

ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД EXTERNAL FACTORS AND PSYCHOLOGICAL CHANGES IN THE ADULT PERSONALITY IN THE POST-CONVINCE PERIOD

Стаття присвячена одній із актуальних проблем зовнішніх чинників, що вплинули на психологічні зміни дорослої особистості в постковідний період. Подається стисла інформація про етапи перебігу пандемії.

Наведені окремі психологічні дослідження, в яких вказується те, що більшості дорослим властиві суттєві проблеми, пов'язані із міжособистісними стосунками, негативними змінами в психологічних станах. Більшість дорослих в якийсь період або часто відчують себе ізольовано, зневірюються у власних силах, їм властиві підвищена тривожність, роздратованість, емоційні розлади, переживають великий дефіцит соціальних контактів, стикаються із труднощами міжособистісних відносин, у міжособистісних стосунках спостерігаються підлеглі відношення, підвищена потреба у захисті, відповідальність за прийняття рішення найчастіше перекладається на оточуючих, у їхній мові домінують слова: самотність, нездатність, неспроможність, марність життя, занижена самооцінка, невпевненість у собі, втрачають впевненість у собі, в можливостях самореалізації, зокрема в особистісній сфері. Домінуючими стають когнітивні, емоційні та поведінкові труднощі в щоденній життєдіяльності дорослої особистості. Вказується, що зміни та уявлення про динаміку індивідуального психічного розвитку багато в чому залежить від багаторічних наукових досліджень.

Психологічні зміни, викликані страхом ковідної пандемії, посилилися під впливом початку повномасштабного військового вторгнення росії в Україну. Відміна стану пандемії в країні, на законодавчому рівні визнання факту подолання пандемії, не створили позитивної життєвої події, яка б підсилила б психоемоційний стан дорослої особистості. Відбулась миттєва зміна усвідомлення тяжкості проблеми життєдіяльності. Суспільство перейшло в нові тривалі переживання, викликані воєнними діями та територіальною міграцією. Пандемію люди вже не вважають надзвичайною проблемою, відбулося витіснення. Тому, психологічно ускладненим є процес врегулювання психоемоційного стану у воєнний період.

Вагомим значенням набуває питання розробки психологічних інструментів, які сприятимуть подальшому психоемоційному розвитку дорослої особистості та відновленню соціальних зв'язків, що мають важливе значення для психологічного благополуччя.

Ключові слова: психологічні зміни, доросла особистість, постковідний період, психо-

логічні інструменти, психологічне благополуччя, пандемія.

The article is devoted to one of the urgent problems of external factors that influenced the psychological changes of an adult personality in the post-war period. Brief information about the stages of the pandemic is provided.

Separate psychological studies are cited, which indicate that most adults have significant problems associated with interpersonal relationships, negative changes in psychological states. Most adults at some time or often feel isolated, lose confidence in their own strength, are characterized by increased anxiety, irritability, emotional disorders, experience a large deficit of social contacts, face difficulties in interpersonal relationships, subordinate relationships are observed in interpersonal relationships, an increased need for protection, the responsibility for decision-making is most often transferred to others, their language is dominated by the words: loneliness, inability, failure, futility of life, low self-esteem, self-doubt, they lose confidence in themselves, in the possibilities of self-realization, in particular in the personal sphere. Cognitive, emotional and behavioral difficulties become dominant in the daily life of an adult. It is indicated that changes and ideas about the dynamics of individual mental development largely depend on many years of scientific research.

Psychological changes caused by the fear of the covid pandemic intensified under the influence of the beginning of a full-scale military invasion of Russia into Ukraine. The cancellation of the state of the pandemic in the country, at the legislative level of recognition of the fact of overcoming the pandemic, did not create a positive life event that would strengthen the psycho-emotional state of an adult personality. There was an instant change in the awareness of the severity of the problem of vital activity. Society moved into new long-term experiences caused by hostilities and territorial migration. People no longer consider the pandemic to be an extraordinary problem, displacement has taken place. Therefore, the process of regulating the psycho-emotional state during the war period is psychologically complicated.

The issue of developing psychological tools that will contribute to the further psycho-emotional development of an adult personality and the restoration of social ties, which are important for psychological well-being, is becoming important.

Key words: psychological changes, adult personality, post-war period, psychological tools, psychological well-being, pandemic.

