

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF CHILDREN IN THE CONDITIONS OF THE PANDEMIC

У статті розглянуто психологічні та соціально-педагогічні умови адаптації дітей та підлітків в умовах пандемії COVID-19. Обґрунтовано важливість підтримки психічного і психосоціального благополуччя під час соціальної ізоляції та обмеження пересування, що накладається на людей під час карантину. Встановлено, що карантин та ізоляція є ефективними заходами у боротьбі зі спалахами COVID-19, але вони можуть мати негативні наслідки через втрату свободи, відсутність контакту з близькими та невпевненість у майбутньому. Проаналізовано результати зарубіжних досліджень впливу карантину на дітей та підлітків, а саме на емоційно-вольову сферу, фізичну активність, поведінкові прояви, тому виникає проблема адаптації дітей до різноманітних обмежень в умовах пандемії, оскільки наслідки можуть варіюватися від перепадів настрою, депресії, тривожних симптомів до посттравматичного стресового розладу.

У статті розглянуто різні підходи науковців до трактування понять «адаптація», «соціально-психологічна адаптація», а також сутнісні ознаки адаптивної спрямованості. Проаналізовано причини виникнення адаптаційних і дезадаптаційних процесів та особливості їх проявів. Виділено рівні адаптації, зокрема соціальної і психічної адаптації.

Оскільки є достатня кількість людей, у яких інформація щодо поширення вірусу та вимушених обмежень викликає тривогу і стрес, у дослідженні розглянуто різновиди дитячих реакцій на стрес. Таким чином, у найбільш невідкладних випадках у межах наявного навантаження необхідно надавати тривалу підтримку за допомогою адаптованих заходів та відповідних заходів реагування на нові ризики сфери захисту дітей, а також на нові переживання, пов'язані з пандемією.

Встановлено, що ефективна реалізація освітніх цілей у нинішній реальності можлива за умов координації психолого-педагогічної діяльності працівників психологічної служби, педагогів школи та батьків, тому організовано служби екстреної психологічної підтримки і допомоги онлайн. В умовах карантину практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти повинні ефективно працювати дистанційно задля зниження рівня тривоги, страхів, паніки; підвищення рівня стресостійкості та розвитку навичок емоційної саморегуляції; запобігання соціальним ризиками серед дітей та підлітків.

Ключові слова: карантин, адаптація, адаптивна спрямованість, дезадаптація, пси-

хічне здоров'я, психологічна підтримка, психологічний супровід.

The article considers the psychological and socio-pedagogical conditions of adaptation of children and adolescents in a pandemic COVID-19. The importance of maintaining mental and psychosocial well-being during social isolation and restricting the movement imposed on people during quarantine is substantiated. Quarantine and isolation have been found to be effective measures to combat COVID-19 outbreaks, but they can have negative consequences due to loss of freedom, lack of contact with loved ones and uncertainty about the future. The results of foreign studies of the impact of quarantine on children and adolescents: on the emotional and volitional sphere, on physical activity, behavioral manifestations are analyzed. Therefore, there is a problem of adaptation of children to various restrictions in a pandemic. Because the consequences can range from mood swings, depression, anxiety symptoms to post-traumatic stress disorder.

The article considers various concepts of scientists regarding the interpretation of the concept of "adaptation", "socio-psychological adaptation", and the essential features of adaptive orientation. The causes of adaptation and maladaptation processes and features of their manifestations are analyzed. Levels of adaptation, levels of social and mental adaptation are allocated.

Because there are enough people for whom information about the spread of the virus and forced restrictions causes anxiety and stress, the study looked at the types of children's reactions to stress. Therefore, in the most urgent cases, long-term support should be provided through adapted measures, and appropriate measures to respond to new child protection risks and new experiences related to the pandemic.

It is established that the effective implementation of educational goals in today's reality is possible provided the coordination of psychological and pedagogical activities of employees of the psychological service, school teachers and parents. Therefore, emergency psychological support and online help services are organized. Under quarantine conditions, practical psychologists and social educators of educational institutions must work effectively remotely, in order to reduce the level of anxiety, fear, panic; increasing the level of stress resistance and the development of emotional self-regulation skills; prevention of social risks among children and adolescents.

