгове заняття: «Асертивна поведінка. Поважаючи себе – поважай інших». <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-asertivna-povedinka-povazhayuchi-sebe-povazhay-inshih-106430.html>
3. Діденко М.С. Розвиток професійно значущих якостей майбутніх менеджерів організацій засобами психологічного тренінгу. *Psychological journal*. № 6 (16) 2018. С. 24-34. <https://hal.science/hal-01856206/document>
4. Мікеле Джаннантоніо. Чи зі мною все гаразд? Самоповага та асертивність. Львів: Свічадо. 2020. 168 с.
5. Музика О. Л., Музика О. О., Никончук Н. О. Розвиток асертивності обдарованих студентів у складних життєвих ситуаціях. *Modern systems of science and education in the USA, EU and other countries*. 2023. 1(usc16-01). 139-144. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2023-16-01-046>
6. Музика О.Л. Ціннісна підтримка як різновид психологічної допомоги обдарованим учням і студентам. *Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник* / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук [та ін.]; за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 7-31.
7. Никончук Н.О. Розвиток асертивності обдарованих дітей і підлітків засобами усної народної творчості. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей XVII науково-практичного семінару*, 25 квітня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 38-40. https://lib.iitta.gov.ua/740682/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%B7%D0%B1._25.04.2024.pdf
8. Никончук Н.О. Ціннісна підтримка розвитку здібностей та обдарованості підлітків засобами усної народної творчості. *Ціннісна підтримка розвитку обдарованої*

особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н. О. Никончук [та ін.]; за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 87-147.

9. Подоляк Н. М. Ідивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.
10. Смирнова Т. Тренінг з розвитку асертивної поведінки. Частина I. <https://naurok.com.ua/asertivnist-yak-optimalna-strategiya-povedinki-93638.html>
11. Capponi V., Novák T. Asertivně do života. Praha: Svoboda. 1992. 140 s.

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС САМОРОЗВИТКУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНИХ СТУДЕНТІВ

Наше сьогоднішнє, яке наповнене непередбачуваними ситуаціями, стало справжнім викликом для розвитку та психологічного благополуччя обдарованих студентів та молоді. Досить важко уникнути стресів, негативних емоцій та втрати віри у власні сили, коли ми стикаємось з новими викликами життя. Все складніше стає адаптуватися в соціумі, чітко формулювати власні думки та впевнено заявляти про свої права. Але, завдяки психологічним підходам та досвіду ми можемо знайти шляхи подолання цих труднощів.

Розвиток особистості обдарованих музикантів відбувається у взаємодії з основними психологічними новоутвореннями, що актуалізуються в період юності, а саме готовність до самовизначення, почуття відповідальності за власне майбутнє, розвиток самоосвіти та самопізнання, тобто вирішення питання ідентичності в професійній сфері, у сфері сімейних відносин і в особистісному розвитку.

І саме студентський вік є періодом активного перегляду ціннісних категорій, аксіологічної переорієнтації особистості. Характерними процесами є посилення усвідомленості, мотивів поведінки, формування та зміцнення відповідальності, почуття обов'язку, розвиток цілеспрямованості, наполегливості, самостійності.

Вивчення асертивності є важливим та необхідним напрямком у сучасній психології, який допомагає у підвищенні самооцінки, впевненості в собі та покращенню спілкування з іншими людьми. Асертивність в перекладі з англійського (*assertiveness*) – стверджувати, відстоювати, заявляти. В психологічному словнику поняття асертивність подається, як здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини, оптимально реагувати на критику та вмінні висловлювати свої думки, бажання, почуття. Асертивність – це поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунках з іншими людьми. Це здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси та свою лінію поведінки, спокійно казати “ні” тому, що вас не влаштовує та продовжувати в соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах. Асертивність є важливою навичкою для особистості, оскільки дає можливість зробити свою поведінку гнучкою.

Багато науковців та психологів з різних країн займались вивченням асертивності, а саме: Р. Альберті, А. Бандура, Е. Берн, Дж. Вольпе, М. Еммонс, Дж. Кейн, Р. Кеттел, А. Лазарус, Е. Селтер, Н. Побірченка, Н. Подоляк, В. Татенко та інші.

Концепцію асертивності сформулював у 1950-1960 американський психолог А. Солтер, його праці ґрунтуються на положеннях гуманістичної психології. За твердженням автора, особистість із розвинутим почуттям самоповаги в будь-якій ситуації спроможна діяти асертивно, тобто відкрито, упевнено й рішуче [5].

Джозеф Вольпе вважав, що асертивна особистість володіє чотирма характеристиками: 1. – людина вільно виражає свої думки і почуття; 2. – може спілкуватися з людьми на всіх рівнях. Це спілкування завжди відкрите, чесне, пряме; 3. – людина має чітку орієнтацію по життю. Вона досягає того, чого бажає, намагається впливати на події. 4. – її дії характеризуються самоповагою. Така людина не приймає обмеження, незважаючи ні на що, намагається діяти, щоб не упустити свій шанс. Також автор зазначає, що багато людей не можуть виразити і продемонструвати почуття, які виникають у міжособистісній взаємодії, через власний тривожний стан, який її спотворює. Вплив тривоги можна подолати за допомогою впевненого прояву власних думок і почуттів, за допомогою нових стереотипів поведінки – поведінки самоствердження, тобто за допомогою “асертивності” [6].

Відомий американський психотерапевт Мануель Дж. Сміт у 1959 році, спираючись на свій професійний досвід розробив систему методів та технік для підвищення впевненості у собі, які дозволяють людині навчатися наполягати на своїй думці та досягати своїх цілей. М. Сміт розглядає асертивність із погляду прав особистості. Така людина поважає права оточуючих і будує взаємини, не порушуючи нічиїх кордонів. Автором вводиться поняття “принципи асертивності”, що позначає правила поведінки в суспільстві та побудова взаємин з іншими людьми, заперечення маніпуляцій, жорстокості й агресії щодо іншої людини. У своїй книжці “Тренінг впевненості у собі” він дає опис, як формувати навички, як їх тренувати. Спираючись на поняття асертивності, він сформував 10 прав особистості: 1. Право оцінювати власну поведінку, думки та емоції, відповідати за їх наслідки; 2. Право не вибачатися та не пояснювати свою поведінку; 3. Право не брати на себе відповідальність за чужі проблеми; 4. Право змінити свою думку; 5. Право помилятися та відповідати за свої помилки; 6. Право казати: “я не знаю”; 7. Право бути незалежним від доброзичливості інших та від їхнього доброго ставлення до мене; 8. Право приймати не логічні

рішення; 9. Право казати: “я тебе не розумію”; 10. Право казати: “мене це не цікавить”.

Н. Ю. Максимова зазначає що, асертивність виявляється тоді, коли особистість дає можливість першим висловитися іншим; намагається зрозуміти їхні потреби й почуття, перш ніж висловитися; здатна прямо й чесно обговорювати проблемні ситуації та пропонувати рішення, прийнятні для всіх; вважає власні здібності й сили подібними до інших людей; може брати відповідальність з урахуванням своїх можливостей і прав тощо [3].

Н. М. Подоляк, в своєму дослідженні емпірично доводить, що основними характеристиками асертивності є впевненість у собі, емоційна стійкість, наполегливість, здатність висловлювати наявну емоційну енергію по інтегрованих, а не по імпульсивних каналах, незалежність, свобода у власних проявах і поведінці, емоційна холодність, не схильність до афектів, неупередженість, відкритість, прямолінійність, орієнтація на власну думку, схильність брати на себе відповідальність, прагнення до соціальних контактів [4].

Асертивна людина характеризується чітким викладом своїх переконань, який поєднується з увагою і повагою до думок і почуттів інших, неасертивна – характеризується агресивною, пасивною або агресивно-пасивною спрямованістю в поведінці. Розвиток асертивності дає можливість людині здобути впевненість у собі, покращити навички спілкування, змінити агресію в поведінці на спокійнішу і раціональну взаємодію, навчитись відстоювати свої права [4].

Також автор визначає, що асертивність у психології розглядається як комплексна характеристика, яка включає емоційні (відсутність страху, тривожність, емоційність мовлення), когнітивні (компетентність і розуміння себе та інших), поведінкові (навички соціальної поведінки) і регулятивні компоненти [4].

Американський психолог Уільям Джеймс відзначав “Отже, аби стати успішним і впевненим, поведітьесь так, ніби ви і справді успішна та впевнена людина, зберіть всю свою волю для досягнення цієї мети, і тоді, прояви невпевненості і неуспішності поступляться місцю поривам успіху і впевненості”.

Вивчаючи музично обдарованих студентів, необхідно враховувати особистісно-психологічні характеристики. Так, в емпіричному дослідженні І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко, В.Ю. Кутепова-Бредун проведено порівняння особистісних характеристик музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів. Дані показали, що у професійних музикантів у порівнянні із не музикантами виявлені значущо вищі рівні саморегуляції, здібності цінувати красу та досконалість [1].

Дослідники встановили, що музиканти-професіонали у порівнянні із музикантами-аматорами – незалежні, здатні протистояти соціальному тиску у своїх думках та діях та регулювати свою поведінку. Вони мають почуття безперервності саморозвитку, самовдосконалення, осмисленості життя та почуття реалізації свого потенціалу.

