



### 3. МАЙСТЕР-КЛАС



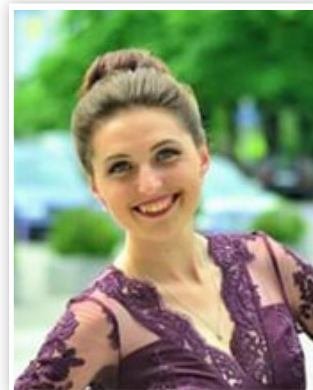
**Людмила Іванівна  
Магдисюк,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної та  
клінічної психології  
Східноєвропейського національного  
університету ім. Лесі Українки,  
м. Луцьк  
ORCID:  
<https://orcid.org/0000-0001-8581-9944>



**Тетяна Миколаївна  
Ятчук,**

магістрантка  
Східноєвропейського  
національного університету  
ім. Лесі Українки,  
м. Луцьк  
ORCID:  
<https://orcid.org/0000-0001-7367-3853>



**Лілія Олександрівна  
Крат,**

магістрантка  
Східноєвропейського  
національного університету  
ім. Лесі Українки,  
м. Луцьк  
ORCID:  
<https://orcid.org/0000-0001-5702-4183>



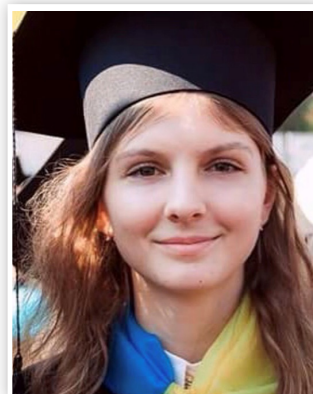
**Богдана Василівна  
Павлова,**

студентка 4-го курсу  
Східноєвропейського національного  
університету ім. Лесі Українки,  
м. Луцьк  
ORCID:  
<https://orcid.org/0000-0002-3106-2998>



**Тамара Іванівна  
Бульчик,**

студентка 4-го курсу  
Східноєвропейського  
національного університету  
ім. Лесі Українки,  
м. Луцьк  
ORCID:  
<https://orcid.org/0000-0001-9822-7980>



**Ірина Сергіївна Кунц,**

студентка 2-го курсу  
Східноєвропейського  
національного університету  
ім. Лесі Українки,  
м. Луцьк  
ORCID:  
<https://orcid.org/0000-0001-8723-0519>

### ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ

Анотація.

У статті подано авторську розробку щодо психологічної корекції особистісної сфери підлітків і молоді. Розробка є актуальною, адже відповідає інтересам сучасної молоді. Комплекс вправ має на меті сприяння формуванню гармонійної



та всебічно розвиненої особистості. Автор зазначає, що програма є досить результативною. Очікувані та отримані результати є повністю ідентичними, тобто програма показує зміну в сферах, на які було здійснено вплив.

**Ключові слова:** психологічна корекція особистісної сфери; емоційний інтелект; професійне самовизначення; особистісний розвиток.

**Мета:** формування гармонійної та всебічно розвиненої особистості підлітків та молоді.

**Актуальність:** на сьогодні питання розвитку гармонійної особистості є важливим, оскільки підлітки та юнь формують основний масив громадян будь-якої країни. Це покоління генерує та впроваджує нові розробки, ідеї, винаходи. На основі цього важливим є вміння стимулювати діяльність власного мозку; модерувати діяльність осіб, які працюють в команді; вира-

жати власні емоційні реакції та інтерпретувати емоції інших, а також правильно обирати сферу власної діяльності відповідно до інтересів людини.

**Інноваційність роботи** полягає в її систематичності й адаптованості відповідно до інтересів сучасної молоді.

Ця програма може бути використана як в освітній діяльності з учнями, так і зі студентами професійно-технічних освітніх закладів (табл. 1).

Таблиця 1

Тематичний план проведення занять

№	Назва заняття	Сфера впливу	Тривалість заняття (у хв)	Вправи
1.	Будемо знайомі!	Знайомство з учасниками	40	«Ти і твоє ім'я», «Коло і я», «Правила роботи», «Мій настрій сьогодні» тощо
2.	Фітнес для вашого мозку	Когнітивна	85	«Вухо-ніс», «Дзеркальне малювання», «Кільце», «Замок» тощо
3.	Лідерство – основа успіху	Я-концепція	75	«Емблема лідерства», «Експрес-діагностика лідерських якостей» тощо
4.	Емоційний інтелект	Емоційна	60	«Відгадай емоцію», «Зіпсований телефон», «Компас емоцій» тощо
5.	Професійне самовизначення	Особистісна	70	«Скарбничка талантів», «Гра в лотерею», «Вгадай професію» тощо
6.	Прощай	Завершення занять	30	«Груповий портрет», «Минуле-сьогодення-майбутнє» тощо