УДК 37.032

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/62.2.24>

Каменчук Т.Д.,

канд. пед. наук,

ст. науковий співробітник лабораторії

психологічного супроводу дітей

з особливими освітніми потребами

Українського науково-методичного

центру практичної психології

і соціальної роботи

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Постковідний період визначає істотні психологічні зміни в дорослої особистості, які значною мірою обмежують її звичну життєдіяльність. Обмежена життєдіяльність, обмежений життєвий простір перешкоджають своєчасному та повноцінному розвитку організму, в першу чергу, йдеться про психологічне

благополуччя дорослої особистості. Часто виникає соціальна дезадаптація особистості, яка обумовлена порушеннями у розвитку та виникненні, через це, труднощів у спілкуванні з близьким колом оточення, у професійній діяльності, тощо.

Зважати варто на той факт, що епідемія коронавірусної інфекції, яка розпочалася наприкінці

2019 року в Китаї, у січні 2020 року була оголошена надзвичайною ситуацією міжнародного значення у сфері охорони здоров'я. Після поширення епідемії на інші країни, її в березні 2020 року було оголошено пандемією, тобто сила негативного впливу на людей та подекуди значна кількість летальних випадків була надзвичайною загрозою для людства. Багато країн пішли на безпрецедентні карантинні заходи, що позначилися на світовій економіці та життєдіяльності всіх людей.

В Україні перехворіло майже 5 мільйонів людей, понад 105 тисяч із них померли. Значних втрат зазнали і серед медичних працівників. Зокрема, на Вінниччині від коронавірусної інфекції померло 33 медичних працівника. У кожній родині були хворі на вірус, і кожен переживав надзвичайно великий стрес, що стало передумовою психологічних змін дорослої особистості в цілому.

Більше, ніж два роки тривала пандемія. Нарешті, 5 травня 2023 року Всесвітня організація охорони здоров'я ухвалила рішення, що поширення коронавірусної інфекції типу COVID-19 вже не є надзвичайною ситуацією міжнародного значення. З 30 червня 2023 р. на всій території України карантин, встановлений з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, офіційно відмінено. Однак, постковідний період, що вплинув на психологічні зміни дорослої особистості, триває досі і, як показує міжнародна практика, ці зміни потребують тривалих, можливо багаторічних реабілітаційних заходів. Сучасна наукова спільнота не залишається осторонь цієї проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій за темою свідчить про те, що тематика є актуальною, зокрема в освітній діяльності. Цією проблемою з самого початку пандемії зайнялися провідні науковці психолого-педагогічних дисциплін – фахівці Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи. Як звертають увагу науковці В. Г. Панок, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко, Н. В. Сосновенко та багато ін., системний аналіз життєвої ситуації учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19 здатен стати підґрунтям для розуміння труднощів у поведінки та емоційному стані всіх учасників освітнього процесу. Соціальна ізоляція, обмеження та регламентація безпосереднього міжособистісного спілкування – найбільш показові явища, що обумовлені пандемією [1].

Виділення раніше невирішених частин загальної проблеми. Психологічні дослідження свідчать, що більшості дорослим властиві суттєві проблеми, пов'язані із міжособистісними стосунками, негативними змінами в психологічних станах. Більшість дорослих в якийсь період або часто

відчувають себе ізольовано, зневірюються у власних силах, їм властиві підвищена тривожність, роздратованість, емоційні розлади, переживають великий дефіцит соціальних контактів, стикаються із труднощами міжособистісних відносин, у міжособистісних стосунках спостерігаються підлеглі відношення, підвищена потреба у захисті, відповідальність за прийняття рішення найчастіше перекладається на оточуючих, у їхній мові домінують слова: самотність, нездатність, неспроможність, марність життя, занижена самооцінка, невпевненість у собі, втрачають впевненість у собі, в можливостях самореалізації, зокрема в особистісній сфері. Домінуючими стають когнітивні, емоційні та поведінкові труднощі в щоденній життєдіяльності дорослої особистості.

Мета статті – проаналізувати загальні зовнішні чинники та психологічні зміни в психології дорослої особистості під впливом пандемії.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи наукові доповіді з останніх міжнародних конференцій [5], можна зробити висновок, що більший акцент сучасна психологічна спільнота робить на змінах особистості викликаних воєнним станом в Україні. Однак, не варто заперечувати, що постковідний період не закінчився, адже негативні наслідки цього вірусу на стан функціонування організму дорослої особистості, ще не подолані.