Key words: quarantine, adaptation, adaptive orientation, maladaptation, mental health, psychological support, psychological support.

УДК 159.922.7:616-036.21

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.25>

Дорофей С.В.

к.психол.н.,

старший викладач кафедри

психології освіти

Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Постановка проблеми. У 2020 році одним із головних чинників впливу на громадське, економічне, освітнє й приватне життя в усьому світі виявився фактор поширення пандемії COVID-19. У відповідь на пандемію відбулися суттєві зміни у життєдіяльності людей усього

світу, у тому числі в Україні. Так, було запроваджено санітарно-епідеміологічні заходи (карантинні зони, перевірка температури, скасування масових заходів, закриття навчальних та культурно-розважальних закладів); встановлено обмеження виїзду/в'їзду до країн

та пересування всередині країн; введено нові дистанційні форми праці та освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження цієї проблеми доводять, що карантин та ізоляція є ефективними заходами у боротьбі зі спалахами COVID-19, але вони можуть бути неприємними через втрату свободи, відсутність контакту з близькими та невпевненість у майбутньому. Якщо доросле населення свідоме того, що виконання умов карантину необхідне для збереження життя та здоров'я, як свого, так і інших людей, то для дітей не все так чітко, зрозуміло та однозначно. Таким чином, хоча діти менше схильні до прямого впливу вірусу, його психологічний вплив не можна недооцінювати. Наслідки можуть варіюватися від перепадів настрою, депресії, тривожних симптомів до посттравматичного стресового розладу. Діти потребують зустрічей з друзями, прогулянок на свіжому повітрі, а натомість змушені сидіти вдома за комп'ютером, виконуючи завдання, які надсилають вчителі в умовах дистанційного навчання.

Вплив цих різноманітних обмежень в умовах пандемії на психічне здоров'я підростаючого покоління, особливості соціально-психологічної адаптації дітей в умовах карантину залишається невідомим.

Нинішня криза охорони здоров'я і ризики спалахів наступних хвиль роблять нагальною необхідністю дослідження психологічного впливу заходів соціального дистанціювання на дітей і підлітків з урахуванням різних рівнів обмежень та особливості адаптації дітей до цих умов.

Постановка завдання. Метою статті є визначення особливостей соціально-психологічної адаптації дітей та підлітків в умовах карантину.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пандемія COVID-19 змусила змінити погляд на звичний перебіг подій та призвичаїтися до нових умов. Те, що на початку здавалося неможливим, зараз стало буденністю. Саме через масштаби пандемії у багатьох країнах світу запроваджено карантинні обмеження.

Карантин – це адміністративні та медико-санітарні заходи, що застосовуються для запобігання поширенню особливо небезпечних інфекційних хвороб. Під час карантину більшість із нас найперше піклується про своє фізичне здоров'я, забуваючи про не менш важливе – психічне. Ми пам'ятаємо, що потрібно мити руки, але забуваємо про низку інших факторів, дотримання яких допоможе зберегти позитивні думки та емоційну стабільність. Вплив умов карантину на наше психічне здоров'я та самопочуття не варто недооцінювати. Життєва ситуація, у якій ми опинилися,

є незвичною для усіх нас, вона мобілізує в нас сили, щоби справлятися з власним стресом та підтримувати значимих для нас людей.

