

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ



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

МАТЕРІАЛИ

IX Міжнародної науково-практичної конференції

(Ірпінь, 25-29 квітня 2024 року)





АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ІХ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

25–29 квітня 2024 року

Ірпінь
2024

УДК 159.922:316.6(06)

ББК 88.37я431

А 43

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Державного податкового університету
(протокол № 4 від 26 вересня 2024 р.)*

А 43

Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання] : збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2024. – 582 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний депозитарій. ISBN 978-966-337-741-4

У матеріалах ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» висвітлюються теоретико-методологічні та практичні питання розвитку гуманітарного знання як складової гармонійного розвитку особистості; соціально-філософського та політичного осмислення проблем адаптації в умовах кризового суспільства: український і міжнародний досвід; соціологічного та соціально-психологічного вимірів адаптації особистості в умовах сучасного глобалізованого суспільства; соціалізації особистості як освітньої та соціально-педагогічної проблем; психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу: сучасні проблеми та виклики; особливості професійної освіти в Україні та світі; психолого-педагогічного забезпечення освітнього процесу: сучасні проблеми та виклики; сучасні тенденції психологічної допомоги особистості в умовах кризового суспільства.

Зміст матеріалів віддзеркалює актуальні питання теоретичних і прикладних досліджень, спрямованих на вирішення проблем конструювання життєдіяльності особистості в контексті відновлення внутрішнього потенціалу за рахунок особистісного ресурсу.

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

За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.

УДК 159.922:316.6(06)

ББК 88.37я431

ISBN 978-966-337-741-4

© Державний податковий університет, 2024

ЗМІСТ

МАТЕРІАЛИ УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

- Жижко Олена Анатоліївна, Мартін Бельтран Сауседо*
ФУНКЦІОНАЛЬНА НЕГРАМОТНІСТЬ
ЯК СОЦІАЛЬНО-АНДРАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА
СУЧАСНОГО СВІТУ: ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКИЙ КЕЙС 22
- Urszula Kempieńska, Jan Adam Malinowski*
TOKSYCZNA MIŁOŚĆ MATCZYNA W WARUNKACH
KRYZYSU SPOŁECZNEGO – ZAGROŻENIA DLA DZIECKA 27
- Vynokur Volodymyr Serhiyovych, Rudenko Mykola Vasylyovych*
OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS
FOR THE STUDY OF REINFORCED CONCRETE
STRUCTURES ON THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL
AND PEDAGOGICAL RESEARCH 39
- Savchuk Dmytro Olegovych, Rudenko Mykola Vasylyovych*
THE ROLE OF DYNAMIC MONITORING IN ENSURING
THE SUSTAINABILITY OF THE INFRASTRUCTURE
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS: SOCIAL
PSYCHOLOGICAL AND ENGINEERING ANALYSIS 42
- Бей Христина Артурівна, Калениченко Руслан Арсенович*
ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВИХ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ
РОЗЛАДОМ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 47
- Бережнюк Софія Юріївна, Володько Єлизавета Михайлівна,
Калениченко Руслан Арсенович*
БІОРИТМИ ЛЮДИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ 51
- Берташ Марія Ігорівна, Горецька Анна Олександрівна*
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 54

<i>Лисюк Світлана Павлівна</i> <i>Науковий керівник: Нежинська Олена Олександрівна</i> ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ В ПРОЦЕСІ АУДИТУ ПЕРСОНАЛУ	455
<i>Литвинчук Олександра Костянтинівна</i> <i>Науковий керівник: Корчова Галина Леонідівна</i> ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	463
<i>Мацегора Поліна Сергіївна</i> <i>Науковий керівник: Заушнікова Марина Юріївна</i> ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ	467
<i>Миколайчук Каріна Костянтинівна</i> <i>Науковий керівник: Клевець Любов Миколаївна</i> МІСЦЕ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ В КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ	471
<i>Миколайчук Каріна Костянтинівна, Толошина Анастасія Юріївна</i> <i>Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна</i> МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	474
<i>Минчинська Ірина Василівна</i> <i>Науковий керівник: Деніжна Світлана Олександрівна</i> ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ВПЛИВ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ	477
<i>Морозюк Олександр Олексійович</i> <i>Науковий керівник: Сова Маргарита Олександрівна</i> РОЛЬ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ГРОМАДЯНСЬКОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВОГО СУСПІЛЬСТВА.....	481
<i>Парасюк Андрій Васильович</i> <i>Науковий керівник: Деніжна Світлана Олександрівна</i> РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: АНАЛІЗ, ВИКЛИКИ ТА СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ	484

УДК 613:159.91

Литвинчук Олександра Костянтинівна,
здобувачка вищої освіти групи ПНК-23
Науковий керівник:

Корчова Галина Леонідівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти,
Київський національний університет
будівництва і архітектури

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

На даний момент дуже гостро постало питання щодо психічного стану здобувачів освіти в умовах війни. Більшість людей вважає, що ментальне здоров'я – це лише про відсутність розладів, але це також й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною нашого життя [1].

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Воно об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, та навіть економічних.

Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвивається й навчається;
- позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми [2].

