

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 Амiрович**, доктор психологiчних наук, професор кафедри практичної психологiї Харкiвського національного педагогiчного унiверситету iменi Г.С. Сковороди

**Панок Вiталiй Григорович**, психологiчних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психологiї i соцiальної роботи

**Романовський Олександр Георгiйович**, доктор педагогiчних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, завідувач кафедри педагогiки i психологiї управління соцiальними системами Національного технічного унiверситету «ХПІ»

*Рекомендовано до друку Вченою радою Харкiвського національного педагогiчного унiверситету iменi Г.С. Сковороди, протокол № 7 від 25.10.2018 року*

**ХАРКIВСЬКИЙ ОСIННIЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГIЙ**: матеріали наук.-практ. конф., м. Харкiв, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ iменi Г.С. Сковороди. Харкiв: Дiса плюс, 2018. 304 с.

ISBN 978-617-7645-34-3

У збiрнику представлено матеріали науково-практичної конференцiї «**ХАРКIВСЬКИЙ ОСIННIЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГIЙ**», метою якої було висвітлення в рамках профорiєнтацiї та просвiтництва новiтніх розробок у галузi психотехнологiї, представлених на теренах України.

Перша частина збiрника мiстить **Каталог психотехнологiї** новiтніх авторських розробок розвивальних, психокорекцiйних, діагностичних, тренiнгових програм, методик, технiк тощо, iнформацiя про які подана у виглядi анотацiй.

У другiй частинi розміщено тези доповiдей, які мiстять результати науково-практичних розробок учасникiв конференцiї.

Матеріали конференцiї вiдзеркалюють результати сучасних досліджень у галузях теоретичної та прикладної психологiї.

Для науковцiв, викладачiв, аспiрантiв та магістрантiв, студентiв гуманiтарних спеціальностей, практичних психологiв, вихователiв, соцiальних та медичних працiвникiв.

Матеріали друкуються в авторському варіанті з правками редакцiї.

ISBN 978-617-7645-34-3

УДК 159.9.07  
ББК 88

© ХНПУ iменi Г.С.Сковороди, 2018  
© Колектив авторiв, 2018  
© Сльчанiнова Т.М. (оформлення, Ψ-емблема), 2018  
© Фоменко К.І. (обкладинка), 2018

## ЗМІСТ

### Частина 1. КАТАЛОГ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

<b>Аркатова О.С.</b> Мсихологічна програма формування життєвих стратегій підлітків «Моє майбутнє».....	13
<b>Балинська М.В.</b> Комплекс психологічних технік та вправ з профілактики емоційного вигорання та формування здоров'язберігаючої компетенції.....	15
<b>Бацилєва О.В., Астахов В.М., Пузь І.В.</b> Комплексна програма психологічного супроводу вагітних.....	16
<b>Березка С.В.</b> Програма «Психокорекція поведінкових розладів дітей дошкільного віку з порушенням інтелектуального розвитку засобами арт-терапії».....	20
<b>Большакова А.М.</b> Психологічна трансформаційна гра з елементами тренінгу «Закони Всесвіту».....	21
<b>Вдовіченко О.В.</b> Тест суб'єктивної оцінки ситуацій як невизначених/небезпечних ...	21
<b>Гордиенко-Митрофанова І.В., Кобзева Ю.А.</b> Концепція створення техніки терапевтичного юмора.....	22
<b>Гордиенко-Митрофанова І.В., Кобзева Ю.А., Зуєв І.А., Силина А.П.</b> Опитувальник ігрової компетентності.....	23
<b>Дворніченко Л.Л.</b> Технологія самостійної роботи з курсу «Основи психологічного консультування».....	24
<b>Дворовенко І. В.</b> Комплекс корекційно-розвивальних вправ для індивідуальних занять з учнями 6-8 років із затримкою психічного розвитку в умовах інклюзивного навчання.....	25
<b>Доценко В.В.</b> Система психологічних тренінгів з формування та розвитку стресостійкості у працівників поліції на етапі фахової підготовки .....	26
<b>Жданюк Л.О., Лукова С.В.</b> Тренінговий курс «Психологічна готовність вчителів перших класів закладів освіти до впровадження Концепції «Нової української школи».....	27
<b>Жукова Л.В., Трушик О.В.</b> Скринінгова методика діагностики сумісної уваги у дітей раннього віку.....	29
<b>Зарудська Т.А.</b> «Чарівна Пісочна країна» (розвивальна програма з використанням педагогічної пісочниці).....	30
<b>Касумова О.С.</b> Авторська Арт-терапевтична техніка яка служить засобом вільного самовираження і самопізнання.....	33
<b>Крамченкова В.О.</b> Методика «Дослідження соціально-психологічних установок щодо паління».....	34
<b>Крамченкова В.О.</b> Методика «Паління як заміщення психологічного голоду».....	35
<b>Крамченкова В.О.</b> методика психодіагностики впливу паління на сімейне функціонування .....	36
<b>Кузнецов О.І.</b> Опитувальник духовних цінностей особистості .....	36
<b>Лисечко М.В.</b> Структурно-процесуальна модель формування рольової компетентності студентів .....	39
<b>Ломакін Г.І.</b> Система психологічного супроводу комбатантів з метою подолання та запобігання загостренню кризи середнього віку .....	40
<b>Лукова С.В.</b> Корекційно-розвивальна програма для підлітків «У світі власного Я» ...	47
<b>Лукова С.В.</b> Тренінг взаємодії в родинному колі.....	49

