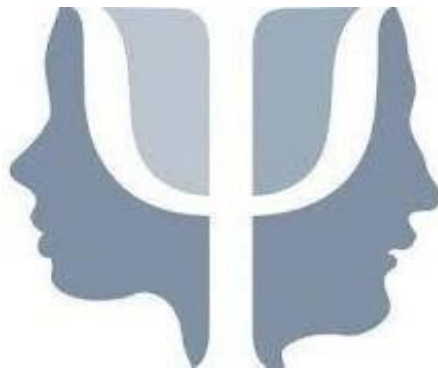


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
ЛАБОРАТОРІЯ УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО  
ПСИХОЛОГА  
ІМЕНІ КАГАЛЬНЯК ГАННИ ІВАНІВНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ  
ЛАБОРАТОРІЯ МЕТОДОЛОГІЇ І ТЕОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ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



**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції  
«СУЧАСНІ ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ  
ОСОБИСТОСТІ: ЕКО-ТРЕНІНГ»  
(8-9 квітня 2021 року)**



**Умань-Київ, 2021**

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 5 від 21.03 2021 р.)*

**Рецензенти:**

**Яковенко С.І.**, доктор психологічних наук, професор, перший проректор Київського інституту сучасної психології і психотерапії»;

**Осадченко І.І.**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту; завідувачка Польсько-української науково-дослідницької лабораторії психодидактики імені Яна Амоса Коменського 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. В.Л. Зливков, Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. 91 с.

Збірник тез «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг» створений за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, яка відбулася 8-9 квітня 2021 року. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань впливу еко-тренінгів 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; 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, м. Київ, 2021

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

## ЗМІСТ

<b>Андрусик О.О.</b> Теоретичний аналіз емоційного інтелекту та його проявів в осіб юнацького віку .....	5
<b>Бадьора Є.І.</b> Специфіка роботи вихователя здо з дітьми з ООП в інклюзивній групі .....	8
<b>Барчук Д.В.</b> Психологічні передумови задоволеності працею молодих фахівців .....	9
<b>Березовська Л.І.</b> До питання психологічного благополуччя майбутніх психологів .....	11
<b>Бойко Д.С.</b> Основні критерії особистісної зрілості .....	13
<b>Вахоцька І.О.</b> Принципи і особливості використання тренінгових технологій в освітньому процесі студентів .....	14
<b>Гичко Ю.В.</b> Коучинг як технологія оптимізації персоналу .....	16
<b>Грабовська С.Л., Гребінь Н.В., Дідковський Є.А.</b> Технологія багатоетапної групової роботи в методиці інтерактивного навчання... ..	18
<b>Гурлева Т.С.</b> Прояви любові до іншого в екстремальних ситуаціях... ..	21
<b>Дем'янчук Ю.Ю.</b> Використання сторітелінгу (storytelling) у консультативній практиці .....	23
<b>Загурська І.С.</b> Значення адаптаційного тренінгу для розвитку соціальних навичок у першокурсників .....	26
<b>Зливков В.Л.</b> Специфіка організації Балінтовських груп .....	27
<b>Зливков В.Л., Лукомська С.О., Котух О.В.</b> Особливості проведення мозкового штурму у соціально-психологічних тренінгах.....	29
<b>Зоріна І.В.</b> Особливості формування екосвідомості особистості .....	31
<b>Кацмаза І.О.</b> Можливості збереження та відновлення власного психічного здоров'я учасниками бойових дій .....	32
<b>Кирильчук І.В., Котлова Л.О.</b> Програма розвитку суб'єктності молодших школярів в процесі навчальної діяльності .....	34
<b>Коноплицька Д.Л.</b> Арт-терапевтичні засоби психокорекції невпевнених у собі дітей старшого дошкільного віку з ООП в умовах інклюзивної групи .....	37
<b>Копилов С.О.</b> Взаємозв'язок екології культури та буття особистості: теорія і практика .....	38
<b>Корняк Н.О.</b> Тривожність в підлітковому віці .....	40
<b>Косецька К.С.</b> Особливості страху в підлітковому віці .....	41
<b>Котлова Л.О., Тичина І.М.</b> Консультативна робота психолога як пошук творчих ресурсів клієнта .....	43
<b>Котух О.В.</b> Історія становлення поняття самореалізація в філософії та психології .....	46
<b>Лівандовська І.А.</b> Використання тренінгових технік в розробці програми психологічного супроводу процесу гендерної ідентифікації сиріт в умовах дитячого будинку сімейного типу .....	48

<b>Лівандовська І.А., Твердохліб О.В.</b> Соціально-психологічні умови формування еко-свідомості особистості .....	50
<b>Лукомська С.О.</b> Сторітеллінг у контексті тренінгових технологій ....	52
<b>Макарова А.В.</b> Навички ефективного спілкування у профілактиці підліткового алкоголізму .....	55
<b>Мельник О.В.</b> Метафоричні карти «Адаптація»: шлях до усвідомлення психотравми .....	56
<b>Міщенко М.С., Мутильовська Ю.П.</b> Рекомендації з розвитку самоцінності особистості періоду дорослішання .....	58
<b>Ольховецький С.М.</b> Функції сім'ї, пов'язані із задоволенням потреб. ....	60
<b>Перепелиця А.В.</b> Зміни емоційного стан футболістів під впливом професійної діяльності .....	61
<b>Перепелюк Т.Д.</b> Я-концепція як умова професійного становлення практичного психолога .....	62
<b>Пирог Г.В.</b> Тренінг особистісно-професійного зростання як технологія підготовки студентів-психологів .....	64
<b>Поліщук О.Р.</b> До проблеми екологічної просвіти: психологічний аспект .....	66
<b>Поліщук В.І., Харченко Н.А.</b> Особливості професійної мотивації ....	67
<b>Прокончук О.В.</b> Насильство як психологічно-соціальна проблема ...	69
<b>Скоростецька Н.В.</b> Використання консонансного методу арт-терапії в ЗДО враховуючи індивідуальні особливості дітей з ООП .....	70
<b>Харченко Н.А.</b> Розвиток професійної ідентичності викладачів засобами тренінгових технологій .....	72
<b>Харченко Н.А., Маринова А.П.</b> Тренінг командної взаємодії у роботі з підлітками .....	74
<b>Черкаська Є.Ф.</b> Профілактика і корекція емоційного вигорання у вчителів загальноосвітніх шкіл .....	76
<b>Чупіна К.О.</b> Соціально-психологічна робота з студентами з ООП засобами еко-тренінгів .....	78
<b>Швець В.В.</b> Технології розвитку особистості підлітків в умовах надання консультативних послуг спеціалістами КДМ.....	80
<b>Шеленкова Н.Л., Махиня Н.М.</b> Механізми політичної соціалізації молоді .....	81
<b>Шулдик А.В., Шулдик Г.О., Кравцова А.В.</b> Структура та чинники професійного вигорання вчителів початкових класів .....	83
<b>Юрківська Л.Й.</b> Економічний та психологічний аспекти позиціонування .....	85
<b>Якимчук Б.А., Якимчук І.П.</b> Розвиток пізнавальних інтересів школярів засобом інтерактивних технологій навчання .....	88
<b>Ямнюк А.М.</b> Вік дітей та їх реакції на розлучення .....	90

під керівництвом професійних художників створюють справжні картини. За час діяльності арт-терапевтичної майстерні було накопичено дані про те, що переважна більшість учасників АТО є художньо обдарованими, а їхні малюнки можна використовувати не лише у проведенні виставок творчості, а й із психотерапевтичними цілями для реабілітації інших осіб. Так виникла ідея створення метафоричних карт «Адаптація».

Проаналізувавши малюнки учасників АТО, у психологічній службі госпіталю з'явилася ідея створити з малюнків асоціативні карти. Для відбору малюнків було залучено як самих бійців (40 осіб), так і психологів та лікарів, які надають їм медико-психологічну допомогу (40 осіб). Так, шляхом роботи з асоціаціями, які викликають ті, чи інші малюнки, було створено колоду з 60 карт, яку можливо використовувати як самостійну техніку, на кшталт *Core* чи *Resilio*, так і разом зі словами з колоди ОН, перекладеними українською мовою. Умовно карти ми поділили на категорії «Портрети», «Родина», «Дозвілля», «Будинок», «Війна», «Біль».

Як свідчить практика, використання даної колоди є ефективним у психологічній реабілітації учасників АТО, оскільки ці карти є відображенням несвідомих тенденцій не просто їх авторів, а й цілої когорти бійців, відображають їхні переживання і шлях до відновлення у мирному житті.

