

Університет державної фіскальної служби України
Навчально-науковий інститут гуманітарних наук
Кафедра психології та соціології

Київський національний університет будівництва і архітектури
Факультет автоматизації і інформаційних технологій
Кафедра професійної освіти

Національний університет біоресурсів і природокористування України
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра психології

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова
Факультет педагогіки і психології
Кафедра практичної психології

Strategic Kids Academy and Academic Chess, Aliso Vhoho, USA
Teleone OU, Tallinn, Estonia

Kujavian College KSW, Włocławek, Polska

Qualitel Service, Leipzig, Germany

International Psycho-educational Projects, Petah Tikva, Israel

Uniwersytet Mikołaja Kopernika, Torun, Polska

Georg Fischer srl, Mantova, Italy

Autonomous University of Zacatecas, Zacatecas, México

***АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА***

***ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
V Міжнародної науково-практичної конференції***

21 квітня 2020 року

**Ірпінь
2020**

УДК 316.6(063)
ББК 88.5я73
A43

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 10 від 14 вересня 2020 р.)*

Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (21 квітня 2020 року); за заг. ред. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. – Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2020. – 505 с.

У матеріалах V Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства” висвітлюються теоретико-методологічні проблеми розвитку гуманітарного знання як складової гармонійного розвитку особистості; соціологічні та психологічні проблеми особистісно-професійної динаміки сучасної молоді; сучасні тенденції психологічної допомоги особистості в умовах кризового суспільства; особливості професійної освіти в Україні; особливості професійної соціалізації сучасного студентства. Зміст матеріалів віддзеркалює актуальні питання теоретичних і прикладних досліджень, спрямованих на вирішення проблем конструювання життєдіяльності особистості у контексті відновлення внутрішнього потенціалу за рахунок особистісного ресурсу.

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції розраховані на наукових працівників у галузі психології, соціології, педагогіки, викладачів, аспірантів, студентів, а також на практичних психологів, соціальних педагогів, соціологів і соціальних працівників.

УДК 316.6(063)
ББК 88.5я73

За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.

Р.А. Калениченко, О.Г. Льовкіна, 2020
© Університет ДФС України, 2020

10.Руденко Т. Б. К вопросу об особенностях дидактико-методической компетентности учителя начальных классов [Электронный ресурс] / Т.Б.Руденко. – Режим доступа: <http://journal.sakhgu.ru/work.php?id=18>.

11.Олійник Л.В. Методика формування методичної компетентності майбутніх офіцерів військ зв'язку в процесі практичної підготовки (на прикладі загальновійськових і військово-спеціальних дисциплін) [Текст]: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Олійник Леонід Віталійович ; Нац. ун-т оборони України. - К., 2010. - 259 арк. : табл., рис. - Бібліогр.: арк. 231-259.

12.Адольф В.А. Теоретические основы формирования профессиональной компетентности учителя: автореф. дис. ... докт. пед. наук / В.А. Адольф. - Москва, 1998. - 49 с.

13.Кузьминський А. І. Наукові засади методичної підготовки майбутнього вчителя математики / Кузьминський А.І., Тарасенкова Н.А., Акуленко І.А. – Черкаси: Вид. Від.ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2009. – 320 с.

14.Красикова О.Н. Кейс-метод в структуре и содержании методической компетенции лингвиста-преподавателя: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Е.Н. Красикова. – Ставрополь, 2009. - 151 с.

15.Зубков О. Л. Развитие методической компетентности учителей в условиях модернизации общего образования. Автореф. дис. канд. пед. наук / А.Л. Зубков. - Екатеринбург, 2007 – 169 с.

16.Нагрелли О.А. Модель формирования методической компетентности учителей в системе повышения квалификации [Текст] / Е.А.Нагрелли // Интеграция методической (научно-методической) работы и системы повышения квалификации кадров : материалы IX Всеросс. науч.-практ. конф. : в 7 ч., Ч. 5 / Академия пов. квал. и проф. перепод. работ. образ.; Челяб. ин-т перепод. и пов. квал. работ. образ. – М.; Челябинск : Изд-во “Образование”, 2009. – С. 60-63.

17.Основи професійної освіти: Підручник / М.В. Руденко, Р.А. Калениченко, Г.В. Капосльоз, Г.Л. Корчова. – К.: КНУБА, 2018. – 613 с.