І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко, В.Ю. Кутепова-Бредун доводять, що професіонали відрізняються від аматорів за рівнем емоційної сенситивності, про що свідчать статистично значущі розбіжності між групами професіоналів та аматорів за показниками: нейротизму як диспозиційної риси особистості і схильності до переживання тривоги, яка, проте, залишається на грані психічної норми. Характерною ознакою особистості професіонала є також їх схильність до переживання астеничних станів. Їм притаманна автономність, схильність до ризику, що свідчить про певну ізольованість від соціального оточення. Дослідження підтвердило притаманність професіоналам високого рівня креативності [1].

Отже, дослідники визначають більш емоційну вразливість музикантів-професіоналів у порівнянні з аматорами і більш високий рівень їх музичної обдарованості, та припускають, що музична діяльність виконує для професіоналів не лише роль засобу самореалізації, але й психотерапевтичну функцію. Це підтверджує усвідомлений вибір музично-обдарованими індивідами професійної діяльності у сфері музичної творчості не тільки як засобу самореалізації [1].

Таким чином, аналіз наукової та науково-практичної літератури з даної проблеми показав, що поняття “асертивність” передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може прямо та відкрито говорити про свої бажання; не боїться заперечувати; здатна відстоювати власну точку зору; наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою. Асертивність близька до поняття внутрішньої стійкості особистості, особливо тоді, коли людина не відчуває впевненості у собі та інших, що легко спричиняє негативний вплив на її особистість в цілому. Для музично обдарованої особистості цінною є саме музична діяльність яка сприяє вираженню і передачі емоцій, почуттів та думок є засобом спілкування, пізнання навколишнього світу та становлення особистості. За допомогою асертивності людина впевнено та наполегливо іде до своїх цілей, реалізує свої здібності, бажання та інтереси.

Список використаних джерел:

1. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Кутєпова-Бредун В.Ю. Особистісні характеристики музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів. Актуальні проблеми психології: зб. Наук.пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / [гол. ред. С.Д. Максименко] Київ-Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 2015. № 11. С. 20-29.
2. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник соціально-психологічної оптимізації адаптації студентської молоді / Т. Г. Дріга //Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – Вип. 39. – К. – Алчевськ : ЛАДО, 2013. – Том 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – 2013. – С. 100-105.
3. Максимова Н. Ю. Асертивність // Велика українська інциклопедія. URL: <http://vue.gov.ua/> Асертивність.
4. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності / Н. М. Подоляк // Наука і освіта. – 2010. - № 9. – С. 108-110.
5. Salter, A. Conditioned reflex therapi. New York: Farrar, Straus & Girous, 1949.
6. Wolpe J., Lazarus A. A. Behavior Therapi Techniques. B N. Y.: Pergamon Press. B 1966.

I. 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*

АСЕРТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

Особистісна зрілість вивчається в наукових розвідках у просторі життєдіяльності особистості, системи її ставлень: у контексті ставлення людини до самої себе, до власного існування серед інших людей, до міжособистісної взаємодії з ними, до своєї професійної діяльності та її результатів, ставлення до світу та власних життєвих перспектив. Наголосимо тут саме на «соціальному контексті особистісного розвитку» [2], тобто, на важливості соціальної взаємодії.

Розвиток особистості, досягнення нею певного рівня зрілості залежить від конкретних умов її життя, взаємин з іншими людьми, від місця особистості у соціальному оточенні, від міри її участі у житті групи й у діяльності, загального рівня культури середовища, у якому формується особистість. У цьому контексті зазначимо, що серед характеристик зрілої особистості дослідники виокремлювали: здатність до теплих, сердечних соціальних контактів (Г. Олпорт); соціалізованість як конструктивні соціальні взаємини, компетентність у вирішенні міжособистісних проблем (К. Роджерс); соціальне почуття, демократичний характер (як поважне ставлення до інших, співчуття), здатність формувати глибокі, але вибіркові відносини (А. Маслоу); здатність до психологічної близькості з іншою людиною (Ю.З. Гільбух); турботливе і відповідальне ставлення до інших (М.Й. Боришевський); глибокі радісні взаємини із духовно близькими людьми, «справляє гуманізуючий вплив на відносно широке оточення» (О.В. Завгородня) [1]; «може продуктивно взаємодіяти з іншою людиною, взаємозбагачуючись і знаходячи у самотності іншого власну неповторність» (Т.М. Титаренко) [5]; «регулює міжособистісні взаємини» (Л.З. Сердюк) [4]. О.С. Штепа розглядає контактність і децентрацію серед десяти «рис-індикаторів, що характеризують оригінальність феномену особистісної зрілості» [7]. Власне, можна говорити про вияв феномена реципрокності, тобто, за Ж. Піаже, усвідомлення себе у взаємодії як суб'єкта і здатність співвідносити свою позицію, точку зору з позицією іншої людини [6].

Викладене вище дозволяє констатувати: соціальні відносини розглядаються чинником формування особистісної зрілості. При цьому, аналізуючи, зокрема, процес становлення обдарованої особистості, О.Л. Музика, О.О. Музика, Н.О. Никончук обстоюють його ціннісну детермінацію. Чинником

розвитку особистості з ознаками обдарованості є не просто постійна взаємодія з контактним оточенням, а саме ціннісна взаємодія. Ціннісну взаємодію науковці розуміють як «форму референтних зв'язків, у результаті яких відбувається реципрокний взаємовплив і соціальна валідизація, ціннісний обмін і взаємна ціннісна підтримка особистісних цінностей суб'єктів та здійснюється становлення й ціннісний розвиток обдарованої особистості» [3, с. 140]. Автори наголошують на необхідності розвитку асертивності в цій взаємодії з метою як збереження ціннісної автономності й розвитку обдарованості, так і зміцнення ідентичності й ресурсності обдарованої особистості, досягнення нею певного рівня особистісної зрілості.

Особливо актуальним виступає формування асертивності у кризових обставинах сучасної дійсності. Адже розвиток таких умінь і якостей, необхідних для асертивної взаємодії, як упевненість у собі, усвідомлення власних недоліків та переваг, здатність до емпатії, увага до почуттів та інтересів інших людей, прийняття на себе відповідальності за власну поведінку, – сприятиме збереженню й укріпленню як глибини та стійкості взаємин, так і потенціалу особистісного зростання.

Список використаних джерел

1. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 11-17.
2. Музика О. Л. Особливості дослідження асертивної взаємодії учнів і студентів з ознаками обдарованості. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару*, 25 квітня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 5-7. URL: https://lib.iitta.gov.ua/740682/1/Тези_зб._25.04.2024.pdf
3. Muzyka, O., Muzyka, O., & Nykonchuk, N. Development of assertiveness of gifted students in difficult life situations. *Modern systems of science and education in the USA, EU and other countries. Series «SW-US Conference proceedings»*. 2023, 1 (usc16-01). P. 139–144. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2023-16-01-046>
4. Сердюк Л.З. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості* : монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf
5. Титаренко Т.М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
6. Чекстере О.Ю. Погляди Ж. Піаже на особливості егоцентризму дитячого мислення. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. академіка С.Д. Максименка. К.: Главник, 2008. Том X. Частина 8. С.632-642.
7. Штепа О.С. *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг*: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.

В. М. Вронська

*старший викладач Рівненського інституту
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»,
науковий кореспондент Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
e-mail: viktoriavronskaav@gmail.com*

АСЕРТИВНА ВЗАЄМОДІЯ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ У ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Спостерігаючи за особливостями впевнених у собі людей, можна зробити припущення, що психологічні особливості людей з різною специфікою асертивності будуть відрізнятися між собою за такими якостями як: локус контролю (інтернальний/екстернальний), схильність до домінування чи підпорядкування, рівень самооцінки, впевненості, переживання почуття провини.

У суспільстві вони демонструватимуть такі соціально-психологічні якості як: соціальна сміливість, ініціативність у соціальних контактах, відкритість, щирість, орієнтація на співпрацю та ін.

На думку психологів, асертивність –це здатність людини виражати свою думку, проявляти почуття і емоції, як вміння особистості наполягати на своєму, мати свою позицію, конструктивно відстоювати інтереси, права та свободи, демонструючи позитивне і шанобливе ставлення до інших, не порушувати їхніх прав досягати поставленої мети, будучи відповідальними за власну поведінку.

Проводячи емпіричне дослідження, можна стверджувати, що принципи асертивності давно існують в суспільстві. Можливо, когось відлякує це слово новизною, проте воно близьке за значенням, до т.зв. «м'яких навичок», як: соціальна компетентність, емоційний інтелект, свобода у спілкуванні з оточуючими, що дозволяє сказати "ні", коли того вимагає ситуація.

Працівник, який відповідає за певну ділянку роботи, вболіває за спільний результат відстоює професійну позицію, наполягає на дотриманні інструкцій та коректно, без примусу та маніпуляцій робить зауваження. Наприклад, медсестри закладів дошкільної освіти (далі –ЗДО) виконують і контролюють функції з питань дотримання санітарно-гігієнічного стану, дотримання режимних моментів, харчування вихованців – інколи виникають непорозуміння із батьками вихованців, тому медсестрам ЗДО варто формувати в себе навички асертивності.

З метою отримання випереджуючої інформації ми провели психодіагностику медичних сестер ЗДО. Цю якість, на наш погляд, можна продіагностувати за 16-факторним особистісним опитувальником Р.Кеттелла.

