

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 Амїрович, 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 |
| Артеменко 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 |

Даниленко Н.В.

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

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Останнім часом спостерігаємо зміну напрямку у дослідженнях фахівців: від вивчення атрибутів хвороби та її подолання до аналізу здоров'я, його психологічних причин, засобів збереження і зміцнення. Змінився і вектор відповідальності за здоров'я людини. Не так давно вважали, що одужання та самопочуття пацієнта залежить від досвіду лікаря, від ефективності обраного курсу лікування. Авторитет медицини, лікаря був незаперечний. Але на часі, особливе місце займають питання особистої відповідальності людини за стан свого здоров'я. У зв'язку з цим, проблема ставлення до здоров'я посідає одне з головних напрямків дослідження. Категорії ставлення притаманна задана особистістю спрямованість психічного акту, оцінка визначеної ситуації та готовність до відповідних дій, поведінки (Петровський А.В., Ярошевський М.Г., 1998). Ананьєв А.В. зазначає, що особливе ставлення до здоров'я, яке виражається у усвідомленні його цінності та активно-позитивному прагненні до його удосконалення є обов'язковим фактором у формуванні внутрішньої картини здоров'я (Ананьєв А.В., 2006).

Коротко розглянемо деякі думки фахівців стосовно означеного питання. Ціннісне ставлення до здоров'я повинно відтворюватися у здоров'язбережувальній поведінці – системі дій і відносин, спрямованих на збереження здоров'я під час усього життєвого циклу, продовження терміну цього циклу (Гюшев М.В., 2016). Це відповідає ціннісно-соціальної його моделі: здоров'я як цінність для людини, обов'язкова передумова повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь в праці та соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності (Калью П.І., 1988).

За визначенням ВООЗ здоров'я це не тільки відсутність хвороб, а й гармонія та повне благополуччя на всіх його рівнях: фізичному, психологічному, соціальному та духовному. Якщо розглядати здоров'я як якийсь нормальний природний стан будь-якої живої системи, а хворобу – як відхилення від такого, то ми можемо спостерігати такі феномени як здатність відновлювати втрачені члени і органи, включаючи голову у багатьох живих істот. Але вчені зафіксували закономірність: чим вище ступінь розвитку тварини, тим більше слабшає цілоща сила, і у людини вона найменша (Карнишев О.Д., 2015).

Однак, фізичному рівні організм людини є складною біологічною системою, що забезпечує своє існування завдяки самоорганізації (самооновлення, саморегулювання, самовідтворення). Ці властивості дають змогу підтримувати на визначеному рівні ті чи інші фізіолого-біохімічні показники (температура тіла, рівень артеріального тиску, рівень глюкози у крові і т.д.). Такі реакції, спрямовані на підтримку відносно динамічної

сталості внутрішнього середовища організму, на координацію комплексних процесів для усунення або обмеження дії шкідливих факторів, на вироблення або збереження оптимальних форм взаємодії організму і середовища, підтримують так званий гомеостазис (Никифоров Г.С., 2006). Це явище являє собою адаптаційну властивість пристосування організму до звичайних умов середовища, яка вироблена еволюційно і закріплена спадково. Слід також зазначити, що організм людини володіє й прихованими можливостями (резервами). Під впливом надзвичайного зусилля, емоційної напруги або при високій мотивації діяльності він здатен демонструвати функціональну активність, яка недоступна у спокійному стані. Тобто, людський організм має також чимало механізмів підтримки життєдіяльності, навіть у критичних ситуаціях. З точки зору О.Д. Карнишева, інтегрування біологічних, психічних і духовних ресурсів, компенсування людям обмеженості внутрішніх оздоровчих ресурсів здатне, швидше за все, саме психологічне здоров'я (Карнишев О.Д., 2015).

