

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19 [збірник тез міжнародної науково-практичної конференції]. Відп. ред. В.Л. Зливков; укладачі С.О. Лукомська, Н.А. Харченко, О.В. Котух. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. 78 с.

Збірник тез «**Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19**» створений за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, проведеної спільно з кафедрою психології Уманського державного педагогічного університету та кафедрою психології і педагогіки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ МВС України, за участі фахівців із Royal Australian college of general practitioners та St. Andrew's college. У збірнику представлено результати аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень з питань можливостей актуалізації психологічних ресурсів під час пандемії COVID-19; визначено форми організації та методики надання психологічної допомоги в період пандемії; охарактеризовано шляхи інтеграції зусиль психологів різних країн у розробці ефективних методик актуалізації психологічних ресурсів у період пандемії та по її завершенні.

Збірник адресовано психологам, соціальним працівникам, студентам вищих навчальних закладів та всім, хто цікавиться психологією особистості та психологією подолання кризових ситуацій.

м. Київ, 2021

© лабораторія методології і теорії психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України

ЗМІСТ

Валерій Зливков ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	5
Світлана Діхтяренко ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....	7
Maе Maple FACTORS ASSOCIATED WITH WELL-BEING DURING THE COVID-19 PANDEMIC	11
Ekaterina Royal MENTAL HEALTH SUPPORTS DURING COVID-19.....	13
Ірина Вахоцька СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ІНДИКАТОРИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПЕДАГОГАМИ КРИЗИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ	14
Наталія Висідалко СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК СПОСІБ АКТИВІЗАЦІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	16
Євгеній Воропасв ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ АРТИСТИЧНОЇ ПЛАСТИКИ В СИТУАЦІЯХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ І СТРЕСУ	18
Юлія Гичко МАЛІ ГРУПИ ЯК СОЦІАЛЬНЕ МІКРОСЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	20
Наталія Гриньова ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ СИТУАЦІЙ	22
Лариса Данилевич ГУМОР ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ	23
Вікторія Девіленсва ДОСЛІДЖЕННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	25
Олена Завгородня, Лариса Макіна СТРАТЕГІЇ БОРОТЬБИ З ДОМАШНІМ НАСИЛЬСТВОМ З УРАХУВАННЯМ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ COVID-19.....	27
Ольга Захожа ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	31
Сергій Копилов ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ТА СПРЯМОВАНІСТЬ НА БУТТЯ У КУЛЬТУРІ	33
Ангеліна Косова, Оксана Красва ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО ПІД ЧАС COVID-19.....	37
Олена Котух ШЛЯХИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ	41
Валентина Кравців, Наталія Тавровецька ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	42
Світлана Кузікова, Тамара Хомуленко УЗГОДЖЕНІСТЬ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЧАСУ ЯК ПСИХОСОМАТИЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ	45

Косова Ангеліна Василівна
*практичний психолог ДНЗ №501 компенсуючого типу,
спеціально для дітей з порушеннями зору (м. Київ, Україна)*
avkosova.il17@kubg.edu.ua

Краєва Оксана Анатоліївна
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології Київського університету імені
Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)* o.kraieva@kubg.edu.ua

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО ПІД ЧАС COVID-19

Тези пропонують спробу вивчення наявності психологічної ресурсності під час COVID-19, когнітивного розуміння в площині складових зовнішніх та внутрішніх ресурсів респондентів, рівня внутрішнього відчуття задоволеності потреби в ресурсах вихователів ЗДО.

За дослідницьке припущення було обрано тезу, що ситуація пандемії COVID-19 актуалізує нагальну потребу особистості в додаткових ресурсах або новій імплементації ресурсних станів задля пом'якшення процесу переживання стресової ситуації, яка потребує неабиякої толерантності до вказаної ситуації невизначеності. Під впливом перебігу пандемії COVID-19, періодичного заглиблення її психотравмивної дії у суспільному дискурсі, в фахівців гіпотетично з різною інтенсивністю може змінюватися розуміння поняття власної психологічної ресурсності (зовнішньої, внутрішньої) та відчуття задоволеності її потребою.