Хоча застосування карантинних методів вкрай необхідне для контролю поширення COVID-19, організації охорони здоров'я в усьому світі відзначають важливість підтримки психічного й психосоціального благополуччя під час соціальної ізоляції та обмеження пересування, що накладається на людей під час карантину. World Health Organization наголошує на тому, що страхи, пов'язані з пандемією, не варто ігнорувати, особливо коли йдеться про дітей і підлітків. Пандемія – це час величезних потрясінь, зокрема для дітей. Вони можуть відчувати неспокій і страх. Через карантинні заходи діти можуть залишитися без розпорядку та стимулів, які давало звичне середовище. У них стає менше можливостей бути зі своїми друзями та отримувати ту соціальну підтримку, яка необхідна для доброго психічного стану. Хоча діти готові до змін, проте вони можуть важко сприймати і розуміти їх. Окрім того, незалежно від віку діти можуть проявляти роздратування та гнів, страх, самотність і безсоння, вимагати до себе більше уваги. Зарубіжні дослідження впливу карантину на дітей виявили, що серед дітей і підлітків, які були на карантині, найбільш поширеними переживаннями були занепокоєння (69%), безпорадність (66%) і страх (62%). Дослідження італійських дітей показало, що у кожній четвертій дитини спостерігаються регресивні симптоми, що вимагають фізичної близькості до батьків у нічний час, а більше 50% дітей демонструють підвищене збудження, нетерпимість до правил і надмірні вимоги [13].

Організації охорони здоров'я та експерти в галузі психічного здоров'я також визнали потенційні несприятливі психологічні наслідки карантину для дітей і підлітків. Світові дослідження виявили, що у дітей, які знаходились на карантині, спостерігається підвищена частота симптомів посттравматичного стресу порівняно з дітьми, які не були на карантині, що вказує на те, що домашнє обмеження може травмувати значну кількість дітей. Дослідження, проведене в Китаї в лютому 2020 року з участю дітей віком від 3 до 18 років, показало, що найчастіше психологічні та поведінкові проблеми викликають відволікання, дратівливість і страх, коли у дітей запитували про пандемію.

Щоденне використання екранів помітно збільшилось під час карантину. Перед карантином більшість дітей використовувала екрани від 30 до 60 хвилин на день (35,7%), тоді як під час карантину більшість дітей проводила біля екрану більше 3 годин (30,1%). 86% батьків вказали на зміни в емоційному стані і поведінці своїх дітей під час карантину, включаючи труднощі з концентрацією уваги (77%), нудьгою

(52%), дратівливість (39%), самотність (31%) і занепокоєння (30%) [13].

Щодо проявів фізичної активності, то великі зміни були виявлені під час порівняння проявів до й під час карантину. До карантину більшість дітей щодня займалась фізичною активністю від 30 до 60 хвилин (33,1%). Однак у карантині у більшості дітей фізична активність становила менше 30 хвилин (53%) [13].

Отже, усі ці психічні та поведінкові прояви є особливістю дитячої психіки. Тут виникає проблема адаптації до різноманітних обмежень в умовах пандемії. Це закономірний процес, і у кожної дитини він проходить по-різному, тому адаптаційні програми повинні бути передбачені не тільки для учнів, але й для вчителів і батьків.

Адаптація – це пристосування живого організму до умов середовища. Цей термін був екстрапольований в суспільствознавство і став означати процес пристосування людини до умов соціального середовища. Так виникли поняття соціальної і психічної адаптації, результатом якої є пристосування особистості до різних соціальних ситуацій, мікро- та макрогруп.

Важливий внесок у розроблення цього поняття здійснив Ж. Піаже. Згідно з його концепцією, адаптація у психології розглядається як єдність протилежно спрямованих процесів, а саме акомодатії та асиміляції. Перший з них (його позначають терміном «адаптація» у вузькому розумінні як «адаптація до середовища») забезпечує модифікацію функціонування психіки загалом та психічних систем зокрема відповідно до властивостей середовища. Другий процес змінює ті чи інші компоненти цього середовища, переробляючи їх згідно зі структурними компонентами психічної діяльності суб'єкта. Зазначені процеси тісно взаємопов'язані і визначають один одного, що не виключає у кожному конкретному випадку провідної ролі якогось із них. «Як немає асиміляції без акомодатії (попередньої або поточної), так немає і акомодатії без асиміляції» [1, с. 8]. Таким чином, адаптація виступає як процес і як результат, тобто визначена організація. Розуміння адаптації як єдності цих протилежно спрямованих напрямів є важливою умовою використання цього поняття як категорії, що відіграє суттєву роль у поясненні будь-якого активного функціонування.