**Перше заняття**

**«Фітнес для вашого мозку»**

**I блок – міні-лекція**

**II блок – нейробіка**

*Як розвивати півкулі мозку?*

Усі звикли до того, що потрібно розвивати пам'ять, увагу, інтелект, удосконалювати власне тіло. Але чомусь при цьому мало хто звертає увагу на сам мозок, від якого розвиток у більшості випадків і залежить. Навіть тіло розвиватися і вдосконалюватися не буде, якщо перед цим мозок добре не налаштується і не обміркує, як підступитися до роботи над тілом. Всім добре відомо, що мозок складається з двох частин: *лівої* і *правої півкуль*. Керуються вони різними завданнями, причому в одних особистостей може функціонувати краще ліва півкуля, в інших – права, а у найщасливіших – обидві.

Виграють, останні, які використовують власне багатство максимально. **Ліва півкуля мислить логічно. Права півкуля допомагає створювати нове, генерувати ідеї.** Особистість може бути математиком з добре розвиненою лівою півкулею і при цьому нічого нового не вигадати. А можна бути творцем і «сипати» ідеї наліво і направо, і жодну з них не реалізувати че-

рез непослідовність і нелогічність власних дій. Такі люди також зустрічаються. **І не вистачає їм лише одного: працювати над удосконаленням власного мозку, приведення його в гармонійний стан. А тим часом психофізіологи розробили систему вправ для цього.** Пощастило в цьому відношенні музикантам, наприклад, піаністам. Їх з раннього дитинства розвивали. Адже найголовніший інструмент для розвитку мозку – *це руки*. Виконуючи дії двома руками, людина розвиває обидві півкулі.

*Отже, перейдемо до вправ.*

**Вправа 1. «Вухо-ніс»**

Тривалість: 10 хвилин.

Лівою рукою беремося за кінчик носа, а правою – за протилежне вухо, тобто ліве. Одночасно відпустіть вухо і ніс, лясніть в долоні, змініть положення рук «з точністю до навпаки».

**Вправа 2. «Дзеркальне малювання»**

Тривалість: 5 хвилин.

Покладіть на стіл чистий аркуш паперу, візьміть по олівцю. Малюйте одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери. Під час виконання цієї вправи ви повинні відчувати розслаблення очей і рук, бо при одночасній роботі обох півкуль покращується ефективність роботи всього мозку.



**Вправа 3. «Кільце»**

Тривалість: 5 хвилин.

По черзі і дуже швидко перебираємо пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем вказівний, середній, безіменний, мізинець. Спочатку можна кожною рукою окремо, потім одночасно двома руками.

**Вправа 4. «Замок»**

Тривалість: 5 хвилин.

Поєднуємо пальці рук у замок – великий палець правої руки повинен бути над великим пальцем лівої руки. Виверніть долоні навиворіт, щоб вони виявилися перед грудьми. Інший учасник не доторкаючись обирає, яким пальцем вам потрібно поворушити.

**Вправа 5. «Знаки пальцями»**

Тривалість: 5 хвилин.

Спочатку складіть пальці правої руки в символ «світ». Потім пальці лівої руки складіть у знак «ОК». Поміняйте руки і повторіть цю вправу декілька разів. Коли ви потренуєтеся з обома руками окремо, то спробуйте скласти ці знаки на обох руках одночасно.

**Переваги цієї вправи:**

- збільшення здатності до концентрації;
- покращення уваги і здатності швидко переходити від одного завдання до іншого (рис. 1).

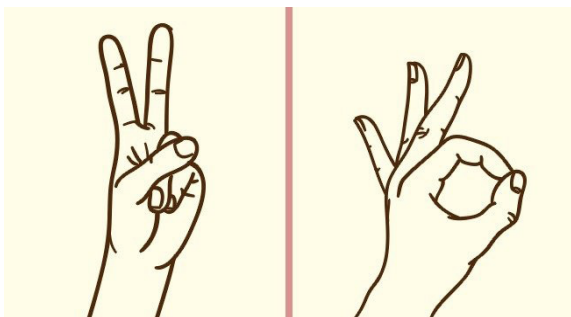


Рис 1. Демонстрація здатності концентрації

**III блок – тренажер когніцій**

Чудово допомагає розвивати півкулі мозку нейролінгвістичне програмування, скорочено НЛП. Що таке НЛП?

Поняття «нейро» говорить нам про те, що для користування методикою потрібно знати і розуміти «мову» нашого мозку або, іншими словами, ті процеси, що відбуваються в ньому на рівні нейронів і відповідають за зберігання, обробку та обмін інформацією.

Поняття «лінгвістичний» вказує на визначальну роль мови під час організації та впорядкування процесів комунікації.

Поняття «програмування» повідомляє нам про необхідність системного підходу до предмета і методів його засвоєння.