Дефініція ресурс розуміється як певний запас життєвих можливостей, які можуть бути використані суб'єктом як джерело розвитку особистості, здійснення самореалізації та реалізації в діяльності, вибору життєвих стратегій, варіантів життя тощо... [5]. Без перебільшення - "це стан, можливістю, якого можна скористатися у разі потреби, додаткове джерело психологічної, фізичної сили та енергії" [1, с. 39]. Психологічним ресурсом є будь-яке заняття або дія, що приносить психологічне задоволення й одночасно є джерелом сили, енергії, сприяє мотивації, задля досягнення поставлених цілей, виконання професійних і життєвих задач, під час переживання стресу, кризових ситуацій, ситуацій адаптації тощо.

Певні риси особистості, які притаманні спеціалісту зазначеного профілю, складають внутрішню психологічну ресурсність (внутрішні ресурси особистості). До цієї категорії можна віднести психологічні риси характеру, особистісні якості, які надають сили, енергії, відчуття впевненості, актуалізують додаткову мотивацію, допомагають у досягненні мети, сприяють виконанню професійних і життєвих задач, полегшують переживання складних ситуацій, стресу, спонукають до вирішення проблем (до прикладу – психологічне здоров'я, самоповага, здібності, оптимізм, самоконтроль, професійні уміння, знання, відповідальність, цілеспрямованість тощо...).

В професійному контексті, вихователь, здійснюючи власну професійну діяльність розкриває та оволодіває певними рисами особистості (любов'ю до дітей, стресостійкістю, відповідальністю, самоконтролем тощо) [4], котрі зазвичай визначають як внутрішні ресурси особистості, адже як і ресурси загалом вони є додатковим джерелом енергії, сили, які сприяють виконанню професійних задач, підтримці психологічної стійкості під час переживання стресових і складних професійних ситуацій, є запасом життєвого потенціалу.

Зовнішня психологічна ресурсність включає те, що надає сили, сприяє енергії, насназі, мотивації ззовні (до прикладу соціальна підтримка, любов, сім'я, друзі, соціальний статус, робота тощо...).

Наше емпіричне дослідження здійснено за допомогою анкетування згідно розробленої авторської анкети, спрямованої на вивчення факту наявності психологічної ресурсності під час COVID-19, когнітивного розуміння в площині складових зовнішніх та внутрішніх ресурсів респондентів, рівня внутрішнього відчуття задоволеності потреби в ресурсах вихователів ЗДО. В анкеті застосовано шкалювання від 1 до 10, де 1 - зовсім недостатньо, 10 - максимально достатньо та частотність наявної ознаки (1 - ніколи, 10 - постійно); крім вказаного, респонденти мали висловити власну думку щодо того, якими внутрішніми ресурсами має володіти спеціаліст їхнього профілю. Для обрахунку отриманих емпіричних даних

було використано метод контент-аналізу. Вибірка складалася з 31 респондента. Бази дослідження було представлено такими закладами: ДНЗ №501, ЗДО №319, 412, 554, НВК «Домінанта» міста Києва.

В результаті узагальнення та інтерпретації отриманих даних, відзначено відмінності та спільності у визначені вихователями складових внутрішньої психологічної ресурсності (внутрішні ресурси особистості), якими має володіти спеціаліст зазначеного профілю. Серед таких складових фахівцями було виокремлено: любов до дітей (70,9%), відповідальність (61,3%), креативність (творчість) (54,8%), стресостійкість, бажання постійного розвитку (41,9%). 22,6% респондентів висловило думку, що спеціаліст вказаного профілю має мати у своєму арсеналі в наявності всі зазначені вище ресурси, 10% наголосили на ініціативності. Незначна кількість фахівців вказала на професіоналізм (6,45%), виваженість у прийнятті рішень, терплячість, повагу та розуміння дітей (6,45%), віру в них, покликання тощо. Тобто, як вбачаємо, такі ресурси, як професіоналізм, виваженість у прийнятті рішень, терплячість, повага та розуміння дітей, віра в них, покликання втрачають свою актуальність в уявленнях більшості респондентів вибірки на період переживання пандемії.

