

Каталог - 2018



**ХАРКІВСЬКИЙ
ОСІННІЙ МАРАФОН
ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені Г. С. Сковороди
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені А. С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»
УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ХАРКОВА
МІЖРЕГІОНАЛЬНА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ СИМВОЛДРАМИ
ВСЕУКРАЇНСЬКА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ «ЛАДО»

*З нагоди 110-річного ювілею Л.І. Божович (1908-1981),
115-ї річниці з дня народження П.І. Зінченка (1903-1969)
та О.М. Леонтьєва (1903-1979)*

ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

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

27 жовтня 2018 року

Харків – 2018

УДК 159.9.07
ББК 88

Рецензенти:

Кузнєцов Марат Амірович, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Панок Віталій Григорович, психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

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 25.10.2018 року*

ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ: матеріали наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.

ISBN 978-617-7645-34-3

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 978-617-7645-34-3

УДК 159.9.07
ББК 88

© ХНПУ імені Г.С.Сковороди, 2018

© Колектив авторів, 2018

© Сльчанінова Т.М. (оформлення, Ψ-емблема), 2018

© Фоменко К.І. (обкладинка), 2018

Частина 2. ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Аркатова О. С. Формування терміну «життєві стратегії» у психології.....	97
Артемченко В.І. Особливості особистості вагітної жінки	98
Бабатіна С.І. Явище «людського фактору» та його вплив на професійну діяльність майбутніх фахівців річкового та морського транспорту.....	102
Бабатіна С.І., Бостан Л.В. Взаємозв'язок стилів сімейного виховання та агресивної поведінки в підлітковому віці	105
Бабатіна С.І., Міщенко В.С. Аналіз конструктів життєвого шляху та життєвої перспективи у контексті життєтворення особистості	108
Базалій О.А. Становлення узгодженого уявлення про власне майбутнє у юнацькому віці	111
Балабай І. С., Малихіна О. Є. Вікова динаміка у розвитку обдарованості.....	113
Балинська М.В. Здоров'язберігаюча компетентність як запорука розвитку особистості та збереження психологічного здоров'я педагога та його учнів	115
Беляєва К.Ю., Коханова О.О. Формування психологічної готовності старшокласників до ЗНО з історії України	117
Білоцерківська Ю.О., Новрузова А.Е. Особливості психологічного сприйняття часу дорослої людини	118
Бочелюк В. Й. Профілактика професійного вигорання держслужбовців	119
Бужинська С. М., Бойченко А. О. Синдром емоційного вигорання студентів: психологічний аспект.....	122
Бурейко Н.О. Вікові та психологічні особливості студентів-білінгвів	124
Галата О.С. Навчальна завзятість та її залежність від самоорганізації діяльності студентів та школярів.....	126
Ганаго Г.Ю. Програма розвитку позитивного фону та саногенного мислення працівників сфери обслуговування.....	129
Ганущак Р., Сенік О. До проблеми визначення збалансованої часової перспективи	131
Гога Н.П. Проблемы формирования социального мышления студентов поколения «Z»	133
Гончар Н.О. Стереотипи ставлення до людей з особливими потребами як ключова проблема впровадження інклюзивної освіти	137
Гребенюк Н.О., Беляєва К.Ю. Імідж педагога Нової української школи: психологічний аспект.....	138
Грицук О.В. Емоції в структурі професійної компетентності викладача закладу вищої освіти	140
Грянник Д.О. Місце емоцій у розвитку пізнавальних процесів школярів під час навчання	141
Гукасян К.О. Психологічні чинники розвитку психосоматичної компетентності матерів дітей з вадами розвитку.....	144
Даниленко Н.В. Особистісні чинники, що впливають на формування ставлення до здоров'я	146
Даниленко Н.М. Методичні підходи до дослідження ставлення до власної зовнішності в сучасній психології	149
Даніліч-Скакун А.А., Антонюк Є.С., Сопільняк В.С. Психологічний аналіз шляхів звільненості від невпевненості	151
Дзюбич О.М. Поняття та проблема булінгу.....	153

підвищення самооцінки і відповідно до формування більш високого рівня впевненості у собі. Серед таких вправ ми можемо зазначити наступні: любити і поважати себе; аутогенне тренування і релаксація; прагнути підвищувати власну самооцінку; розвивати в собі звичку відстоювати свою думку і приймати рішення; намагатися стримуватися від самокритики і самобичування; позбутися від звички порівнювати себе з ідеалами і кумирами; ставити перед собою реальні цілі і не пред'являти до самого себе неадекватно завищені вимоги; слід займатися самопізнанням і саморозвитком особистості (Р. Бернс, 1986; Бех І.Д., 2008; Волкова І.В., 2006).

