



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ  
Кафедра психології



СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА  
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ  
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ХАРКОВА  
МІЖРЕГІОНАЛЬНА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ СПРІЯННЯ РОЗВИТКУ СИМВОЛДРАМИ  
ВСЕУКРАЇНСЬКА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ (Харківський осередок)

*З нагоди 215 річниці ХНПУ імені Г.С.Сковороди,  
130-ї річниці з дня народження І.А. Соколянського (1889-1960),  
115-річчя В.І. Аснїна (1904-1956),  
95-річного ювілею А.В. Петровського (1924-2006)  
та 25-річчя факультету психології і соціології*

# ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

МАТЕРІАЛИ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Каталог психотехнологій; тези доповідей)

26 жовтня 2019 року

Харків – 2019

УДК 159.9.07  
ББК 88

**Рецензенти:**

**Бочелюк Віталій Йосипович** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Запорізького національного технічного університету

**Євдокимова Наталя Олексіївна** – доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової та міжнародної діяльності Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика

**Романовський Олександр Георгійович**, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, завідувач кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами Національного технічного університету «ХПІ»

*Рекомендовано до друку Вченою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди,  
протокол № 7 від 28.10.2019 року*

**ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ** (каталог психотехнологій; тези доповідей): матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2019. 248 с.

ISBN 978-617-7645-81-7

У збірнику представлено матеріали науково-практичної конференції «**ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**», метою якої було висвітлення в рамках профорієнтації та просвітництва новітніх розробок у галузі психотехнологій, представлених на теренах України.

Перша частина збірника містить **Каталог психотехнологій** новітніх авторських розробок розвивальних, психокорекційних, діагностичних, тренінгових програм, методик, технік тощо, інформація про які подана у вигляді анотацій.

У другій частині розміщено тези доповідей, які містять результати науково-практичних розробок учасників конференції.

Матеріали конференції віддзеркалюють результати сучасних досліджень у галузях теоретичної та прикладної психології.

Для науковців, викладачів, аспірантів та магістрантів, студентів гуманітарних спеціальностей, практичних психологів, вихователів, соціальних та медичних працівників.

Матеріали друкуються в авторському варіанті з правками редакції.

ISBN 978-617-7645-81-7

УДК 159.9.07  
ББК 88

© ХНПУ імені Г.С.Сковороди, 2019  
© Колектив авторів, 2019  
© Єльчанінова Т.М. (оформлення, обкладинка, Ψ-емблема), 2019

## ЗМІСТ

### Частина 1. КАТАЛОГ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

<b>Аркутова О.С.</b> Вправа «Зірка мого життя».....	11
<b>Астахов В.М., Бацилєва О.В., Пузь І.В.</b> Програма психологічного супроводу вагітних з перинатальними втратами в анамнезі .....	13
<b>Бедлінський О.І., Тарасова Т.Б.</b> Розвивальна творча інтелектуальна гра «Креативність» .....	15
<b>Бєляєва К.Ю.</b> Програма з профілактики стресових розладів у підлітків «У світі різних емоцій» .....	16
<b>Большакова А.М.</b> Diary-терапія у психотерапії, консультуванні, Психологічній самопомозі, коучінгу .....	20
<b>Вишинська-Докучкіна М.В.</b> Тренінг «Конфліктна компетентність: діагностика і корекція стратегій конфліктної поведінки» .....	23
<b>Гончар Н.О.</b> Комплекс корекційно-розвивальних вправ з формування міжособистісних відносин у молодших школярів в умовах інклюзивного навчання ...	24
<b>Гордиєнко-Митрофанова І.В., Кобзева Ю.А.</b> «Орхідея»: психотерапевтична техніка роботи з сімейними концепціями в методі позитивної психотерапії .....	25
<b>Гордиєнко-Митрофанова І.В., Кобзева Ю.А., Зуєв І.А., Саута С.Л.</b> Діагностична методика ігрової компетентності .....	26
<b>Дейниченко Л.М.</b> Психотренінг комунікативності.....	28
<b>Доценко В.В.</b> Тренінг протидії інформаційно-психологічному впливу .....	29
<b>Долгополова О.В., Жидко М.Є., Фаворова К.М.</b> Тренінгова психотерапевтична гра «Смак життя» .....	31
<b>Жванія Т.В.</b> “Художник і пензель”: діагностика і корекція невербальної взаємодії в парі засобами арт-терапії .....	34
<b>Жітеньова Т.А.</b> Арт-терапевтична техніка дослідження відносин у парі «Я + Ти + Відносини».....	35
<b>Каменшук Т.Д.</b> Психолого-педагогічна технологія формування просторової знаково-символічної системи знань у дітей з інтелектуальними порушеннями помірного ступеню .....	36
<b>Крамченкова В.О.</b> Методика «Дослідження рівня сенсорно-інтегративної дисфункції у дітей» .....	38
<b>Лисенко Л.М.</b> Програма розвитку комунікативної компетентності.....	41
<b>Панчук О.А.</b> Програма занять для педагогів з попередження конфліктів .....	46
<b>Пономарьова Ю.П.</b> Психопрофілактична програма для учнів середньої та старшої школи «Ціннісні орієнтації особистості підлітків» .....	48
<b>Радько О.В.</b> Майстер-клас «My body jazz», тілесний образ-Я як компонент саморозвитку особистості в методі танцювально-рухової терапії .....	51
<b>Романовська Д.Д.</b> Програма факультативного курсу «Основи психологічної культури особистості» .....	52
<b>Сушко В.В.</b> Психологічна програма для учнів початкової школи «Формування довільності та зосередженості».....	56
<b>Тарасова Н.В.</b> Програма психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку.....	59

