

2. Звіт щодо наркотичної та алкогольної ситуації в Україні за 2021 рік (за даними 2020 року) Електронний ресурс: <https://www.emcdda.europa.eu/system/files/attachments/14398/dani-zvitu-2021-2020-rik-national-report-ukraine-original.pdf>

3. Указ Президента України Про національну доктрину розвитку освіти. Прийнятий від 17.04. 2002. Електронний ресурс: Електронний ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>

4. Указ Президента України Про національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021. Прийнятий від 25.06.2013. Електронний ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013#Text>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-20>

**Османова А. М.,**

*кандидат психологічних наук,  
завідувачка кафедри психології*

*ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини  
«Україна»*

**Герасименко Ю. С.,**

*практичний психолог*

*Центру інклюзивних технологій навчання  
ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини  
«Україна»*

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОВИЗНАЧЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІНКЛЮЗИВНИХ ГРУП**

**Анотація.** Треба зазначити, що в умовах сьогодення є актуальним формування самовизначення у студентської молоді в інклюзивному просторі, що впливає на формування цілей, самооцінки, взаємодії з соціальним середовищем у студентів з інвалідністю та інших. На прикладі тренінгів, які були проведені серед студентів-психологів в Університеті «Україна», був визначений психологічний інструментарій, який є ефективним у роботі орієнтованій на вказані цілі.

**Ключові слова:** самовизначення, тренінг, інклюзивні групи, студенти-психологи.

## **Osmanova A., Herasymenko Yu. Formation of self-determination skills in students of inclusive groups**

**Summary.** It should be noted that in today's conditions, the formation of self-determination among student youth in an inclusive space is relevant, which affects the formation of goals, self-esteem, interaction with the social environment among students with disabilities and others. On the example of trainings that were held among psychology students at the University «Ukraine», a psychological toolkit was determined, which is effective in work oriented towards the specified goals.

**Key words:** self-determination, training, inclusive groups, psychology students.

Криза, яка спричинена повномасштабним вторгненням Росії на територію України, змушує шукати нові ресурси для стійкого розвитку особистості. Одним з таких ресурсів може слугувати система освіти, яка враховує інклюзивний підхід до кожного учасника навчального процесу. На сьогодні важливою метою у сфері інклюзивної освіти є розвиток та підтримка самовизначення у здобувачів вищої освіти, що впливає на їхнє світосприйняття, життєві цілі, їхнє формування та постановку, самооцінку та відношення з навколишнім світом. Саме таку мету було поставлено перед Центром інклюзивних технологій навчання. Використовуючи психологічний інструментарій були отримані певні результати.

На базі Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» нами був проведених ряд тренінгових занять для студентів спеціальності 053 «Психологія», серед яких мали місце різні психотерапевтичні та методологічні підходи. В якості прикладу психологічного інструментарію були використані такі вправи як:

1. «Питання до самого себе», психотерапевтична вправа, зорієнтована на подолання блокуючих елементів шляхом створення нових перспектив у ситуаціях пресингу, а також сприяюча підвищення самооцінки, відчуття себе, та сприймання себе, як особистості. Очікуванням від цієї психотерапевтичної вправи було формування навички аналізу та побудови стратегії вирішення психологічних та інших проблем, розуміння себе.

2. «Мої досягнення», психотерапевтичний інструмент, який направлений був на самопізнання студентами себе, розуміння своїх цілей, формування впевненості в собі, а також елемент планування та постановки майбутніх цілей. Очікуванням від цього інструменту було формування розуміння та ідентифікації як повноцінної особистості, яка може бути успішною та цікавою, як для себе, так і для інших.

3. «Чарівна Валіза», де основною метою було отримання зворотнього зв'язку, розуміння студентами набутих знань та сформованих навичок, які були б актуальними для формування самовизначення їх особистості. Очікуванням від цієї вправи було сформувати навичку студентів взаємодіяти та використовувати набуті знання для поліпшення психоемоційного стану та самопочуття.

Окрім позитивного психотерапевтичного ефекту, вказані вправи мали суттєвий вплив на світогляд студентів, їх пізнання себе, мали ефекти розвитку соціалізації та встановлення комунікативних зв'язків.

До проходження тренінгів студенти відмічали деякі психологічні проблеми, такі як невпевненість в собі (яка пов'язана в більшості випадків з наявними нозологіями), невизначеність та невміння ставити мету, низьку самооцінку та складності в спілкуванні з іншими людьми.

Після проходження ряду тренінгів студенти відмічали, що їх психоемоційний стан поліпшився, зменшився рівень загальної тривожності, підвищилася самооцінка та сприйняття себе, що значно вплинуло на самовизначення їхньої особистості. Варто відмітити, що набуті навички студенти використовують в житті, що подовжує терапевтичний ефект та їх самопочуття.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-21>

**Сова Т. В.,**

*студентка 6 курсу групи ППМ 1-21-1.4д*

*факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти*

*Київського університету імені Бориса Грінченка*

*Науковий керівник: Циганчук Т. В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри практичної психології*

*Київського університету імені Бориса Грінченка*

## **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** У статті розглядається питання змін у психічному стані особистості під час дистанційної роботи як принципово нової форми діяльності під впливом подій останніх років. Наводяться результати досліджень зазначеної проблеми та аналізуються отримані результати.

**Ключові слова:** тривога, апатія, зміни, психічний стан, робітнички, дистанційна робота.