

ПРО ДЕЯКІ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПОСИЛЕНИХ ПРОТИЕПІДЕМІЧНИХ ЗАХОДІВ

Пророк Н. В.,

доктор психологічних наук, завідувачка лабораторії психодіагностики та
науково-психологічної інформації Інституту психології імені
Г. С. Костюка НАПН України,
м. Київ, Україна

Пандемію, яка увірвалася в життя людства у 2020 році, іноді називають фактором «чорного лебедя» - події, яка стається раптово, змінює багато що і буде пояснена після свого закінчення. Але психологічні проблеми, які принесла ця подія, зокрема, в освітню сферу, стали проявлятися доволі швидко. Педагоги і шкільні психологи опинилися перед черговими викликами, відповісти на які не можливо без нових знань та вдосконалення своїх вмінь. Наприклад, найважливішою задачею сучасної школи є розвиток особистості в процесі освіти, в процесі соціалізації [4]. І для її виконання в концепції Нової української школи передбачається, в тому числі, перебудова практики, форм і методів міжособистісного спілкування всіх учасників освітнього процесу – здобувачів освіти, педагогів, батьків [4]. Але взаємодія із сучасними дітьми не може бути успішною, якщо ми не знаємо тих психологічних особливостей, які формуються у них не тільки під впливом цифрового суспільства, а й того зовнішнього фактору, який виник раптово - пандемії. Так практика показує, що у шкільних психологів, у педагогів різко зросла кількість професійних проблем, рішення яких вимагають наявності знань і вмінь щодо того, як працювати із психологічними наслідками пандемії. Це свідчить про потребу в розвитку власної психологічній культурі як психологічного явища, яке, зокрема, є суттєвим чинником підвищення успішності професійної діяльності [2; 6]. Нагадаємо, що *психологічна культура педагогів* у вітчизняній науці найчастіше розглядається як *інтегральне новоутворення особистості*, що охоплює взаємозв'язані психологічні властивості і є ядром структури професійно-важливих якостей

(зокрема таких, як: особлива здатність розуміти психіку інших людей; уміння спілкуватися з ними; вміння відчувати настрої дитини, її внутрішній світ; такт, гідність, повага до іншого, відповідальність тощо) [2; 1]. Зокрема, психологічна культура і її складова – *психологічна грамотність* – збільшують ефективність вирішення широкого кола професійних повсякденних завдань працівників освіти. Уточнимо, що психологічна грамотність – це певний обсяг психологічних знань і вмінь, які забезпечують необхідне підґрунтя для орієнтації в умовах постійних змін, для розуміння психологічних особливостей сучасних учнів, для знайомства із сучасними методами роботи з дітьми тощо [2; 6; 7]. До речі, наші дослідження виявили психологічну неосвіченість багатьох працівників освіти щодо актуальних для сьогоднішньої ситуації знань [8]. Отже, осмислення психологічних наслідків не тільки пандемії, а й посиленних протиепідемічних заходів, які були введені проти поширення захворюваності вірусом ковіду, є актуальною проблемою сьогодення.

В пілотажному дослідженні, яке проводилося протягом 2020 року, було проаналізовано проблемні питання, які озвучували батьки і педагоги учнів початкової школи (1-3 класів), щодо психологічних наслідків переривання звичного навчально-виховного процесу.

Посилені протиепідемічні заходи (часто помилково їх означають «карантином» чи «самоізоляцією»), які із різними варіаціями впроваджуються після проголошення пандемії, зруйнували «впорядкованість буття». Зокрема: порушена звична організація шкільного життя. Діти багато часу проводять вдома, на дистанційній чи змішаній формі навчання. Ми стали жити в експерименті, працювати наосліп... Більшість із дітей відмічає, що вдома можна розслабитись, більше поспати, можна не поспішати і витратити дні як заманеться, можна робити що бажаєш... Відповідальності менше. Зрозуміло, що неминучі негативні наслідки таких змін у житті не заставили себе довго чекати: повсякденні позитивні звички (які обслуговували динамічне шкільне життя) почали руйнуватися. Розквітла необов'язковість і лінь, які вдарили по дисципліні. У багатьох дітей життя в карантині складається переважно із ігор,

мультиків, розваг із гаджетами. Учбові завдання виконуються за «остаточним принципом»... А близькі від дітей вимагають щось інше. У сім'ях одними із перших відчули на собі нову реальність ті, хто мав більше можливостей сидіти із дітьми вдома: це мами, бабусі, дідусі, батьки. І вони ж мусять не тільки приглядати за малюками, а й вчителювати. Всі стали жити в експерименті, а педагоги працювати наосліп.