координацією, перетинанням серединної лінії. Другий тип порушень, що базується на складнощах сенсорної інтеграції є диспраксія, як проблема із діями та рухами. При такому типі порушення спостерігаються складнощі з координованими та довільними діями. Виділено наступні групи навичок для визначення характеру дисфункції : компоненти дій, координація грубої моторики, координація тонкої моторики, зорове координування, оральне координування.

Дана діагностична методика розроблена для використання у роботі практичних та спеціальних психологів, які працюють з дітьми, що мають порушення розвитку. Може бути використана для психодіагностики та визначення напрямку роботи у структурі комплексної корекційної програми розвитку дитини.

**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**  
**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КОМУНІКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**  
**PROGRAM FOR COMMUNICATION COMPETENCE DEVELOPMENT**

© Лисенко Л.М., м. Харків

Lyudmilalysenko74@gmail.com

Комунікативна компетентність розглядається як здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. Для ефективної комунікації характерно: досягнення взаєморозуміння партнерів, краще розуміння ситуації та предмета спілкування, досягнення більшої визначеності в розумінні ситуації вирішення проблем, забезпечення досягнення цілей з оптимальною затратою ресурсів. Комунікативна компетентність розглядається як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікації в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії.

Процес комунікативної компетентності багато в чому залежить від рівня мовленнєвого розвитку; міри оволодіння теоретичними знаннями в області комунікативних дисциплін і сформованості організаторських і комунікативних умінь; конструктивних навичок вирішення конфліктних ситуацій; наявності психологічних якостей емпатії і рефлексії. Комунікативна компетентність в сучасному суспільстві передбачає вміння людини визначати шляхи взаємодії з іншими людьми в мінливій соціальній дійсності. Комунікативна компетентність включає як наявність знань, умінь і навичок, так і готовність їх ефективного застосування в безпосередній професійної діяльності. Вона передбачає в рівній мірі освоєння варіантів взаємодії з оточуючими, способів досягнення цілей і професійну адаптацію.

Будь-яка компетентність формується і розвивається в процесі діяльності, яка пов'язана з постановкою мети, вирішенням проблеми, пошуком способів вирішення, визначенням результатів. Особливість

комунікативної компетентності в тому, що комунікація, як особливий вид діяльності є складовою частиною інших видів діяльності. Виходячи з цього положення, комунікативна компетентність особистості є засобом здійснення ефективної діяльності в різних ситуаціях і основою для формування інших видів компетентностей.

Причинами невдалої комунікації можуть бути: стереотипи – спрощені думки щодо окремих осіб або ситуацій; «упереджені уявлення» – схильність відкидати все, що суперечить власним поглядам, щодо нового, незвичайного; недобррозичливі стосунки між людьми; відсутність уваги та інтересу співрозмовника, недостатнє усвідомлення значення інформації; зневага фактами; помилки в побудові висловлювань; невірний вибір стратегії і тактики спілкування. Зазначені характеристики є підтвердженням необхідності розвитку даних якостей у фахівців освітньої галузі, що і спонукало до розробки програми з розвитку комунікативних компетенцій.