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ  
ПІДЛІТКІВ «МОЄ МАЙБУТНЄ»**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ  
СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКОВ «МОЁ БУДУЩЕЕ»**

**PSYCHOLOGICAL PROGRAM OF FORMATION OF VITAL STRATEGY OF  
TEENAGERS «MY FUTURE»**

© Аркатова О.С., м. Харків

Проблема пошуку сенсу свого існування, визначення життєвих цілей важлива для збереження психічного та психологічного здоров'я будь-якої людини і в будь-якому віці. Саме у підлітковому віці створюються передумови для появи сенсу життя, оскільки це вік відкриття свого «Я», формування особистості, з одного боку, та формування світогляду, з іншого.

Саме в цей час потужним фактором саморозвитку стає виникнення у школярів інтересу до того, якою стане їх особистість в майбутньому. Тому при організації психологічного супроводу в підлітковому віці увагу потрібно приділяти не тільки професійному самовизначенню, але й іншим важливим сферам особистісного прояву, таким як міжособистісні відносини, родина, соціальна активність. В сучасних соціально-економічних умовах професійне самовизначення є лише частиною цілісного самовизначення особистості підлітка до постійного вдосконалення. Особистість, яка має чітку і цілісну, і в той же час гнучку життєву стратегію, буде більш успішною в адаптації до постійно змінюваних соціальних умов.

Життєві стратегії особистості визначаються вибором життєвої позиції і критеріями їх сформованості є організаційні характеристики, такі як планування свого життя, використання необхідного життєвого досвіду та напрямком тимчасової перспективи. Вони формуються у свідомості індивіда, відображаючи спрямованість його особистості, пояснюючи послідовність його поведінки. Виходячи з цього особистість зі сформованою життєвою стратегією планую своє життя далеко в майбутнє, життєвий шлях цієї особистості розробляється детально і кожен етап життя насичений подіями, які заздалегідь заплановані. Людина аналізує події свого життя, їх зміни, те як вони впливають на життя, оцінює свої можливості і особистісні особливості.

Розроблена програма сприяє формуванню життєвих стратегій підлітків, а саме: формування навичок особистісної рефлексії підлітків стосовно власного минулого та планування майбутніх подій життя, планування кар'єри.

**Мета програми:** формування активної життєвої позиції підлітка, вміння планувати майбутнє життя і досягати успіху.

**Завдання:**

1. Усвідомлення вихованцями цінностей і цілей, що дають людині сенс життя.

2. Усвідомлення власних цілей і прагнень.
3. Знайомство з навичками цілеформування.
4. Формування мотивації до особистісних змін.
5. Формування навичок усвідомлення себе як унікальної і повноправної особистості, зі своїми поглядами, переконаннями, цінностями.
6. Формування навичок прийняття відповідальності за свої дії, своє життя, розвиток навичок самостійності.
7. Формування позитивного образу майбутнього.

До розвивальної групи можна залучати від 5 до 30 осіб. Розвивальна програма «Моє майбутнє» призначена для роботи з учнями 8 – 9х класів. Термін заняття 40-50 хвилин.

Зняття можуть проводитись з усім класом у рамках «годин психолога». При проведенні занять є важливим обговорення та дотримання правил роботи в групі, обговорення очікувань від заняття та рефлексія по закінченні.

При проведенні тренінгу передбачається використання різноманітних форм і методів організації занять: індивідуальні і групові бесіди, дискусія, мозковий штурм, елементи арт-терапії, метод конкретних ситуацій, ігри, притчі, рухові вправи, релаксація.

Приклад вправ:

1. Вправа «Колесо (ефективності) життя».

У кожної людини бувають моменти, коли вона розуміє, що в житті потрібно щось міняти, але не може визначитися – що конкретно або з чого почати? Або буває розуміння, що «все повинно бути в житті по іншому», а як саме – не зрозуміло. Сьогодні ми виконаємо вправу, яка дуже добре підходить для вирішення таких питань.

Інструкція: На початку заняття ми говорили про те, що керує людиною в житті (запис висить на дошці).

На бланку записані значимі аспекти життя: здоров'я, робота, кар'єра, сім'я, фінансове становище, хобі, відпочинок, розвиток (духовний, інтелектуальний, особистісний), відносини з людьми (друзі, знайомі), місце проживання. Подумайте і оцініть за 10-бальною шкалою Вашу задоволеність по кожному з цих аспектів від 0 до 10 балів, де 0 – повна незадоволеність ситуацією, 10 – це максимальна задоволеність ситуацією.

Далі. На вашому бланку ви бачите коло, яке розбито на 8 секторів. У кожному секторі відзначте ту оцінку, яку ви поставили собі і з'єднайте всі позначки лінією і заштрихуйте все, що в середині. Ви наочно побачите оцінку вашого життя. У вас вийшло колесо на якому ви в даний момент їдете по життю. Чим воно рівніше, тим кращій баланс між сферами вашого життя.

Вправа допомагає наочно побачити і проаналізувати як влаштоване ваше життя в цілому. Будь-яка незбалансованість вносить в життя відчуття нестабільності і порожнечі. Тільки повне збалансоване життя дозволяє

відчувати щастя і гармонію.

2. Вправа «Мої цінності».

Ця вправа дає можливість усвідомити і проаналізувати сприйняття людиною цінностей: моральних, матеріальних і багатьох інших.

Інструкція: Вам необхідно, пересуваючись по класу, зробити 5 фотографій, які будуть асоціюватися зі словом «цінне» і 5 фотографій зі словом «нецінне».

Після того як фотографії зроблені учні відповідають на такі питання:

- які об'єкти для фотографування вам хотілося знайти?
- на що частіше звертали увагу – на цінне або нецінне?
- що означають поняття «Цінність» і «Знецінення»?

- яка фотографія Вам подобається найбільше? Яка цінність там зображена? і т.д.

**Результатами проходження програми має стати:**

1. Вміння ставити перед собою цілі «тут і тепер».
2. Здатність бачити можливості щось змінити у своєму житті в кращу сторону.
3. Навчання новим конструктивним моделям поведінки.
4. Усвідомлення правди про себе.
5. Застосування набутих знань, вміння та навичок у житті.
6. Розвиток здібності підлітків побачити і зрозуміти той шлях, яким вони підуть по життю.

### **КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНІК ТА ВПРАВ З ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ**

### **КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК И УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ** **COMPLEX OF PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES AND EXERCISES FOR THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AND THE FORMATION OF HEALTH PRESERVING COMPETENCE**

© Балинська М. В., м. Харків

Поняття «здоров'язберігаючих компетенцій» є не тільки актуальним, але й одним з ключових на сучасному етапі розвитку науки та освіти. Одним із основних аспектів, що впливають на формування та збереження даної компетенції, є підтримання психічного та психологічного здоров'я. Саме тому так важливо підвищувати психологічну культуру та займатися профілактикою негативних явищ відносно свого здоров'я, у тому числі власного емоційного та психофізіологічного стану. Виходячи з цього, пропонується комплекс психологічних технік та вправ з профілактики емоційного вигорання, які будуть сприяти у формуванні здоров'язберігаючої компетенції. Комплекс складається із наступних вправ