МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ МЕТОДОЛОГІЇ І ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНА ЛАБОРАТОРІЯ «УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА» ІМЕНІ КАГАЛЬНЯК АННИ ІВАНІВНИ
КНП «УМАНСЬКА ЦЕНТРАЛЬНА МІСЬКА ЛІКАРНЯ»

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

VII Всеукраїнської науково-практичної конференції

«СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ»

(25-26 квітня 2023 року)



Умань-Київ, 2023

СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ [збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року)]. Відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 129 с.

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг» створено за матеріалами VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, яка відбулася 25-26 квітня 2023 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу еко-тренінгів на психологічне здоров'я особистості у кризових життєвих ситуаціях; окреслено можливості використання групових форм роботи під час російсько-української війни та пандемії COVID-19; окреслено методики організації тренінгів зі студентами в умовах змішаних форм навчання; охарактеризовано екзистенційно-психологічні впливи екстремальних ситуацій на особистість студентів і викладачів; визначено перспективи подальших досліджень еко-тренінгів.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією діяльності у кризових ситуаціях.

м. Умань, м. Київ, 2023

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; лабораторія методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ЗМІСТ

Андрусик О. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів ……. ……...…6

Байда С., Колесниченко М. Розвиток духовності старшокласників у процесі навчання…….. ...……8

Байда С., Мельницька Ю. Здоровий спосіб життя студентства як вияв його позитивної соціалізації ……. ……..10

Байда С., Хільченко В. Формування учнів початкової школи статевої самосвідомості …….. ..……12

Баришпол Б. Специфіка формування психосексуальної культури підлітків-дівчат у екстремальних ситуаціях……. ..……14

Бубнова В. Соціально-психологічні особливості виникнення і функціонування норм в студентських групах…… ……..16

Вахоцька І. Формування екологічної свідомості молоді …….. ..……18

Волошок О. Методи формування еко-свідомості особистості у різних вікових групах ……. ..……20

Гаврилькевич В. Вправи для розвитку емоційного самоконтролю людини ……. ..……23

Галімон В. Психологічні особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання……. ..……25

Глобенко І. Конфлікт в структурі розвитку особистості студента…. ..……27

Гончарук М. Адаптація першокурсників до навчання у ЗВО…….. ..……28

Гриньова Н. Формування емоційної компетентності здобувачів вищої освіти…….. ……30

Данилюк В. Профілактика синдрому емоційного вигоряння педагогів …….. ..……32

Дідковська К., Шеленкова Н. Ціннісні орієнтації сучасної молоді…….. ……..34

Діордій К. Інформаційно-психологічна війна під час російського вторгнення в Україну ……. ..……36

Джулай А. Психологічні особливості емоційного інтелекту як складової задоволення життям …….. ..……38

Дудник О., Гоменюк В. Результати емпіричного дослідження домінуючих тенденцій ставлення батьків до підлітка ……. ..……40

Дудник О., Тупчієнко Л. Роль психологічної служби в професійному зростанні педагогів…… ..……42

Єлісєєва О. Прояв креативності особистості у дорослому віці ……. ..……44

Завгородня О., Краєва О. Психологічна допомога особам, вимушено переміщеним внаслідок російської агресії …… ..……46

Зливков В. Ресурси соціальної ідентичності у подоланні колективних травм війни …… ..……48

Зливков В., Лукомська С., Котух О. Психологічне благополуччя особистості у ситуаціях екстремальності……..... ..……49

Калугіна А., Шеленкова Н. Вплив інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків ……. ..……52
Козак О. Проективні методики: особливості використання у психології …… ..……54
Коломієць Н. Теоретичний аналіз проблеми професійної ідентичності студентів-майбутніх психологів……. ..……56
Копилов С. Воєнна криза та психологічні виміри екології культури…….. ..……57
Корна (Журавель) А. Психологічні особливості стресостійкості особистості…… ..……59
Котух О. Особливості самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях……. ..……61
Кравчинська Т. Роль особистісних якостей соціального працівника ..……63
Курінна Л. Емоційно-ціннісні чинники учіння молодших школярів…… ..……66
Леженко Л., Міщенко М. Теоретичний аналіз проблеми інтерактивного навчання як чинника розвитку особистості молодшого школяра……. ..……68
Лівандовська І. Розробка екологічних психотехнологій розвитку та підтримки резильєнтності у вихованців дитячих будинків сімейного типу під час військового стану…… ..……69
Лукомська С. Подолання колективних травм війни засобами музичної творчості …… ..……72
Мартинчук М. Психологічні особливості корекції комунікативних труднощів дітей засобом тренінгу…… ..……74
Науменко М., Міщенко М. Теоретичні основи дослідження психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості …… ..……76
Пасько О., Діхтяренко С. Характеристика особливостей ціннісного самовизначення особистості в юнацькому віці…… ..……77
Перепелюк Т. Адаптація особистості до професійної діяльності в умовах війни…… ..……79
Піуткіна Т. Психологічне благополуччя жінок у кризових ситуаціях……. ..……80
Поліщук І. Технології здорового способу життя у системі роботи школи……. ..……83
Поліщук О., Зелінський О. Особливості психологічної профілактики підлітків із суїцидальною поведінкою……. ..……84
Радіонова М. Особистісні детермінанти прояву турботи про себе в ранньому юнацькому віці…… ..……86
Ратніков Н. Психологічні умови оптимізму та песимізму людини .. ..……88
Сінченко О. Вплив соціальних мереж на особистість…… ..……90
Сотніченко Н. Освіта та виховання у формуванні екологічної свідомості та культури особистості …….. ..……92