Метою програми є засвоєння системи знань та умінь комунікативної компетентності.

Основними завданнями є: засвоєння основних закономірностей психології спілкування; розвиток навичок комунікативної компетентності; зниження стереотипів свідомості щодо інших людей, ситуацій, подій; розвиток здатностей до емпатії, рефлексії; розвиток умінь емоційної регуляції поведінки.

Послідовність реалізації розвиваючої програми включає наступні етапи. Перший етап включає моделювання взаємодії в процесі спілкування, розкриває поняття процесу спілкування та комунікації, комунікативної компетентності. Другий етап присвячено аналізу форм та засобів спілкування, спрямований на розвиток комунікативних умінь, вербальних та невербальних способів спілкування. На третьому етапі розглядаються техніки рефлексивного управління межами спілкування та фактори, які сприяють формуванню комунікативної компетентності. Четвертий етап присвячений емоційній регуляції спілкування, а саме ролі емоцій у житті людини, характеристикам емоційного досвіду таким, як стереотипи емоційного досвіду, диференційованість емоційного досвіду, готовність до використання емоційного досвіду та емоційної регуляції процесу спілкування.

При цьому, під час реалізації даної розвивальної програми ми спрямовуємо увагу на використання специфічних форм повідомлення знань, здобування навичок і умінь у сфері спілкування, діяльності, особистісного розвитку і корекції, що дозволяють знімати стереотипи і вирішувати особистісні проблеми учасників. Зміст розвивальної програми, включає заняття з різноманітними рольовими іграми, проблемними ситуаціями, груповими дискусіями, вправами на розвиток емпатії, емоційної регуляції

поведінки, аналізу емоційного досвіду, формування здатностей до встановлення контактів з іншими людьми та досягнення взаєморозуміння і конструктивної взаємодії.

Мета першого етапу спрямована на створення позитивного ставлення до участі у розвивальній програмі; надання інформації щодо поняття спілкування та комунікативної компетентності; розвиток навичок переконливої мови. Заняття включає вправи на знайомство учасників та ознайомлення з правилами роботи в групі. Основні принципи організації роботи: Відкритість у вираженні власних почуттів; прийняття себе та інших; активність учасників; принцип дослідницької позиції (прагнення відкрити нове, пізнати); об'єктивізація поведінки (розкриття і усвідомлення власних дій, реакцій, з використання засобів зворотного зв'язку); відповідальність; функціонування в атмосфері «тут-і-тепер». Приклади вправ:

#### Знайомство.

Давайте познайомимося, зробимо це таким чином. Як ви знаєте, ім'я містить в собі інформацію про людину, а також про якості її характеру. Це можна визначити з літер, які входять до складу імені, наприклад ім'я – Вікторія – весела, кмітлива, яскрава. Ви називаєте своє ім'я і дві – три характеристики, які розпочинаються з літер вашого імені, та які вам притаманні. Представлятися необхідно по черзі (по колу за часовою стрілкою).

#### Дискусія «Що таке комунікативні вміння?»

На початку заняття можна провести самооцінку комунікативних навичок і умінь кожного учасника. Ведучий малює на дошці «сходи комунікативної майстерності». Лівий край – майстер комунікації, правий – рівень майстерності. Завдання: знайти своє місце на цих сходах і стати туди, відповідно до своїх власних уявлень. В кінці заняття можна повторити цю процедуру з різними варіантами (кожному з учасників проранжувати інших за рівнем комунікативних здібностей).

#### Вправа «Дар переконання».

Викликаються два учасники. Кожному з них ведучий дає дві коробки, в одній з яких лежить кольоровий папірець. Після того, як обидва учасники з'ясували у кого з них папірець, той розпочинає доводити «публіці», що саме у нього в коробці лежить папірець. Завдання публіки вирішити шляхом консенсусу, у кого ж саме лежить в коробці папірець. Під час обговорення важливо проаналізувати ті випадки, коли «публіка» помилялася (які вербальні і невербальні компоненти змусили її повірити невірній інформації).