Засновниками НЛП прийнято вважати професійного лінгвіста Джона Гріндера, а також психолога і математика за фахом Річарда Бендлера. До співавторів описуваної методики також часто зараховують Лесл Кемерона і Роберта Ділтса.

Багато дослідників-психологів з давніх пір намагалися зрозуміти те, як люди, які досягли значних успіхів у різних життєвих сферах, думають і сприймають світ. Вивчивши поведінку таких людей, а також проаналізувавши ознаки ефективності дій відомих психотерапевтів, бізнесменів і політиків, ці дослідники спробували створити поведінкові моделі, що дають змогу добиватися таких самих ефективних результатів.

На основі отриманих моделей і було розроблено спеціальні техніки (методики), що дозволяють швидко і результативно впливати на ті думки і стереотипи поведінки людей, що гальмують їх гармонійний розвиток і заважають досягненню певних цілей.

Пропоную вашій увазі одну з технік НЛП.

**Вправа 6. «Швидка допомога»**

Тривалість: 10 хвилин.

Ця вправа допомагає знімати емоційну напругу, покращує працездатність, розвиває увагу, мислення і міжпівкульні зв'язки. Виконувати цю вправу важко, однак цікаво.

Перед вами знаходиться аркуш, на якому зображено букви алфавіту. Під кожною буквою написано літери Л, П або В. Верхня буква проговорюється, а нижня позначає рух руками. Л – ліва рука піднімається в ліву сторону, П – права рука піднімається в праву сторону, В – обидві руки піднімаються вгору. Все просто, якби не було так складно це робити одночасно. Вправа виконується в послідовності від першої літери до останньої, потім від останньої літери до першої. На аркуші записано наступне.

А	Б	В	Г	Д
Л	П	П	В	Л

Е	Ж	З	І	К
В	Л	П	В	Л

Л	М	Н	О	П
Л	П	Л	Л	П

Р	С	Т	У	Ф
В	П	Л	П	В

Х	Ц	Ч	Ш	Я
Л	В	В	П	Л

Також вашій увазі пропонуємо ряд когнітивних технік, що допомагають розвивати наш мозок, покращує



щувати роботу обох півкуль, розвивати увагу, пам'ять та мислення.

### **Вправа 7. «Нелогічний ланцюжок»**

Тривалість: 10 хвилин.

Ця вправа спрямована на тренування мозку і пам'яті. Подивіться, будь ласка, на список слів (слова можуть бути будь-які) і спробуйте запам'ятати їх протягом 90 секунд. Маленька порада: спробуйте згрупувати слова за асоціаціями. Згадайте всі слова за порядком, якщо не вийде то просто запишіть ті слова, що змогли згадати.

Підведемо підсумок:

- 15–20 слів – у вас чудово розвинута пам'ять;
- 10–14 слів – середньостатистичний результат;
- менше 10 слів – вам необхідно тренувати власний мозок.

### **Вправа 8. «Таблиця Шульте»**

Тривалість: 5 хвилин.

У таблиці Шульте (рис. 2) хаотичним чином розміщено числа від 1 до 25, 36 та 49. Суть завдання з таблицями полягає у швидкому знаходженні всіх чисел, поданих в таблиці. Вправа розвиває високий темп сприйняття інформації, допомагає розширити периферичний зір та скорочує час пошуку інформаційних частин тексту, що значно збільшує швидкість читання.

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Рис. 2. Таблиця Шульте

### **Вправа 9. «Все навпаки»**

Тривалість: 10 хвилин.

Уявіть знайому ситуацію, як ви купите продукти в магазині на вечерю: з моменту, коли ви заходите до магазину до моменту виходу з нього з покупками. Запишіть власну пригоду з кінця до початку. Прокрутіть її в голові як плівку назад.

Виконуйте цю вправу регулярно перед сном, повертаючись від завершення дня до його початку, і ви помітите значне покращення в роботі вашого мозку та пам'яті.

### **Вправа 10. «Сенсомоторна гра»**

Тривалість: 5 хвилин.

Протягом однієї хвилини прослухати 10 слів, потім зачекати одну хвилину і записати слова, що запам'ятали, на аркуші паперу.

Протягом однієї хвилини переглянути 10 слів, після зачекати одну хвилину і записати слова, що запам'ятали.

Під диктовку записати 10 слів у повітрі, зачекати одну хвилину і записати слова, що запам'ятали:

1. Машина.
2. Тістечко.
3. Калькулятор.
4. Помада.
5. Вікно.
6. Вечір.
7. Сонце.
8. Катаклізм.
9. Пакет.
10. Парасоля.

*Інтерпретація:*

- 0–3 слів – не домінуючий вид пам'яті;
- 4–6 слів – працює в комплексі з іншими видами пам'яті;
- 7–10 слів – домінуючий вид пам'яті.

### **Вправа 11. «Гра з словами»**

Тривалість: 5 хвилин.

