

Редакційна колегія:

С. Д. Магдальнік – академік НАН України, доктор психологічних наук, професор (Інститут психології НАН України); **Н. В. Ченцова** – академік НАН України, доктор психологічних наук, професор; **В. В. Малахов** – академік НАН України, доктор психологічних наук, професор; **М. А. Сваричев** – академік НАН України, доктор психологічних наук, професор; **Л. М. Карачунець** – академік НАН України, доктор психологічних наук, професор; **О. М. Кавур** – член-кореспондент НАН України, доктор психологічних наук, професор; **І. М. Міло** – доктор психологічних наук, професор; **В. І. Гондариш** – доктор психологічних наук, професор; **Л. І. Гарбул** – доктор психологічних наук, професор; **William Stepiel, Ph.D. History and Philosophy, M.A. Ecology and Evolutionary Biology, Project Central (United States of America); Sibara Jan, Dr. abanika to Indonesia Pedagogical Theory & Andragogy, Academia Pedagogical Experience, for Multi Specialization, Indonesia, P.; С. В. Кашинська** – доктор психологічних наук, професор; **В. В. Баранова** – доктор психологічних наук, професор; **Р. В. Колманов** – доктор психологічних наук, професор; **В. П. Шкода** – доктор педагогічних наук, професор; **Л. О. Лавич** – доктор педагогічних наук, професор; **Л. Ю. Москальова** – доктор педагогічних наук, професор; **В. В. Косачів** – доктор педагогічних наук, доцент; **М. П. Солян** – доктор педагогічних наук, доцент; **В. Ф. Мерзун** – кандидат психологічних наук, професор; **М. Г. Дригус** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник; **І. В. Воробейко-Воробей** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник; **Р. М. Білець** – кандидат психологічних наук, доцент; **М. М. Ашманчук** – кандидат психологічних наук, доцент; **Ю. Л. Гурбачова** – кандидат психологічних наук, доцент; **Л. П. Клемина** – кандидат педагогічних наук; **І. М. Коренько** – кандидат педагогічних наук, доцент.

Психолого-педагогічні координати розвитку особистості :

П 86 –й наук. матеріали II Міжнар. наук.-прот. конф., 3-4 червня 2021 р. – Палтава: Національний університет «Пальтавська політехнічна імені Юрія Коцюбинського», 2021. – 265 с.

У збірнику наведено матеріали вступного і першого пленарних засідань міжнародного конференції науковців з різних країн світу, присвяченої актуальній проблемі як розвитку психолого-педагогічних аспектів самої особистості психологічних аспектів становлення та розвитку особистості в загальному контексті психолого-педагогічної науки проаналізувати психологічний розвиток людини в різних професійних сферах, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки, психологічний розвиток людини в загальному контексті психолого-педагогічної науки.

прагне до самореалізації. Принцип практичного цілепокладання в образній моделі орієнтований на виховання людини освіченої. Освіта постає як спосіб становлення людини в культурі. Одна з проблем освіти пов'язана з ідентичністю людини як соціокультурного феномена національної культури.

Метою сучасної освіти є не тільки засвоєння школярем певних знань, а й формування креативної творчої особистості, з глибоким осмисленням сучасної реальності інформаційного простору.

Коли інформаційне суспільство буде формувати світогляд людини як особистості – унікальної та неповторної, то прерогативними будуть для неї загальнолюдські цінності, які стануть вихідною основою культуротворчої та освітньої діяльності. Тобто, в процесі роботи внутрішнього світу особистості, в ході якого вона зіставляє зовнішні та внутрішні чинники сприйняття світу, опрацьовуючи всю інформацію, здійснює спробу зіставлення власного уявного образу «Я» із реальними життєвими обставинами, проходить через мотиваційні фактори процесу осмислення, який спонукає до суб'єктивної індивідуальної практичної діяльності та самоудосконалення.

Література:

1. Верніков М. Людський інтелект – найвищий скарб і умова розвитку сучасного суспільства. Філософські пошуки. Людський інтелект: Філософсько-методологічні дослідження. Л., 1998. Вип. I (V-VI). С. 8-18.

2. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. 2-ге вид. К.: Т-во «Знання України», 2010. 424 с.

УДК 159.9.019.4:[316.6:616-036.21COVID-19]

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ З ПОСТКОВІДНИМ СИНДРОМОМ

Клевака Л. П.

Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
klevakaalex@ukr.net

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільні справи. Воно

дає людині відчуття (само)цінності та (само)контролю, а також сприяє формуванню «Я» у всіх його проявах і в різних міжособистісних зв'язках. Пандемія, яку ми зараз переживаємо – подія, що змушує мільярди індивідуальних свідомостей думати про одну небезпеку для всіх. Постковідний синдром – це комплексна проблема. Ми не можемо захистити себе від появи стресу через пандемію COVID-19 у нашому житті, проте можемо керувати стресом, знижуючи його негативний вплив на наше тіло та організм.

Для визначення терміну «довготривалий ковід» використовують 3 послідовні етапи після інфікування збудником COVID-19. Перший етап – гострий COVID-19 – ознаки та симптоми COVID-19 протягом 4-х тижнів. Другий етап – симптоматичний COVID-19, який продовжується – ознаки та симптоми COVID-19 з 4-го по 12-ий тиждень. Третій етап – постковідний синдром – ознаки та симптоми, що виникають під час або після інфікування COVID-19, тривають більш 12-ти тижнів і не пояснюються альтернативним діагнозом. Зазвичай – це група симптомів, що часто повторюються, можуть варіюватися, змінюватися з часом та впливати на будь-яку з систем організму. Британські дослідники визначають, що постковідний синдром може спостерігатися до 12 тижнів, також оцінюється можливість альтернативного основного захворювання [4].

Дослідження, проведені як науковцями, так і серед груп пацієнтів, вказують, що симптоми ковіду протягом трьох місяців після початку хвороби залишаються у 50-80% людей [1]. Центр із контролю та профілактики захворювань у США визначає такі найпоширеніші симптоми довготривалого ковіду пов'язані з психічним здоров'ям: втома; труднощі з концентрацією уваги («туман у голові»); погіршення пам'яті; депресія; тривога, зміни настрою [1].

Як зазначає О.Галушко серед симптомів і синдромів, які домінують у клінічній картині постковідного синдрому, насамперед спостерігаються ознаки астенизації, підвищеної втомлюваності, надмірного виснаження при звичайній щоденній діяльності. У пацієнтів, які перенесли гострий період COVID-19, усі ці ознаки формують астеничний синдром – хворобливий стан, який характеризується підвищеною втомлюваністю з крайньою нестійкістю настрою, ослабленням самоконтролю, нетерплячістю, непосидючістю, порушенням сну, втратою здатності до тривалого розумового та фізичного напруження, непереносимістю гучних звуків, яскравого світла, різких запахів. Астеничний синдром –

комплекс ознак, які проявляються: зменшенням фізичної активності (зниження витривалості та працездатності, швидко настає втома, постійне відчуття «розбитості»); погіршенням інтелектуальних функцій (зниження концентрації уваги, труднощі в засвоєнні нової інформації, порушення пам'яті, уповільнення швидкості прийняття рішення); психологічними розладами (дратівливість, внутрішня напруженість, нестійкий настрій, зниження мотивації до роботи та творчості, страх перед майбутніми труднощами, втрата інтересу до життя) [3].

Ураховуючи вищезазначені тенденції, актуальності набуває проблема зменшення проявів негативних наслідків пандемії COVID-19: страху, паніки, невмотивованої агресії, недовіри, апатії, депресії та інших деструктивних станів.

Дослідники стверджують, що під час хвороби людина витрачає багато ресурсів, як фізіологічних, так і психологічних. А коли одужує, у неї нерідко вже бракує сил для відновлення того способу життя, який був до хвороби. З часом все може повернутися на своє місце, але є такі випадки, коли без допомоги психолога не обійтися. Для цього існують спеціальні техніки, які допомагають відновленню психічного здоров'я [4].

Констатуємо, що деякі люди з COVID-19 втрачають нюх, тому що вірус пошкоджує нервові закінчення нюхових рецепторів або нюхові клітини в носі. Експерти лікарні Університетського коледжу Лондона стверджують, що відновлення може зайняти до 18 місяців. Вони зіткнулися з пацієнтами, у яких частково відновлюється нюх і смак, але при цьому пацієнти описують спотворені запахи і смаки. Саме тому, вправи на відчуття допомагають їх відновлювати. Так, А. Мірошниченко радить, що варто вживати їжу не автоматично, а відчуваючи її смак. Або коли людина знаходиться у душі – не думати про проблеми, а відчувати запах шампуню, мила, температуру води [4]. Техніки концентрації уваги (з довільним переключенням і концентрацією уваги на певних об'єктах, явищах або процесах) є ефективним засобом подолання негативних психічних станів. Концентрація уваги на приємних смакових відчуттях, зорових образах (наприклад, зоряне небо або хмара), тілесних відчуттях розслаблення і спокою дозволить швидше відновити сили і довше працювати без відчуття надмірної втоми. Уміння довільно створювати яскравий уявний образ (образ зоровий, у відчуттях, звуках) також є важливою складовою психологічної саморегуляції [5, с. 179].