Мета другого етапу спрямована на аналіз форм і способів спілкування: вербальне і невербальне спілкування, комунікативний,

перцептивний, інтерактивний, трансактний аспекти спілкування. Приклади вправ:

**Вправа «Скульптор»**

Розвиток умінь розуміння емоції, виражених невербальним способом. Учасники розділяються на дві групи. Кожній групі 5 хвилин для підготовки, за які вона повинна вибрати якусь емоцію (емоційний стан), або почуття і подумати, як його можна зобразити. Це може бути скульптурне зображення, невербальна дія. У зображенні повинні приймати участь всі члени групи. Під час демонстрації першою групою підготовленого сюжету, друга група відгадує, яке почуття чи емоція зображена. Потім групи міняються ролями. Після виконання практичних вправ йде обговорення.

**Вправа «Візуальне відчуття»**

Призначення: вдосконалення перцептивних навичок сприйняття і уявлення про інших. Всі сідають в коло. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників і через 2-3 хвилини всі повинні закрити очі і спробувати уявити собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями і повторює вправу.

На третьому етапі заняття спрямовані на формування прив'язаності та симпатії, ідентифікації, емпатії, рефлексії. Приклади вправ:

**Вправа «Каруселі»**

Призначення: формування навичок швидкого реагування при вступі в контакти; розвиток емпатії і рефлексії в процесі навчання. У вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною. Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи встають за принципом «каруселі». Обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішній нерухомий і зовнішній рухливий. Приклади ситуацій: «Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі...»; «Перед вами незнайома людина. Домовтеся про зустріч з нею...»; «Перед вами маленька дитина, яка чогось злякалася. Підійдіть до неї і заспокойте...»; «Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі...». Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу переходять до наступного учасника.

**Вправа «Я тебе розумію».**

Кожен член групи вибирає собі партнера і потім протягом 2-3 хвилин в усній формі описує його стан, настрої, почуття, бажання в даний момент. Той, чий стан описує партнер, повинен підтвердити правильність і достовірність припущень або спростувати їх. Обидва партнери мають право коментувати висловлювання один одного.

Завдання четвертого етапу спрямовані на формування селективного ставлення до стереотипів емоційного досвіду; застосування емоційного досвіду для регуляції діяльності; емоційної регуляції поведінки.

Вправа «Про приємне та неприємне»

По колу передаючи два різних за виглядом м'ячі чи ручки у протилежних напрямках і кожен має закінчити фрази: «Приємні почуття я переживаю тоді, коли...», «Неприємні почуття я переживаю тоді, коли...». Аналіз вправи, обмін думками.

Вправа «Техніка переходу від неприємного до приємного»

Будь ласка, згадайте декілька (близько 5 ситуацій), коли ви переживали неприємні емоції чи переживання, та спробуйте неприємні емоції перевести в позитивні. Наприклад, «Спілкуючись з новим приятелем я був «недотепним» – Інколи почуття гумору дозволяє налагодити відносини».

Вправа «Стіна непорозуміння»

Спрямованість на подолання стереотипів, актуалізація позитивного мислення. Робота проводиться в групах по 5 чоловік. Потрібно на аркуші А 4 зобразити стіну, яка складається з великих каменів – «стіна непорозуміння» людиною самої себе та інших людей. Що є «наріжним каменем» Напишіть на кожному камені причини нерозуміння себе і оточуючих (учасники обговорюють поставлені питання і записують свої рішення на камінні). У що корисне можна перетворити стіну непорозуміння? Зробіть це домалювавши необхідне. Учасники пропонують різні варіанти продуктивного використання стіни, або її частин. Обговорення: Якими є причини нерозуміння оточуючих? Якими є причини нерозуміння себе?

Вправа «Веселка»

Наведіть приклади більш безпечних способів вираження емоцій. Намалювати веселку, і в кожній із смужок написати літеру. Записати, які способи «безпечного» вираження емоцій розпочинаються з цих літер. Кожен зачитує свої способи. Обговорення.

По завершенню розвивальної програми проводиться анкетування, що дає змогу визначити її ефективність та міру реалізації завдань. Таким чином, сучасні позитивні тенденції показують неминучий перехід від переважно інформативних форм навчання до активних методів. Тому, програма по розвитку комунікативної компетентності може бути рекомендована як складова практичної роботи у підготовці психологів та педагогічних працівників. Сформованість комунікативної компетенції майбутніх фахівців в подальшому буде сприяти їх ефективній конструктивній і організаторській діяльності, забезпечувати емоційне успіх у процесі навчання.