

## COVID-19: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ І ОСМИСЛЕННЯ

**Кірічек В. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

*kirichekviktor55@gmail.com*

Однією з проблем, яку з необхідністю намагається вирішити суспільство 21 століття є проблема пандемії Covid-19. Постійне збільшення чисельності людей, для яких ситуація з локдаунами стає стресовою, змушує замислитись над тим, що саме провокує таке сприйняття даної ситуації. Незаперечним є факт, що пандемія Covid-19 значною мірою впливає на індивідуально-психологічні особливості особистості, змінює звичну активність людини, порушує фінансову стабільність та коло спілкування особистості, що і приводить до виникнення переживань та різноманітних стресових реакцій, які в свою чергу, впливають на самопочуття та стан здоров'я людини.

Предметом нашого дослідження стали особливості переживання людиною пандемії Covid-19 як кризової життєвої ситуації. Метою – з'ясування психологічних факторів, які можуть допомогти людині адекватно реагувати на ситуаційні зміни у житті та зберігати власне психічне здоров'я. Вивченням питань кризових станів і особливостями їх переживань у вітчизняній і зарубіжній психології займалися такі вчені як: Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, Л. І. Божович, Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, В. С. Мухіна, О. О. Реан, Л. Ф. Обухова, А. Бандура, А. Валлон, Л. Кольберг, Е. Еріксон, Г. Крайг. Проблема переживання саме кризових життєвих ситуацій досконально вивчалась В. К. Вілюнасом, Ф. В. Бассіним, Ф. Є. Василюком, К. Левіним.

На думку А. Анцупова і А. Шипілова ситуація може вважатись важкою у житті за умови розбалансованості системи «завдання – особисті можливості – умови середовища», що викликає психічну напруженість у людини. Міра неузгодженості і визначає суб'єктивну важкість ситуації, загальними ознаками якої є наявність труднощів у житті людини, усвідомлення цього, перешкоди при досягненні поставлених цілей, наднормальна психічна напруженість і зміни в звичній повсякденній життєдіяльності та спілкуванні [1]. Будь-яка суб'єктивно важка ситуація супроводжується емоціями, що впливають на адаптованість людини в зовнішньому світі, змінюють її найважливіші цінності. Причому з наростанням психологічної напруженості може відбуватись поступова переорієнтація особистості на неадекватні стосунки з оточуючими. Ф. Василюк визначає подібні

ситуації як ситуації неможливості, за яких людина не в змозі реалізувати внутрішні потреби власного життя [3]. Ситуація стає критичною для людини через значні емоційні навантаження, блокування її найважливіших потреб.

Але чи завжди критична ситуація призводить до розбалансування психічного стану в людини? Кризовий стан це дійсно стан емоційної та розумової дезорганізації особистості, що виникає як результат дії декількох чинників, але такі чинники швидше ускладнюють вибір у ситуації, коли діють різні варіанти вибору. Складність ситуації для людини полягає не стільки в сутності самої ситуації, скільки в тому як вона її сприймає. На думку Б. Братуся у людини, яка перебуває у кризовому стані, як правило порушена особистісна ідентичність, психологічне сприйняття часу, вона живе переважно минулим, незадоволена власною самореалізацією, у неї відсутня чітка та адекватна мета. Фактично людина психологічно готова до сприйняття ситуації як кризової, складної у разі, якщо вона порушує звичне життя, ставить під загрозу цінності людини або її здоров'я. Кризова ситуація для людини – це свого роду прояв неузгодженості між її внутрішнім і зовнішнім світом, втілення її особистих проблем. Тому необхідна певна готовність людини до адекватного сприйняття кризової ситуації, яка б полягала у можливості змінити власну поведінку в залежності від зовнішніх вимог, мотивувала людину щодо відповідності власної поведінки цим вимогам [2].

