

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ЛАБОРАТОРІЯ УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА
ІМЕНІ КАГАЛЬНЯК ГАННИ ІВАНІВНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ
ЛАБОРАТОРІЯ МЕТОДОЛОГІЇ І ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА



ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ
ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ»

(24 травня 2022 року)

Умань - 2022

Рекомендовано до друку вченою радою факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 12 від 26.05. 2022 р.)

Головний редактор: Перепелюк Т.Д.

Редакційна колегія: Перепелюк Т.Д., Харченко Н.А., Ольховецький С.М.

Відповідальний за випуск: Перепелюк Т.Д.

Рецензенти:

ЯКОВЕНКО Сергій, доктор психологічних наук, професор, перший проректор Київського інституту сучасної психології і психотерапії;

КІРДАН Олена, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ [збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції]. Відп. ред. Т.Д. Перепелюк. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2022. 91 с.

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг» створений за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, яка відбулася 24 травня 2022 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу екотренінгів на психологічне здоров'я особистості; окреслено форми та методики організації тренінгів зі студентами в умовах дистанційного навчання; охарактеризовано екзистенційно-психологічні впливи пандемії COVID-19 на особистість студентів і викладачів; переживання населенням ситуації війни України проти росії; визначено перспективи подальших досліджень тренінгових технологій. Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією діяльності у кризових ситуаціях. м. Умань, 2022.

ЗМІСТ

Байда Світлана Петрівна ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ	5-7
Гайдиш Юлія Анатоліївна ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ЗІ СТАВЛЕННЯМ БАТЬКІВ ДО ДИТИНИ	8-11
Гриньова Наталія В'ячеславівна ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД	12-14
Данилевич Лариса Арсеніївна ЕКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУТНОСТІ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ	14-16
Діхтяренко Світлана Юріївна ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ	16-19
Дудник Оксана Андріївна ТРЕНІНГ ЯК НАПРЯМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА УПРАВЛІНСЬКОЇ ДОПОМОГИ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	19-22
Жуковська Евеліна Миколаївна ЕКОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ	22-25
Зливков Валерій Лаврентієвич ОСОБЛИВОСТІ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	25-27
Котух Олена Вікторівна ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ	27-30
Левус Надія Ігорівна, Стасів Софія Тарасівна ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ АСЕРТИВНОСТІ У ПСИХОТРЕННГОВІЙ РОБОТІ	30-35
Лівандовська Інна Антонівна КОРЕКЦІЙНО ВІДНОВЛЮВАЛЬНА РОБОТА З СИРОТАМИ ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В ДИТЯЧИХ БУДИНКАХ СІМЕЙНОГО ТИПУ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОГОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	35-38
Лукомська Світлана Олексіївна МОДЕЛЬ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМ ВІЙНИ (ADAPT)	39-41
Міщенко Марина Сергіївна ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ	42-44
Перепелюк Тетяна Дмитрівна ЗДОРОВ'Я ЯК КРИТЕРІЙ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	44-47
Поліщук Олена Романівна МЕТОДИ САМОПРОГРАМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА УСПІХ	47-49
Станішевська Вікторія Іванівна, Діхтяренко Алла Анатоліївна ФОРМУВАННЯ ЕКО-СВІДОМОСТІ У ДОШКІЛЬНИКІВ	50-52
Ткачук Діана Анатоліївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ З РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	52-56
Харченко Надія Анатоліївна, Петровська Ірина СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ТА ВТРАТИ РІЗНИМИ ВІКОВИМИ ГРУПАМИ	56-60

Харченко Надія Анатоліївна ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ	60-62
Шеленкова Наталія Леонідівна, Бєляєва Леся Миколаївна ПРОФЕСІЙНІ ДЕФОРМАЦІЇ ПЕДАГОГА	62-64
Шулдик Галина Олексіївна, Шулдик Анатолій Володимирович ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДИНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	64-67
Юрченко Наталія Юріївна ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ АКАДЕМІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ	67-72

Гриньова Наталія В'ячеславівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ У ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ПЕРІОД

Науково-психологічні дослідження констатують, що для кожної жінки вагітність є особливим та унікальним періодом життя, який з одного боку приносить радість материнства, а з іншого величезну відповідальність за життя і здоров'я майбутнього малюка. Такий складний і відповідальний відтинок онто- й соціогнезу для вагітної жінки є екзистенційно значущим і цілком неповторним та означений сильними за рівнем прояву численними різномодальними переживаннями і вкрай специфічними відчуттями [1].

