



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. Асніна (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 редколегії.

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

|   |     |
|---|-----|
| <b>Козлітіна О.В., Масловська Ю.С.</b> Особливості використання сучасних настільних ігор у роботі з дітьми, які мають порушення мовлення.....             | 142 |
| <b>Колчигіна А.В., Демченко А.С.</b> Проблема психологічного благополуччя майбутніх педагогів.....  | 145 |
| <b>Костикова О.В.</b> К проблемі психотерапії неврозов.....   | 146 |
| <b>Кузнєцов М.А., Зайка Є.В.</b> Короткочасна пам'ять як механізм формування розумових та кінестетичних узагальнень.....                                  | 147 |
| <b>Лесніченко Н.П.</b> Типологія гендерних стереотипів особистості.....   | 153 |
| <b>Лугова М.С., Підчасов Є.В.</b> Психологічні особливості незадоволення дівчат своїм тілом у юнацькому віці.....   | 157 |
| <b>Лукова С.В.</b> Психологічні особливості поведінки підлітків-спортсменів у конфліктах.....   | 160 |
| <b>Меднікова Г.І.</b> Психологічні особливості провідних ставлень підлітків з різним рівнем невротизації.....   | 162 |
| <b>Мелешенко М.О.</b> Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки.....   | 164 |
| <b>Миронович Б.С.</b> Ставлення до тіла як проекція ставлення до матері.....  | 165 |
| <b>Надьон В. П.</b> Психологічні особливості учнів початкової школи.....  | 166 |
| <b>Нестеренко М.О.</b> Гендерні детермінанти сімейних стосунків у молодій сім'ї.....  | 168 |
| <b>Обухівська А. Г.</b> Психолого-педагогічне вивчення навчальних компетентностей дошкільників з особливими освітніми потребами.....                      | 171 |
| <b>Обухова Н. О.</b> Різноманітність поглядів на поняття копінг-поведінка.....  | 175 |
| <b>Одинець О.А., Шукалова О.С.</b> Використання семирівневого підходу, як природної орієнтації психологічного і фізичного здоров'я людини.....            | 176 |
| <b>Панок В.Г.</b> До питання розробки алгоритмів діяльності практичних психологів.....  | 179 |
| <b>Підчасов Є.В., Наглюк О.А.</b> Роль організаційно-психологічних факторів в адаптації студентів до навчання у ЗВО.....                                  | 182 |
| <b>Поденко А.В.</b> Соціально-психологічні чинники плинності кадрів в організації.....  | 185 |
| <b>Романенко О.В.</b> Теоретичні підходи до вивчення тілесності в психології.....   | 189 |
| <b>Саврасов М.В.</b> Психологічні механізми моніторингу та контролю у структурі метакогнітивної активності суб'єкта навчально-професійної діяльності..... | 192 |
| <b>Савченко М.С.</b> Психологічні підстави використання методу анкетування у дослідженні суб'єктності прокурора.....                                      | 197 |
| <b>Савченко М.С., Саврасов М. В.</b> Теоретичні підстави психологічного дослідження особливостей становлення суб'єктності прокурора.....                  | 197 |
| <b>Скринник І.В., Пухно С.В.</b> Емоційне вигорання як психологічна проблема сучасності.....  | 202 |
| <b>Скрипник Н.Г.</b> Задоволеність навчанням та адаптація студентів до закладу вищої освіти.....  | 206 |
| <b>Туріщева Л.В., Ткаченко І.В.</b> Настільні ігри як умова соціалізації школярів з порушенням мовлення.....  | 209 |
| <b>Цеменко М.О.</b> До дослідження рівня задоволеності своїм життям та життєстійкості людей похилого віку.....  | 211 |
| <b>Цигичко Т.П.</b> Казкотерапія в системі роботи закладу дошкільної освіти.....  | 213 |
| <b>Чепелєва Н.І.</b> Соціально-психологічний аналіз феномену «чайлдфрі», як трансформації традиційних репродуктивних програм.....                         | 217 |
| <b>Чернякова О.В.</b> До питання розуміння емоцій дітьми з психофізичними вадами розвитку.....  | 221 |

Важливу роль при оцінці зовнішньої привабливості відіграє ступінь відповідності зовнішності домінуючим стандартам краси. Власний тілесний образ, а саме, такий важливий компонент, як зовнішність, може значно впливати на очікування людини відносно успішності або неуспішності майбутньої взаємодії, та на її реальну поведінку по відношенню до інших людей (Рамси Н,2009).

Слід відзначити компоненти, які властиві стереотипам зовнішності чоловіків: 1) тіло: високий зріст, великий розмір частин тіла, розвинена мускулатура, широка грудна клітка й плечі, вузький таз (форма тіла – перевернути трикутник); 2) обличчя: масивна нижня щелепа, вольове підборіддя, густі брови, глибоко посаджені очі.

В свою чергу виділяють компоненти, які властиві стереотипам зовнішності жінок: 1) тіло: привабливим вважається струнке тіло з плавними обрисами та добре вираженою талією (форма тіла – пісочний годинник); 2) обличчя: невеликі щелепи, тонкі й делікатні риси, великі очі з довгими війми, повні губи (Суэми В,2009).