Діагностика асертивної поведінки, завдяки вираженню психологічних понять

Рішучий/уникаючий	Н Н (+) сміливість - Н (-) боязкість
Хитрість/ безпосередність	Н Н (+) проникливість – Н (-) наївність
Стійкість/нейротизм	С С (+) сила "Я" - С (-) слабкість "Я"
Конформізм/нонконформізм	Q2 Q2 (+) самодостатність - Q2 (-) залежність від групи
Дратівливість/наївність	L L (+) підозрілість – L (-) довірливість
Неспокій/самовпевненість	ОО (+) схильність до почуття провини – О (-) самовпевненість
Самостійний/несамостійний	Q2 Q2 (+) незалежність - Q IV (-) покірність
Фрустрація/зібраність	Q4 Q4 (+) напруженість - Q4 (-) розслабленість
Самоконтроль/безвольність	QIII QIII (+) висока самооцінка – QII (-) низька самооцінка

Висновок. При сформованій асертивності у працівників закладів дошкільної освіти – буде така поведінка вироблятися і у вихованців. Допмагаючи дітям набути цієї якості, ми не тільки допоможемо їм уникнути знущання та глузування однолітків, а й ролі задирак і розбишак, а також допоможемо знизити прояви непотрібної агресії у світі та зміцнимо культуру поваги й толерантного ставлення до чужої думки. Це сприятиме розвитку дитини.

Список використаних джерел:

1. Вронська В.М. Аналіз проблем та особливостей професійної діяльності медичних сестер ДНЗ /В.М.Вронська // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія. – 2019. –№8. – С.9-12.
2. Подоляк Н.М. Психологічні особливості асертивності.
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/27.pdf

Н. Ю. Журавльова

науковий співробітник

лабораторії консультативної психології та психотерапії

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

e-mail: natalizhur06@gmail.com

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: АСПЕКТИ САМОРОЗВИТКУ

В умовах військової агресії, виборювання перемоги, яке переживає українське суспільство, феномен психологічної стійкості, стресостійкості привертає особливу увагу вітчизняних фахівців з психічного здоров'я, як такий, що відповідає викликам сьогодення з його вимогами до витривалості, життєстійкості, здатності до адаптації та розвитку в кризових умовах, спричинених війною (Л. Карамушка, М. Шпак, Ж. Дьоміна, О. Омельчук, Т. Ульянова, М. Цимбалюк, Н. Жигайло, М. Мороз, О. Сафін, Є. Потапчук, О. Міщенко та ін.). Особистісний ресурс стресостійкості вкрай потрібен молоді, що навчається, як один із базових, необхідний для опанування професією, фахової реалізації у подальшому, конструктивного вибудовування життєвого шляху попри значну психоемоційну напругу, ускладнення процесу навчання через військові події, певну невизначеність перспектив суспільного розвитку тощо [2; 6 та ін.].

Дослідники визначають складність, багаторівневість складових поняття «стресостійкість» та розглядають означений феномен як «структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості» [5, с. 186], яка «охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечує здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів» [8, с. 202]. Поняття стресостійкості фахівці пов'язують зі вмінням людини поєднувати зовнішню успішну діяльність в складних психоемоційних умовах з внутрішньою рівновагою, а також здатністю відновлювати психоемоційний стан у разі його дестабілізації [1; 2; 4; 8 та ін.].

Означимо стрес-фактори, що можуть негативним чином впливати на якість життя студентів, виявляти недостатній рівень розвитку психологічної стійкості: зовнішні (події війни, особливості навчального процесу, студентського життя, які можуть сприйматися як стресові – значне навчальне навантаження, екзамени, конфліктні ситуації з оточенням, складнощі самостійного життя, його організації тощо), внутрішні (брак навичок власної психоемоційної регуляції (особливо станів тривоги, напруження, роздратування, втоми, невизначеності, проявів неорганізованості, труднощів концентрації уваги, порушення пам'яті тощо, що відповідають симптомам ПТСР), дефіцит комунікативних стратегій у різних

життєвих ситуаціях, зокрема у конфлікті, недостатнє розуміння необхідності піклуватися про себе, неповне прийняття відповідальності за власне життя, його якість, обмежений досвід звернення по соціальну допомогу.

Дослідники К. Коннор та Д. Девідсон виокремили низку особливо важливих психосоціальних аспектів стресостійкості: оптимізм, активна позиція, позитивна інтерпретація, самосприйняття, фізична справність, соціальна підтримка. Розглянемо докладніше означені аспекти [за 7, с. 206-209], які, на наш погляд, можна сприймати у якості напрямків саморозвитку стресостійкості.

- Оптимізм та активність. Оптимістичний погляд на прийдешнє допомагає плекати стресостійкість. Можливі невдачі, розчарування сьогодення компенсуються непорушною вірою і надією на майбутнє, що дає можливість не зав'язнути у складнощах теперішнього, не скочуватися у стан емоційної інертності, а підтримувати активність щодо досягнення власних цілей. Якщо спіткала невдача чи життєва криза, важливе активне подолання проблем, а не пасивне споглядання.
- Позитивна інтерпретація. Конструктивне переоцінювання полегшує емоційні страждання. Пропонується сприймати те, що відбувається, несприятливі події не через негативну оцінку власної особистості (тобто без проекції на власну особистість), а через аналіз суто власних дій – що допомагає, що – ні, без зайвих самозвинувачень чи звинувачень інших. Невдачі пропонується розглядати як стимул для розвитку, а не як декларацію про цілковиту поразку. Такий погляд на ситуацію і себе дасть більше позитиву і енергії на подальші дії по вирішенню складної ситуації, ніж застрягання на емоційному і поведінковому рівні у небажаній ситуації.
- Самосприйняття. Це спосіб, яким ми бачимо себе, розуміємо свої характеристики, можливості, обмеження. Важливий позитивний погляд на себе та свої наміри. Підтримка власної самооцінки спогадами про досягнення у минулому допоміжні у складні періоди життя. Якщо ви змогли бути сильними колись, то зможете спиратися на власні ресурси і в даний кризовий період. Знання власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, плекання їх розвитку є важливою частиною позитивного самосприйняття.
- Фізична справність. Турбота про фізичний стан є важливою складовою плекання стресостійкості. Помірні фізичні тренування, здоровий режим сну, відпочинку та їжі, навички фізичного та психофізичного відновлювання важливі для підтримки стресостійкості.
- Соціальна підтримка. Соціальна підтримка дає відчуття безпеки та розуміння, відроджує віру людини у себе. Підтримуючі стосунки є невід'ємною частиною психоемоційного відновлення людини, що

пережила психотравму. Знати, коли і до кого можна звернутися за психологічною підтримкою у час психоемоційної нестабільності, є дуже допоміжним. Формувати своє оточення, вибудовувати стосунки, розвивати комунікативні навички, у тому числі навички асертивності, є важливим як у контексті загальної життєтворчості, так і з точки зору плекання власної стресостійкості.

К. Коннор та Д. Девідсон, акцентуючи увагу на означених вище аспектах стресостійкості, підкреслюють важливість вмінь та навичок встановлювати контроль у своєму житті над тим, що можливо контролювати на даний час. Це, як стверджують автори, зменшить негативні наслідки неконтрольованих чинників, які також є частиною людського життя; зауважимо, що у воєнний час, у порівнянні з мирним періодом, їх кількість значно підвищена.

Крім виокремлених вище дослідниками аспектів стресостійкості, відзначимо також особливу значущість в умовах війни ціннісно-сміслових орієнтацій особистості, критичності до ЗМІ, вміння жити у швидкозмінних обставинах і ситуації невизначеності.

Ціннісно-сміслові орієнтації людини формують базові основи її життєдіяльності, спрямовують активність у русло досягнення пріоритетних для неї смислів існування, забезпечують цілісність ідентичності, стабільність самосприйняття і тим самим фактично підтримують психологічну стійкість людини. Значна кількість співвітчизників через військові події переживають екзистенційну кризу і змушені переглядати власні цінності, смисли, вивіряти їх у нових обставинах. Це дуже важливий внутрішній процес, який впливає на загальний психоемоційний стан людини. Зауважимо, що «направленість на дотримання вищих цінностей і смислів, завдячуючи яким людина усвідомлює висхідний рух свого розвитку та вдосконалення свого буття» [3, с. 48-49.] надихає, надає животворчу енергію на реалізацію своїх можливостей, проживання саме свого життя, що сприяє мужності і стійкості, підтримує загальну стресостійкість особистості.

Стресостійкість фахівці пов'язують також зі здатністю до критичного мислення, умінням не піддаватися руйнівному впливу певного типу повідомлень у соцмережах та загалом в інфопросторі, які можуть справляти негативну дію на психічну рівновагу, загальне самопочуття, безпечну поведінку людини [6]. Особливо це стосується нерозбірливого, некритичного споживання надто експресивної, маніпулятивної інформації, що може провокувати стани розгубленості, тривоги, розпачу. Запобігти деструктивним впливам інфопростору можна наступним чином: обмежити час і кількість перегляду новин у ЗМІ, критично ставитись до повідомлень, розвивати мотивацію до розвитку себе як

свідомого споживача медіаінформації, підвищувати власну медіаграмотність [1; 3].