Стосовно когнітивного розуміння респондентами, які саме ресурси для спеціалістів є психологічними, було виокремлено такі групи: творчість (20%), діти (20%), подорожі (10%), прогулянки (10%), хобі (10%), перегляд фільмів і передач (про дітей, природу) (10%), читання книг (7%), філіжанка кави (7%), музика (7%), соціальна підтримка (7%), також було вказано на професійні цінності, самоповагу, життєві цінності, сім'ю, цілеспрямованість, відповідальність, впевненість, відпочинок, шопінг, «бути добрим», «стабільний емоційний стан», саморозвиток, усамітнення, спокій. Таким чином, 47% вихователів до психологічної ресурсності відносять категорії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, тобто, всі види ресурсів для них взаємопов'язані. 35% вихователів не відділяють роботу від відпочинку, для них деякі компоненти роботи є ресурсом.

Стосовно внутрішньої ресурсності для респондентів є: відповідальність (29%), оптимізм і позитивне мислення (19,4%, включаючи, гумор), любов (12,9%, в тому числі, до життя, дітей), творчість і креативність (12,9%), спокій (9,7%), працелюбність (9,7%), уміння і знання (9,7%), цілеспрямованість (9,7%), доброта (6,5%), комунікабельність (6,5%), самоконтроль (6,5%), стресостійкість (6,5%), толерантність (6,5%). Окрім цього, було зазначено самовпевненість, доброзичливість, самовіддача, здібності, бажання, задоволення, легкість, терплячість, пізнання нового, правдивість, бажання саморозвитку, об'єктивність, врівноваженість, віра в дітей, самоповага, психічне здоров'я тощо. Отже, 84,5% респондентів під внутрішньою ресурсністю розуміють саме психологічні риси особистості (внутрішні ресурси особистості), якими на їхню думку має володіти фахівець.

Серед представлення зовнішньої ресурсності, відповідно до отриманих результатів, можна виділити такі групи і відповідно визначити відсотковий розподіл, як: сім'я (37%), друзі (27%), робота (23,3%, в тому числі заохочення керівництва, успіх у роботі), соціальна підтримка (20%, включаючи подяку батьків), діти (17%, включаючи спілкування з дітьми, гарне ставлення дітей), соціальний статус (10%), любов (7%), згуртований колектив однодумців (7%), розуміння (7%). Крім вказаного, було зазначено спорт, прогулянки, матеріальні цінності, психічне здоров'я, хороше оточення. Таким чином, 64% спеціалістів намагаються брати зовнішні ресурси з професійного життя безпосередньо.

Аналіз відчуття достатності чи недостатності ресурсу на теперішній момент, пов'язаний із переживання періоду COVID-19, наголошує на таких висновках, як, на рівні "максимально достатньо - достатньо" спеціалістам найбільше вистачає зовнішнього ресурсу (70,9%), менше вистачає внутрішнього ресурсу (64,5%), найменш достатньо психологічного (61,3%). На середньому рівні фахівцям найбільш достатньо внутрішнього ресурсу (29%), менш - психологічного (25,8%) і найменш зовнішнього - 22,5%. Низький рівень достатності психологічного ресурсу

вказало 12,9% вихователів, внутрішнього - 6,5%, зовнішнього - 6,5%. Жоден із запропонованих до вибору видів ресурсів не був вказаний як зовсім недостатній.

Аналіз відчуття достатності ресурсів на рівні “ніколи-постійно достатньо” на теперішній момент, пов’язаний із переживання періоду COVID-19, наголошує на таких висновках, як, на постійному рівні найбільш достатньо зовнішнього ресурсу (29,03%), менше внутрішнього (12,9%), найменше - психологічного (6,5%). На рівні «майже постійно-постійно достатньо» найбільш виражені внутрішній та зовнішній ресурс (58,06%), найменше - психологічний (38,7%). На середньому рівні найбільш виражений психологічний ресурс (58,08%), менше внутрішній і зовнішній (32,25%). На низькому рівні найбільш виражені внутрішні та зовнішні ресурси (9,67%), а найменше - психологічні (3,25%). 3,25% респондентів вказало, що їм ніколи не достатньо психологічного ресурсу.

