

ситуації; відбувається опір виконання того, що визиває негативне почуття та виконання операцій, які визивають позитивні емоції;

в) «Я»-оптиміст: спеціаліст часто відчуває задоволеність від того, що обрана діяльність виконується якісно і результативно. У оптимістів таке ставлення є наслідком здатності наповнювати професійну діяльність особистісним смислом, на «Я»-базовому відношенні до дійсності і до самого себе. Такі спеціалісти виробничу ситуацію та її наслідки, вибір стратегії поведінки чи способу вирішення виробничих завдань, екстеріоризують у вигляді позитивних експектацій, що зумовлює зростання власної індивідуалізації і особистісно-професійної позиції.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Моргун В.Ф. (2003). Моністична концепція багатовимірного розвитку особистості. *Психолог.* № 20 (68). 32 с.
2. Чайкіна Н.О. (2012). Методичні засади співвідношення Я-базового і Я-ситуаційного у структурі професійної адаптації. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний освітньо-методичний журнал.* № 6. Київ. С. 14-20.
3. Чайкіна Н.О. (2015). Роль образу «Я»-фахівець у діяльній структурі професійної адаптації. *Науковий журнал «Український психолого-педагогічний науковий збірник».* № 5 (05). Львів. С. 142-146.
4. Чайкіна Н.О. (2017). Модель адаптивної стратегії фахівця. *Психологія і особистість: науковий журнал.* № 2 (12). Київ-Полтава. С. 310-318.

### МОДЕРНІЗАЦІЯ ФОРМ І МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ ДИСЦИПЛІНАМ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ

Чайкіна Н. О., Кравченко О. Д.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
nataliyachaikina@gmail.com, steps58@ukr.net*

Актуалізована на часі потреба надання освітніх послуг у вищій школі на основі студентоцентрованого, компетентнісного і технологічного підходів може бути зреалізована, зокрема, за рахунок впровадження інноваційних технологій здійснення освітнього процесу в умовах спеціальної суб'єкт-суб'єктної взаємодії між викладачами та студентами у навчально-виховному процесі.

Новизна в практичній роботі викладача може виявлятися не лише в розробці нових навчальних методів, прийомів, засобів та їх оригінальних поєднань, але і в ефективному застосуванні

набутого досвіду в сучасних умовах, удосконаленні, раціоналізації, модернізації відомого – відповідно до нових завдань; у вдалій креативній імпровізації, на основі як точних знань і компетентного розрахунку, так і високорозвиненої інтуїції. Вміле трансформування методичних рекомендацій, теоретичних положень в конкретні дії – взаємопов'язані прояви педагогічної творчості.

Вища школа поступово перетворюється в повноправний суб'єкт ринкових відносин, що стимулює її кардинальні зміни. Ми є свідками того факту, що сформувався принципово інший контингент студентів, який потребує нових підходів та методики навчання психологічним дисциплінам, особливо в умовах воєнного стану. Заклади вищої освіти покликані готувати психологів з випередженням потреб практики, враховуючи перспективу повоєнної адаптації і реабілітації майже усього населення країни, що надасть *можливість підтримувати рівень їх конкурентоздатності в умовах реалізації ступеневої освіти.*

Тому навчальний процес у закладах вищої освіти повинен бути організований таким чином, щоб надати майбутньому психологу, окрім професійних знань і навичок, уміння орієнтуватися у постійно зростаючому потоці інформації, спроможність продуктивного спілкування, уміння працювати в команді, бути готовим до вирішення конфліктних ситуацій, до постійного поновлення та поповнення особистісних ресурсів, пошуку оригінальних рішень в умовах конкуренції та економічної нестабільності суспільства.

Проведення семінарських занять при викладанні психологічних дисциплін базується на суб'єктно-діяльнісному підході до використання форм організації і методів навчання, як важливого засобу розвитку не лише пізнавального потенціалу майбутніх психологів, а й їхнього особистісного ресурсу. Семінарське заняття виконує свої основні функції під час його підготовки та враховує ряд умов, що дозволяє узагальнити велике коло фактів, поглибити розуміння основних понять, закономірностей, розгорнути обговорення складних питань; навчитися встановлювати причинно - наслідкові зв'язки, вміння аргументувати свою думку, виділяти і формулювати проблеми та знаходити шляхи їх вирішення. Ефективність і результативність семінарських занять значно залежать і від рівня організації самостійної роботи студентів з навчальною літературою, накопичення необхідних знань для участі в дискусії. Це

обумовлює необхідність застосування таких конкретних видів організаційно-методичної діяльності, які оптимальною мірою сприяли б досягненню професійно зорієнтованої навчально-пізнавальної мети у процесі підготовки майбутніх фахівців.