УДК 159.923(075.8)

Петухова Ірина Олексіївна,

кандидат педагогічних наук,

доцент, доцент кафедри психології

та соціології УДФСУ, м. Ірпінь

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ІЗОЛЯЦІЇ, ЗУМОВЛЕНОЇ COVID 19 (НА ПРИКЛАДІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ)

Україна увійшла у пандемію, зумовлену вірусом Covid 19, запровадивши карантин із 13 березня 2020 року. Починаючи із 6 квітня карантин набув порівняно жорстких мір і на державному рівні максимально обмежив міграцію населення в цілому і особистості зокрема. Коло «соціального впливу» особистості значно звузилося, стало обмеженим родинним колом. Тотальна інформатизація, зниження рухової активності, невизначеність терміну карантину, новизна ситуації, що полягала в тому, що 8-годинний робочий день, який раніше був чітко спланований і зрозумілий став 8-годинним днем у колі сім'ї із обмеженим простором і невмінням людей так довго знаходитися поряд один із одним стали причиною фрустрації особистості, родини, країни, до якої нам усім треба було адаптуватися.

Із метою визначення якості життя у період карантину нами було організовано дослідження здобувачів вищої освіти (10 осіб) денної форми навчання за спеціальністю «Психологія». За основу було взято Короткий опитувальник WHOQOL [1], що складається із 26 пунктів, які досліджують фізичне, психологічне, емоційне здоров'я особистості, якість соціальних відносин. До слова, опитувальник розроблений і апробований у 1991 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я. На момент дослідження здобувачі знаходилися в умовах карантину понад 3 тижні.

За результатами дослідження, нами було з'ясовано, що *фізичний стан здоров'я* досліджувані оцінили у більшості випадків як задовільний. *Психологічне здоров'я* було також оцінено як задовільне, окремим пунктом було визначено як незадовільний фінансовий фактор: (70%) респондентів відчували на собі нестачу грошей для забезпечення звичних потреб. *Соціальні відносини* оцінювалися респондентами також задовільно, проте у більшості спостерігалася знижена працездатність (60%); погіршення сну (70%),

відносин (60%). Негативні переживання, поганий настрій, відчай, тривога, депресія зустрічалися у різній мірі в усіх опитаних. Детальні результати дослідження узагальнені нами нижче у таблиці «Результати дослідження здобувачів вищої освіти за «Коротким опитувальником WHOQOL».

Фізичне здоров'я	Вкрай незадовільно	Незадовільно	Ні те, ні інше	Задовільно	Вкрай задовільно
1. Як ви оцінюєте якість Вашого життя?			70%	30%	
2. Наскільки ви задоволені станом власного здоров'я?				90%	10%

Психологічне здоров'я	Зовсім ні	Небагато	Помірно	У значній мірі	Надмірно
3. У якій мірі фізичні болі заважають Вам виконувати власні обов'язки?			30%	30%	40%
4. У якій мірі Ви потребуєте будь-якої медичної допомоги для нормального функціонування у повсякденному житті?	10%	10%	10%	30%	30%
5. Наскільки Ви задоволені власним життям?	10%		40%	40%	10%
6. Наскільки, на Вашу думку, життя наповнене сенсом?		20%	40%		30%

7. Наскільки добре Ви можете концентрувати увагу?			40%	60%	
8. Наскільки безпечно Ви почуваетесь у повсякденному житті?			30%	60%	10%
9. Наскільки здоровим є фізичне середовище навколо Вас?		10%	40%	30%	20%
10. Чи достатньо енергії у Вас для повсякденного життя?	10%	10%	10%	50%	20%
11. Чи здатні Ви примиритися з власним зовнішнім виглядом?	10%	30%	30%	10%	20%
12. Чи достатньо у Вас грошей для задоволення потреб?	30%	20%	30%	20%	
13. Наскільки доступною є інформація, необхідна для повсякденного життя?	10%	10%	40%	30%	10%
14. У якій мірі Ви реалізовуєте потребу відпочинку і розваг?	10%	30%	20%	20%	30%

Соціальні відносини	Абсолютно не задоволений	Не задоволений	Ні те, ні інше	Задоволений	Задоволений у повній мірі
15. Наскільки легко Ви можете дістатися необхідних місць?	50%		20%	30%	