Отже, зазвичай стереотипи вважаються явищем негативним, яке утруднює спілкування, формує хибні уявлення про людей та явища навколишнього світу. Але стереотипи з психологічної точки зору також несуть в собі позитивне навантаження: вони сприяють створенню та збереженню позитивного "Я-образу", захисту групових цінностей, поясненню соціальних відносин, збереженню і трансляції культурно-історичного досвіду.

Однією з можливостей корекції впливу гендерних стереотипів на життєдіяльність особистості та ефективну соціальну взаємодію є дотримання психологічних умов і факторів, що сприяють зміні стереотипів, що потребує подальших досліджень в цій сфері.

**Лугова М. С., Підчасов Є. В.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕЗАДОВОЛЕННЯ ДІВЧАТ СВОЇМ ТІЛОМ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Ставлення до свого тіла – це емоційний відгук про самого себе, що виникає у людини в наслідок самоаналізу, інтроспекції, під впливом і зовнішніх факторів, наприклад моди. Незадоволення власним тілом – це негативний емоційний відгук, негативне сприйняття «я-образу» особистості, що беззаперечно пов'язано із самооцінкою особистості, а саме – її рівнем.

Неприйняття свого тіла в тій чи іншій формі притаманне кожному з нас, особливо це стосується представниць жіночої статі. Проблеми виникають коли претензії до себе переростають в ненависть і бажання будь-якими способами виправити становище. Найчастіше модифікації тіла починаються з макіяжу (у жінок) і тренажерного залу, а закінчується

візитом до пластичного хірурга (у дорослих жінок), або голодування, прийняття пігулок, викликання нудоти тощо.

Мода мінлива, а важливість здоров'я зберігається у будь-якому віці, за будь-яких тенденцій. Відретушовані фотографії фото-моделей, поп-зірок і світських левиць виглядають куди більш вирашно, ніж особа звичайної дівчини. Через це у них з'являється привід для «копання» в собі і пошуку все нових і нових недоліків зовнішності. Люди схильні піддаватись впливу думки оточуючих, додаючи до цього самонавіювання, і врешті на прийом до психолога потрапляє особа з яскраво вираженим незадоволенням своїм тілом та низькою самооцінкою. Все частіше лікарі ставлять діагноз дисморфофобія – психічний розлад, що характеризується відразу до свого тіла, перебільшене занепокоєння його виглядом, тому ця тема є досить актуальною у нашому сьогоденні.

До загальних причини відрази до свого тіла відносять: Особливості характеру – як правило, неприйняття тіла з'являється у людей недовірливих, сором'язливих і емоційно лабільних. Люди, які страждають соціальними фобіями, не задоволені своєю зовнішністю набагато частіше здорових – у них розлад зустрічається в 10-40% випадків. Неправильне виховання і емоційний тиск – за статистикою, 78,7% пацієнтів, які страждають дисморфофобією, виховувались без належної уваги і любові з боку батьків. Розлад нерідко розвивається через необґрунтовану критику і насмішки оточуючих. Через емоційний тиск вдома і в школі у жертв дисморфофобії порушується робота нейронних мереж. Через це нормальна і здорова людина починає сприймати себе як товсту і непривабливу. Спадковість – 8% пацієнтів з дисморфофобією або розладами харчової поведінки є член сім'ї з подібним захворюванням. У сім'ях, де хтось вже страждає дисморфофобією, розлад зустрічається в 4 рази частіше, ніж у сім'ях, де всі задоволені власною зовнішністю. Низький рівень гормонів настрою – такі проблеми частіше турбують людей зі зниженим рівнем дофаміну і серотоніну – нейромедіаторів, що відповідають за гарний настрій і самопочуття. Соціальні уявлення про красу – істотну роль в розвитку поганого ставлення до свого тіла грає медіа-середовище. У молодих людей і юнаків проблема часто розвивається через невідповідність глянцеви́м стандартам краси. І в сучасному світі ця причина фактично домінує!

Неприйняття і тривожність з приводу власного тіла зустрічається приблизно у 2% всіх людей в популяції. Найуразливішими до цих процесів є особи юнацького віку, і переважно труднощі виникають у дівчат, у яких відзначається порушення ідентифікації або депресія пубертатного періоду.

Юнацький вік один з відповідальних періодів формування особистості. Серед таких формувань важливе місце посідає і самооцінка. Самооцінка відноситься до фундаментальних утворень особистості, вирішальний вплив на яку мають два фактори: ставлення оточуючих і усвідомлення власних особливостей своєї діяльності і результатів. Для

дівчат юнацького віку важливим є саме ставлення оточуючих, їх референтної групи та ті соціальні «норми», стереотипи, які існують у даний час. Порівняння себе з оточуючими, з еталонами що демонструється медіа-простором – викликає незадоволення власним тілом, що призводить до зниження самооцінки, незадоволення собою, до психічних розладів, розладів харчової поведінки. І ці проблеми досить швидко поширюються.