Станішевська В. Розвиток комунікативних ресурсів молодших підлітків засобами акмеологічного тренінгу…….. ..……94
Степура Є. Проблема духовних практик як фактору розвитку особистості ……..…….. ..……96
Харченко Н., Бондарчук В. Виховання характеру в контексті STEM технологій ……. ..……98
Харченко Н., Буд-Гусаїм Л. Особливості стресостійкості педагогів у ситуаціях пандемії та війни…… ....…100
Харченко Н., Должок А. До поняття психологічного здоров'я студентів……. ……102
Харченко Н., Кузнєцов Е. Психологічна діагностика особистості в кризових ситуаціях…… ……104
Харченко Н., Малець С. Вплив війни на переживання щастя дітьми ....…107
Харченко Н., Матусевич О. Особливості самофективності педагогів у кризових ситуаціях …….. ....…109
Хінціцька М. Проблема емоційного інтелекту в підлітковому віці… ……111
Чеботарьова С. Особливості формування моральної свідомості підлітків …… ....…113
Чернявська В. Проблема гемблінгу в контексті здоров'язбереження ……116
Швець В. Детермінація емоційно-нестійких розладів у молоді з числа ВПО……. ……118
Шеленкова Н., Мальцева О. Симптоми дезадаптаційної поведінки здобувачів вищої освіти…… ……120
Яценко В. Психологічні реакції дітей на артилерійські обстріли……. ……123
Адаменко С. Вплив дитячо-батьківських відносин на навчальну мотивації в молодшому шкільному віці…… ……124
Кондратенко О. Складові емоційної компетентності психолога….. ……126
Менцель Л. Формування образу професії у майбутніх психологів… ……127



Персоналізація, як ступінь суб'єктності, притаманна юному віку, змінюється щаблем індивідуалізації, що пов'язується з пошуком свого прискорення у світі, з виробленням власного світогляду, авторства, способу життя. Відбувається прийняття відповідальності за власну суб'єктність, а, як відомо, відповідальність є принциповою ознакою дорослої позиції ставлення до життя і конкретної діяльності.

Таким чином, аналіз психолого-педагогічних досліджень дозволив нам визначити основні особливості студентського віку, що характеризується як період набуття досвіду самостійних рішень, в якому створюються оптимальні суб'єктивні умови для формування навичок самоосвітньої діяльності, а також реальних життєвих планів, які виникають в результаті чіткого підпорядкування цілей.

Аналізуючи проблему чинників психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до закладу вищої освіти, можна визначити побудову освітньої діяльності як сукупність навчальних цілей, сформованих з урахуванням дій студентів, використання відповідних стандартизованих, головним чином електронних, навчальних матеріалів, що програмують діяльність студентів і дозволяють їм працювати у власному темпі без допомоги викладача. Крім того, має здійснюватись діагностичне тестування і відповідна корекція навчально-педагогічної діяльності. Важливим є також незалежність окремих закінчених етапів навчальної послідовності, що дозволяє диференціювати програму й результати навчального процесу.

Список використаних джерел

1 Зданевич Л. В. Деякі аспекти студентської дезадаптації в процесі навчання. *Педагогічний дискурс* : зб. наук. пр. Хмельницький, 2011. Вип. 9. С. 125–128.

2. Кулик Т. Психологічна адаптація першокурсників. *Наш університет*. 2012. № 10. С. 5–7.

3. Петрук В. А. До питання адаптації першокурсників у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Педагогічні науки. Чернігів, 2013. 34 с.

Гриньова Наталія
канд. психол. н., доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Успішне виконання професійних функцій психологом безпосередньо залежить від його умінь вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки із суб'єктами навчально-виховного процесу. Фахівцю важливо сформувати у собі готовність розуміти різних людей, вміння орієнтуватися в різних моделях їх життєдіяльності, вміння взаємодіяти з людьми, бачити їх неповторність та унікальність, приймати їх переваги та недоліки. Продуктивність роботи психолога з клієнтом також будується на ефективному сприйнятті, управлінні та контролі як своїх емоцій, так й емоцій своїх клієнтів [1]. Тому ефективна

діяльність психолога безпосередньо залежить від його розвиненої емоційної компетентності.