Аналіз наукової літератури з проблеми подолання людиною негативного впливу кризових ситуацій свідчить про наявність таких способів як психологічний захист і копінг-поведінка. Захисні механізми спрацьовують за умови впливу на людину негативних переживань, подій, явищ і є свого роду своєрідними фільтрами, що запобігають впливу на свідомість людини інформації, яка може її травмувати. Такі фільтри (захисні механізми) можуть бути більш або менш корисними і ефективними для людини. Розуміння механізмів захисту допомагає оптимальній організації досвіду і змінює поведінку на більш гнучку і вільну, дозволяє ставитись до себе зважено і, в той же час, діяти більш розкуто. Психологічний захист, включаючись автоматично, знижує напругу і поліпшує самопочуття, але не допомагає вирішувати зовнішні проблеми, які стоять перед особистістю. Адже подальше надходження подібної травматичної інформації (як це і є в ситуації пандемії Covid-19) неможливо відмінити, інтелектуально критикуючи її чи відносячи до особисто незначимої. Під впливом психологічного захисту сприйняття міри кризової ситуації може послабитись лише за рахунок викривленого відображення дійсності і власного «Я» (людина починає ставитись несерйозно до карантинних обмежень, можливості захворіти і т.д.).

Спрацьовують такі форми підсвідомого захисту як заперечення («пандемія – це вигадка»), пригнічення («не буду згадувати про Covid до певного часу»), відчуження («це не про мене, нехай інші переживають»), сновидіння («розрядка джерела тривоги в світі снів»), раціоналізація («це кара господня», «могло бути і гірше», «я абсолютно не вразливий до вірусів», «навіть смерть – це перехід з одного життя в інше»), інтелектуалізація («пандемія – це дуже корисний життєвий досвід»), ідентифікація («на Covid-19 може захворіти і олігарх, і президент, і священник, і я»).

Якщо підсвідомий захист дозволяє зменшити значимість і тимчасово знешкодити те, що травмує людину, то власне можливість оволодіння такою ситуацією забезпечують так звані «стратегії оволодіння» (копінг-поведінка) – усвідомлювані способи протистояння травматичним впливам. Їхня відмінність від підсвідомого психологічного захисту за Р. Лазарусом полягає:

1) в їхній різній часовій спрямованості (захисні механізми орієнтовані на спрацьовування за типом «тут і тепер», стратегії оволодіння, орієнтовані на упередження травматичного впливу і, в майбутньому;

2) в іншій цільовій спрямованості (гармонізація тільки власного емоційного стану гармонізація стосунків з оточенням);

3) в різній соціальній спрямованості (турбота тільки про власне «Я» чи врахування інтересів оточуючих).

На формування механізмів захисту і стратегій поведінки під час дії стресової ситуації впливають такі фактори як: зміст самої ситуації, особливості розвитку «Я», індивідуальні особливості (в першу чергу акцентуації характеру), соціально-психологічні фактори. Соціальна ситуація розвитку виявляє універсальні проблеми адаптації:

1) проблему ієрархії, під якою розуміється пріоритетний доступ до їжі, житла, сексу;

2) проблему територіальності, яка виникає при визначенні особистісного простору («Що належить мені?», «Де я хазяїн?»);

3) проблему ідентичності («Хто я?», «До якої групи я належу?»);

4) проблему спадковості (вплив сімейних стосунків і сімейного виховання);

5) проблему тимчасовості, яка виникає за умови усвідомлення обмеженості людського життя і актуалізується потреба в безпеці.

Саме ця проблема постає перед нами у випадку втрати близьких людей, ймовірності невиліковної хвороби, пандемії тощо. Суб'єктивна картина часу, і в особливості специфіка суб'єктивної картини майбутнього на думку Ф. Зімбардо є фактором, який сприяє отриманню дійсно адекватного уявлення про те, що відбувається [4]. Саме цей фактор істотно впливає на наше сприйняття ситуації пандемії, самопочуття, активність, настрої, вибір стратегії оволодіння даною ситуацією.