Існує безліч визначень поняття психологічного здоров'я та його критеріїв, більш того, вчені ще не дійшли згоди – чи різняться поняття психологічне здоров'я і психічне здоров'я. На нашу думку, А.О. Крилов знайшов вихід, поєднавши рівні психічних процесів, притаманних особистості, особливості психічних станів та властивостей особистості. Якщо розглядати з *точки зору процесів, то це*: адекватність психічного відображення; знання про себе й адекватне сприйняття; здатність концентрації уваги на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; управління думками. **Психічні стани притаманні здоровій особистості** – емоційна стійкість; зрілість почуттів відповідно до віку, оволодіння негативними емоціями; природний прояв почуттів і емоцій; здатність радіти; збереження оптимального самопочуття. **На рівні особистісних властивостей** – оптимізм, зосередженість, врівноваженість, моральність; адекватний рівень домагання, почуття обов'язку; впевненість в собі, вміння звільнитися від образ, працьовитість, незалежність, безпосередність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, толерантність, самоповага, самоконтроль (А.О. Крилов, 2005).

Березовська Р.А. вважає, що основним механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є активна самостійна діяльність суб'єкта по вирішенню протиріччя між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою і важливу роль в цьому процесі відіграє **рефлексія, що дає можливість осмислювати, оцінювати, коригувати наявний суб'єктивний досвід збереження здоров'я.** (Р.А.Березовська, 2011).

Наше теоретичне вивчення проблеми ставлення особистості до свого здоров'я дало змогу доповнити вище висвітлене. **Ставлення до здоров'я пов'язане із усією системою відносин, яка впливає на характерні якості особистості, мотиви вчинків, потреби, інтереси, схильності, життєву позицію. Важливо, щоб людина відчувала потребу у здоров'ї – як вітальну, як нужду, необхідність у підтримці життєдіяльності та розвитку організму,**

особистості, суспільства в цілому. Суб'єктивно потреби репрезентуються у вигляді емоційно забарвлених бажань, потягів, прагнень, а їх задоволення – у вигляді оціночних емоцій. У процесі формування потреби відбувається реалізація генетичного задатку самозбереження з обставинами розвитку, досвіду і формування нової потреби в структурі організму. Така властивість особистості як **психологічна стійкість свідчить про якість особистості**, окремими аспектами якої є врівноваженість, стабільність і опірність. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях. Ще одна важлива, на нашу думку, інтегральна характеристика особистості – **спрямованість, яка узагальнює і утворює систему**. Виражається в цілях, мотивах поведінки, потребах, інтересах, переконаннях, установках які орієнтують людину на визначену поведінку та діяльність, на досягнення відносно складних життєвих цілей. Так, один з видів **спрямованості це на: здоров'язбережувальну, трудову, громадську, спортивну діяльність**. Усвідомлення рівня власної самоефективності впливає на здатність людини **справлятися із специфічними і складними ситуаціями**, впливати на ефективність своєї діяльності і функціонування в цілому **Самоефективність є очікуванням власного вміння у вирішенні майбутніх завдань**, тому вимірюється до того, як людина почне виконувати якусь діяльність. «Той, хто володіє усвідомленням високої самоефективності, подумки уявляє собі вдалий сценарій, що забезпечує позитивні орієнтири для побудови поведінки, і свідомо репетирує успішні рішення потенційних проблем" (Бандура А., 1989).

Вид локусу контролю також може бути діагностичним стосовно ставлення до здоров'язбережувальної поведінки. Так, висока інтернальність корелює з позитивною самооцінкою, з більшою узгодженістю образів реального і ідеального "Я". Інтернали виявляють більш активну, ніж екстернали, позицію відносно свого психічного і фізичного здоров'я, здатні більше усвідомлювати рівень своєї відповідальності за його стан. В психології існує **ще один постулат – постулат доцільності**. Індивід намагається реалізувати початкове прагнення до внутрішньої мети, (Мети з великої літери), що встановлена попередньо, відповідно до якої відбуваються всі без винятку прояви його активності, приписування їй ролі основного натхненника і цензора поведінки (Петровський А.В., Ярошевський М.Г., 1998).

Таким чином, при досить зверхньому погляді, видно що питання ставлення людини до власного здоров'я актуальне, глибоке і торкається багатьох характеристик, напрямків психічного особистості. У разі подальшого ретельного вивчення вказаних характеристик, установок, особливостей їхнього формування, структури дасть змогу їх практичного застосування. Усвідомлене свого ставлення до здоров'я повинно стимулювати здоров'язбережувальну поведінку, що призведе до подовження тривалості та якості життя.