Загалом наукові дослідження свідчать, що більш стійкі до стресу інтерналі, впевнені у собі, з адекватною самооцінкою, самостійні та незалежні, здатні брати на себе відповідальність, особистісно зрілі люди. Це ті, хто усвідомлюють свої проблеми та налаштовані на їх вирішення, зорієнтовані на конструктивні копінг-стратегії (на відміну від захисних стратегій уникнення, тяжіння до позиції «жертви» тощо), гнучкі, з розвиненими комунікативними навичками. Здебільшого стресостійкі люди спрямовані на професійну реалізацію, творче самовираження, поділяють загальнолюдські цінності, здатні до цілісного сприйняття світу, людей, себе [4, 6 та ін.].

Орієнтація молоді на свідомий і самостійний розвиток індивідуально-особистісних ресурсів стресостійкості ми розглядаємо як важливе соціальне завдання для педагогів, батьків, психологів, усіх, хто працює з юнацтвом, як підтримку молодих людей у розвитку ними власного відповідального ставлення до збереження свого фізичного та психічного здоров'я, самоідентичності, особистісної цілісності, спроможності конструктивним чином будувати свій життєвий шлях, своє майбутнє.

Список використаних джерел:

1. 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 всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. (Одеса, 3 липня – 13 серпня 2023 р.). Одеса, 2023. С.38-42. URL: <http://surl.li/mtwmv>
2. Журавльова Н.Ю. Асертивність як фактор розвитку стресостійкості молоді в умовах війни. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни* : матеріали XVII наук.-практ. семінару, 25 квітня 2024 року. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740682/>
3. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-сміслова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 року. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 46-50. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740226/>
4. Журавльова Н.Ю. Розвиток стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: зб. тез доп. наук.-практ. конф. (Київ-Біла Церква, 30 вересня 2023 р.)*. Київ-Біла Церква, 2023. С. 99-103. URI: <http://surl.li/mpkhh>

5. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22
6. Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Методичні рекомендації / Авт.: Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Л.О. Гребінь, Н.Ю. Журавльова, Л.І. Литвиненко, О.Г. Ярошенко, О.М. Слюсаренко, Ж.В. Таланова, О.М. Отич / За ред. Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової, 2024. 37 с. DOI: <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>
7. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: Книголав, 2022. 272 с.
8. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199-203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОБДАРОВАНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

В умовах російсько-української війни та глобальних трансформаційних процесів, які сьогодні переживає людство, зростає роль обдарованих людей, які здатні зробити вагомий внесок не лише в соціальний, економічний, культурний та науковий розвиток країни, але й сприяти зростанню авторитету України на міжнародній арені. Водночас, становлення обдарованої особистості – надзвичайно складний та динамічний процес взаємодії як психогенетичних, так і соціокультурних факторів та власної активності індивіда. Наявність потенціалу обдарованості ще не є гарантією його реалізації, що виводить проблему як психологічної підтримки обдарованої особистості, так і самореалізації в ряд пріоритетних напрямків сучасних психологічних досліджень.

Самореалізація, за визначенням, є процесом повного розкриття власного потенціалу, що передбачає розуміння своїх сильних і слабких сторін, ідентифікацію особистісних цілей, а також внутрішню мотивацію для їх досягнення. Самореалізація, як ключовий фактор розвитку обдарованих старшокласників, допомагає їм усвідомити власну ідентичність, свої цінності, життєві цілі, знайти власний сенс життя та ті сфери діяльності, де вони можуть максимально реалізувати свої здібності та таланти. Відомий американський психолог, засновник гуманістичної психології Абрагам Маслоу виділяє потребу в самореалізації як вищий рівень у своїй ієрархії потреб, визначаючи її як прагнення стати тим, ким людина здатна бути [5].

Висока чутливість до власних потреб у розвитку та самовираженні, питання сенсу життя, розуміння своєї унікальності й призначення мають особливе значення для обдарованих особистостей, що робить їхню самореалізацію особливо складним і багатогранним процесом. Важливим особистісним ресурсом, що сприяє ефективній самореалізації обдарованих, допомагаючи їм розвивати впевненість у собі, вміння виражати свої думки та почуття, відстоювати власні права та інтереси, не порушуючи прав інших, є асертивність.

Асертивність займає проміжне положення між пасивністю та агресією і є найбільш здоровим і конструктивним підходом до спілкування та взаємодії.

Так, пасивність пов'язана з униканням конфліктних ситуацій, придушенням власних потреб та емоцій, коли людина підкоряється волі інших, навіть якщо це суперечить її власним бажанням. Для агресії характерно вираження своїх думок та емоцій у ворожій або маніпулятивній формі, коли людина намагається досягти свого за рахунок інших, ігноруючи їхні почуття або права, що часто проявляється у формі контролю, залякування або приниження. То асертивність – це стиль поведінки та спілкування, який базується на повазі як до власних, так і до чужих прав, думок та емоцій, коли людина здатна виражати свої думки, почуття та потреби відкрито, чесно і впевнено, але при цьому не порушує прав інших людей, що сприяє ефективному вирішенню конфліктних ситуацій, дозволяє будувати здорові стосунки та зберігати особистісні кордони.

На думку Н. М. Подоляк, принципи асертивності - це емпіричні правила поведінки в суспільстві, спілкування з оточенням, що спираються на істинно гуманістичні начала, де заперечується маніпуляція, жорстокість і агресія стосовно іншого, це шлях до самореалізації та саморозвитку [2]. Е. В. Сколота розглядає асертивність як значущу характеристику особистості в юнацькому віці та обґрунтовує необхідність її цілеспрямованого формування для покращення внутрішнього розкриття юнака та його соціальної адаптації в середовищі однолітків і соціумі загалом [4]. В. Б. Нечерда акцентує увагу на важливості розвитку асертивності в контексті формування успішної особистості учнів старших класів для їх соціальної адаптації, гармонійної взаємодії з навколишнім світом і особистісного самоствердження в соціумі [1].

А. М. Сабадаш зазначає, що асертивність є найефективнішим стилем спілкування та поведінки в ситуаціях, що провокують стрес. Як основні критерії асертивності, що актуалізуються в стресогенних ситуаціях, автор розглядає комплекс емоційних, когнітивних, поведінкових і регуляторних функцій [3]. У дослідженні Parray, W. M., Kumar, S., & David, B. E. показано, що тренінг асертивності є ефективним інструментом, що сприяє підвищенню не тільки рівня асертивності, але й самооцінки, самоповаги, впевненості в собі учнів старших класів і водночас знижує як агресивність, так і пасивну поведінку (підкорення) [6]. У дослідженні Riya Susan, Alina Grace, Aswathy Santhosh, Veenus Anna, Divya S Nair встановлено зв'язок асертивності з соціальною підтримкою, що, в свою чергу, є запорукою психологічного благополуччя [7].

Обдаровані учні часто стикаються з високими очікуваннями щодо рівня своїх досягнень, як з боку суспільства, так і з власної сторони, тож потребують особливого підходу для розвитку своїх талантів. У цьому контексті можна виокремити ряд аспектів, де асертивність відіграє ключову роль, допомагаючи обдарованим старшокласникам не лише зберігати власну унікальність і

цілісність, але й максимально розвивати свій потенціал, досягаючи високих результатів у навчанні, творчій діяльності та соціальному житті:

- *самооцінка та впевненість у собі*: асертивність сприяє формуванню здорової самооцінки та впевненості у своїх силах, що допомагає об'єктивно оцінювати власні здібності та потенціал;
- *міжособистісна взаємодія*: вміння відкрито і чітко висловлювати свої думки, бажання та потреби сприяє кращій комунікації з однолітками, вчителями та батьками, що, в свою чергу, позитивно впливає на умови для навчання та розвитку;
- *розв'язання конфліктів*: асертивність дозволяє конструктивно розв'язувати конфлікти, зберігаючи позитивні взаємини у ситуаціях, що виникають у обдарованих старшокласників через їх відмінність або високі вимоги до себе та інших;
- *самоорганізація та тайм-менеджмент*: високий рівень асертивності дозволяє учням краще організувати свій час і ресурси, оскільки вони чітко визначають власні пріоритети та встановлюють межі, що дозволяє уникати перевантаження та стресу;
- *мотивація та цілеспрямованість*: асертивність сприяє підвищенню рівня внутрішньої мотивації, так як обдаровані старшокласники стають більш впевненими у своїх цілях та способах їх досягнення;
- *здатність до самостійного прийняття рішень*: асертивні учні краще підготовлені до прийняття важливих рішень щодо своєї майбутньої кар'єри та особистого розвитку, оскільки вони мають навички аналізу ситуації та чітке розуміння своїх потреб і цілей.

Список використаних джерел:

1. Нечерда В.Б. Розвиток асертивності учнів старших класів у контексті формування успішної особистості: до проблеми дослідження. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Т. 1. Вип. 55. С. 188-192.
2. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис...канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200 с.
3. Сабадаш А. М. Психологічні особливості асертивності особистості у стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2023. № 50. С. 115-119.
4. Сколота Е.В. Формування асертивної поведінки в юнацькому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 212-216.
5. Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50, 370-96
6. Parray, W. M., Kumar, S., & David, B. E. (2020). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness and self-esteem of high school students. *Polish Psychological Bulletin*, 51(3), 171-176. <https://doi.org/10.24425/ppb.2020.134724>
7. Riya Susan, Alina Grace, Aswathy Santhosh, Veenus Anna, Divya S Nair (2022). Assertiveness and perceived social support among college students. *International Journal of Engineering Technology and Management Sciences*, 5, 6, 539-543. <https://doi.org/10.46647/ijetms.2022.v06i05.084>

ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ СУЧАСНОЇ ОСВІТНЬОЇ РЕАЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Освітня система в Україні зазнала значних змін протягом останніх років, що були зумовлені як загальносвітовими тенденціями в розвитку освіти, так і внутрішніми викликами, зокрема війною. Психологічний вимір цих процесів є критично важливим для розуміння того, як учні, студенти, педагоги та батьки реагують на ці зміни. Психологічний стан учасників освітнього процесу суттєво впливає на якість навчання, ефективність викладання і загальну соціалізацію молоді. В умовах кризи освітня система стикається з новими викликами, які потребують особливої уваги до психічного здоров'я учасників навчального процесу.[2]

Українська освіта протягом останніх років перебуває під впливом різноманітних факторів, серед яких:

1. **Технічні зміни:** впровадження нових технологій та дистанційних форм навчання.
2. **Соціальні трансформації:** криза, викликана війною, вимушене переміщення учнів і вчителів, руйнування соціальних зв'язків.[1]
3. **Емоційне навантаження:** постійний стрес через небезпеку, тривога за майбутнє, втрати та психологічні травми.