Нестабільність, невизначеність, складність, неоднозначність, важкопрогнозованість та непередбачуваність – це лише деякі особливості сучасного світу, які впливають на психіку особистості і змушують її адаптуватися до змін соціально-психологічної реальності порушення на рівні ментального здоров'я впливають на життєдіяльність людини в цілому та її функціонування у соціумі і виходять за межі окремої особистості, а інколи і за межі певних соціальних груп, що потребує розв'язання даної проблеми на рівні всього суспільства [3].

Ситуації небезпеки супроводжуються виникненням безпосередньої загрози (дійсної або уявної) здоров'ю або життю людини. Ситуація, на думку А. Анцупова і А. Шипілова може бути розглянута, як складна суб'єктивно-об'єктивна реальність, де об'єктивні складові представлені у вигляді суб'єктивного сприйняття і особистісної значущості для її учасників. Дослідники визначають важку ситуацію життя як таку, що характеризується розбалансованістю системи «завдання – особисті можливості і (або) мотиви-умови середовища», що викликає психічну напруженість у людини. Ступінь неузгодженості визначає рівень складності ситуації. Загальні ознаки важкої ситуації: наявність труднощів, усвідомлення особистістю загрози, перешкоди на шляху реалізації будь-яких цілей, мотивів; стан психічної напруженості як реакція особистості на труднощі, подолання якої значуще для суб'єкта;

помітна зміна звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за рамки «звичайності» – це основні характеристики змін особистості (Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В.).

Слід врахувати, що зміни та уявлення про динаміку індивідуального психічного розвитку багато в чому залежить від багаторічних наукових досліджень, що ґрунтуються на: а) надійній науковій теорії; б) виваженій науковій методології психологічного дослідження індивідуально-психологічних розбіжностей; в) побудові на основі одержаних даних типових моделей (трендів, траєкторій) індивідуального розвитку особистості [4].

Психологічні зміни, викликані страхом ковідної пандемії, посилилися під впливом початку повномасштабного військового вторгнення росії в Україну. Відміна стану пандемії в країні, на законодавчому рівні визнання факту подолання пандемії, не створили позитивної життєвої події, яка б підсилила б психоемоційний стан дорослої особистості. Відбулась миттєва зміна усвідомлення тяжкості проблеми життєдіяльності, іншими словами - погасла на фоні війни. Суспільство перейшло в нові тривалі переживання, викликані воєнними діями та територіальною міграцією. Пандемію люди вже не вважають надзвичайною проблемою, відбулося витіснення. Тому, психологічно ускладненим є процес врегулювання психоемоційного стану у воєнний період. Під час ковіду не було територіальної міграції.

У більшості людей є загальний набір уявлень про прогнозованість, керованість і доброзичливість світу, які вони використовують у своїй повсякденній активності. Однак, як свідчить, міжнародна практика, сильні стресові події зумовлюють необхідність перегляду усталених переконань, поглядів на себе та своє місце в суспільстві, що приводить до вираженого психологічного стресу [7]. Дослідники нерідко використовують метафору «землетрусу» задля образного визначення раптовості та сили, з якими у людини під впливом раптових травматичних подій руйнується роками напрацьований спосіб функціонування. Акцент в психологічній допомозі ставиться на посттравматичне зростання, яке відбувається тоді, коли людина намагається змиритися з подією, що сталася, відновитися після її руйнівних наслідків та ін.

Деякі фахівці вважають, що масштаби проблеми пандемії були перебільшеними. Однак, навіть ці факти впливали на людей, які змінювали свою типову поведінку і переставали зважати на необхідні захищаючі методи. Психологічну стійкість підсилив факт здійснення щеплення, так званих прививок. Це пом'яксувало перебіг наслідків пандемії.

Люди активно шукали захисту: одні знаходили захист у своєчасній вакцинації, інші – в великій кількості купували засоби індивідуального захисту

(ЗІЗ), інші – не відвідували публічних місць, ізолювалися від соціуму, закупували надмірну кількість продуктів. Відбувалися зміни місця проживання в межах міста, переважаючими стали факти продажу квартир у великих містах і купівля будинків у сільській місцевості з мінімальною кількістю населення, аби уникнути контакту з людьми, цілеспрямовано намагалися обмежити фізичний контакт з іншими людьми, змінилися форма вітання, відмова від давно звичних продуктів харчування (раціон харчування, інша дієта, зміна смакових уподобань). Тобто, відбулась зміна соціальних норм сталого життя дорослої особистості.