Потрібно вибрати будь-яку букву алфавіту і придумати на неї 20 слів, нумеруючи кожне з них. Далі потрібно обрати одне слово та скласти з ним мінімум 10 речень.

## **IV блок – підведення підсумків.**

### **Друге заняття**

#### **«Лідерство – основа успіху»**

### **Вправа 1. «Емблема лідерства»**

Тривалість: 15 хвилин.

Учасники отримують завдання: символічно зобразити власну «Символ лідерства» на малюнку (власне бачення лідерства). Потім кожен захищає авторську емблему (символ), пояснює, чому саме такі символи включено в зображення. За бажання можна придумати і гасло.

### **Вправа 2. Експрес-діагностика лідерських здібностей**

Тривалість: 10 хвилин.

Опитувальник «Оцінювання фахівця на лідерство». Учасники здійснюють самоаналіз лідерських здібностей.

1. Дружба для вас – це:

- а) співпраця;
- б) підтримка;
- в) альтруїзм.

2. Справжній художник (артист) має насамперед володіти:

- а) талантом;
- б) рішучістю;
- в) підготовкою.

3. На вечірці ви найчастіше почуваетесь:

- а) півником;



- б) куркою;  
в) курчам.
4. Якби ви були геометричною фігурою, то:  
а) циліндром;  
б) сферою;  
в) кубом.
5. Коли вам подобається дівчина (хлопець), ви:  
а) робите перший крок;  
б) чекаєте, поки він (вона) зробить перший крок;  
в) робите дрібні кроки.
6. Ви зіткнулися з несподіванкою і:  
а) гальмуєте;  
б) додаєте швидкості;  
в) нічого не змінюєте.
7. Якщо вам доводиться виступати перед аудиторією, то ви відчуваєте, що:  
а) вас слухають;  
б) критикують;  
в) бентежитесь.
8. В експедицію краще брати товаришів:  
а) міцних;  
б) розумних;  
в) досвідчених.
9. Попелюшка була:  
а) нещасною дівчинкою;  
б) хитрункою-кар'єристкою;  
в) буржункою.
10. Як би ви визначили своє життя:  
а) партія в шахи;  
б) матч з боксу;  
в) гра в покер.

*Оцінка результатів відповідей:*

- 1) а-3, б-2, в-1;
- 2) а-3, б-2, в-1;
- 3) а-3, б-2, в-1;
- 4) а-1, б-3, в-2;
- 5) а-3, б-2, в-1;
- 6) а-3, б-2, в-1;
- 7) а-3, б-2, в-1;
- 8) а-3, б-2, в-14;
- 9) а-1, б-3, в-2;
- 10) а-2, б-1, в-3.

*Інтерпретація*

*16 балів і менше.* Ви – «рядовий». Ви занадто поважаєте інших і ототожнюєте власні слабкості зі слабкостями ближніх, а тому нездатні командувати і конкурувати, адже для цього необхідно вміти «поглинати й перетравлювати» чужі труднощі. Якщо і без лідерства ви почуваетесь прекрасно, залишайтеся трохи осторонь подій. По суті, це не так вже й погано – так спокійніше.

*17–23 бали.* Ви – «офіцер». Це досить неприємне становище – між молотом і кувалдою. Вам важко приймати рішення, адже ви трошки керівник і трошки підлеглий. Вам важко домагатися визнання, ваші аргументи занадто раціональні й ґрунтуються лише на власному досвіді.

*24 бали і більше.* Ви – «капітан». З дитячих років ви завжди в перших рядах. З віком ваш вплив на людей міцнів і особливо виявлявся в тяжкі хвилини. Якщо ви честюлюбні та не боїтеся будь-якої діяльності, це може вас підняти дуже високо.

### **Вправа 3. «Презентація лідерських якостей»**

Тривалість: 15 хвилин.

*Цілі:* проаналізувати власні лідерські якості та вміння; сформувати навички використання лідерських дієслів; засвоїти техніку самопрезентації.

*Кількість у групі:* оптимальна – 8–15 осіб.

*Ресурси:* одна копія завдання на кожного учасника, фліп-чарт, папір, маркери.

#### ***Хід роботи***

*Крок 1.* Поділ на команди. Кожен із учасників отримує завдання, в якому запропоновано 50 лідерських дієслів. Учасникам необхідно написати фразу чи речення навпроти кожного із перелічених слів, демонструючи те, що вони «організували», «досліджували» у житті. Цей досвід не повинен бути орієнтованим лише на професійній діяльності.

*Крок 2.* Виділити 5 найважливіших для вас понять, як лідера, заповнити таблицю, навести факти, результати (наприклад, я організував обіди для колег, це зекономило час обідньої перерви, так колеги мають вільний час для невеликого відпочинку під час перерви).

*Крок 3.* Виберіть 5 дієслів, що є необхідними для вашої команди. Оцініть їх за важливістю за 5-бальною шкалою.