Ці зміни створюють як позитивні, так і негативні психологічні наслідки для учасників освітнього процесу. Психологічна підтримка стає необхідною складовою сучасної освітньої системи для забезпечення стійкості до стресу, адаптації до нових умов та підтримки емоційного добробуту.

Психологічний стан учнів

1. **Тривога і страх.** Діти та молодь часто стикаються з відчуттями тривоги, спричиненими як ситуацією в країні, так і змінами в навчальному процесі. Це може включати страх за власну безпеку, невизначеність щодо майбутнього, а також стрес через нестабільну ситуацію в школах або університетах. Постійна тривога негативно впливає на здатність концентруватися на навчанні та поглиблює труднощі з мотивацією до навчання.[3]

2. **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).** Для багатьох дітей і підлітків, які стали свідками бойових дій або втратили близьких, виникає ризик розвитку ПТСР. Це може проявлятися в тривожних снах, емоційній нестабільності, униканні спогадів про травматичні події. Учні, які страждають від ПТСР, можуть

потребувати спеціальної психологічної допомоги та підтримки з боку школи та соціальних служб.

3. **Соціальна ізоляція.** Унаслідок переміщення через війну, діти можуть відчувати соціальну ізоляцію, втрату друзів та звичних соціальних зв'язків. Це створює додаткові труднощі в адаптації до нового середовища, а також посилює відчуття самотності та ізоляції.

Вчителі та викладачі: емоційне вигорання

Війна та інші кризи значно вплинули на психологічний стан педагогічних працівників. Вчителі та викладачі зазнають значного емоційного навантаження через постійну потребу підтримувати учнів, одночасно борючись з власними труднощами. Основні психологічні виклики для педагогів:

1. **Емоційне вигорання.** Вчителі, які працюють у стресових умовах війни, можуть відчувати хронічне емоційне виснаження, що призводить до зниження мотивації до роботи, відчуття безпорадності та втрати сенсу своєї професійної діяльності. Висока емоційна залученість до допомоги учням у складних психологічних станах може прискорювати вигорання.

2. **Психологічна підтримка учнів.** Педагоги часто стикаються з необхідністю надавати не лише академічну, але й психологічну підтримку своїм учням. Це вимагає від них додаткових навичок у сфері кризової психології та емоційної стійкості.

Батьки відіграють ключову роль у підтримці психологічного стану своїх дітей під час кризи. Вони мають бути опорою для своїх дітей, допомагаючи їм справлятися з труднощами. Проте і самі батьки можуть зазнавати стресу та емоційного виснаження через невизначеність ситуації та фінансові труднощі. Для підтримки їхньої здатності допомагати дітям необхідно забезпечувати доступ до психологічної підтримки і для дорослих.

Перехід на дистанційне навчання став одним із головних інструментів для забезпечення безперервності навчального процесу під час війни. Проте дистанційна форма навчання також має певні психологічні виклики:

1. **Втрата соціальної взаємодії.** Одним із найбільших недоліків дистанційного навчання є обмежена соціальна взаємодія між учнями. Відсутність фізичної присутності в колективі може призводити до почуття ізоляції, браку підтримки від однолітків та вчителів.

2. **Проблеми з концентрацією.** В домашніх умовах діти можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги через відволікаючі фактори, відсутність чіткого розпорядку та низьку мотивацію.

3. Залежність від технічних ресурсів. Брак технічних засобів та інтернет-з'єднання може викликати додатковий стрес як для учнів, так і для вчителів, які не завжди мають належний доступ до необхідної інфраструктури.[3]

В умовах кризових подій та змін освітньої реальності в Україні надзвичайно важливо інтегрувати психологічну підтримку до структури освітніх установ. Школи та університети мають надавати можливість учням і викладачам звертатися за професійною допомогою до психологів. Основні напрямки такої підтримки можуть включати:

- **Індивідуальне та групове консультування.**
- **Кризові інтервенції для учнів, що переживають посттравматичний стрес.**
- **Тренінги для вчителів щодо методів подолання стресу та емоційного вигорання.**
- **Програми з розвитку емоційної стійкості.**

Психологічні виміри сучасної освітньої реальності в Україні є надзвичайно важливими для розуміння того, як криза війни впливає на психічне здоров'я учнів, вчителів та батьків. У сучасній освітній системі необхідно звертати особливу увагу на психічне здоров'я учасників навчального процесу, забезпечуючи їх підтримкою і створюючи умови для подолання стресу та розвитку емоційної стійкості. Психологічна підтримка в освітніх установах є ключовим чинником для забезпечення успішної адаптації до нових умов і підтримки високої якості освіти.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації: збірник тез наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 23 жовтня 2023 року). Київ, 2023. 81 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737780>
2. Шатирко Л. О., Дзюбко Л. В., Бучма В. В. Психолого-методичне забезпечення психологічної складової навчальної літератури для Нової української школи: Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ, 2023. С.326-330. (електронне наукове видання) URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735227>
3. https://ratinggroup.ua/en/research/ukraine/problems_of_ukrainian_children_in_conditions_of_war_january_27-february_1_2023.html

СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ І ПРОЄКТУВАННЯ САМОРОЗВИТКУ

Складні життєві ситуації, такі як втрата роботи, фінансові труднощі, розлучення або хвороба, є невід'ємною частиною життя кожної людини. Вони часто викликають відчуття тривоги, розчарування та безпорадності, оскільки виходять за межі нашого звичного досвіду. Однак ці кризові моменти можуть стати не лише викликом, але й можливістю для особистісного зростання. Саме у складних ситуаціях людина має шанс переосмислити свої цінності та цілі, а також спланувати новий етап свого розвитку.

Проектування саморозвитку — це процес, під час якого людина визначає нові напрямки особистісного вдосконалення, орієнтуючись на власні бажання, потреби та ситуації, що виникають. У цій статті ми розглянемо, як складні життєві обставини можуть стати поштовхом до саморозвитку, а також які методи допомагають ефективно проектувати своє майбутнє.

Складні життєві ситуації зазвичай сприймаються як негативні моменти, що несуть деструктивний характер. Однак багато психологів і філософів наголошують на тому, що кризи є природною частиною життя і можуть слугувати стимулом для розвитку. Наприклад, відомий австрійський психолог Віктор Франкл, який пережив нацистські концтабори, підкреслював, що саме у складних обставинах людина може відкрити для себе глибокий сенс життя. Кризові моменти дають можливість поглянути на свої переконання та світогляд під іншим кутом і зрозуміти, що насправді важливе.

Багато людей, які пройшли через серйозні випробування, стверджують, що саме ці моменти стали для них вирішальними у переосмисленні життя і зміні його напрямку. Наприклад, втрата роботи, яка спершу здається трагедією, може стати поштовхом для відкриття власної справи або здобуття нових навичок. Подібні моменти спонукають до пошуку нових рішень, що є необхідною умовою для особистісного зростання.

Проектування саморозвитку — це системний підхід до побудови плану особистісного зростання у відповідь на кризові ситуації. Його можна розділити на кілька ключових етапів:

Перший етап у процесі саморозвитку полягає в рефлексії щодо того, що саме стало причиною кризи і як це вплинуло на життя. Важливо не лише розуміти поточну ситуацію, але й визначити, які внутрішні фактори (страхи,

невпевненість, відсутність навичок) сприяли її розвитку. Самоаналіз дозволяє краще зрозуміти власні слабкі сторони та потенціал для зростання.

Наступним кроком є визначення конкретних цілей, яких людина хоче досягти. Важливо, щоб ці цілі були реалістичними та відповідали новим обставинам. Наприклад, після втрати роботи людина може поставити перед собою завдання розширити професійні знання або опанувати нову спеціальність.

На основі визначених цілей необхідно створити план конкретних дій, які допоможуть їх досягти. Це можуть бути курси підвищення кваліфікації, консультації з експертами, терапія або зміна способу життя. Головне, щоб план дій був структурованим і передбачав чіткі кроки на шляху до реалізації поставлених цілей.

Процес саморозвитку вимагає постійної рефлексії. Регулярний аналіз своїх досягнень та труднощів дозволяє скоригувати план дій, що є важливим для підтримки мотивації та досягнення успіху. Важливо бути гнучким і готовим до змін, оскільки ситуації можуть розвиватися не завжди так, як заплановано.