А. Петровський, розробляючи концепцію неадаптивної або надситуативної активності, обґрунтовує обов'язкову вихідну – адаптивну спрямованість будь-яких психічних процесів та поведінкових актів. Він вказує на такі сутнісні ознаки адаптивної спрямованості:

1) наявність процесів пристосування індивіда до природного середовища, які вирішують завдання збереження тілесної цілісно-

сті, виживання, нормального функціонування тощо;

2) розгортання процесів адаптації до соціального середовища у вигляді виконання сформульованих з боку суспільства вимог, очікувань, норм, дотримання яких гарантує повноцінність особи як члена суспільства;

3) перебіг процесів самопристосування, тобто саморегуляція поведінки, діяльності, підпорядкування вищих інтересів нижчим, самореалізація мисленневих стереотипів і схем тощо;

4) функціонування процесів, котрі спричинюють підпорядкування середовища базовим інтересам особистості і дають змогу реалізувати його фіксовані предметні орієнтації, такі як задоволення потреб, досягнення мети, розв'язання життєвої задачі.

Чи пристосує індивід себе до світу, чи підпорядкує світ своїм вихідним інтересам? Учений доходить висновку, що у будь-якому разі він обстоює себе перед світом у тих своїх виявах, базис для яких уже склався, виділився в минулому. Отже, відкидається все, що надлишкове до цих вихідних орієнтацій [7, с. 13–14].

На «адаптивність – неадаптивність – дезадаптивність» у процесуальному плані та «адаптованість – неадаптованість – дезадаптованість» у результативному плані вказує А. Фурман [11, с. 15–17]. На думку вченого, соціально-психологічна адаптація визначається таким чином:

– процес і результат активного пристосування індивіда до видозміненого середовища за допомогою найрізноманітніших інтеріоризованих соціальних засобів (дій, вчинків, діяльності);

– компонент дієвого ставлення індивіда до світу, провідна функція якого полягає в оволодінні ним порівняно стабільними умовами та обставинами свого буття;

– складова частина осмислення і розв'язання типових репродуктивних задач і проблем завдяки соціально прийнятним чи ситуативно можливим способам поведінки особистості.

Це конкретно виявляється в наявності таких психологічних феноменів, як оцінка, розуміння й сприйняття особистістю навколишнього середовища, його будови, вимог, завдань. Водночас особистість, вступаючи у численні соціальні взаємини, формує сукупність уявлень не тільки про світ, але й про себе, мисленнево виокремлює ставлення до власного внутрішнього світу та його різних характеристик, формує самооцінку та утверджує установки як усвідомлену та емоційно забарвлену готовність суб'єкта сприймати світ і себе в ньому певним чином (конструктивно або деструктивно). Всі ці психічні процеси внутрішньо організуються у вигляді такого складного утворення особистості, як

її Я-концепція, тобто всієї сукупності уявлень особи про саму себе, яка отримує когнітивну складову частину, тобто образ Я; оцінкову складову частину, тобто самооцінку; поведінкову складову частину, тобто реакцію або конкретну дію [2]. При цьому Я-концепція виникає на основі взаємодії особистості із соціумом, визначає актуальну систему її самосприйняття та задає вчинкові межі реальної поведінки.

Розгортаючи думку про соціальну адаптацію як певне взаємодоповнення активної (учень цілеспрямовано видозмінює навколишнє оточення) та пасивної (він змінює свою поведінку, зміст і характер дій під впливом оточення) форм, А. Фурман вказує на спрямованість зазначеного явища полярними тенденціями, а саме процесам адаптованості/неадаптованості, тобто тим психорегуляційними механізмам, які реально функціонують у внутрішньому світі особистості. Йдеться про наявність своєрідного психологічного маятника особистісної адаптованості, який коливається між полюсами високого внутрішнього комфорту і задоволення результатами життєдіяльності та надкритичним дискомфортом і крайніми формами відчуження, що спричиняють психотравмуючий вплив на особу, викликаючи гнів або депресію. Амплітуда цього маятника, центруючись навколо особистісної невизначеності (невтручання, нейтралітету), головним чином залежить від ментального досвіду індивідуума і водночас визначає стабільність внутрішньої організації його психічного світу [11].

Вивчаючи проблеми особистісної адаптованості учнів, І. Сабанадзе вказує на полярність процесів адаптації та дезаптації і розглядає їх у процесуальному й результативному аспектах. Автор пов'язує процес адаптації з виникненням, розвитком і збереженням стану фізичного, соціального й духовного благополуччя. Соціальна адаптація – це процес і результат активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Ефективність адаптації залежить від адекватного сприймання особистістю себе і своїх соціальних зв'язків, порушення яких визначає полярні тенденції, функціонування цілеспрямованої системи «адаптивність – дезадаптивність». Дезадаптивність розглядається як специфічна інтегральна властивість індивідуальності людини, що проявляється в емоційній нестабільності, психогенних реакціях, тривожності, низькій мотивації досягнення та видимій акцентуації рис характеру. Процес і результат дезадаптації зумовлюється внутрішніми (когнітивними, мотиваційними, емоційними), зовнішніми (соціальними, поведінковими) та характерологічними чинниками. Залежно від дестабілізуючих умов дезадаптивність характеризується ситуативним, стійким очевидним та критичним рівнями розвитку [9].

На залежність характеру адаптаційних та дезадаптаційних процесів від стадій онтогенезу вказували багато вчених. Л. Божович, зокрема, зазначала, що на його ранніх етапах «психічні особливості і якості виникають шляхом пристосування дитини до вимог оточуючого середовища. Виникнувши таким чином, вони набувають самостійного значення і шляхом зворотного впливу починають визначати наступний розвиток» [3, с. 438–439]. Формується свідома регуляція поведінки, коли усвідомлені цілі все більше контролюють і спрямовують акомодативну та асиміляційну активність підростаючої особистості. На високому рівні особистісного розвитку остання проявляється в тому, що людина «з істоти, що засвоює набутий людством досвід, перетворюється на творця цього досвіду» [3, с. 473].

У зв'язку з цим доцільно згадати концепцію психічних рівнів, розроблену А. Лазурським. Якщо нижчий психічний рівень «дає нам переважно індивідуумів недостатньо пристосованих, середній рівень – тих, що пристосувалися, то представників вищого рівня можна назвати пристосовуючими до себе» [6, с. 63]. Звертаючись до термінології Ж. Піаже, зазначимо, що визначальну роль у соціальній поведінці для особистостей середнього рівня відіграють процеси акомодативні, а для особистостей вищого рівня – процеси асиміляції. Саме на цьому рівні, згідно з А. Лазурським, ми «завжди зустрічаємося з більшим чи меншим чином яскраво вираженим процесом творчості, в якій би сфері вона не проявлялась» [6, с. 62].

В соціальній психології розмежовують такі рівні адаптації [10]:

1) цілеспрямований конформізм, який полягає в тому, що людина, яка пристосовується, знає, як поводитися, діяти, але зовнішньо, погоджуючись із вимогами соціального середовища, продовжує дотримуватися своєї системи цінностей (А. Маслоу);

2) взаємна терплячість, за якої взаємодіючі суб'єкти проявляють взаємну поблажливість до цінностей і форм поведінки один одного (Я. Щепанський);

3) акомодативна як найбільш поширена форма соціальної адаптації, що виникає на основі терплячості і проявляється у взаємних поступках, що означає визнання людиною цінностей соціального середовища і визнання середовищем індивідуальних особливостей людини (Я. Щепанський);

4) асиміляція, або повне пристосування, коли людина повністю відмовляється від своїх попередніх цінностей і приймає систему цінностей нового середовища (Ж. Піаже).

Існують також інші класифікації рівнів соціальної і психічної адаптації, такі як нормальна (захисна), девіантна (що відхиляється) і патологічна. Таким чином, за допомогою поняття

«адаптація» соціалізація розглядається як процес входження людини в соціальне середовище і його пристосування до культурних, психологічних і соціологічних факторів.

На події у світі та країні кожен реагує по-своєму. Проте все ще є достатня кількість людей, у яких інформація щодо поширення вірусу та вимушених обмежень викликає тривогу й стрес.

В. Каган розглядає такі різновиди дитячих реакцій на стрес [5, с. 90].

1) Психогенні характерологічні реакції та кризові стани. В дитячому віці зустрічаються переважно реакції відмови, активного й пасивного протесту, імітації, компенсації і гіперкомпенсації. В підлітковому віці їх спектр розширюється за рахунок реакцій емансипації, групування з однолітками, а також реакцій, зумовлених статевим потягом.

2) Невротичні реакції і розлади. Здебільшого спостерігається один із трьох видів невротичного реагування, таких як астеничне, obsесивне, істеричне. За поступового розвитку психогенної шкільної дезадаптації переважають відносно неспецифічні астеничні порушення (втомлюваність, подавленість, головні болі тощо). Проте поза школою, у вихідні дні чи під час канікул такі діти «оживають». Із поглибленням невротизуючої ситуації реакції переносяться на позашкільну поведінку. Прояви невротизації стають регулярними і за наявності особливостей соматичної конституції чи вродженої слабкої системи регулюючих механізмів переходять до категорії системних неврозів з порушенням діяльності фізіологічних систем (терморегуляції, стравоходу, дихання, серцево-судинної системи тощо).

3) Психогенні формування особистості. Якщо котрийсь із типів невротичного реагування підтримується протягом 2–3 років і більше, то це знаменує перехід до психогенного формування особистості. При цьому такий тип невротичного реагування стає стійкою властивістю особистості, змінює структуру характеру.

На початку поширення коронавірусної інфекції ніхто не міг сформулювати чіткого алгоритму дій в освітній сфері. У спробі продовжити навчання і підтримати дітей з'явилось безліч стратегій, включаючи надання освітніх послуг дистанційно та різні гібридні конфігурації, що включають як особисті, так і дистанційні стратегії. Однак у всіх країнах за ступенем зростання захворювання вводились онлайн-заняття, і якщо на початку пандемії ідея дистанційного навчання здавалася неефективною, то нині школярі й студенти за усталеним графіком виконують домашні й контрольні завдання.

Вплив умов карантину на наше психічне здоров'я та самопочуття не варто недооціню-

вати. Життєва ситуація, у якій ми опинилися, є незвичною для усіх нас, вона мобілізує в нас сили, щоби справлятися з власним стресом та забезпечити адаптацію учнів до сучасних реалій. Таким чином, у найбільш невідкладних випадках у межах наявного навантаження необхідно надати тривалу підтримку за допомогою адаптованих заходів та відповідних заходів реагування на нові ризики сфери захисту дітей та на нові переживання, пов'язані з пандемією.

В умовах, які склалися, велике навантаження лягло на батьківські плечі. Оскільки не всі діти здатні самоорганізовуватись, усю роботу потрібно контролювати батькам. Тут є інша проблема: часто батьки не є досить авторитетними щодо освіти. Коли батьки кажуть дітям йти робити уроки, то це сприймається не так серйозно, коли це каже вчитель, тому тут головною постає співпраця вчителя й батьків, будучи ключем до успішного навчання і виховання дітей.

Ефективне досягнення освітніх цілей у сьогоденній реальності можливе за умови координації психолого-педагогічної діяльності працівників психологічної служби, педагогів школи та батьків, встановлення гуманних взаємин у системі «вчитель – діти – батьки», яке передбачає спеціальну наукову й методичну підготовку вчителя, психолого-педагогічну просвіту батьків. Сформульовано рекомендаційні вимоги до вчителів та батьків у подоланні дезадаптації, що передбачають розвиток свідомості і самосвідомості, знання дитячої і вікової психології, творче мислення, здатність до саморегуляції поведінки у складних ситуаціях, високу емоційну культуру, швидку реакцію. Доречно було б окрім стандартного переліку предметів у школах, ввести інші освітні курси, доступні не лише для школярів, зокрема курси з профілактики епідемій; курс із безпеки життєдіяльності; навчання в галузі психічного здоров'я; сімейну освіту.

Щоб допомогти дітям, нам спершу потрібно потурбуватися про себе, бо якщо ми виснажені, знервовані й роздратовані, то нам буде важко підтримувати їх і давати відчуття захисту, тому не забуваймо про базові кроки турботи про власний психологічний добробут, тому що діти щасливі тоді, коли щасливі батьки. Ми допомагаємо батькам залишатися в ресурсі, використовуючи дуже прості рекомендації (чашка кави, прогулянка на балконі тощо).

Під час встановленого законодавством карантину фахівці психологічної служби продовжують діяльність, спрямовану на забезпечення досягнення головної мети та виконання завдань психологічної служби, таких як збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я, сприяння забезпеченню психоло-

гічної безпеки, надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу, реалізуючи це з огляду на специфіку закладу освіти, особливості та можливості здобувачів освіти. Організовано служби екстреної психологічної підтримки й допомоги онлайн.

Саме тому працівникам психологічної служби у роботі з учасниками освітнього процесу в період карантину необхідно акцентувати увагу на питаннях щодо зниження рівня тривоги, страхів, паніки; підвищення рівня стресостійкості та розвитку навичок емоційної саморегуляції; запобігання соціальним ризикам серед дітей та підлітків, які перебувають вдома без нагляду дорослих.

В умовах карантину практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти можуть ефективно працювати дистанційно, а саме інформувати про проведення (онлайн) тематичних психологічних вебінарів, конференцій, навчальних проєктів; організувати проведення (онлайн) групових або індивідуальних консультацій для батьків, педагогів (тематичних або за запитом); систематично викладати просвітницьку інформацію для батьків на сайті закладу (запропонуйте теми щодо розвитку й виховання дитини, корисні поради щодо організації домашніх занять з дітьми та змістовного спільного проведення дозвілля); здійснювати систематичну комунікацію з батьками та педагогічним колективом у соціальних мережах та інших групах; рекомендувати доступні для самостійного застосування батьками методики щодо зниження рівня тривожності дітей, вправи з психогімнастики, кінезіології, рухливі, розвивальні ігри тощо; інформувати про літературу та художні фільми (мультфільми) для спільного перегляду батьків і підлітків (дітей), підготувати запитання для подальшого обговорення прочитаного й побаченого; рекомендувати батькам, педагогам книги щодо підвищення рівня їх педагогічної компетенції, які можна читати на інтернет-ресурсах безкоштовно.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, структурувано проблемне поле досвіду карантину, виявлено найбільш гострі та масштабні виклики, сформовано запит на психологічну допомогу від батьків та їх дітей,

окреслено знахідки психологічної спільноти й перспективи їхнього використання в умовах карантинних обмежень.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективи її дослідження пов'язані з подальшою організацією психологічних та соціологічних онлайн-досліджень в умовах пандемії COVID-19 і карантину.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балл Г. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. С. 92–99.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. Москва : Прогресс, 1986. 422 с.
3. Божович Л. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва : Просвещение, 1968. 464 с.
4. Дистанційна психологічна допомога і підтримка під час пандемії COVID-19 : семінар. URL: https://www.youtube.com/watch?v=qzgcBdV46ys&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1pI6S5fvupZ6SRTHC8ZzG_pBxD57VEGIZFQHi_e2jKgDlpOZlkdlyTAhQ (дата звернення: 7 квітня 2021 року).
5. Каган В. Психогенные формы школьной дезадаптации. *Вопросы психологии*. 1984. № 4. С. 89–95.
6. Лазурский А. Очерк науки о характерах. Москва : Просвещение, 1995. 255 с.
7. Петровский А. Личность в психологии: парадигма субъективности. Ростов-на-Дону, 1996. 512 с.
8. Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19 : Постанова Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 року № 211. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 6 квітня 2021 року).
9. Сабанадзе І. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція у підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1997. 17 с.
10. Социальная психология личности в вопросах и ответах : учебное пособие / под ред. В. Лабунской. Москва : Гардарики, 1999. 397с.
11. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.
12. Adverse consequences of school closures. URL: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/consequences> (дата звернення: 8 квітня 2021 року).
13. COVID-19 and School Psychology: Adaptations and New Directions for the Field. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2372966X.2020.1852852> (дата звернення 4 квітня 2021 року).