Немає конкретних причин виникнення проблем з ментальним здоров'ям, але існує низка факторів, що можуть їх спричинити: низький рівень освіти, вживання алкоголю та наркотиків, незадовільний доступ до послуг, порушення сну, розлади харчової поведінки (РХП), незадоволення власним тілом, соціальне насильство та жорстокість, булінг, раптова втрата близької людини, дискримінація і соціальне відчуження, ускладнення стану здоров'я та інші [3].

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Тривалий стрес виснажує як і на фізіологічному, так і на емоційному рівнях. Мета навчання під час війни, дистанційного чи очного – це не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, перемикає уваги дітей.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у дітей і підлітків виникає внаслідок впливу на дитину однієї або більше травмивних подій, наприклад: насильство у будь-якому виді його прояву, стихійні лиха, бойові дії та нещасні випадки. Статися все це може як із самою дитиною, так і з близькою їй людиною. Причому не обов'язково бути свідком такої події: навіть розповідь про неї може завдати шкоди психіці дитини і стати причиною ПТСР.

Під час війни освітній процес відбувається в умовах невизначеності, адже важко спрогнозувати повітряні тривоги, наплив негативних новин, відключення електроенергії. Одним з інструментів, який допомагає подолати такі складні моменти, є позитивна дисципліна. Це виховання без покарань і винагород, підтримка дитини у формуванні внутрішньої мотивації, навичок ухвалення рішень, самостійності та відповідальності. Зосередженість на рішеннях і віра в те, що помилка – це чудова можливість вчитися, дає змогу учням дізнатися, наскільки вони компетентні й здібні.

Позитивна дисципліна – це метод, який підтримує розмову про почуття та їх прийняття, навіть якщо педагог не погоджується з певною поведінкою дітей. Для цього треба навчитися сприймати свої та чужі емоції, набути здатності до саморегулювання та керування поведінкою [4].

Використовуючи цей метод:

1. *Говоріть дітям, як потрібно поводитися, замість того, щоб перераховувати те, чого вони не мають робити.* Наприклад, замість «не бігайте в кабінеті» ліпше сказати «пересувайтеся школою спокійно».

2. *Транслюйте ваші правила як сподівання.* Частіше вдавайтеся до схвалення. Коли ви бачите, що хтось поводить себе добре, висловіть задоволення його поведінкою. Не обов'язково навіть проговорювати: посмішка, схвальний порух головою – усе це про позитивну дисципліну.

3. *Плануйте перехід від одного заняття до іншого і повідомляйте про свої плани учням.* Так вони заздалегідь знатимуть, чого їм варто очікувати.

4. *Пропонуйте дітям обмежені й реалістичні варіанти вибору, які й вас влаштовують, і не суперечать інтересам учнів.* До прикладу, дайте змогу школярам обрати спосіб ведення конспекту уроку (традиційний чи візуальний, у зошиті чи в нотатках на смартфоні), тему проєкту або форму презентації результатів роботи. Можливість робити вибір самостійно сприяє розвитку вільних людей, здатних аналізувати, формувати власні висновки та бути відповідальними за свої вчинки [4].

Крім цього, якщо людина має проблеми з ментальним здоров'ям через війну або інші причини, є декілька порад якими вона може скористатися для поліпшення свого психічного стану:

- звернутися за професійною допомогою до спеціалістів;
- практикувати медитації або інші заняття, які приносять заспокоєння;
- регулярно займатися спортом;
- дбати про сон;
- правильно харчуватися, та поповнювати водний баланс в організмі;
- визначити цілі та пріоритети на найближчий період [3].

Дуже важливо на даний момент пам'ятати, що ми не одні, і є багато людей, яких можна попросити про допомогу або просто виговоритися. Не ігноруйте симптоми, адже це може лише погіршити стан не тільки психічного, але й фізичного здоров'я. Також слід не забувати – будь-яка важка ситуація чи складний період закінчуються.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ментальне здоров'я: поняття та ознаки. URL : <https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki> (дата звернення: 02.04.2024).
2. Що таке ментальне здоров'я та як про нього дбати? URL : <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iaak-pro-noho-dbaty/> (дата звернення: 20.03.2024).
3. Дбаймо про психічне здоров'я: кілька порад як його підтримати / Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України. URL : <https://phc.org.ua/news/dbaymo-pro-psikhichne-zdorovya-kilka-porad-yak-yogo-pidtrimati> (дата звернення: 20.03.2024).

4. Як навчати та навчатись під час війни : інформаційно-практичний порадник. *Освіта і наука в умовах війни* / Віртуальний читальний зал освіти ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. URL : <https://dnpb.gov.ua/my/How%20to%20Teach%20and%20Learn%20During%20Wartime.pdf> (дата звернення: 06.04.2024).

Наукове електронне мережеве видання

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

**Збірник матеріалів
VIII Міжнародної науково-практичної конференції**

20 квітня 2023 року

Укладачі

*Р. А. Калениченко,
І. О. Петухова*

Відповідальний за випуск

А. В. Лавренюк

Верстка

Д. П. Завальницька

Здано до друку 25.10.2023

Друк. арк. 33,61

Замовлення № 1116

*Підготовлено до друку редакційно-видавничим відділом
Державного податкового університету
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна*

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців,
виготовників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7669 від 20.09.2022*