*Крок 4.* Групове обговорення. Завершення обговорення вправи.

Дайте відповідь на запитання:

- Які власні лідерські якості ви могли би назвати за результатами проробленої роботи під час виконання вправи?
- Чи був хтось здивований кількістю власних досягнень та лідерських умінь, якими він володіє?
- Які саме вміння та навички раніше не усвідомлювались вами?
- Які навички учасників групи справили на Вас найбільше враження?
- Як ви можете використати щойно отримані знання?
- Який вплив на ваше кар'єрне зростання, на вашу думку, зроблять «сильні» слова зі списку, коли ви пишете чи говорите про себе та власних досягненнях?
- Які лідерські слова вам найбільш близькі (назвіть 5)?
- Чим може ви допомогти процесу презентації лідерських навичок, якими ви були зайняті?

*Матеріали для тренера*

**Список лідерських дієслів:** домовлявся, демонстрував, продавав, досліджував, пропонував, завершив, побудував, структурував, переміг, досяг успіху, розвивав, організував, продублював, досягнув, інсталиував, підтримав, спланував, створив, отримав, відтермінував, реконструював, спланував, спростив, оперував, досліджував, структурував, заснував, продумав, збільшив,



скоротив, написав, досягнув, розробив, надав, модернізував, продав, вирішив, запровадив, мотивував, реалізував, скоординував, проконтролював, очолив, рекомендував, виробив, усунув, сприяв.

#### **Вправа 4. «Реклама»**

Тривалість: 15 хвилин.

**Цілі:** оволодіти активним стилем спілкування і розвинути в групі партнерські відносини; розвинути самостійність, творчий підхід до завдання, лідерські навички в учасниках тренінгу; потренуватися у здатності переконувати – навички, необхідні для лідера.

**Кількість членів групи:** не важливо.

**Ресурси:** аркуші ватману, фарби, олівці, фломастери, шматки кольорової тканини тощо.

#### ***Хід вправи***

Група розбивається на пари. Важливо простежити, щоб разом опинилися люди, як можна менш знайомі один з одним.

**Ведучий** пояснює завдання: уявіть, що кожен з вас – член закритого елітарного клубу. Природно, що ви знайомі з усіма його учасниками, довіряєте їм. Вам добре разом. Раз на рік двері клубу відкриваються для всіх. У цей день ви можете спробувати ввести в коло членів клубу друзів. Для цього вам належить підготуватися і дати своєму товаришеві таку рекомендацію, щоб жоден з членів клубу не зміг проголосувати проти прийому новачка. Це нелегко, але можливо. Як практично буде здійснюватися прийом? Ви розбилися на пари. Кожен з учасників пари подумає де кілька хвилин і розповість своєму партнеру про власні позитивні якості. Якість може бути будь-якою, але значущою. У свою чергу, той, хто розповів про себе вислуховує історію партнера про те: **як і що** виділяє його серед інших людей і дозволяє претендувати на прийом до клубу. Після того, як ви поділилися один з одним інформацією про власні позитивні якості, вам доведеться **подумати** над тим, яким чином представити членам клубу вашого товариша. Відрекомендувати його ви можете будь-яким максимально ефектним способом. Наприклад:

- інтерв'ю, що представляє героя в теле- чи радіостудії;
- малюнок, комікс, шарж з подальшим театралізованим коментарем;
- інсценування, що представляє особисті якості кандидата;
- коментар спортивного оглядача (якщо ваш герой робить успіхи в спорті і тут виявляються його людські гідності, завзятість, надійність, сила волі);
- репортаж з виставки, концерту, конкурсу (за умови, що досягнення вашого героя проявляються у цій сфері діяльності) тощо.

Жанр рекламного виступу не регламентовано. Все, чим багата ваша фантазія, може виявитися вдалим. Подбайте лише про те, щоб обрана форма максимально відображала зміст вашого уявлення.

Ще одна важлива деталь: розповідаючи про переваги людини, не забудьте назвати його ім'я! Всім зрозуміло завдання? Є питання? Пари приступили до роботи.

Закінчуємо знайомство з партнером. Уточніть останні деталі і розпочинайте підготовку власного рекламного виступу. Через 20 хвилин оголошуються загальні збори членів клубу для обговорення кандидатів.

Ці 20 хвилин ведучий спілкується з учасниками, переходячи від пари до пари, стимулює підготовку реклами. Іноді доведеться порадити, яка форма буде більш актуальною для розповіді про ті або інші якості. Допомогти подолати ніяковість у вихвалюванні мало знайомої людини. Нерідко втручання і підтримка режисера потрібні на більш ранньому етапі, коли учасники розповідають один одному про власні переваги. Часом можна почути від молодого «актора»: «А я не знаю, які в мене позитивні риси!» З'ясується, що для багатьох простіше визначити, в чому вони слабкі, недосконалі, ніж назвати якості, якими вони можуть пишатися. Іноді риси характеру підміняються назвою досягнень: «Я – кращий працівник у колективі», «У мене – перше місце в конкурсі кращого спеціаліста». У таких випадках потрібно перефразувати досягнення: Що мені допомогло домогтися такого яскравого результату? Завзятість? Сила волі? Прагнення довести справу до кінця?

