

ПРО ДІЯЛЬНІСТЬ ВІДДІЛУ ПСИХОЛОГІЇ ІНСТИТУТУ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА НАПН УКРАЇНИ В УМОВАХ ЕПІДЕМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ

У період введення загальнонаціонального карантину в Україні відділ психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України продовжує свою роботу в дистанційному форматі. На цей час здійснюється робота над актуальною і необхідною для суспільства науковою продукцією: **Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: Методичний посібник** / Авт. кол.: Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Іванова О.В., Радзімовська О.В., Становських З.Л., Калюжна Є.М., Кабиш-Рибалка Т.В.; за ред. Рибалки В.В.; Переднє слово Панка В.Г.; Післямова Самодрини А.П.– Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 12-29 березня 2020 р. – 123 с. [2].

У методичному посібнику висвітлено концептуальні та практичні питання психологічної профілактики і гігієни особистості у протидії пандемії COVID-19, що охопила весь світ і Україну. Наводяться дані щодо наукового розуміння пандемії, стратегії і тактики надання психологічної допомоги населенню, психогігієнічних засад формування нового способу життя в умовах антивірусного карантину, поради і правила саногенної поведінки особистості у зоні пандемії, етичні засади раціогуманізму у протидії пандемічній загрози.

Зазначений методичний посібник призначено для педагогів, соціальних працівників, практичних психологів, психотерапевтів, консультантів і працівників телефонної служби довіри, для волонтерів, студентів і усіх громадян, які зацікавлені у збереженні та зміцненні здоров'я в екстремальній пандемічній ситуації.

Водночас, співробітниками відділу здійснено переклад змісту методичного посібника «Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19» російською мовою, у травні планується завершити переклад його змісту англійською, а також започатковано Всеукраїнську акцію «Психопедагогічна ТОЛОКА АНТИ-COVID-19», Міжнародний проект «Психологи і педагоги світу у протидії пандемії: INTER-ANTI-COVID-19» та створення інтернет-посібника «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19» у 6 частинах (За заг. ред. Ничкало Н.Г., Максименка С.Д., Лук'янової Л.Б., коорд. і ред. інтернет-проекту Рибалка В.В.; колектив авторів (більше 30 прізвищ вчених, вчителів, практичних психологів і соціальних працівників з різних регіонів України).

31 березня 2020 року співробітниками відділу психології праці організовано та проведено семінар-практикум «ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ СТАНІВ: ПРАКТИКИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ» на онлайн платформі ZOOM, модератором якого була Алла Шевенко, молодший науковий співробітник відділу [3]. У роботі семінару-практикуму взяли понад 20 осіб з різних наукових установ та закладів освіти. Метою заходу було: допомогти знизити рівень тривожності у період перебування на вимушеному карантині, підтримати ресурсність людини за допомогою різних психологічних вправ та практик. Серед доповідачів були науковці, вчителі, психологи: доктор психологічних наук, професор Едуард Олександрович Помиткін; доктор психологічних наук Ігнатович Олена Михайлівна; кандидат психологічних наук Радзімовська Оксана Віталіївна;

молодший науковий співробітник відділу Заєць Іван Віталійович; аспірантка відділу Четверікова Наталя Володимирівна; практичний психолог Даюб Оксана Анатоліївна та ін.

Помиткін Едуард Олександрович висвітлив питання глобального уявлення про ситуацію пандемії, висловив припущення щодо причин цього явища та реакцій людства на події та розкрив основи надання первинної допомоги людям, які потребують психологічної підтримки у ситуації емоційного виснаження. В доповіді ним було представлено карту емоцій, що складається з 300 варіантів емоційних станів, а також запропоновано для використання серед населення засоби урізноманітнення людиною емоційного спектру власних переживань, розширення емоційної палітри щоденного життя. Горенюк Тамара Іванівна, консультант стосовно питань здоров'я, біолог надала інформацію про адаптацію населення до умов вимушеної ізоляції під час карантину, що призводить до підвищення тривожності. Нею було зазначено, що тривожні стани віднімають ресурси, знижують імунітет, призводять до часткового чи повного виснаження людини. Ігнатович Олена Михайлівна висвітлила особливості перебування людини в паніці, способи попередження та подолання паніки (індивідуалізація, раціоналізація психіки). Радзімовська Оксана Віталіївна висвітлила стратегії та тактики активізації власного емоційного ресурсу. Нею було представлено засоби атрапевтичних технік та музичної релаксації. Заєць Іван Віталійович окреслив ризики перенесення вимушеної ізоляції особами різних типів темпераменту. Ним були детально представлені методики, що діагностують рівень тривожності, а також особливості їх застосування та інтерпретації шкал. Шевенко Алла Миколаївна проаналізувала чотири типу перебування у карантині: депресивно-пасивний; агресивно-пасивний; безвідповідальний; свідомий. Нею були визначені їх особливості, окреслено ситуації, що провокують тривожність: це невизначеність, ізоляція, байдужість оточуючих, багатозадачність, швидкі зміни тощо. Таким чином, в процесі заходу учасниками було з'ясовано виклики сьогодення, визначено, що вони провокують конфлікт, який може розглядатися як руйнування, так і точка росту та нові можливості, ними обговорені та запропоновані засоби профілактики тривожності. Надалі співробітниками відділу психології праці планується продовжувати практику організації вебінарів, семінарів, консультацій.