Батьківське ставлення до майбутньої дитини ґрунтується на батьківських уявленнях та установках. У сучасному суспільстві, жінки незалежно від наявності-відсутності або очікування дитини практично однаково розподіляють мотиви її народження. На перший план виходять мотиви, пов'язані безпосередньо з самою дитиною, що робить її самоціллю, а не засобом досягнення інших цілей [2].

Успішне виношування і народження здорової та повносправної дитини залежить від впливу багатьох значущих чинників: від успадкованої генетичної інформації від батьків та стану їхнього здоров'я до психоемоційного стану і соціально-побутового комфорту майбутньої породіллі. Загальновизнаним фактом постає те, що психофізичне здоров'я дитини закладається ще у пренатальному періоді онтогенезу, а різноманітні афективні дисбаланси і дисфункції істотно впливають на депресивність, стресогенність і тривожність як матері, так майбутньої дитини. Психоемоційні розлади можуть слугувати причиною різноманітних патологічних станів і матері, і дитини, адже цей нероздільний симбіоз двох життів перебуває у перманентному взаємозв'язку на всіх рівнях [3].

До психічних розладів у післяпологовому періоді належать: материнська меланхолія, післяпологова депресія, післяпологовий психоз [3].

Таким чином, важливою умовою для комфортного та спокійного протікання післяпологового періоду, успішної адаптації жінки до системи «мати-дитина», піднесеного та урівноваженого психоемоційного стану є участь у заходах медико-психологічної підтримки разом із чоловіком для жінок з порушенням емоційної сфери в період вагітності. Участь у психопрофілактичній роботі після пологів для жінок з пригніченим емоційним станом і з вираженим фрустраційним навантаженням не дає такого задовільного самопочуття та оптимального психоемоційного стану.

Щоб уникнути виражених і затяжних порушень психоемоційного стану і більш дієвого способу адаптації матері після пологів, необхідна участь сімейної пари в комплексній системі медико-психологічної підтримки в період вагітності, яка охоплює всі триместри вагітності і розглядає не окрему жінку, а сім'ю в цілому, і має індивідуальний підхід до кожної вагітної, дозволяючи провести корекцію можливих відхилень протягом найважливішого періоду в житті жінки.

Отже, основними умовами позитивного перебігу післяпологового періоду є психологічна готовність до материнства, прийняття нової соціальної ролі матері та готовність сім'ї до народження нового її члена. Основними стратегіями психологічної допомоги жінці слід вважати довгострокові програми психологічного супроводу, в яких одним з головних завдань діяльності психолога є підготовка жінки до пологів, а також реалізація експрес-програм, спрямованих на забезпечення такої підготовки.

Література

1. Абрамченко В. В. Перинатальна психологія: теорія, методологія, досвід. П.: ІнтелТек, 2004. 350 с.
2. Радостева А. Г. Вплив сімейних відносин на батьківські настанови. Фундаментальні дослідження. 2013. № 8. С. 1238–1242.
3. Романій І. Страхі під час вагітності.

<http://beremennost.net/strakhi-vo-vremya-beremennosti> (дата звернення: 28.03.22)

Данилевич Лариса Арсеніївна
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини,
м. Умань

ЕКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУТНОСТІ

ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

У сучасному суспільстві постійні зміни у різних сферах діяльності зумовлюють нові вимоги до особистості, коли зростає необхідність більших зусиль для регуляції власного стану та формування адаптивної поведінки у середовищі. Оскільки особистісні психологічні ресурси є основою формування стратегій активної поведінки, вони сприяють подоланню проблем особистості в її життєвому середовищі. Важливою функцією ресурсів особистості є запобігання, усунення або зниження стресу.

Особистісні психологічні ресурси та індивідуальні можливості окремої людини проєктують відповідні стратегії поведінки, які в своїй сукупності мають формувати механізми психічної саморегуляції подолання стресу, тривоги, страхів тощо. Процес психічної саморегуляції функціональних станів особистості та його аспекти досліджені на основі різних наукових підходів до розуміння особистісних ресурсів. Зокрема, О. Змановська пояснює ресурси особистості, як важливі для життя якості та компенсаторні можливості і відносить до них наступні компоненти: здоров'я і цінності здорового способу життя; зовнішню привабливість, товариськість, активність; цілеспрямованість; досягнення; вищі почуття (совість, відповідальність, почуття обов'язку, співчуття, віра); здатність до співпраці; інтелект та спеціальні здібності; творчість, хобі; професійна кваліфікація, діяльність (робота, навчання); любов, дружбу, значущі особисті стосунки; життєвий досвід; духовність [1].