Складні життєві ситуації, попри їхню деструктивну природу, можуть стати потужним каталізатором для особистісного зростання і розвитку. Вони відкривають нові можливості для самопізнання, зміни напрямку життя та реалізації потенціалу. Проектування саморозвитку в таких умовах дозволяє не лише подолати кризу, але й вийти з неї сильнішим і впевненішим у власних силах.

Список використаних джерел:

1. Смульсон, Марина Лазарівна. "Проектування дистанційних середовищ саморозвитку в умовах новітніх комп'ютерних технологій." *Актуальні проблеми психології* 7.8 (2010). С. 215-225.
2. Міненок, А. О. (2015). Проектування професійного саморозвитку майбутнього вчителя початкової школи. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Сер.: Педагогічні науки, (28), С.182-193.
3. Лозовецька, В. Т. "Концептуальні засади професійного саморозвитку сучасної особистості." *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка: зб. наук. праць* 1.1 (2011): С. 33-39.

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК БАЛАНС МІЖ САМОВИРАЖЕННЯМ І ПОВАГОЮ ДО ІНШИХ У СЕРЕДОВИЩІ ОБРАЗОТВОРЧО ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

Емпіричне дослідження цінностей образотворчо обдарованих підлітків виявило, що для них є вкрай важливими не лише належність до спільноти, а схвалення і визнання серед однолітків. Задля визнання в міжособистісному спілкуванні обдарованим подекуди доводиться підлаштовуватися, щоб виглядати тими, хто діє відповідно до групових норм. Це підвищує їхню тривожність і робить вразливими, обмежує творчі досягнення.

Американські науковці дослідили особливості відносин 184 американських школярів у віці 13-14 років, їхнє сприйняття у спільноті ровесників, дружні та романтичні симпатії, а потім повторно опитали колишніх учасників, коли тим було від 28 до 30 років, щодо задоволення своїм фізичним, психічним здоров'ям і роботою [4]. Дослідники виявили, що соціальне схвалення у ранньому підлітковому віці було найкращим показником майбутнього благополуччя дорослих. Підлітки, які вважали, що подобаються одноліткам, пізніше (у їхньому дорослому віці) повідомляли про нижчий рівень соціальної тривожності та агресії, а також кращий стан фізичного здоров'я, професійні успіхи та відчуття соціального визнання. Ця потреба у визнанні в референтному середовищі властива усім підлітками, як тим, що мають ознаки обдарованості, так і тим, які їх не демонструють. Здатність будувати стосунки з ровесниками у підлітковому віці надає їм можливість розвинути навички, які можуть сприяти готовності до кар'єри та задоволенню роботою, реалізації здібностей і творчим успіхам. Таким чином, ширше соціальне визнання і схвалення в ранньому підлітковому віці може бути предиктором майбутнього благополуччя.

Підлітки, яких хвалять за їхні особистісні властивості, мають більше часу для їхнього розвитку, а також для практикування навичок подолання або вирішення міжособистісних конфліктів пізніше в майбутньому. Розвиток комунікативних навичок, а особливо здатності до асертивної взаємодії, є надійним підґрунтям для впевненої поведінки серед однолітків. В середовищі обдарованих підлітків тому варто сприяти розвитку навичок, пов'язаних з компетентністю в соціальних стосунках (емпатія, повага до іншої думки, терпимість тощо) і розвивати риси, які можуть сприяти соціальному прийняттю

(доброзичливість, гумор). Асертивність у контексті розвитку соціальних навичок обдарованих підлітків є однією з важливих рис, які дають змогу досягти рівності й бажаного визнання в референтному середовищі.

Асертивність – це особистісна властивість, яка дозволяє людям чітко виражати свої думки, почуття та потреби, не порушуючи прав інших людей [1]. Асертивність також можна розглядати як поєднання навичок, які допомагають людям висловлювати свою думку, зберігаючи контроль над емоціями та поважаючи почуття інших. Асертивна поведінка – не ідеальна поведінка, а поведінка «доречна», це гармонійний баланс між агресивністю і пасивністю. Якщо людина поводиться пасивно, уникає вирішення проблем, то згодом відчуває розчарування і тривогу. У стосунках з іншими пасивна людина не в змозі продемонструвати свої особисті здібності, лишається недооціненою, через що знижується й самооцінка, позиція в групі. Агресивна поведінка завдає шкоди іншим та собі, оскільки можуть постраждати стосунки з друзями, у родині, в навчальному середовищі. Імпульсивна агресивність викликає почуття провини й розчарування в собі. Ситуації, що вимагають асертивної поведінки в освітньому середовищі, такі: діалог з авторитетними співрозмовниками (учителі, майстри-наставники), прийняття критики на свою адресу, здобуття поваги в групі, вираження власних почуттів у спілкуванні з людьми, до яких емоційно прив'язані, спроби висловлювати компліменти або зауваження. У своїй книжці 1975 році «Коли я кажу «ні», я відчуваю провину: як впоратися з цим, використовуючи навички систематичної асертивної терапії» Мануель Сміт розробив та опублікував модель асертивної поведінки, що складається з десяти правил, які він назвав «A bill of rights for self-assertion» [5].

Декларація про право на асертивність.

I: Ви маєте право оцінювати власну поведінку, думки та емоції, а також брати на себе відповідальність за їх виникнення та наслідки.

II: Ви маєте право не наводити жодних причин чи пояснень для виправдання своєї поведінки.

III: Ви маєте право вирішувати, чи повинні ви допомагати іншим людям вирішувати їхні проблеми.

IV: Ви маєте право змінити свою думку.

V: Ви маєте право робити помилки і нести за них відповідальність.

VI: Ви маєте право сказати: «Я не знаю».

VII: Ви маєте право бути незалежним від доброї волі інших, перш ніж впоратися з ними.

VIII: Ви маєте право бути нелогічним у прийнятті рішень. Можливість бути спонтанним і креативним.

IX: Ви маєте право сказати: «Я не розумію».

X: Ви маєте право сказати: «Мене це не цікавить».

Ви маєте право сказати «Ні!» не відчуваючи при цьому провини.

Провокативна або протестна поведінка властива підліткам, особливо обдарованим, адже їм доводиться відстоювати власні оригінальні думки або дії. Ця декларація про асертивні права чи декларація про право на самоствердження доступний для сприйняття підлітків відповідає їхнім потребам. Приміром, пункт VII: «Ви маєте право бути нелогічним у прийнятті рішень», в якому фактично йдеться про дозвіл бути спонтанним і креативним. Ці 10 пунктів Сміта іноді спрощено називають «Кодекс хамства», і саме таким визначенням можна зацікавити підлітків, щоб вони погодилися вперше дізнатися про асертивність. Зрозуміло, обстоювання своїх меж і потреб – це не хамство, а здоровий спосіб комунікації. Якраз асертивність дозволяє висловлювати свої потреби, конфронтувати та відмовляти без провини чи агресії, з повагою до себе та інших. Але така плутанина з оцінкою поведінки може виникати через те, що в ситуаціях спілкування з підлітками їхня відмова сприймається зазвичай як жорсткість або неслухняність. Підхід з використанням провокативного словосполучення «Кодекс хамства» може викликати у них бажання обговорити свої права, зокрема право говорити «ні» без почуття провини. Підлітки часто відчують тиск оточення, тому такий формат може допомогти їм краще зрозуміти власні кордони і досягти вміння їх обстоювати з гумором та без агресії.

При визначенні змісту поняття асертивності зазвичай виділяють три основні типи поведінкової реакції особистості: відсутність асертивності або пасивність, асертивність і агресивність. Пасивність і агресивність є протилежними способами поведінки, натомість асертивність знаходиться десь посередині. Однак насправді асертивність – це не завжди про чітке дотримання золотої середини. Іноколи найбільш асертивною поведінкою може бути тверде висловлення «ні» або навіть агресивніший підхід, якщо того вимагає ситуація, зокрема коли потрібно захищати свої кордони чи інтереси. І навпаки, іноколи найрозумніший вибір – це поступитися або знайти компроміс, якщо це допомагає уникнути конфлікту чи покращує стосунки. Адаптивна асертивність є вмінням розуміти ситуацію і вибирати відповідну реакцію.

Трикутник асертивного вибору (The Assertive Choice Triangle) є концептуальною моделлю, яка використовується для додаткового взаємозв'язку між різними стилями поведінки: агресивною, пасивною та асертивною (мал.1). Ця модель представлена як частина ресурсів компанії Revolution Learning and Development Ltd., що спеціалізується на навчальних матеріалах і тренінгах з розвитку асертивності. Ця діаграма використовується для пояснення того, що

асертивність – це свідомий вибір, який уникає реакції «бий, біжи або замри», яка характерна для агресивної чи пасивної поведінки. Зазвичай миттєва спонтанна поведінка має ознаки агресивної чи пасивної реакції, тоді як асертивна відповідь є наслідком свідомого вибору, що ґрунтується на раціональному аналізі ситуації та усвідомленому виборі стратегії поведінки.

Малюнок 1. Трикутник асертивного вибору [7].



Метод ненасильницького спілкування (ННС) – це неперевершений інструмент, який допомагає як висловлювати свої інтереси та потреби, так і тримати фокус на інтересах і потребах іншого. Це ефективний алгоритм для покращення соціальної взаємодії, коли комунікація спрямована не на гасіння емоцій, а на задоволення потреб, які є підґрунтям для виникнення міжособистісних або міжгрупових конфліктів [2]. Крім того, метод ННС дає людям чітко виражати свої думки, почуття та потреби, не принижуючи прав інших людей. ННС передбачає такі чотири кроки. 1) спостереження: опис ситуації без оцінок; 2) почуття: вираз власних емоцій; 3) потреби: розуміння власних потреб за почуттями; 4) прохання: чітке прохання про конкретні дії для вирішення ситуації. Цей підхід сприяє асертивній поведінці, а тим самим допомагає уникати агресії та формує відкритий, поважний діалог з урахуванням інтересів обох сторін.