В умовах карантину та вимушеної самоізоляції населення співробітниками відділу на базі Психологічного консультативно-тренінгового центру Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України здійснюється онлайн-консультативна робота з надання психологічної допомоги, спрямованої на захист духовного, психічного, соціального здоров'я особистості засобами духовно-психологічної просвіти, практичної психології та психотерапії [1]. Зокрема, кандидатом психологічних наук Становських З.Л. проведено більш ніж 20 дистанційних консультацій для населення серед категорій здорових людей та людей з хронічними хворобами за такою тематикою: «Базова інформація про коронавірус»; «Особливості отримання медичних послуг в умовах карантину»; «Психологічна підтримка». Серед основних проблем, з якими звертаються клієнти до психологів центру є такі, як:

- 1) страх інфікування загалом та при зверненні до лікарні;
- 2) труднощі фізичні від гіподинамії та психологічні через зміни у способі життя;

3) труднощі доступу до отримання належного обов'язкового лікування через транспортні обмеження;

4) відсутність необхідної інформації для доступу до лікарів або не спрацьовують надані МОЗ алгоритми;

5) побутові труднощі перебування для людей, які знаходяться на тривалому лікуванні у стаціонарах (контактні хвороби).

Для вирішення окреслених питань доцільними видами допомоги людям є: 1) психологічна підтримка; 2) психологічні рекомендації; 3) алгоритми вирішення проблемних ситуацій; висвітлення інформації про місцеві ресурси для вирішення нагальних проблем.

Помиткін Е.О., Становських З.Л., Радзімовська О.В., Шевенко А.М та ін. здійснюють консультування клієнтів Психологічного консультативно-тренінгового центру з питань: суїцидальної поведінки; базової інформації щодо коронавірусу; психокорекції стресового стану та панічних настроїв; надання алгоритмів емоційної та поведінкової саморегуляції в умовах карантину; надання алгоритмів звернення за медичною допомогою у випадку захворювання; консультування батьків та педагогів про: те, як говорити з дітьми про коронавірусну інфекцію та карантин; консультування особливості перебування на карантині та підтримку емоційного стану батьків і дітей; розваги в квартирі: що краще обрати; використання освітніх платформ для дітей та батьків.

Спіробітками відділу забезпечена організація дистанційної роботи викладачів для аспірантів за спеціальністю 053 Психологія (8 викладачів): узгодження планів, розкладу та форм дистанційної роботи з викладачами та аспірантами, контроль освітнього процесу, складення реального графіку дистанційних занять он-лайн; проведення сесійних занять з аспірантами (Становських З.Л., Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Радзімовська О.В.). Здійснюється дистанційна робота викладачів: 1) для аспірантів за спеціальністю 053 Психологія (3 викладачів): проведення сесійних занять з аспірантами (Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Радзімовська О.В.); 2) для студентів Білоцерківського Інституту неперервної професійної освіти: навчально-тренінгові заняття зі студентами спеціальності 053 Психологія з навчальних дисциплін «Психологічні технології вищої освіти», «Теоретико-методологічні проблеми психології» (Ігнатович О.М.).

Також здійснюється робота над плановою продукцією: **аналітичні матеріали** «Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах нової української школи» (Ігнатович О.М., Помиткін Е.О., Рибалка В.В., Становських З.Л., Павлик Н.В., Радзімовська О.В., Іванова О.В., Татаурова – Осика Г.П., Шевенко А.М., Заєць І.В.); виробничо-практична продукція: **практичні посібники** «Психолого-методичний супровід професійної діяльності педагога нової української школи» (Помиткін Е.О., Становських З.Л.); «Психологія професійної діагностики та професійного консультування» (Ігнатович О.М., Татаурова – Осика Г.П., Шевенко А.М.); **методичний посібник** «Психологічні засоби професійного розвитку педагога нової української школи» (Павлик Н.В.,

Іванова О.В.); **методичні рекомендації**: «Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності» (Рибалка В.В.); «Психологічні засоби виявлення та реалізації емоційного ресурсу вчителя в умовах НУШ» (Радзімовська О.В.); «Науково-практичне забезпечення профдіагностичної і профконсультативної діяльності» (Заєць І.В., Шевенко А.М.).

У перспективі співробітниками відділу психології праці планується проведення X психолого-педагогічних читань Б.О. Федоришина, застосування ІКТ та комп'ютерних програм для реалізації професійної діяльності в дистанційному форматі.

Література:

1. Діяльність психологічного консультативно-тренінгового центру (2020). – URL: <http://ipood.com.ua/novini/diyalnist-psihologichnogo-konsultativno-treningovogo-centru-850/>
2. Рибалка, В.В., Помиткін, Е.О. та ін. (2020) Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19. – URL: <http://ipood.com.ua/novini/psihologchna-proflaktika--ggna-osobistost-u-protid-pandem-covid-19/>
3. Семінар-практикум «Психопрофілактика тривожних станів: практики, що підтримують внутрішні ресурси» (2020). – URL: <http://ipood.com.ua/novini/seminar-praktikum-psihoproflaktika-trivojnih-stanv-praktiki,-scho-pdtrimuyut-vnutrshn-resursi/>