Дослідивши теоретичні причини незадоволення своїм тілом, важливо вивчати особливості психосоматичної компетентності людей, що незадоволені своїм тілом та зіставити результати із реальними причинами. Дослідження проводилось в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди та Національному аерокосмічному університеті імені М.Є. Жуковського «Харківському авіаційному інституті» впродовж 2019 календарного року. В дослідженні прийняло участь 100 осіб юнацького віку жіночої статі. У ході дослідження було застосовано методики: «Опитувальник образу власного тіла» (Розроблено О.А. Скугаревським і С.В. Сивухою), «Вербалізація тілесного Я» (автор Т.Б. Хомуленко).

Ще однією з характеристик, яка пов'язана із незадоволеністю своїм тілом – є особливості харчування. В особливостях харчування ми аналізували розлади харчової поведінки (анорексія та булімія), переїдання (у вечірні часи в особливості), споживання корисних продуктів, безсистемне харчування, дотримання дієт тощо. Це характеризує надмірну увагу до свого харчування, на відміну від осіб, що приймають своє тіло. Тож, надмірне прагнення до здорового способу життя – теж є показником невротичної поведінки.

Дослідивши обрану тему, ми отримали ряд показових результатів:

Кожна третя дівчина юнацького віку незадоволена своїм тілом, за виключенням окремих випадків, які мають під собою реальну основу, що можна пояснити віковими особливостями, вразливістю до моди та думки оточуючих, тому навіть ті що задоволені – залишаються у зоні ризику, що свідчить про досить високий показник.

Серед досліджуваних рівень вербалізації виявлено на середньому рівні, він є вищий у тих, хто незадоволені своїм тілом, у порівнянні з особами, що приймають своє тіло, у зв'язку з тим, що вони приділяють постійну, надмірну увагу своєму зовнішньому вигляду, а особливістю є те, що у них переважає негативна валентність ставлення.

Серед вибірки осіб, що незадоволені власним тілом – люди, що страждають на порушення ваги майже відсутні, а середні показники ІМТ (індекс маси тіла) в межах норми. Це свідчить про те, що проблеми зовнішнього вигляду мають гіпертрофованій і індивідуальний характер. Незважаючи на те, що ІМТ не перевищений – переважають метафори з негативним емоційним забарвленням.

Неприйняття свого тіла є умовною нормою для юнацького віку.

Постійна критика свого тіла, безсоння, відрізка до власного відображення в дзеркалі, специфічний одяг, штучний виклик нудоти або застосування послаблюючих засобів – перші ластівки небезпечного розладу. Якщо не виправити ситуацію, наслідки можуть проявитися через десятки років. Прийняти і полюбити себе допоможуть практичні методи. Такі методи роботи над собою для прийняття себе, свого тіла і тілесності інших людей, як: тілесно-орієнтовані тренінги; процесуально-орієнтована психотерапія (як семінари, так і індивідуальні консультації); вчасна консультація у фахівця (психолога), який компетентний у цьому питанні; для жінок – семінари по розкриттю жіночності; тренінги за інтенсивними практикам дихання тощо.

**Лукова С.В.**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ- СПОРТСМЕНІВ У КОНФЛІКТАХ**

У підлітковому віці відбуваються значні зміни в особистісному розвитку, які характеризуються наявністю суперечливих тенденцій. Вивченню проблеми формування Я-концепції у підлітковому віці присвячено багато досліджень і зарубіжних, і вітчизняних вчених (І.С.Кон, Л.Ф.Обухова, Л.І.Божович, Е.Еріксон). У сучасних дослідженнях вивчалась соціальна роль спорту та фізичного виховання в соціалізації підлітків (А.В.Алексеев, Ю.Я.Кисельов, Л.І.Лубишева), розвиток самосвідомості та фізичного образу «Я» підлітків, які займаються спортом та фізичною культурою (Н.І.Александрова, Т.Ф.Дубова, Д.Р.Кадирбаєва), особливості соціалізації підлітків у різних видах позашкільної діяльності, зокрема в спортивній, та характеру їх впливу на успішність соціалізації в підлітковому віці (Л.Д.Коняєва). Проте до теперішнього часу немає єдиної думки щодо ролі спорту у формуванні особистості підлітка. Практика показує, що вирішення конфліктів для підлітків-спортсменів є непростим завданням, у конфліктних ситуаціях переважають деструктивні тенденції.

**Актуальність** дослідження зумовлена практичним запитом від педагогів, які працюють з підлітками-спортсменами, а також потребою у розумінні того, як вид спорту, яким займаються підлітки, позначається на виборі стратегій у конфліктних ситуаціях. У більшості досліджень наголошується на позитивному впливі занять спортом на соціалізацію підлітків (А.В.Алексеев, М.М.Візітей, Ю.Я.Кисельов, Л.І.Лубишева, П.С.Степовий), але окремі вчені (Г.Б.Горська, Р.Мартенс, Є.А.Пархоменко), поряд з позитивними, виділяють і деякі негативні сторони (нестійка самооцінка, високий рівень домагань та ін.).

**Мета дослідження** полягає у вивченні особливостей поведінкової складової Я-концепції підлітків-спортсменів.