На першому етапі дослідження проводилась оцінка міри суб'єктивної комфортності, що переживається людиною на даний момент часу за методикою «Шкала оцінки суб'єктивної комфортності» А. Леонової, яка складається з 10 біполярних шкал, полюси яких описують характерні ознаки «гарного» і «поганого» суб'єктивного стану. На підставі отриманих результатів було виділено чотири групи досліджуваних, в залежності від значення індексу суб'єктивної комфортності. До I групи увійшли 6 осіб, з них 5 чоловіків і 1 жінка (9,5 % вибірки). Для них характерними був високий рівень суб'єктивного контролю, гарне самопочуття. II групу склали досліджувані з прийнятним рівнем суб'єктивного комфорту і нормальним самопочуттям – 35 осіб, з них 18 чоловіків і 17 жінок (55% вибірки). До III групи були зараховані респонденти із заниженим рівнем суб'єктивного контролю та заниженим самопочуттям – 19 осіб, з них 8 чоловіків і 11 жінок (31% вибірки). IV група – досліджувані з низьким рівнем суб'єктивного контролю і поганим самопочуттям – 3 жінки (4,5% вибірки). Аналіз отриманих результатів виявив достатньо значну кількість респондентів із заниженими і низькими показниками суб'єктивної комфортності (35,5% усієї вибірки), що відповідає більш ніж третині всіх досліджуваних. Це, ймовірно, є наслідком пандемії і карантинних обмежень. Що стосується гендерних відмінностей, наявним є більш значний вплив цього чинника на жінок. Тільки одна жінка у вибірці має високий рівень суб'єктивного комфорту проти 5 у чоловіків. Натомість, у вибірці відсутні чоловіки з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як жінок – троє, що свідчить про більш значну і глибоку схильність жінок до реагування на чинники подібні пандемії.

II етап дослідження полягав у виявленні того, наскільки відрізняються стратегії оволодіння поведінкою в ситуації пандемії Covid-19 у досліджуваних, які по різному оцінюють власну суб'єктивну комфортність і переживання. Адже дійсно наявність пандемії, ймовірність захворіти, карантинні обмеження – це об'єктивно існуючі фактори, які будь-що сприймаються людиною, усвідомлюються, переживаються і опрацьовуються з метою оволодіння внутрішньою напругою і дискомфортом. Для визначення таких стратегій застосовувалась скорочена опитувальна форма копінг-стратегій (CSY-SF). Отримані результати і аналіз взаємопов'язаності функціонального стану людини із стратегіями оволодіння показали наступне:

- 1) для досліджуваних першої групи характерними є такі копінг-стратегії (за мірою значимості), як вирішення проблем, когнітивне реструктурування, соціальний контакт;
- 2) для досліджуваних II групи – соціальний контакт, когнітивне реструктурування, вирішення проблеми, самокритика;
- 3) III група – уникнення проблем, самокритика, прийняття бажаного за дійсне;

4) IV група – уникнення проблем, соціальне уникнення, самокритика.

У цілому можна говорити, що у досліджуваних I і II груп проявляється адаптивний копінг, сфокусований на проблемі з більшою спрямованістю на вирішення проблеми у осіб I групи. III група – неадаптивний копінг через не опанування проблеми. IV група – неадаптивний копінг через не опанування і проблеми і емоцій. III етап дослідження полягав у аналізі часових характеристик особистості, які було показано в процесі теоретичного аналізу є вагомим фактором у формуванні механізмів захисту і стратегій оволодіння ситуацією. З цією метою застосовувалась методика вивчення часової перспективи Ф. Зімбардо. Методика основана на розумінні існування у людини стабільної тенденції до надмірно емоційної реакції на якомусь одному часі, що призводить до «часової» упередженості і певної дезадаптації особистості, особливо в складних життєвих ситуаціях. Опитувальник спрямований на оцінку домінування у респондента різних часових орієнтацій, таких як: минуле негативне, теперішнє гедоністичне, майбутнє, минуле позитивне, теперішнє фаталістичне. Високі бали за шкалою «минуле негативне» свідчать про негативний песимістичний погляд на минуле, схильність згадувати його в негативних подіях, відчуваючи апатію, тривогу, агресію. Звідси і низька самооцінка, низький рівень позитивних емоцій, свідоме позбавлення себе задоволень. Міжособистісні стосунки таких людей обмежені і незадовільні. Вони не мають надії на краще майбутнє і не отримують задоволення від теперішнього. Показники за цією шкалою по групах складають:

X сер. 1  $\approx$  24; X сер. 2  $\approx$  26; X сер. 3  $\approx$  36; X сер. 4  $\approx$  42.

Високі бали за шкалою «теперішнє гедоністичне» відображають гедоністичне, ризиковане ставлення до часу і життя, орієнтацію на отримання задоволення саме зараз і нездатність поступитись чимось сьогодні, а отримати винагороду у майбутньому, недостатній самоконтроль і низьку здатність до вольових зусиль, орієнтацію на збудження і задоволення, непослідовність і імпульсивність, схильність до вживання психоактивних речовин. Показники за цією шкалою по групам:

X сер. 1  $\approx$  30; X сер. 2  $\approx$  25; X сер. 3  $\approx$  38; X сер. 4  $\approx$  44.

Шкала «майбутнє». Високі бали за даною шкалою відображають загальну спрямованість людини на майбутнє, її активність, амбіційність, постійність, зваженість у прийнятті рішень. Для таких особистостей важливим є відчуття продуктивності, і за умови неможливості ефективно використовувати свій час, такі особи можуть, навіть, відчувати напругу і стрес, пов'язаний з нестачею часу. Показники за цією шкалою по групах:

X сер. 1  $\approx$  38; X сер. 2  $\approx$  35; X сер. 3  $\approx$  25; X сер. 4  $\approx$  20.

Шкала «минуле позитивне». Високі показники за цією шкалою свідчать про характерність здорового погляду на життя, позитивність думок про минуле, схильність до орієнтації на внутрішній світ, відсутність схильності до ризику і шкідливих звичок, здатність до побудови близьких міжособистісних стосунків. Середні показники по групах: X сер. 1  $\approx$  35; X сер. 2  $\approx$  37; X сер. 3  $\approx$  25; X сер. 4  $\approx$  18.

Шкала «теперішнє фаталістичне». Високі бали тут демонструють безпорадне і безнадійне ставлення людини до майбутнього і життя в цілому, переконаність у визначеності майбутнього, неможливості його контролювати, покірність у сприйнятті теперішнього, зневіру у власні сили, незадоволеність життям, тривожність, депресивність. Середні показники по групах:

X сер. 1  $\approx$  17; X сер. 2  $\approx$  26; X сер. 3  $\approx$  38; X сер. 4  $\approx$  43.

При порівняльному аналізі отриманих показників наявним є їх відмінність за виділеними групами, що свідчить про відмінність у побудові респондентами суб'єктивних картин світу і часу, і як наслідок цього різне сприйняття і переживання життєвих ситуацій, в тому числі і коронавірусної пандемії, різні засоби оволодіння подібними важкими ситуаціями.

#### **Література:**

1. Анцупов А. Я. Конфликтология: учеб. для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. М.: ЮНИТИ, 1999. 551 с.
2. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. М.: Мысль, 1988. 301 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания. / Ф. Е. Василюк. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. 200 с.
4. Зимбардо Ф. Парадокс времени / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. СПб.: Речь, 2010. 352 с.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

**УДК 376.035:316.772.4-056.36**

### **ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИЧНОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

**Колеснікова А. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

*anastasijakolesnikova0516@ukr.net*

Актуальність дослідження психологічного супроводу розвитку комунікативних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями