

вихваляючи зусилля сім'ї та емпатійне спілкування. Перегляд сімейних традицій, девізів, елементів духовності та культурних норм може бути особливо корисним і потужним.

Нарешті, Стратегія 9, закриття сімейної зустрічі остаточним переглядом узгоджених цілей догляду та планів на майбутнє, підсумовує та переглядає наступні кроки, які будуть виконані після зустрічі. Психолог повинен запросити членів сім'ї запитання, зробити заяви про партнерство та висловити готовність допомагати в майбутньому. Навчальні матеріали можуть бути надані за потреби, а також має бути розглянутий зворотній зв'язок з клієнтом та його родиною. Можна скерувати до психолога чи соціального працівника членів сім'ї, яких було визначено як групу ризику під час зустрічі, і можна з'ясувати майбутні потреби сім'ї в цілому [2].

Список використаних джерел

1. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160-168.

2. Roussis P., Wells A. Psychological factors predicting stress symptoms: Metacognition, thought control, and varieties of worry. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2008. Vol. 21(3). P. 213-225.

СТАНІШЕВСЬКА Вікторія, викладач кафедри психології
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини, м. Умань

ВПЛИВ ЕКО – ТРЕНІНГІВ НА РОЗВИТОК ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА САМОРОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

В сучасному світі зростає увага до проблем екології та потреба у формуванні екологічної свідомості у молодого покоління. Освітній процес відіграє ключову роль у цьому процесі, тому інтеграція еко-тренінгів у сучасну освітню практику є надзвичайно актуальною.

Еко-тренінги в сучасній освіті відіграють ключову роль у формуванні екологічної свідомості та саморозвитку підлітків. Ці тренінги спрямовані на створення учнівського середовища, в якому підлітки не лише засвоюють знання про екологію, але й навчаються ставити питання, аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення щодо екологічних питань.

Перший важливий аспект еко-тренінгів полягає у створенні свідомості щодо важливості природи та збереження навколишнього середовища. Під час таких тренінгів підлітки вивчають різноманітні аспекти екології, включаючи кліматичні зміни, використання ресурсів, забруднення довкілля тощо. Це допомагає їм усвідомити свою роль у збереженні природи та прийняти відповідальність за свої дії.

Другий аспект полягає у розвитку навичок критичного мислення та прийняття рішень. Еко-тренінги стимулюють підлітків аналізувати

інформацію, розуміти наслідки своїх дій та приймати обґрунтовані рішення щодо екологічних проблем. Це сприяє розвитку критичного мислення та допомагає підліткам стати свідомими громадянами, які можуть впливати на стан довкілля.

Третій аспект еко-тренінгів - це стимулювання саморозвитку. Під час тренінгів підлітки мають можливість розвивати такі важливі навички, як співпраця, комунікація, лідерство та робота в команді. Вони також вчаться визначати свої цілі та впроваджувати стратегії для їх досягнення, що сприяє їхньому загальному саморозвитку та самопізнанню.

Отже, інтеграція еко-тренінгів у сучасну освітню практику має значний вплив на розвиток екологічної свідомості та саморозвиток підлітків. Ці тренінги не лише надають знання про екологію, але й сприяють формуванню критичного мислення, прийняттю обґрунтованих рішень та розвитку важливих навичок, необхідних для активної участі в збереженні природи. Навчальні заклади можуть розробляти спеціальні курси або програми з екологічної освіти, які включають еко-тренінги. Ці програми повинні бути цілеспрямованими, інтерактивними та адаптованими до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Список використаних джерел

1. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика. Навч. посіб. «Заповіт» 1996.
2. Львовичкіна А. М. Основи екологічної психології. Навч. посіб. КИЇВ. «МАУП» 2004.

ТАРНАВСЬКА Юлія, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань
Науковий керівник: **ГОРЕНКО Мар'яна**, докторка філософії,
викладачка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, м. Умань

КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

У психології копінг (від англ. coping – справлятися) – те, що робить людина, щоб впоратись зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратись із запитамі буденного життя. Ефективне управління стресом реалізується через копінг-стратегії, які представляють собою методи подолання стресу, що використовуються людиною свідомо з метою контролю та мінімізації наслідків негативних впливів. В розробку сучасної теорії подолання стресу