Розвиток асертивної взаємодії в середовищі образотворчо обдарованих підлітків може спиратися на специфічні образотворчі методики, які дають змогу вдосконалювати образотворчу майстерність і водночас сприяти набуттю потрібних для асертивності властивостей. Тут варто зазначити, що образотворчо обдаровані підлітки, як і інші художньо обдаровані люди, відрізняються підвищеним порогом чутливості, коли йдеться про сприйняття візуального контенту або здатності глибоко переживати й експресивно висловлювати свої почуття. Вважається, що люди, які здатні відображати найменші відтінки

настрою на обличчі під час малювання портретів, за замовченням мають краще розпізнавати емоції інших, їх розуміти та співчутливо поводитися. Проте реальність освітніх спільнот для юних художників буває доволі драматична через їхню нездатність адекватно виражати свої почуття і співчутливо ставитися до експресивної поведінки ровесників. Немає підстав очікувати, що образотворча освіта сама по собі робить підлітків компетентнішими щодо соціально-емоційних навичок, якщо мистецтво не вивчатиметься таким чином, аби справді спонукати їх виражати сильні емоції або співпереживати іншим людям, досліджувати власну самосвідомість. Мистецька освіта, яка додатково не вивчає і не передбачає розвитку комунікативних навичок і компетенції, як то емпатії, солідарної поведінки, поваги до особистих кордонів, імовірно, не зробить суттєвого внеску в їхній розвиток і вдосконалення [3].

Поєднання малювання автопортрета з методом малювання зі спостереженнями (Drawing from Observation (DFO)) може бути дуже ефективним для формування адекватної самооцінки, яка є необхідним підґрунтям асертивної поведінки. Спочатку підлітки можуть малювати себе, спостерігаючи за своїм відображенням у дзеркалі або фотографією. Цей процес розвиває уважність до деталей і сприяє глибшому саморозумінню. Потім вони можуть рефлексувати над кожним етапом створення автопортрета, аналізуючи свої почуття під час малювання. Це не лише допоможе краще сприймати себе, але й поліпшить комунікативні навички через самовираження, що важливо для розвитку адекватної самооцінки.

Ізраїльські науковці вивчали погляди підлітків на їхній досвід малювання зі спостереження, а також те, як вони сприймають його вплив на своє емоційне благополуччя [6]. Малювання за спостереженням Drawing from observation (DFO) є методом арт-терапії, який передбачає малювання об'єкта з подальшою рефлексією над процесом і результатом. Дослідники описували досвід підлітків у трьох пов'язаних вимірах: естетиці, уважності та рефлексії. Зокрема, в естетичному вимірі учасники описали напругу між самоприйняттям та осудженням (самокритикою), а у вимірі рефлексії перед учасниками постали проблеми подібності та відмінності в порівнянні себе з ровесниками.

Малювання автопортрета може стати потужним інструментом для розвитку адекватної самооцінки у підлітків-художників. Цей процес допомагає підліткам побачити себе з боку, виразити свої внутрішні переживання та краще зрозуміти свою індивідуальність. Робота над автопортретом стимулює усвідомлення своїх унікальних рис, як зовнішніх, так і внутрішніх, що сприяє глибшому самоприйняттю. Така образотворча практика може знизити самокритичність і зміцнити впевненість у собі, оскільки підлітки переносять свій

образ на полотно, творчо осмислюючи свої риси. Це також створює простір для саморефлексії та вираження емоцій за допомогою малювання, що сприяє усвідомленню підлітками своєї індивідуальності, власних сильних сторони та особливостей і зрештою додає впевненості та сміливості в асертивній взаємодії з однолітками. Отже, асертивна поведінка обдарованих підлітків може надійно спиратися на адекватне самосприйняття в поєднанні з розвитком комунікативних навичок, саморозумінні та розумінні іншого.

Список використаних джерел:

1. Музика О. Л. Особливості дослідження асертивної взаємодії учнів і студентів з ознаками обдарованості //Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни. Тези доповідей учасників XVII науково практичного семінару ,25 квітня 2024 року
2. Сніжна М. А. Психологічні особливості ціннісної підтримки розвитку образотворчо обдарованих підлітків Тренінг ціннісної підтримки обдарованих підлітків у освітньому середовищі. //Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, О. О. Музика, Н.О. Никончук [та ін.]; за ред. О. Л. Музики. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С.137-147 URL:[ПОСІБНИК.pdf \(iitta.gov.ua\)](https://iitta.gov.ua)
3. Kastner, L. (2020). Designing visual-arts education programs for transfer effects: Development and experimental evaluation of (digital) drawing courses in the art museum designed to promote adolescents' socio-emotional skills. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603984>
4. Shah, E. N., Szwedo, D. E., & Allen, J. P. (2024). Adolescent close friendships, self-perceived social acceptance, and peer-rated likeability as predictors of wellbeing in young adulthood. *Frontiers in Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1435727>
5. Smith, M. J. (1975). *When I Say No, I Feel Guilty: How to Cope—Using the Skills of Systematic Assertive Therapy*. New York: Dial Press.
6. Wolk, N., & Yaniv, D. (2020). Different shades of beauty: Adolescents' perspectives on drawing from observation. *Frontiers in Psychology, Health Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00687>
7. Revolution Learning and Development Ltd. (n.d.). The Assertive Choice Triangle. <https://www.revolutionlearning.co.uk/article/the-assertive-choice-triangle/>

ЗВ'ЯЗОК АСЕРТИВНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Самооцінка й асертивність відносяться до понять, які все ще уточнюються і набувають нових змістових нюансів залежно від дослідницьких підходів. Наші робочі означення понять асертивності і самооцінки представлено у низці публікацій [1-4].

Аналіз наукової літератури, в якій розкриваються особливості зв'язку між асертивністю і самооцінкою, проводився стосовно навчальної і професійної діяльності, взаємозв'язку, взаємовпливу і можливостей розвитку цих особистісних якостей.

Асертивність і самооцінка у навчальній діяльності. Більшість дослідників навчальної діяльності констатують зв'язок асертивності і самооцінки. При цьому вказується, що навчання асертивному спілкуванню веде до підвищення самооцінки студентів, покращення академічних досягнень, зниження рівня стресу й агресії [10]. Тренінг асертивності сприяє підвищенню самооцінки та комунікативних навичок майбутніх медсестер [7], у тому числі й тих, що навчалися під час пандемії [5]. Важливо, що зв'язок самооцінки й асертивності впливає на регуляційні процеси, зокрема на емоційну регуляцію [11].

Асертивність і самооцінка у професійній діяльності. Встановлення зв'язку асертивності, самооцінки та задоволеності стосунками [8] поглиблює розуміння важливості цих особистісних властивостей для групової взаємодії у професійній діяльності. Дослідження керівників показало, що вони вирізняються високою самооцінкою та асертивністю, між якими існує тісний зв'язок [9]. Важливими для розуміння механізмів групової взаємодії є дані про те, що висока самооцінка є предиктором високого рівня асертивності. Дослідники роблять висновок, що висока самооцінка дозволяє спортсменам і тренерам краще впливати на інших з метою підвищення ефективності діяльності [12].

Самооцінка і булінг. Дослідники констатують зв'язок між самооцінкою та феноменом булінгу, вказуючи на те, що булінг та залякування певною мірою пов'язані з низькою самооцінкою. Підвищення самооцінки й асертивна взаємодія пропонуються як методи запобігання булінгу [6].

Висновок. Між учнями з ознаками обдарованості і тими, які не спрямовані на розвиток обдарованості, існує суттєва різниця в особистісних цінностях, що може впливати на взаємини в підліткових групах. Самооцінка і асертивність можуть розглядатися як показники, співвідношення яких дозволяє робити

припущення про стримувальний чи стимулювальний характер цих взаємин стосовно саморозвитку обдарованості. Загалом суть цього припущення зводиться до того, що взаємодія обдарованих підлітків, які мають високу самооцінку, з групою однолітків, які мають низьку самооцінку, може призводити до конфліктних ситуацій і навіть до застосування санкцій за невідповідність груповим нормам. Асертивне спілкування у цій ситуації лише до певної міри може сприяти нормалізації стосунків обдарованих осіб у групі, але в багатьох випадках навіть воно не може запобігти впливу більшості на меншість і втраті останньою спрямованості на розвиток обдарованості. Справді ефективним методом нормалізації соціальної взаємодії осіб з ознаками обдарованості з групами однолітків може бути унормована групою «диверсифікація» джерел самооцінки. Самооцінка членів групи у такому разі не прив'язана до однієї, а формується у різних діяльностях, і це враховується у груповій оцінці особистості. За такої умови асертивна взаємодія, спрямована на відстоювання власних цінностей (самооцінки), вибудовується на основі визнання цінностей, досягнень і особистісних якостей інших членів групи, незалежно від того, якої сфери вони стосуються. Таким чином усуваються психологічні підстави для агресії чи уникання групової взаємодії.