*Мищенко Марина Сергіївна  
Мутильовська Юлія Павлівна*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
м. Умань*

---

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ ДОРΟΣЛІШАННЯ**

---

Особистість поступово в процесі соціального розвитку формує свою власну самоцінність через систему особистісних смислів і цінностей. У такому контексті самоцінність розуміється нами як впевненість людини у власній значущості, особистісній цінності, і ця цінність – її власне Я, її ідентичність. Це те, що в конкретний час або теперішній час індивід вважає своїм, асоціює із собою, виявляє через самовідчуття.

У процесі пізнання самооцінка відіграє важливу роль, виступає потребою в самореалізації, самоствердженні, ідентифікації людини у соціумі, без неї неможливе розуміння свого місця і призначення у світі. Самооцінка тісно пов'язана з думками, переконаннями і оцінкою особистості інших людей [1, с. 21].

Високий рівень самоцінності впливає на взаєморозуміння та адекватне сприйняття іншої людини, адже самоцінність розвивається в процесі спілкування, міжособистісної взаємодії. Тому в роботі педагогів та шкільних психологів з юнаками, спрямованій на розвиток у них самоцінності, рекомендуємо використовувати засоби, які забезпечують краще засвоєння

теоретичних основ концепції комунікативних бар'єрів (міні-лекції, «мозкові» штурми, дискусійні методи, аналіз комунікативних ситуацій), розвиток комунікативних умінь та навичок, що сприяють профілактиці і подоланню комунікативних бар'єрів у процесі спілкування та активізації особистісного комунікативного потенціалу юнаків (психотехнічні та психогімнастичні вправи, рольові та ділові ігри, групові дискусії, програвання емоційних ситуацій, етюдів, кейсів, різноманітні творчі завдання тощо).

Для покращення міжособистісних взаємин у підлітковому та юнацькому колективах пропонуємо використовувати вправи, спрямовані на розв'язання конфліктних ситуацій, зниження тривоги та напруженості, а також залучати учнів до ведення «Щоденника розвитку самоцінності».

Духовне виховання особистості юнака, спрямоване на розвиток творчого потенціалу, передбачає формування вмінь діяти в нестандартних ситуаціях, бачити протиріччя навколишньої дійсності, сперечатися, доводити, відстоювати власну точку зору, шукати нестандартне вирішення життєвих проблем. Тому виховна робота з юнаками повинна включати такі види діяльності, які б стимулювали, по-перше, потребу юнаків у дискусії, діалозі, по-друге, активне залучення до дії. Введення у виховний процес діалогової взаємодії між його суб'єктами є необхідною умовою виховання самоцінної особистості.

Досить ефективним для розвитку самоцінності юнаків у процесі соціальної діяльності є використання ігрових технологій (ділові, рольові, сюжетно-рольові, творчі ігри), які спрямовані на засвоєння й використання конкретних комунікативних знань, умінь і навичок, доповнення уявлень учасників щодо життєвих, професійних ситуацій, напрацювання їх нового, значущого для них досвіду соціальної поведінки. Розгортаються вони у формі ігрової взаємодії, діалогу, обміну думками й пропозиціями, їх обговорення, обґрунтування й утвердження; змагання (регулюються встановленими правилами гри, порядком і режимом) або зображення (виконання, репрезентації) певних ситуацій, станів з вимогою прийняття рішення (як учинити, що сказати, як виграти) і створенням умов для оновлення знань, отождолення їх із комунікативними вміннями.

Особливу увагу необхідно приділяти вихованню естетичних почуттів, залучаючи юнака до світу мистецтва, що буде сприяти розвитку у нього творчої фантазії та самоцінності.

Включення підлітків та юнаків в театралізовану діяльність, в процесі якої вони в ігровому контексті проявляють співпереживання, надають допомогу іншим, дозволяє збагатити ціннісне «Я», а використання проблемних ситуацій – закріпити отриманий досвід у власних стратегіях поведінки.

Отже, для розвитку самоцінності особистості необхідно використовувати вправи, спрямовані на формування вміння адекватного міжособистісного сприйняття, здатності уявляти собі результати своїх дій чи вчинків інших.

#### *Література:*

1. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 21–25.