– Увага! Оголошується хвилинна готовність! Прохання всім зібратися в залі клубу на церемонію представлення нових учасників! Нам належить познайомитися з новими кандидатами. Якщо рекомендація, подана вам, шановні члени клубу, здається достатньою і переконливою, прошу оплесками висловити рішення про прийом до членів клубу. А зараз я запрошую на сцену першу пару учасників!

Завершення: обговорення вправи. Після того як всі пари представили один одного, з'ясуємо, що дала кожному робота над завданням. Відзначаємо оригінальні ідеї та вдалі виступи, дружність атмосфери і важливість підтримки.

### **Третє заняття «Емоційний інтелект»**

#### **Вправа 1. «Невербальне привітання»**

Тривалість: 10 хвилин.

Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом.

**Мета:** формування навичок невербальної взаємодії.

**Метод:** тематична руханка.

Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

**Коментар.** Спілкування між людьми відбувається не лише на вербальному рівні, а й на невербальному. Кожне слово, міміка, жест, інтонація, тембр і гучність голосу, дотик і дії партнерів містять інформацію. За дослідженнями А. Меграбіана, у спілкуванні 7 % інформації передається за допомогою слів; 38 % – звуковими засобами (включаючи тембр та інтонацію голосу, силу звуку), 55 % – жестів. У зв'язку з цим не можна не погодитися зі словами Публіція: «Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом».

**Вправа 1. «Відгадай емоцію»**

Тривалість: 10 хвилин.

Учасникам пропонується на трьох картках написати будь-які емоції. Після чого ці картки переглядає ведучий і обирає ті, що містять емоції і не повторюються. Ведучий пропонує учасникам обирати по декілька карток із запропонованих. Після чого необхідно показати вказану емоцію так, щоб інші учасники її відгадали.

**Вправа 2. «Зіпсований телефон»**

Тривалість: 15 хвилин.

Всі стають один за одним. Останній гравець читає назву емоції на картці, яку йому пропонує ведучий. Не оглошуючи її, йому необхідно передати цю емоцію учаснику який стоїть перед ним (мімікою та пантомімікою), той учасник – наступному, аж до першого учасника в колоні. Гра продовжується допоки кожен з них не побуває в ролі першого і останнього гравця.

**Вправа 3. «Компас емоцій»**

Тривалість: 10 хвилин.

Унікальна гра, що не лише знайомить з емоціями, а й показує почуття, які людина відчуває в тій чи іншій ситуації.

Кожен отримує набір з восьми карток: 1) радість, 2) страх, 3) інтерес, 4) натхнення, 5) сумнів, 6) подив, 7) довіра, 8) гнів. Перелік можна доповнювати.

Загадуючий гравець придумує слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну емоцію, викладає картку в коло закритою. Інші гравці мають вгадати: яку емоцію викликає у гравця загадана ситуація? Наприклад, учасник може вибрати картку «радість» на поняття «1 вересня», а інший – «страх».

**Вправа 4. «Емоційний самоаналіз»**

Тривалість: 15 хвилин.

Спокій – це не що інше, як належний порядок в думках (М. Аврелій).

**Мета:** усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

**Метод:** інтерактивна міні-лекція.

**Емоційний самоаналіз** – це здатність розрізнати власні емоції і розуміти, що за події їх викликали. Очевидно, що неможливо керувати емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні відношення.

**Як ви переживаєте емоції?**

- Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?
- Як ви скаржитесь: намагаєтесь знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності?
- Що робите, коли вимагаєте будь-чого: заохочуєте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите?

- Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?

- Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?

- Як ви відгукуєтеся про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на питання такого типу:

- Що зараз відбувається?
- Що я думаю?
- Що я відчуваю в цей момент?
- Що я роблю?
- Чи адекватні мої емоції цій ситуації?
- Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?
- Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.

Ще одна техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер).

Два простих питання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни.

**Перше магічне питання:** Що відбувається зі мною в цей момент? Що я зараз роблю? Як почуваюся? Про що думаю? Як дихаю?

**Друге магічне питання:** Що б мені хотілося в наступний момент? Чи хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може хочу щось змінити?

Емоційний самоаналіз уможливорює визначення власних емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє керувати імпульсами, виражати бажання адекватної ситуації.

### Четверте заняття «Профорієнтаційний тренінг»

**Вправа 1. «Скарбничка талантів»**

Тривалість: 10 хвилин.