16. Наскільки Ви задоволені власним сном?	20%	20%	30%	30%	
17. Наскільки Ви задоволені здатністю виконувати повсякденні обов'язки?		30%	10%	50%	10%
18. Наскільки Ви задоволені власною працездатністю??	20%	20%	20%	40%	
19. Наскільки Ви задоволені собою?	10%	30%	20%	20%	20%
20. Наскільки Ви задоволені відносинами?		30%	30%	30%	10%
21. Наскільки Ви задоволені власним сексуальним життям?	20%		30%	40%	10%
22. Наскільки Ви задоволені підтримкою, яку надають друзі?		10%	50%	30%	10%
23. Наскільки Ви задоволені умовами власного проживання ?	10%		10%	50%	30%
24. Наскільки Ви задоволені доступністю медичного обслуговування для Вас?	10%		50%	30%	10%
25. Наскільки Ви задоволені транспортом, яким користуєтеся?	40%		20%	30%	10%

Емоційний стан	Ніколи	Зрідка	Доволі часто	Дуже часто	Завжди
26. Наскільки часто		20%	50%	20%	10%

у Вас спостерігаються негативні переживання, поганий настрій, відчай, тривога, депресія тощо?					
---	--	--	--	--	--

Таблиця 1. Результати дослідження здобувачів вищої освіти за «Коротким опитувальником WHOQOL»

Як бачимо, серед усіх показників найбільшої актуальності набуває корекція психоемоційного стану. Оскільки однією із причин негативних емоційних переживань стала надмірна інформатизація, у рази збільшена кількість вільного часу, який раніше був організований і чітко спланований, для зниження тривоги, варто якісно розпланувати той час, який раніше відводився на навчання, роботу тощо. Розуміння того, чим буде наповнений наступний день значно знижує рівень тривоги особистості.

Оскільки емоційний стан завжди пов'язаний із диханням (чим спокійнішим є дихання, тим спокійніші емоції), варто взяти за правило систематичне застосування дихальних практик: «Дихання за квадратом», «Дихання із когнітивним навантаженням», «Вісамка» тощо. Емоційний стан тісно корелюється із тілом. Для зменшення тілесних «зажимів», м'язового «панциру» пропонуємо застосовувати: практики саморегуляції Пітера Левіна [2], методику «Ключ» Хасая Алієва [3].

Розглянуті вище технології сприятимуть адаптації особистості до нових умов життя і покращать психоемоційний стан.

Список використаних джерел

1. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF) https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/ru/ [заголовок з екрану]

2. Практики саморегуляції при посттравматическом расстройстве <https://psychologyjournal.ru/public/praktiki-samoregulyatsii-pri-posttravmaticheskom-rasstroystve/>[заголовок з екрану]

3. Ключ Хасая Алієва <https://www.youtube.com/watch?v=YoxVdS8Z-Rc>
[заголовок з екрану]

Плетка Ольга Тарасівна

молодший науковий співробітник

лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ОСОБЛИВОСТІ СИМВОЛІЗАЦІЇ ДОСВІДУ ДОЛАННЯ СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Групові процеси, що відбуваються під час роботи малих груп різного спрямування, можна поділити на загальні та унікальні, тобто ті, які властиві окремим групам певного спрямування. Так, проведене нами дослідження групових феноменів показує, що групи, які опинилися у складних соціальних ситуаціях, так звані кризові групи, а також особи, які є членами цих груп, транслують певний контент смислів, які ми можемо умовно віднести до символізації цих процесів. Зауважимо, що символізація травмивного досвіду є результатом процесу відновлення, коли певні події та переживання стають сталим минулим і про нього вже можна розмірковувати та використовувати набуті соціальні та психологічні навички у своєму звичайному житті.

Інтеграція набутого досвіду може відбуватися природнім шляхом, коли людина живе звичним життям і минуле нагадує про себе лише у моменти спогадів. Також важливо зауважити, що під час цілеспрямованого впливу на процес проживання складної соціальної ситуації відбувається інтеграція іншої природи. Коли учасник чи учасниця групи розповідає про свій досвід проживання таких ситуацій, інші учасники групи ніби «примірюють» на себе стратегії додання, стереотипність чи унікальність опанування сенсами