Ми вважаємо за необхідне модернізувати методику проведення семінарських занять при викладанні психологічних дисциплін, яка б включала такі їх види: семінар запитань і відповідей; семінар – розгорнута бесіда (передбачає ґрунтовну підготовку студентів з питань, що розглядаються; активізує аудиторію); семінар – коментоване читання; семінар, що передбачає усні відповіді студентів із наступним їх обговоренням; семінар – дискусія; семінар, що передбачає обговорення письмових есе студентів та їх оцінку; семінар-конференція (проводиться у вигляді доповідей студентів, виступів опонентів, запитань до доповідачів, відповідей доповідачів на запитання); семінар – теоретична конференція в академічній групі або в декількох групах (тема семінару здебільшого не збігається з плановою, а формулюється як висновок важливої теми або розділу); семінар – вирішення проблемних завдань (проводиться з метою здобуття досвіду креативного мислення); семінар – прес-конференція (кілька студентів готують доповіді з питань, передбачених планом семінару. Після виступу доповідачам ставляться запитання, як це відбувається на прес-конференціях); семінар – «мозкова атака» (проводиться за зразком запропонованого в 1953 р. американським психологом А. Осборном колективного методу вирішення складних, недостатньо розроблених питань із ключових проблем психології. Семінар може готуватися і проходити у формі «потоків ідей» з метою виявлення максимуму пропонує можливостей для розв'язання проблеми і кристалізації найбільш оптимальної, а також як комбінований семінар та міжпредметний, інтегрований семінар.

Серед активних прийомів навчання, які підвищують результативність семінарських занять, можна виділити: методи інциденту – штучне створення екстремальної ситуації; студент повинен знайти з неї вихід, незважаючи на дефіцит інформації та певних навиків; метод «накопичення інформації» – студент отримує велику «порцію» інформації, а потім йому пропонують вирішити проблемну ситуацію, спираючись тільки на певну суму знань, а не на всю «порцію»; метод аналізу конкретної ситуації – формування груп студентів для вирішення певної проблеми;

правильне рішення виробляється рецензуванням варіантів, запропоновані групами; метод ділової гри – сприяє практичному застосуванню набутих знань і загалом творчій діяльності студентів; метод модерації – спосіб проведення заняття, який дозволяє швидко вийти на конкретні, бажані результати, оскільки дає можливість всім учасникам прийняти спільні рішення як свої власні.

Використання нетрадиційних видів семінарських занять активізує роботу студента протягом семестру, змушує його працювати систематично і самостійно, розширює можливості для всебічного розкриття пізнавального потенціалу студентів, розвиває їхнє творче мислення, індивідуалізує навчання, розширює межі самостійної роботи й докорінно змінює взаємовідносини в ланці викладач-студент, створюючи атмосферу співробітництва. Такі семінарські заняття сприяють розвитку пізнавальної активності, самодіяльності студентів більшою мірою, ніж будь-які інші форми організації навчання. Вони сприяють розвитку у студентів умінь висловлювати свої думки і критично аналізувати аргументи опонентів; обґрунтовувати власні аргументи; розвивають логічне мислення, спонтанне мовлення; сприяють глибшому засвоєнню фундаментальних психологічних знань, формуванню переконань і виробленню активної життєвої позиції; забезпечують оволодіння умінням ставити та вирішувати інтелектуальні проблеми, відстоювати свою точку зору; розвивають пізнавальну мотивацію студентів.

Таким чином, особливість проведення семінарських занять із психологічних дисциплін в тому, що вони орієнтують студентів не тільки на розвиток високого пізнавального потенціалу в навчальній діяльності, але й зумовлюють розвиток їх особистісного потенціалу. Викладач на семінарі лише керує колективною діяльністю студентів, гнучко поєднуючи ролі методиста, модератора, консультанта, організатора і заохочуючи студентів до партнерської взаємодії і співпраці. Модернізація навчання психологічним дисциплінам на семінарських заняттях повинна передбачати переважно взаємодію «студент-студент» (студент і навчається, і «навчає»). Особистісно зорієнтована освіта вимагає нестандартних підходів до проблем навчального процесу і, насамперед, до його активізації, творчих рішень та дій у роботі зі студентами.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Барчій М. Психологічні умови активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №1. С. 123-130.
2. Осадченко І. Психодидактична готовність викладачів до застосування у ВНЗ креативних технологій навчання. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка*. 2017. Вип. 8. С. 111-120.
3. Яланська С., Ільченко О. Психодидактика проектування екопсихологічного освітнього середовища. *Наука і освіта*. 2018. № 5-6. С. 96-101.

### СУЧАСНІ ВИМІРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ: МАЙНДФУЛНЕС-ПІДХІД

**Яновська Т. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
yanovska71@gmail.com*

Розширення масштабів технологізації та глобалізації суспільної світової мережі пришвидшує світовий прогрес людства, підвищуються його можливості та потреби. Проте внаслідок цього зростає і кількість людей, що мають різноманітні негативні психологічні стани і психічні розлади та потребують психотерапевтичної допомоги. Загроза терористичних атак і вторгнення в Україну російської агресії, що продовжується другий рік поспіль, спричиняє кризовий стан суспільства, відтак формує певний запит до психологічної науки та практики. Тож особливої актуальності набуває питання вивчення нових сучасних, дієвих, доступних та недовготривалих методів психологічної практики й аналізу досліджень їх результатів.

Серед них особливо цікавою течією є майндфулнес-орієнтована терапія, напрямок, який виріс з традиційної буддистської медитації, і в якому існує кілька розроблених програм для подолання психологічних труднощів та розладів (депресії, тривожних розладів, стресу, посттравматичного стресового розладу, тощо). Для багатьох майндфулнес є способом, засобом та інструментом боротьби зі стресом, здатністю щодня наводити лад у своїх думках і почуттях. Це стан свідомості, коли увага людини повністю присутня у поточному моменті, тут і зараз, безоцінно спостерігаючи за тим, що відбувається всередині неї та навколо. Цю практику визначають як перенесення теперішньої уваги без оцінки себе або оточуючої