Дорослі були впевненими, що діти не хворіють, вимушені були вдома проводити більше часу з дітьми, бо були закриті заклади освіти. Вводилась дистанційна форма роботи. Кожна людина була вимушено обмежена в русі, збій життєвого планування, повільніший темп різних активностей. Травмуючим додатковим стресором ставала подія, викликана втратою близьких людей, друзів, колег, сусідів, знайомих.

За таких умов дорослій особистості необхідна зовнішня психологічна допомога для усвідомлення таких змін, прийняття їх та корекції психоемоційного напруження. В такому напрямку працюють фахівці психологічних служб. Позитивне функціонування особистості в нових умовах проживання у посттравматичний період пропорційне рівню психологічного благополуччя, яке можливе за умови невідкладної систематичної психологічної підтримки з боку фахівців-психологів у різних формах групової взаємодії [8].

Як показують наукові дослідження, важливою складовою психологічного благополуччя є життєві перспективи особистості, що містять зміни в ціннісних орієнтирах, наприклад, наскільки змінилися цінності щодо вміння цінувати інших людей, людську гідність та права людини; наскільки змінилося ставлення щодо відкритості до культурних відмінностей, віросповідань, переконань інших людей, до різноманітних поглядів та життєвих практик у світі; які навички: автономні навички навчання, навички свого аналітичного та критичного мислення, навички вміння слухати та спостерігати, лінгвістичні, комунікативні та багатомовні навички; як оцінює знання та критичне розуміння навколишньої дійсності [7].

Висновки. Таким чином, з огляду на вищезазначане, можна говорити про наступне. Відбулися істотні психологічні зміни в дорослої особистості під впливом пандемії COVID-19, які значною мірою вплинули на її звичну життєдіяльність. Тому, вагомого значення набуває питання розробки психологічних інструментів, які сприятимуть подальшому психоемоційному розвитку дорослої особистості та відновленню соціальних зв'язків, що мають важливе значення для психологічного благополуччя.

Перспективними в якості подальших наукових розвідок стосовно цього питання видаються дослідження, що присвячені ефективності застосування окремих інструментів для психологічного корекційного впливу на дорослу особистість, що зазнала значних психологічних змін під час пандемії та у постковідний період.

Статтю підготовлено в рамках виконання наукового дослідження Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи з Національним фондом досліджень України на тему: «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби».

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Подолання наслідків пандемії COVID 19 у закладі освіти: навчально-методичний посібник / авт. кол. В. Г. Панок, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 224 с.
2. Постанова КМУ «Про відміну на всій території України карантину, встановленого з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2», від 23.06.2023 р. URL: https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vidminu-na-vsii-terytorii-ukrainy-karantynu-vstanovlenoho-z-metoiu-zapobihannia-poshyrenniu-na-terytorii-ukrainy-hostroi-respiratornoi-khvoroby-i270623-651?fbclid=IwAR1ssZfCiz36tAZ0WUa7-5mps-yBR_wuBAH7jM3Xw8rRPrQOG50WbUMF9VM (дата звернення: 27.06.2023).
3. Ткачишина О. Р. Психологічні аспекти проблеми ментального здоров'я. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року)*. – Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 88-91.
4. Панок В. Г. Проблеми розвитку особистості з точки зору психологічної практики. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року)*. – Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. – 133 с. С. 88-91. Електронне видання URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41110/Aktualni%20problemy%20psykholohii%20rozvytku%20osobystosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 27.07.2023).
5. Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року). – Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. – 133 с. [Електронне видання]. URL: <https://doi.org/10.31392/UDU-MKPF-p2023> (дата звернення: 27.07.2023).
6. Каменщук Т. Д. Умови психологічного благополуччя студентської молоді з особливими освітніми потребами в закладі професійної освіти в умовах воєнного часу. *Наукове видання. Інноваційна педагогіка*. Випуск 56. Том I. 2023. С. 212-215. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/56/part_1/44.pdf. (дата звернення: 27.07.2023).
7. Рамка компетентностей для культури демократії. Том 1. Контекст, концепції та модель. Видавництво Ради Європи, F-67075 Strasbourg Cedex <http://book.coe.int>. ISBN 978-92-871-8573-0 (Рада Європи). URL: <https://book.coe.int/en/human-rights-democratic-citizenship-and-interculturalism/7736-competencies-for-democratic-culture-living-together-as-equals-in-culturally-diverse-democratic-societies.html> (дата звернення: 27.07.2023).
8. Каменщук Т. Д. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Грааль науки : за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities»*, 27 травня 2022 року, ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна), ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія). 719 с. С. 561–564. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/255/254> DOI doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101 (дата звернення: 27.07.2023).