Поділіть аркуш паперу на дві частини: у першій намалуйте символічне коло ваших інтересів – те, що ви робите із задоволенням; у другій – ваші здібності – те, що вам краще вдається, до чого, як ви вважаєте – є хист.

Робота в колі: виступи учасників.

**Вправа 2. «Гра в лотерею»**

Тривалість: 15 хвилин.

**Мета:** пояснити наслідки неправильного вибору професії; зрозуміти необхідність активних дій з вибору професії.



*Матеріали:* картки, ручки.

1. Учасникам необхідно на чистих картках написати по три назви професій, якими б вони бажали займатися протягом життя.
2. Далі картки перемішують і кожний учасник обирає лише одну картку (як у лотереї).
3. Результати вибору обговорюються в групі.
4. *Обговорення.* Що було важко? Що відчували під час проведення вправи?

### **Вправа 3. «Вгадай професію»**

Тривалість: 10 хвилин.

*Мета:* підвищити рівень орієнтації у світі професій, краще пізнати їх особливості.

1. Тренер пропонує незвичайні характеристики професій.
  2. Учасники повинні назвати професію, що відповідає певній характеристиці.
  3. Відповіді фіксуються на дошці.
  4. *Обговорення.* Як ви визначили, що ця професія так характеризується? Звідки про це дізналися?
- Список характеристик професій (табл. 2).

Таблиця 2

Характеристики професій			
зелена	солодка	волохата	дитяча
смійна	висока	розумна	чоловіча
жіноча	грошова	смілива	говірлива
уважна	модна	непосидюча	технічна
спокійна	незалежна	відповідальна	смачна

### **Вправа 4. «Ланцюжок професій»**

Тривалість: 10 хвилин.

1. Пропонується по колу побудувати ланцюжок професій: до запропонованої професії підібрати близьку професію (наприклад, металург, наступна – повар, далі – близька до повара тощо). Важливо, щоб кожний учасник зміг пояснити, у чому схожість названих професій (по ходу вправи можна ставити учасникам запитання).

2. Робота в малих групах (3–5 осіб). Кожна група повинна побудувати ланцюжок з семи ланок між двома різними професіями:

- дресирувальник тварин – водолаз;
- швачка – космонавт;
- шахтар – вихователь дошкільного закладу освіти;
- вальник лісу – програміст;
- перукар – авіадиспетчер.

*Завдання* – знайти спільні характеристики та риси професій.

3. *Обговорення.* Звернути увагу на те, що між різними професіями можуть бути спільні лінії, зв'язки. Тому непотрібно у професійному виборі зупинятися на одній професії.

### **Вправа 5. «Профконсультант»**

Тривалість: 15 хвилин.

Кожний учасник отримує картку з прізвиськом товариша. Самостійно обмірковує, складає перелік про-

фесій, до яких, на його думку, ця людина ставить найкраще та перелік тих, що їй зовсім не підходять.

*Рекомендації* зачитуються, не називаючи прізвиська героя. Учасники аналізують, до кого вони найбільш підходять.

*Обговорення.* Думки інших людей необхідно брати до уваги (часто вони більш реалістичні, ніж наші особисті), але останнє рішення повинно бути за вами. Багато чому неможливо навчитися, не займаючись цим. Бажання та цілеспрямована робота над собою творять справжні чудеса, можуть значно змінити кожного з нас.

### **Вправа 6. «Оголошення»**

Тривалість: 10 хвилин.

Подумайте, що ви вже зараз вмієте робити, щоб заробити копійку, допомогти батькам, отримати власні кишенькові гроші. Сформулюйте оголошення «Шукаю роботу!». Напишіть так, щоб зацікавити потенційних роботодавців. Зачитайте, подумайте, які з оголошень найбільш реальні, на які групи населення вони націлені.

**Висновки:** програма є досить результативною. Заявлена нами вибірка охоче брала участь у роботі тренінгу. Очікувані та отримані нами результати є повністю ідентичними, тобто програма показує зміну в сферах на які було здійснено вплив.

### **Використані літературні джерела**

1. *Евтихов О.В.* Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 256 с.
2. *Евтихов О. В.* Тренинг лидерства / О.В. Евтихов. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 256 с.
3. *Жуков Ю.М.* Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг / под ред. Ю. М. Жукова. Москва : Аспект Пресс, 2004. 244 с.
4. *Мілютіна К.Л.* Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К.Л. Мілютіна. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
5. Психогимнастика в тренінге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 256 с.
6. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учеб. пособие / Авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. 128 с.
7. *Пугачев В.П.* Тесты, деловые игры, тренинги управления персоналом: Учебник для студентов вузов / В.П. Пугачев. Москва : Аспект Пресс, 2003. 285 с. (Серия «Управление персоналом»).
8. *Рубштейн Н.* Тренинг управления эмоциями. 42 простых упражнения, которые научат вас справляться с ревностью, обидой или страхом. И радоваться жизни! / Нина Рубштейн. Москва : Эксмо, 2008. 256 с.
9. *Эклайн В.* Игровая терапия. Москва : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 480 с.
10. *Яценко Т.С.* Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. пос. для студ. психологічних спец. вищих навч. закладів / Т.С. Яценко. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.