Під емоційною компетентністю психолога розуміється здатність професіонала на високому рівні усвідомлювати і приймати власні почуття, а також почуття інших людей; усвідомлено керувати своїми емоціями у відносинах з дітьми та дорослими; розуміти внутрішній світ дитини та вибудовувати з нею конструктивні форми взаємодії. Найбільшу значущість у структурі особистості психолога мають емоційні здібності та «емоційний інтелект».

Конструкт емоційної компетентності складається з трьох компонентів: когнітивний (усвідомлення своїх почуттів та емоцій; усвідомлення почуттів та емоцій інших); особистісний (високий рівень емпатії; високий рівень гармонійності комунікативних орієнтацій); поведінковий (управління своїми почуттями та емоціями; управління почуттями та емоціями інших людей; високий рівень комунікативного контролю; відсутність перешкод у встановленні емоційних контактів).

Основні засади формування емоційної компетентності у студентів – майбутніх психологів: принцип професійної доцільності, принцип систематичності та послідовності, принцип активності, принцип демократизації, принцип педагогічного супроводу.

Для формування емоційної компетентності здобувачів вищої освіти можна використовувати тренінгову програму «Я і мої емоції», розраховану на 10 занять по 1 разу на місяць тривалістю 90 хвилин. Форма проведення: групові заняття (по 14 та 15 осіб).

Мета програми «Я та мої емоції»: створити умови для формування емоційної компетентності у майбутніх педагогів-психологів. Завдання:

1. створення умов розвитку навичок емоційного самовираження;
2. формування установки на самопізнання та саморозвиток;
3. розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан;
4. формування навичок саморегуляції;
5. вдосконалення навичок емпатії;
6. формування навичок регулювання відносин з іншими людьми;

Кожне заняття складалося з трьох частин:

- вступна частина тренінгового заняття складається з наступних етапів: вступна мова ведучого, ритуал вітання учасників, розминка. На даному етапі викладачем має на меті ввести учасників тренінгового заняття в курс справи, налаштувати, включити в роботу, провести рефлексію стану. Для розминки підбираються 1-2 найпростіші психотехнічні вправи або розважальна, рухлива гра.

- Основна частина передбачає виконання різноманітних вправ, етюдів, проведення ігор, обговорення результатів. У робочій частині тренінгу розкривається основна інформація та йде практична робота щодо вдосконалення компонентів емоційної компетентності.

- Заключна частина є підбиттям підсумків і ритуалом прощання. Рефлексія процесу роботи сприяє визначенню відношення учасників заняття до того, що

відбувається, свого внеску до роботи. Ритуали (вітання та прощання) допомагають створити особливий клімат психологічної безпеки, об'єднати всіх учасників. Підбиття підсумків є важливим етапом заняття, на якому всі учасники дають самооцінку своєї особистої включеності в навчальний процес. Ведучі узагальнюють інформацію про те, що нового учасники дізналися за день занять, пропонують їм під запис найважливіші моменти та «домашнє завдання».

Список використаних джерел

1 Рейнольдс М. Коучинг: емоційна компетентність. М.: Центр підтримки корпоративного управління та бізнесу, 2003. 112 с.

Данилюк Вікторія
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник – Дудник О.А.

ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПЕДАГОГІВ

Професія вчителя – одна з професій, у яких найбільш поширені синдроми емоційного та професійного вигоряння. Емоційне вигоряння – це стан наростаючого емоційного, мотиваційного, а також фізичного виснаження, яке супроводжується почуттям спустошеності та безпорадності, цинічним ставленням до роботи та інших людей. За сильного емоційного вигоряння вчитель може показати значні, іноді, виражені негативні зміни в особистих якостях: особистість трансформує цінності, моральні та етичні принципи і, як наслідок, стає професійно нестійкою [2, 4].

В закладах загальної середньої освіти зазвичай працюють фахівці зі стажем роботи понад 10-15 років, тобто вони є «групою ризику» синдрому вигоряння. Більшість вчителів відчувають не тільки професійну втому, але не розуміють, що з ними відбувається, і не знають інструментів, щоб уникнути синдрому вигорання чи усунути його наслідки. Тому дуже важливо вивчити особливості його виникнення, розвиток, перебіг та, головне, розробити шляхи попередження синдрому «емоційного вигоряння» серед освітян.

Профілактичні та корекційні заходи при синдромі вигоряння дуже схожі: те, що захищає від розвитку цього синдрому, можна використовувати і для його корекції, і для профілактики.

На думку фахівців, профілактичні, терапевтичні та реабілітаційні заходи мають бути спрямовані на пом’якшення впливу факторів стресу: зняття стресу на роботі, підвищення професійної мотивації та баланс між зусиллями та отриманою винагородою. При появі та розвитку ознак синдрому вигоряння у вчителя необхідно звертати увагу на покращення умов його роботи (організаційний рівень), характер взаємовідносин, що виникають у колективі (міжособистісний рівень), особистісні реакції та захворюваність (індивідуальний рівень).