Під час хвороби люди нервують, відчувають стрес, страждає їхня психіка. Виникає безсоння. Якщо людина не може заснути, варто навчитися бути у контакті з собою. Наприклад, якщо людина

лежить у ліжку, треба думати – чи затишно, чи тепло, чи зручна подушка, приємна ковдра та ін. А ще – звернути увагу на своє тіло, кожну його часточку: розпочати з пальців ніг і помалу рухатися вгору, згадуючи кожен орган. Треба думати тільки про себе, про своє тіло, про те, що робимо тут і зараз. Це допомагає витіснити нав'язливі думки [4].

Коронавірусних інфекція також негативно впливає на когнітивні процеси – погіршується пам'ять, знижується швидкість обробки інформації. Для відновлення пам'яті треба слухати приємну музику, з хорошим настроєм грати в різні ігри з головоломками. Дуже добре допомагає розгадування сканвордів і кросвордів. Справитися з депресією допоможуть прогулянки на свіжому повітрі, виконання фізичних вправ. Майбутні справи треба планувати з ранку, поділити на частини і записати в маленький блокнот, куди можна заглядати в протягом дня і згадувати [2].

Емоційна сфера теж страждає – часто люди з коронавірусів демонструють субдепресивні симптоми і описують свій стан як втрату сил і відсутність бажання що-небудь робити. Це теж не є якимось унікальним явищем – після складної боротьби часто не залишається сил на радість перемоги. Корисні тривалі прогулянки на свіжому повітрі з поступовим збільшенням темпу прогулянки і відстані. Прогулянки в лісі мають протизапальну, антибактеріальну та противірусним ефектом [2].

Варто використовувати і наступні вправи:

Вправа «Таємний таппінг». Таппінг означає «постукування». Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність. Цей вид таппінгу називають таємним тому, що його можна виконувати в будь-якій обстановці, не привертаючи зайвої уваги. Повторювати цю вправу можна стільки, скільки потрібно і в будь-який час, відчувши тривогу або інші неприємні емоції [2].

Вправа «Противтривожне дихання». Ця техніка – з групи дихальних вправ, яка поєднується з методом десенсибілізації та переробки з допомогою руху очей. Для виконання цієї вправи нам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет. Підійде будь-що – двері, вікно, шафа, чотири точки на стіні. Людина має слідкувати за предметом (умовно – рухом олівця) або в уяві вимальовувати вектори згідно сторін геометричної фігури і виконувати ритмічні вдихи та видихи. Цю вправу варто робити під

час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день – у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту. Для цього варто практикувати вправу протягом трьох тижнів [2].

Вправа «Великий довгий tapping». Техніка звільнення емоційної свободи.

Вона призначена для зниження неприємних сильних почуттів, не лише тривоги та неспокою, але й гніву, почуття самотності, образи, заздрості, невпевненості тощо. Алгоритм виконання цієї вправи складається з п'яти кроків. Крок перший – знайти тривожну думку або думку про негативне відчуття (злість, розчарування, страх), запитати себе, як вона звучить і записати її або ж просто запам'ятати. Крок другий – виміряти інтенсивність цієї тривожної думки в балах за десятибальною шкалою. «Десятка» – максимально високий бал, «одиниця» – мінімальний. Запам'ятовуємо або записуємо це значення. Крок третій – з'ясувати, у якому місці тіла «локалізується» ця тривожна думка, тобто які частини організму «відгукуються» на неї. Після виконання вправи варто перевірити, чи думка все ще знаходиться в цьому місці. Крок четвертий – скласти словесну формулу, яку потрібно повторювати під час виконання вправи. Ця формула складається з двох частин. У першій – наша тривожна думка, в іншій – постійний елемент, що складається зі слів «приймаю» і «люблю». Ці слова викликають активність певних ділянок мозку, що запускають більш адаптивний, ніж тривога, процес переорієнтації на ресурс, відчуття контролю та здатності впоратися. Крок п'ятий – повторювати формулу, постукуючи по певних точках на тілі. У разі потреби повторіть вправу ще раз або кілька разів, аж доки не відчуєте, що рівень тривожності впав. Досить, аби він опустився нижче «п'ятірки» за десятибальною системою [2].

Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні афірмації (фрази, речення). З давніх часів знайома кожному фраза із притчі про перстень Соломона «Це мине. І це теж мине». Відомий нам вислів Марка Аврелія «Якщо ти не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них» тощо. Знайдіть для себе інші способи відчувати позитивні емоції. Переглядайте комедії, прослуховуйте музику, займайтеся улюбленими справами [5, с. 184].

Вправа «Поплавець в океані».

Інструкція: «Уявіть себе маленьким поплавцем у величезному океані. Але у вас немає нічого, що допомагало б плисти, – компаса,

карти, керма, весел і, найгоголовніше, – мети... Ви рухаєтеся туди, куди несуть океанські хвилі й дує вітер. Гріє сонце, вода не дуже холодна, вона добре тримає. Велика океанська хвиля накриває вас, але ви легкі й знову зринаєте на поверхню. Спробуйте відчутти ці поштовхи й виринання. Відчуйте рух хвилі, тепло сонця, краплі дощу та ін. Які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?» [5, с. 203].

Вправа «Повітряна кулька».

Інструкція: «Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс й повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легенів. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям й стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легена – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло» [5, с. 205].

Павлик Н. для стимулювання позитивного мислення також доцільно використовувати надихаючі фото й позитивні афірмації для покращення настрою/ Афірмація – це позитивна фрза або речення, яку ми використовуємо для перепрограмування нашої підсвідомості. Ми використовуємо її, щоб змінити на краще наші власні негативні або обмежити уявлення про себе, щоб вони більше нас не гальмували. Це допомагає нам налаштуватися на позитивне мислення. Ми також можемо використовувати афірмації, щоб зміцнити нашу впевненість, самоповагу. Наведемо декілька позитивних афірмацій, які є потужним способом змінити наші внутрішні переконання на більш позитивні: «Я більше не дам страху контролювати мої думки». «Мое щастя перебуває усередині мене». «Я вдячний за те, що мене оточують близькі мені люди». «Я більше не бачу перешкод на своєму шляху, я бачу тільки можливості». «Я відкидаю негативні думки, які виникають у моїй свідомості» [5, с. 58].

Ці вправи допоможуть відновити психологічний баланс і подолати тривожні відчуття, спричинені COVID-19. Практики радять виділити ті техніки, які допомагають найбільше, а також шукати інші і доповнюйте ними свою «аптечку». Варто виконувати техніки щодня по кілька разів і так, як і коли зручно. Головне – це концентрація на позитиві.

Література:

1. Бєда О. Симптоми, які з тобою надовго. Що таке «довготривалий ковід» та як із ним боротися. URL : <https://hromadske.ua/posts/simptomi-yaki-z-toboju-nadovgo-sho-take-dovgotrivalij-kovid-ta-yak-iz-nim-borotisyu>
2. Віттенберг К. Аптечка самопомоги. Як підтримати себе в стресовий період. URL : <https://patriotdefence.org/brainteka/psycheya/aptechka-samodopomogi-yak-pidtrimati-sebe-v-stresovij-period.html>
3. Галушко О. А. Астенічний синдром у постковідного пацієнта. *Здоров'я України 21 сторіччя*. 2021. № 6 (499). С. 22-23. URL : <https://health-ua.com/article/65103-astenichnij-sindrom--u-postkovidnogo-pacjenta>
4. Мірошніченко А. Постковідний синдром: як не впасти в депресію. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3193119-postkovidnij-sindrom-ak-ne-vpasti-v-depresiu.html>
5. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

УДК 378.147.011.32:614.8

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Клеценко Л. В.

Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
klatsenko_@ukr.net

Вишар Є. В.

Полтавський інститут економіки і права
evishar08@gmail.com

Навчально-виховний процес у ЗВО комплексно впливає на особистість студентів соціономічних спеціальностей: окрім професійних знань та вмінь останні набувають певних професійних якостей, соціально-психологічних характеристик, цінностей та ідеалів. Цінності виступають в ролі орієнтирів, здатних у потоці зовнішніх життєвих явищ виділити найбільш