Таким чином, узагальнюючи результати теоретичного дослідження можемо дійти до висновку, що проблема невпевненості гостро постає у наш час. Майже кожна людина постійно відчуває страх, паніку, нервові напруження через невпевненість у своїх силах. Треба пам'ятати, що з невпевненістю можна та потрібно боротися. Але не дивлячись на те, яким саме шляхом ми будемо вирішувати дану проблематику, потрібно знати головне: допоки ви будете не любити себе, не сприйматимете себе таким яким ви є, та не подолаєте свій власний страх, доти ви й будете заручником своєї невпевненості.

Дзюбич О.М.

*Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
м. Харків*

ПОНЯТТЯ ТА ПРОБЛЕМА БУЛІНГУ

Протягом останніх ста років соціальна проблема булінгу стає все більш актуальною, але в той же час вона ще досі як слід не вивчена. Булінг у перекладі означає залякування, цькування, знущання, тероризування, третирування. Психотерапевт І. Бердишев визначає булінг як свідоме, тривале насильство, що не носить характеру самозахисту і виходить від однієї або декількох осіб. І. Кон зазначає, що булінг – це залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і підпорядкувати його собі. Ще зустрічається поняття «мобінг» – це груповий натиск, зараз ці поняття починають ототожнюватися.

Поняття дискримінації та знущань були завжди. Перші згадки були ще у XVI столітті, а публікації з цієї теми з'явилися у 1905 році. Першу експериментальну програму у боротьбі з цькуванням запропонував Д. Ольвеус у 1982-1984 роках, яка успішно пройшла апробацію у 42 норвезьких школах, знизивши частоту проявів насильства удвічі. Перші публікації про булінг в Україні з'явилися у 2005 році.

Булінг може проявлятися в різних вікових періодах, але найактивніший пік – у підлітковому віці, саме в цей час діти ніби випробовують межі дозволених, безкашаності. У підлітковому віці застосовуються найагресивніші форми булінгу, бо це найскладніший,

наймоцінніший, але, водночас, і найважливіший період формування особистості. В юнацькому віці проблема виникнення булінгу може видозмінюватись. В шкільні роки перші красуні, найрозумніші, найсильніші, найвеселіші діти приходячи в університет розуміють, що тут вони вже не перші «зірки», а одні з багатьох таких же і тому можуть компенсувати ситуацію і самоствердитись саме через булінг. На жаль, дуже часто булінг зустрічається і на роботі, як зі сторони колег, так і боку керівництва.

Булінг має вплив практично на всіх дітей (не залежно від того чи дитина булер, жертва чи спостерігач) і є одним із механізмів соціалізації, що формують світосприйняття, систему цінностей саме через ту соціальну роль, яку виконують у дитинстві. Статистичні дослідження свідчать, що шкільний булінг переживають від 4% до 50% дітей, у 15% булінг мав системний характер. Майже кожен третій учень назвав булінгу. За даними ВООЗ, Україна займає 7 місце у світі за кількістю переслідувачів та 9 місце – за кількістю жертв цькування серед 15-річних.

Найчастіше ініціатором цькувань стають агресивні діти, які люблять домінувати, бути «головними». Жертвами булінгу найчастіше стають діти, які мають: фізичні вади, особливості поведінки, особливості зовнішності, недостатньо розвинені соціальні навички, страх перед школою, відсутність досвіду життя в колективі, деякі захворювання, знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні, високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення, слабо розвинені гігієнічні навички, орієнтацію, етнічну належність.

З віком методи цькування набувають менше фізичних, а більше – психологічних форм. Але поки що українське суспільство не достатньо усвідомлює того факту, що психологічне насилля несе не менші загрози, ніж фізичне. Цькування та неприйняття дитини колективом може підштовхувати й без того емоційних підлітків до непоправних вчинків. Реалії сьогодення в тому, що кількість самогубств, скоєних дітьми, збільшується, а вік самогубців зменшується. Гендерні особливості булінгу раніше були більш виражені, серед хлопців домінувала фізична агресія, а серед дівчат – вербальна, але останнім часом відбувається послаблення гендерної поляризації у суспільстві й дівчата все частіше стають учасниками фізичного насилля. Зйомка та викладання відео психологічного й фізичного насилля дуже популярне в Даркнеті й навіть може бути монетизоване. Шкільне та університетське життя займає великий відрізок часу в житті дитини, але основну формуючу роль у становленні особистості все ж займає сімейне виховання. В Україні лишається домінуючою каральна система виховання, яку дитина калькує та переносить на всі інші стосунки.

Проблемою у вирішенні булінгу залишається сформована поколіннями недовіра до органів влади – вчителя, шкільної адміністрації, батьків, державних органів, що мають займатись захистом дітей, за неписаним «кодексом честі» всі учасники булінгу, а особливо жертви не

повинні жалітись про насилля проти них, адже одразу стануть «ябедами», чим можуть ще більше погіршити ситуацію. Цькування перебуває у значній залежності від загальної системи нерівності людей (майнова, фізична, етнічна, інтелектуальна, гендерна) і проблема подолань знущань симетрична проблемі подолання цієї нерівності, тому завдання педагогів та психологів знизити інтенсивність та зменшити кількість випадків прояву булінгу.

Існують різні форми булінгу: словесні образи, глузування, обзивання, погрози, образливі жести чи дії, залякування, ігнорування, бойкот, вимагання грошей, їжі, речей, фізичне насилля, кібербулінг. Види булінгу об'єднуються у групи словесного, фізичного, соціального (емоційного), електронного характеру (кібербулінг).

Кібербулінг, це вже так званий «оцифрований» булінг, який здійснюється за допомогою комунікаційних технологій: телефонного зв'язку, Інтернету та соціальних мереж. Кібербулінг може бути як додатковим до реального цькуванням, так і самостійним видом переслідування. Такий вид тиску стає все більш актуальним, адже люди проводять більше і більше часу у віртуальній реальності, без страху реалізуючи там не тільки свої позитивні риси, але й негативні. Кібербулінг необмежений у часі та просторі, в нього відсутня локалізація (тож переїзд чи перехід в іншу школу не змінить ситуації, як це можливо з булінгом в реальному житті). Часто кібербулінг може мати анонімний характер та відчуття безкарності розв'язує руки булерам. Відомі всім групи смерті такі як «Синій кит», «Червона сова», «Момо» через булінг, шантаж та маніпуляції загубили вже не одне дитяче життя. Враховуючи те, що за статистикою ВООЗ та Інтернет асоціацією України 100 % школярів у віці 15+ користуються Інтернетом. Існують такі види інтернет-переслідувань: перепалки (флеймінг), ізоляція дитини, дратування (тролінг), поширення чуток та неправдивих відомостей, самозванство, шахрайство, кібергрумінг, доведення дитини до самогубства, хеппіслеппінг.

Як протистояти кібербулінгу? Тотальний контроль, обмеження або заборона в доступі не є ефективними методом, щоб вберегти дитину від небезпек, які за собою приховує Інтернет. Навпаки, такі методи призводять тільки до погіршення взаємовідносин батьків з дітьми та дитини з однолітками. Батькам необхідно підвищувати свою комп'ютерну грамотність, щоб бути компетентним даючи поради дитині, зменшувати віртуальний розрив між поколіннями, роз'яснити дитині про можливості захисту приватних даних (персональні дані, номери пластикових карт, документів) та особливості подачі та сприйманні інформації (вся інформація в мережі потребує верифікації, актуальність втрачається через декілька днів, фейкові акаунти не є запорукою анонімності). Якщо дитина стала жертвою кібербулінгу потрібно зберегти факти, що це підтверджують (скріни, посилання), не карати дитину, заспокоїти її та обговорити, що вона

думає з цього приводу, заблокувати кривдника («чоний список», адміністрація сайту). Можна звернутись до шкільної адміністрації для проведення профілактичної роботи в класі, звернутись до поліції з поданням заяви, якщо є ознаки кримінального злочину в діях кривдника. В Україні успішно працює Департамент кіберполіції в сфері протидії кіберзлочинності. Цього року великим попитом серед абітурієнтів вузів користується спеціальність – кібербезпека.

Для зменшення кількості й крайнощів прояву булінгу необхідно сприяти, щоб у колективі ефективно проходив процес формування як індивідуальних «я», так і групових «ми». Цькування носить груповий та масовий характер, то ж подолання його має носити комплексний характер. У ситуації булінгу виділяють: ініціатора (булера), жертву та спостерігачів. В індивідуальному аспекті подолання булінгу для жертви необхідно сприяти покращенню її самооцінки, фізичному удосконаленню через заняття спортом, налагодженню сприятливих соціальних контактів з однолітками, включення до різних соціальних груп (секцій, гуртків), формувати культуру спілкування, навички стресостійкості та командної роботи.

Щодо ініціаторів булінгу необхідно застосувати не тільки консультації, бесіди та роз'яснювальну роботу, але і корекцію їх соціальної поведінки. Вони можуть не усвідомлювати наслідків своїх дій і мати більші проблеми психологічні чи соціальні, ніж жертви й шляхом булінгу реалізувати себе. У булерів для вирішення конфлікту слід також формувати культуру спілкування та налагодження соціальних контактів, вміння ненасильницького вирішення конфліктів.

Робота зі спостерігачами є однією з ключових у подоланні насилля серед дітей. Адже від того яку роль відіграють спостерігачі в акті булінгу буде в подальшому залежати протікання ситуації, розвиватиметься вона в більших масштабах, чи піде на спад. Саме спостерігачі виступають основним джерелом інформації для дорослих про випадки насилля у колективі.

Ще однією важливою особою у вирішенні проблеми булінгу є педагог. За дослідженнями Еніколопова М.С. учитель часто «закриває очі» на ситуацію, ігнорує, може цим маніпулювати, але саме він може сприяти її вирішенню. Виділяючи, прискіпуючись і принижуючи дитину той же учитель може провокувати насильницьку поведінку класу проти дітей нижчого соціального рівня, сімейного складу, фізичного стану здоров'я. Персональна відповідальність дорослого щодо того що відбувається, чітка позиція дорослого, яка проявляється у поведінці, висловлюваннях згідно норм права і етикету, послідовність і несуперечність слів та дій, громадська думка та державна політика у сфері виховання дитини та формування її цінностей також має безпосередній вплив на запобігання насиллю.

Ознаки, які свідчать, що дитина потенційно може стати або вже є жертвою булінгу: у дитини немає друзів, боїться йти до школи, приходять зі

школи сумна, просить додаткові гроші, має низькі самооцінку, стає тривожною, сумна після спілкування телефоном чи у соціальних мережах, у дитини з'являються зіпсовані речі, нанесення самоушкоджень дитиною, ви, можливо, самі були жертвою шкільного терору в дитинстві. Якщо ви виявили, дитину – жертву булінгу, важливо надати психологічну допомогу дитині, а не створювати додаткові тривожні стани та стресові умови, пояснити, що її провини в ситуації немає, а є проблема, яку треба вирішити, що всі проблеми вирішуються і ця вирішиться теж, дорослі застосують всі важелі для вирішення цього питання. Батьки мають розуміти, що вони для дитини завжди лишатимуться найбільшою опорою в житті. І нормальне, доброзичливе спілкування у сім'ї сприятиме формуванню повноцінної особистості. Психологічна допомога дітям у навчальному закладі може надаватися в індивідуальній чи груповій формі роботи методами арт-терапії, тренінгів підвищення самооцінки, розвитку комунікативної компетентності, асертивної поведінки, психологічної підтримки та консультування.

Булінг – це суспільна проблема, яка найактивніше починає розвиватися в стінах школи і від реакції й дій оточуючих залежить чи буде вона наростати як снігова куля чи буде ліквідована на початковій стадії розвитку. Адже, коли проблема булінгу не вирішується, вона набуває інших розмірів і булер продовжує своє агресивне самоствердження в університеті, армії, на роботі, що, на жаль, все частіше й відбувається. Тож, варто пам'ятати, що булінг – це не нормально й не варто ігнорувати його, адже, булер сам по собі з віком не припинить насильство, якщо його не скерувати у правильне, конструктивне, позитивне русло розвитку. Булерами і жертвами булінгу не народжуються, ними стають в процесі невдалої соціалізації.

Диаб Набил

*Национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды,
г. Харьков*

ЦЕННОСТЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Ранний юношеский возраст является сензитивным для формирования целого ряда важных личностных новообразований, в том числе – и для ценности собственной жизни (ЦСЖ). В отличие от других ценностей, ЦСЖ редко формируется спонтанно (Орехов А.Н., Паламонов И.Ю.). Основным стимулом для формирования ЦСЖ является опыт борьбы за свою жизнь (опыт выживания). Элементы этого опыта содержатся в каждой трудной жизненной ситуации, начиная с повседневных трудностей жизненного функционирования в условиях учебы в средней и высшей школе, в семье, на работе, и заканчивая «пограничными состояниями» – пребыванием на грани жизни и смерти из-за тяжелой болезни, вынужденной эмиграции, боевых действий, потери родных и близких и т.п.