

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалова О. І. Особливості впровадження практики медіації в діяльність органів поліції щодо профілактики випадків насильства у дитячому середовищі. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2019. № 2. С. 21–25. DOI: 10.31733/2078-3566-2019-2-21-25.
2. Костенко Я. В. Ювенальна превенція як форма діяльності органів поліції України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія «Юриспруденція»*. 2018. № 31. С. 75–77.
3. Романенко О.В. Психологічна складова в діяльності працівника ювенальної превенції. *Юридична психологія*. 2022. № 1(30). С. 29–34.
4. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 108–114. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-16>.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ВИБІРКОВІЙ ДИСЦИПЛІНІ «ТЕХНОЛОГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ»

Грицук О. В.

*Горлівський інститут іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»
oxana.gri@gmail.com*

Горлівський інститут іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» є двічі вимушено переміщеним закладом освіти, що не припиняв своєї освітньої діяльності з часів оголошення урядом України проведення антитерористичної операції. Згідно з відповідними наказами Міністерства освіти і науки України, цей виш було переміщено спочатку до м. Бахмут, а через деякий час – до м. Дніпро. За цей період спостерігались звернення здобувачів освіти до Центру психологічної підтримки кафедри психології та практичного психолога інституту. Запити стосувались психологічної адаптації до кризових умов, стратегій психологічної допомоги та самопомоги у стресових ситуаціях, тощо. Гарантами освітньої програми «Практична психологія» на бакалаврському та магістерському рівнях вищої освіти, групами забезпечення, викладачами кафедри психології було прийнято рішення про запровадження в освітній процес вибіркової дисципліни «Технології емоційної рівноваги» для того, щоб сформувані у здобувачів навички самоконтролю, емоційної стійкості та особистісної самоорганізації в умовах воєнного стану.

Метою статті є представлення корекційно-розвивальних технологій регуляції психоемоційного стану у змісті програми вибіркової дисципліни «Технології емоційної рівноваги».

Застосовано описовий метод науково-теоретичного дослідження. Проаналізовано методи навчання та контролю, навчально-методичне забезпечення вибіркової дисципліни.

Предметом вивчення «Технологій емоційної рівноваги» є специфіка прояву та динаміка психоемоційних станів особистості, методи регуляції психоемоційних станів. Курс допомагає формувати у здобувачів освіти навички психологічної самодопомоги і взаємодопомоги в умовах кризових ситуацій, стійкість до стресових впливів, здатність контролювати власну поведінку, соціальні навички, почуття відповідальності за власні дії та спосіб життя.

Під час лекційних, семінарських та практичних занять активно використовуються інтерактивні методи навчання: кейс-стаді, дискусія, мозковий штурм, діалогове навчання, спільна діяльність, групова і індивідуальна форма роботи, індивідуальна консультація. У навчальному процесі використовується платформа MOODLE, де розміщено усі необхідні матеріали з навчальної дисципліни, завдання для самоконтролю та самостійної роботи.

Для здобувачів пропонуються наступні види самостійних робіт: аналіз навчальних ситуацій, складання кросвордів, опорних схем, розробка проектів, підготовка доповідей, розробка тестових завдань. Застосовуються такі методи контролю якості результатів засвоєння матеріалів навчального курсу, як усне та письмове опитування, тести, бесіда, фронтальне опитування.

З метою надання психологічної та методичної допомоги в опануванні практичними прийомами і технологіями, підвищення стресостійкості у міжособистісній взаємодії викладачами ГІІМ ДВНЗ «ДДПУ» видано навчально-методичний посібник [1], що містить теоретичний матеріал зі стрес-менеджменту, опис технологій довгострокового та короткострокового стрес-менеджменту, методичні матеріали для самостійного опанування навичками стрес-менеджменту.

На лекційних заняттях здобувачі вищої освіти опановують багаторівневі психологічні феномени психічних станів особистості, засвоюють методи підвищення рівня емоційної культури, знайомляться з вітчизняними та зарубіжними підходами до надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях.

Під час семінарських занять у здобувачів формуються навички самоконтролю, емоційної стійкості та особистісної

самоорганізації, вони засвоюють стратегії самодопомоги та психологічної допомоги особистості в екстремальних та стресових ситуаціях. Увага приділяється характеристиці компонентів емоційної компетентності особистості як життєвого ресурсу та емоційному лідерству.

Впродовж практичних занять у здобувачів вищої освіти формується свідоме ставлення до сутності та соціального значення емоційного інтелекту у процесі життєдіяльності, а також навички успішної особистості. За допомогою різноманітних методів навчання здобувачі опановують технології подолання психологічних наслідків пандемії, технології емоційної регуляції професійної та життєдіяльності, технології формування емоційної компетентності особистості, технології формування стресостійкості, технології емоційної підтримки міжособистісних відносин. Вони вчаться знаходити власні опори та ресурси у повсякденному житті керувати власною позицією сприйняття складних ситуацій, створюють програми вибору емоцій, виробляють правила керування емоційним фоном спілкування, засвоюють техніки психологічного захисту від маніпуляцій та психологічного айкідо. Зазначена тематика навчальних занять розвиває здатність здобувачів освіти до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

У результаті проведеного теоретичного дослідження можна зробити наступні висновки:

– протягом курсу здобувачі опановують здатністю до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків, аналізу отриманої інформації, формулювання аргументованих висновків, особистісного та професійного самовдосконалення;

– представлені корекційно-розвивальні технології допомагають регулювати психоемоційний стан особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Стрес-менеджмент: практичні технології / Уклад.: Борозенцева Т. В., Грицук О. В., Муратова О. В. Краматорськ: Тираж-51, 2021. 110 с.