Список використаних джерел

1. Музика, О. Л. Особливості дослідження асертивної взаємодії учнів і студентів з ознаками обдарованості. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни*: тези доповідей учасників XVII наук.-практ. семінару, 25 квітня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 5-7. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740682/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%B7%D0%B1.25.04.2024.pdf#page=5
2. Музика, О. Л. (Ed.). Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737267/>
3. Музика, О. Л., Музика, О. О., Никончук, Н. О. Розвиток асертивності обдарованих студентів у складних життєвих ситуаціях. *Modern systems of science and education in the USA, EU and other countries*, 16(1), 2023. С. 139-144. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737601/>
4. Музика, О. Л., Чекрижова М. М. Теоретичні основи тренінгу ціннісної підтримки самооцінки здібностей старшокласників з ознаками обдарованості. *Психологічна технологія ціннісної підтримки обдарованих учнів і студентів в умовах війни*: тези доповідей учасників XVI науково-практичного семінару (Київ, 19 жовтня 2023 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 23-26. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737281/1/_%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%B7%D0%B1.19.10.2023.pdf#page=23

5. Ayhan, D., & Seki Öz, H. (2021). Effect of assertiveness training on the nursing students' assertiveness and self-esteem levels: Application of hybrid education in COVID-19 pandemic. *Nursing forum*, 56, 4, 807-815.
6. Darjan, I., Negru, M., & Ilie, D. (2020). Self-Esteem – The Decisive Difference between Bullying and Assertiveness in Adolescence? *Journal of Educational Sciences*, 21, 19-34.
7. Markid, M. A., Markani, A. K., Radfar, M., & Khalkhali, H. R. (2019). The effect of assertiveness-based intervention program on self-esteem and interpersonal communication skills in nursing students. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 9(2-2019), 97-100.
8. Moss, J.G., Firebaugh C.M., Frederick H., Morgan S.M., & Mozes-Carmel A. (2021). Assertiveness, Self-Esteem, and Relationship Satisfaction. *International Journal of Arts and Social Science*, 4, 2, 1-11.
9. Opatha, H. H. D. P. J., & Opatha, H. H. D. N. P. (2020). Assertiveness and its relationship with self-esteem: an empirical study of Senior Managers in a Sri Lankan Bank. *Asian Journal of Social Sciences and Management Technology*, 2(2), 52-60.
10. Parray, W., & Kumar, S. (2022). The Effect of Assertiveness Training on Behavior, Self-esteem, Stress, Academic Achievement and Psychological Well-being of Students: a quasi-experimental study. *Research & Development*, 3, 2, 83-90.
11. Perwira, F. A., Fernandez, C. D., & Purba, J. M. D. (2024). The relationship between self-esteem and emotion regulation on assertiveness of psychology students at uin sunan gunung djati bandung. *European Journal of Psychological Research*, 11(4).
12. Sucan, S., Turan, M., Pepe, O., & Doğan, D. (2015). The Relationship with Self Esteem Between Assertiveness Levels of Sub-Elite In-Door Soccer Players. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3, 156-162.

ОСОБЛИВОСТІ СТАТЕВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Статева ідентичність є важливим аспектом особистісного розвитку підлітків і відіграє значну роль у їхньому соціальному становленні. У період підліткового віку відбувається інтенсивне формування статевої ідентичності, що супроводжується емоційними, психологічними та соціальними змінами.

Основні фактори, що впливають на формування статевої ідентичності:

- 1. Біологічні фактори.** Вони пов'язані з фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі підлітка в процесі статевого дозрівання. Ці зміни безпосередньо впливають на відчуття себе як представника певної статі.
- 2. Психологічні фактори.** Психоемоційний стан, самооцінка, рівень емоційної стабільності є ключовими елементами, що визначають, як підліток сприймає свою статево ідентичність. Відчуття конфлікту або невідповідності між біологічною статтю і психологічним самовідчуттям може призвести до тривоги та внутрішніх протиріч.
- 3. Соціальні фактори.** Вплив сім'ї, однолітків, шкільного середовища, засобів масової інформації та соціальних мереж визначає формування статевої ідентичності підлітків. Соціальні очікування та стереотипи часто формують у підлітків уявлення про те, що є "нормальним" для їхньої статі, що може впливати на процес прийняття власної ідентичності.
- 4. Культурні аспекти.** Культура відіграє важливу роль у формуванні уявлень про гендерні ролі та стереотипи. У різних культурах ставлення до статевої ідентичності може значно відрізнятись, що відображається на поведінці та виборах підлітків.

Наслідки неправильного формування статевої ідентичності:

Неправильне або ускладнене формування статевої ідентичності може призвести до низки проблем, включаючи занижену самооцінку, депресивні стани, тривожність, соціальні труднощі та навіть спроби самогубства. Підлітки, які не відчують підтримки у питаннях власної статевої ідентичності, часто стають вразливими до психологічного тиску з боку однолітків та соціуму.

Методи підтримки підлітків у формуванні здорової статевої ідентичності:

- 1. Психологічне консультування.** Робота з психологом допомагає підліткам краще розуміти та приймати свою статево ідентичність, вирішувати внутрішні конфлікти та розвивати стійкість до соціального тиску.

2. **Освітні програми.** Важливо забезпечити інформативні програми для підлітків, що стосуються статевої ідентичності, гендерної рівності та толерантності.
3. **Підтримка з боку сім'ї.** Сімейна підтримка відіграє ключову роль у прийнятті підлітком своєї статевої ідентичності. Відкритий діалог, розуміння та толерантне ставлення можуть значно полегшити цей процес.

Висновки. Статева ідентичність є важливим аспектом формування особистості підлітка, і її розвиток залежить від комплексу біологічних, психологічних та соціокультурних факторів. Підтримка з боку сім'ї, освітніх інституцій та суспільства в цілому є критичною для забезпечення гармонійного розвитку підлітків.

Список використаних джерел:

1. Супрун М. А., Жуков О. В. Статева ідентичність та соціалізація: вплив медіа на підлітків. – Харків: Видавництво Харківського національного університету, 2015. – 320 с.
2. Eckert, P., McConnell-Ginet, S. Language and Gender. – Cambridge University Press, 2013. – 305 p.
3. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. – New York: Routledge, 1990.

К. Р. Рогачова

*студентка 1 курсу спеціальності "Образотворче мистецтво"
факультету образотворчого мистецтва і дизайну
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,
переможниця міжнародних і національних конкурсів
e-mail: krrohachova.fomd24@kubg.edu.ua*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА МОЄ Я

З початком війни я стала по-іншому дивитися на життя. Раніше я багато чого відкладала у довгий ящик, але тепер намагаюся робити усе відразу.

Війна занурила всіх нас у жахливу реальність. Я стала більш тривожною, у мене з'явилися нові страхи. Один із таких страхів пов'язаний із ситуацією, коли ти спиш і дуже гучно вночі прилітає ракета, зовсім недалеко від тебе, може трохи більше кілометра. Далі йде звукова хвиля – деренчать вікна, трясеться ліжко, а після таке відчуття, ніби будинок просідає на декілька сантиметрів, як при землетрусі. Серце ніби завмирає, ти просто з головою ховаєшся під ковдру і відчуваєш, як тіло стискається від страху...

На жаль, через тривогу я часто відчуваю втому, і це дуже погано впливає на навчання, адже постійно хочеться спати, ти знаходишся зовсім не в ресурсі. Часто буває таке, що просто хочеться спокійно лежати чи сидіти, але страшно що зараз щось станеться.

Мої взаємини з друзями дуже змінилися. Я почала ділити друзів на тих, хто справді для мене близький друг, і тих, хто просто знайомий. Тепер в мене є близьке коло (п'ять) друзів, що завжди зі мною. Здавалося б, усе добре, п'ять гарних друзів є, але не все так однозначно... Коли почалася війна, мій друг виїхав за кордон, моя найближча подруга поїхала у Польщу. Мені було дуже боляче розставатися. На нашу останню зустріч подруга подарувала мені маленький блокнотик із нашими фото, який поміщається в долоньку. Коли я бачу ці фото, я плачу, жаль, що з часом ми перестали тісно спілкуватися.

Підтримка є дуже важливою для мене. Її я відчуваю від свого хлопця, друзів, бабусі з дідусем. Я знаю, що ці люди завжди вислухають мене, допоможуть і дадуть гарну пораду. Ці люди мене поважають, вони не будуть сміятися з мене, ніколи не будуть засуджувати. Дуже важливо знати, що такі люди є навколо тебе, з ними можна поговорити, погратися, просто сміятися з чогось.

Війна вплинула на моє творче життя. Все почалося з того, що на початку війни в мене пропало будь-яке бажання щось робити. Це стосувалося не тільки шкільного навчання, а й художньої школи. Я не хотіла малювати натюрморти, виконувати домашні завдання, мені хотілося постійно малювати війну. Я була

дуже здивована, коли директор дозволив мені на екзаменаційну роботу дати не композицію мого міста, як у всіх, а картину на воєнну тематику, яку я назвала «Хай все горить». Комісія поставила високі бали, а я відмінно закінчила художню школу.

Війна несе дуже багато трагедій та проблем. Це потрясіння, яке важко пережити. Війна змінює нас. Війна зробила мене сильнішою. У мене з'явилася сміливість створити акаунт із картинами в Інстаграмі, виставляти їх на продаж. Це було моєю мрією, яка здійснилася. Мої картини на воєнну тематику стали поштовхом до мого самовдосконалення.