## References

1. Evtykhov, O.V. (2005). *Praktyka psykholohycheskoho trenynha [Practice of psychological training]*. St.Peterburg: Rech, 256 p.
2. Evtykhov, O.V. (2007). *Trenynh lyderstva [Leadership Training]*. St.Peterburg: Rech, 256 p.
3. Zhukov, Yu.M. (2004). *Metody praktycheskoi sotsyalnoi psykholohyy: Dyahnostyka. Konsultyrovanye. Trenynh [Methods of Practical Social Psychology: Diagnostics. Counseling. Training]*. Moscow. 244 p.
4. Miliutina, K.L. (2004). *Teoriia ta praktyka psykholohichnoho treninhu [Theory and Practice of Psychological Training]*. Kyiv: MAUP, 192 p.
5. Khriashcheva, N.Iu. (2001). *Psykhohymnastyka v trenynhe [Psycho-gymnastics in the training]*. St.Peterburg: Pyter, 256 p.
6. Buka, T.L., & Mytrofanova, M.L. (2005). *Psykhologhycheskyi trenynh v hruppe: Yhry y uprazhneniia [Psychological training in the group: Games and exercises]*. Moscow. 128 p.
7. Puhachev, V.P. (2003). *Testy, delovye yhry, trenynhy upravleniia personalom: Uchebnyk dlia studentov vuzov [Tests, business games, trainings of personnel management]*. Moscow. 285 p.
8. Rubshtein, N. (2008). *Trenynh upravleniia emotsiyami. 42 prostykh uprazhneniia, kotorye nauchat vas spravliatsia s revnostiu, obydoi yly strakhom. Y radovatsia zhyzny! [Management of emotions. 42 simple exercises that will teach you to cope with jealousy, insult, or fear. And enjoy life!]*. Moscow, 256 p.
9. Ekslain, V. (2000). *Yhrovaia terapiia [Game therapy]*. Moscow. 480 p.
10. Iatsenko, T.S. (2004). *Teoriia i praktyka hrupovoi psykhhokorektsii: Aktyvne sotsialno-psykholohichne navchannia [Theory and practice of group psychocorrection: Active social and psychological training: Teaching. student guide psychological specialist higher educators establishments]*. Kyiv, 679 p.

### **Mahdysiuk Liudmyla, Yatchuk Tetiana, Krat Liliia, Pavlova Bohdana, Bulchyk Tamara, Kunts Iryna. Psychological Correction of Adolescents' and Youth's Personality Sphere.**

#### Summary.

The article presents the author's development on the psychological correction of the personal sphere of adoles-

cents and youth. The development is relevant, because it is in the interests of modern youth. The complex of exercises is aimed at promoting the formation of a harmonious and comprehensively developed personality. The author notes that the program is quite productive, since an analysis of the results of the activities was carried out. The expected and obtained results are completely identical, that is, the program shows a change in the areas that were affected.

This program can be used in work with students, that is, it has a wide field of possibilities for application. The program focuses on such areas of influence on the individual, namely: cognitive, «I-concept», emotional, personal, and the like.

The author notes that the relevance of the work lies in the fact that today the development of a harmonious personality is important, since teenagers and young men form the main body of citizens of any country. The current generation generates and introduces new developments, ideas, and inventions. Based on this, it is important to be able to stimulate the activity of one's own brain to moderate the activity of individuals working in a team to express their own emotional reactions and interpret the emotions of others, as well as to choose the right scope of their activities in accordance with the interests of the person.

**Key words:** psychological correction of the personal sphere; emotional intelligence; professional self-determination; personal development.

**Магдысюк Л.І., Ятчук Т.М., Крат Л.О., Павлова Б.В., Бульчик Т.І., Кунц І.С., Психологическая коррекция личностной сферы подростков и молодежи.**

#### Аннотация.

В статье представлена авторская разработка по психологической коррекции личностной сферы подростков и молодежи. Разработка актуальна, ведь отвечает интересам современной молодежи. Комплекс упражнений имеет целью содействие формированию гармоничной и всесторонне развитой личности. Автор отмечает, что программа является достаточно результативной, поскольку был проведен анализ результатов деятельности. Ожидаемые и полученные результаты являются полностью идентичными, то есть программа показывает изменение в сферах, на которые было оказано влияние.

**Ключевые слова:** психологическая коррекция личностной сферы; эмоциональный интеллект; профессиональное самоопределение; личностное развитие.

Стаття надійшла до редакції 17 травня 2019 року