Отже, з отриманих результатів, можна зробити висновок, що присутня певна недостатність усіх видів ресурсів на постійному рівні у більшості респондентів, найбільша недостатність простежується у необхідній наявності психологічних ресурсів як на теперішній момент, пов’язаний із переживання періоду COVID-19, так і в цілому.

У 55% респондентів відчуття достатності ресурсів присутнє дуже рідко, зрідка, інколи або взагалі не присутнє ніколи. Це стосується одного виду ресурсу (12,9%), двох (22,3%), всіх (26%). 70% спеціалістів ресурсів достатньо майже постійно або постійно. Це стосується одного виду ресурсу (25%), двох (4%), всіх (41%). Наявна недостатність ресурсів на постійному рівні у 80,7% вихователів. Лише 6,4% респондентів постійно достатньо всіх ресурсів, 12,9% - одного виду. В 68% спеціалістів відчуття задоволеності потребою у достатності стосовно всіх видів ресурсів виражена на різному рівні. Можна зробити висновок, що це спричинено потребою постійної перманентної адаптації до ситуації пандемії COVID-19, яка постійно змінюється, ситуації стресу через невизначеність у майбутньому, що спонукає спеціалістів потребувати відновлення додаткових

психологічних ресурсів, адже їх витрати натеper значно переважають допандемічну ситуацію.

Перспективою подальших емпіричних розвідок в контексті означеної теми може стати детальне вивчення відмінностей психологічної ресурсності фахівців ЗДО, шляхом збільшення вибірки вихователів та дослідження спеціалістів іншого профілю (дефектологів, психологів тощо) з метою подальшого порівняння результатів, вдосконалення розробленого діагностичного інструментарію.

Список літератури:

1. Вашенко І.В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. №40. С. 33-49. режим доступу <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>
2. Косова А.В., Краєва О.А. Експертна оцінка психологічних особливостей соціальної, особистісної, діяльнісної ідентичності дошкільників. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. (4). 2020. с. 184-198. ISSN 2072-4772
3. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс / навчально-методичний посібник / О.А. Краєва, 2021. 111 с. режим доступу https://www.researchgate.net/publication/351479588_Podolanna_krizi_identichnosti_pidlitkiv_treningo_vij_kurs_navchalno-metodicnij_posibnik_O_A_Kraeva
4. Сергієнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Педагогічна психологія. Навч. посіб.: Центр учбової літератури, 2018. 376 с.
5. Сопчук А. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. 2019. Випуск 1. С. 80-84. режим доступу <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>

References:

1. Vashhenko I.V., Ivanenko B.B. (2018) Psychologichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttyevykh situacij [Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations] Problemy suchasnoyi psykologiyi. 40, 33-49. [in Ukrainian] <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156605>
2. Kosova A.V., Krayeva O.A. (2020) Ekspertna ocinka psykologichnykh osoblyvostej socialnoyi, osobystisnoyi, diyalnisnoyi identychnosti doshkilnykiv. [Kosova A., Kraieva O. Expert assessment of psychological features of social, personal, activ identity of preschool] Aktualni problemy psy`xologiyi. Zbirnyk naukovykh pracz Instytutu psykologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny. 14 (4), 184-198 [in Ukrainian]
3. Krayeva O.A. Podolannya kry`zy` identy`chnosti pidlitkiv: treningovy`j kurs / navchal`no-metody`chny`j posibny`k [Kraieva O. Overcoming the identity crisis in adolescence: training course / training manual] / O.A. Krayeva, 2021. 111 s. [in Ukrainian] rezhy`m dostupu https://www.researchgate.net/publication/351479588_Podolanna_krizi_identichnosti_pidlitkiv_treningo_vij_kurs_navchalno-metodicnij_posibnik_O_A_Kraeva
4. Serhiienkova O., Stoliarchuk O., Kokhanova O., Pasiеka O. (2018) Pedagogichna psykholohiia. [Pedagogical psychology]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
5. Sopchuk A. (2019) Psykologichnyj resurs osobystosti yak chynnyk podolannya stresu [Psychological resource of personality as a factor in overcoming stress.] Psykologichni resursy

osobystosti: socialno-psychologichnyj zmist. 1, 80-84 [in Ukrainian] <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>