Перше, про що говорить більшість тих, хто сидить із дітьми вдома – важко із дисципліною. Майже неможливо так організувати робочий день дитини, щоб він був розписаним по годинам. Багато сил уходить на організаційні моменти, дуже засмучує, коли зусилля не дають бажаних результатів. Спалахують конфлікти, є діти, які дозволяють собі по-хамськи поводитись із старшими... Деякі учні-початківці жаліються, що переживають в умовах «домашнього навчання» більше конфліктних ситуацій, ніж у школі. Відсутність повноцінного соціального спілкування відбивається на поведінці дітей, на здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. А уявить собі, що робиться у неблагополучних сім'ях.

Багато респондентів (батьків і вчителів) відмічають, що саме в період пауз у шкільному навчанні (які виникали останнім часом) посилилась проблема «зависання» дітей у віртуальному світі. Саме в цих нових умовах віртуальний простір став для багатьох дітей основним «місцем життя». І це загрозлива тенденція. Адже віртуальний світ дозволяє дитині, не витрачаючи енергії, займатися тим, що викликає приємні емоції [3; 5]. Діти «підсажуються» на комп'ютерні ігри, розваги, спілкування у соціальних мережах. Тікають від відповідальності, менше думають, менше вчаться, менше читають. Світ реальних людей стає для них нецікавим. Що із цим робити? Нажаль досить важко виділити «корисний час» із смартфоном (умовно: коли дитина виконує учбові, домашні завдання) від різного роду розваг із смартфоном. В тому числі і із-за цього до сих пір немає загально прийнятного визначення інтернет-залежності. Адже у дорослих взагалі все переплутано: робота, навчання, підвищення кваліфікації, оплата комунальних послуг та інших платежів,

онлайн-закупки, спілкування із родичами і закордоном, серфінг по новинах, якісь розваги тощо. І все це на смартфоні. Якщо дуже стисло, то можна порадити наступне: чітко проаналізувати весь день (свій, дитини) за таким розподіленням – скільки часу працюємо, скільки відпочиваємо, скільки ведемо домашні справи. Критично перегляньте цей розклад дня і гармонізуйте свої відносини із цим чудовим приладом. Основний критерій: чи не на шкоду собі, своїй родині (спілкуванню із близькими, друзями, заняттям спортом, відпочинку на природі, читанню книг тощо) іде час, проведений із смартфоном у руці? Пам'ятайте про погану ознаку: відчуття «ломки», якщо ти не у смартфоні (там завжди можна швидко знайти щось цікавеньке і приємне). Це вже про залежність.

Особливо небезпечними паузи у відвідуванні школи стають для дітей, які схильні до усамітнення. Цей образ життя при безконтрольному користуванні якимось цифровим пристроєм може закріпитися. Рамки статті не дозволяють заглибитись у аналіз плюсів та мінусів цієї стратегії поведінки [3]. Але зазначимо, в умовах, які легалізують і підтримують усамітнення (яке в нашому контексті співпадає із самоізоляцією) набагато збільшується загроза розвитку негативних наслідків. Так, усамітнення (і у дітей, і у дорослих) може призводити до зниження рівня активності, ініціативи при рішенні життєвих задач; відгородженості, «пофігізму» (нічого не цікавить, нічого не треба). Тобто, соціальний інтерес не розвивається; накопичуються комунікативні проблеми. Отже неминучі проблеми адаптації, зокрема, до шкільного колективу. А від важкого і неприємного життя досить легко сховатися у віртуальному світі. Зрозуміло, що така самотність аж ніяк не призводить до розвитку особистості.

Багато батьків із здивуванням звернули увагу на те, що їхні діти не мають звички читати (навіть нескладні тексти), не готові долати труднощі для розуміння таких текстів, відмовляються «споживати» нецікаву учбову інформацію (щоб до неї був інтерес і щоб дитина її розуміла, вона має бути дуже простою і цікавою). Деякі батьки вважають, що: зміст освіти застарів; діти не вмотивовані вчитися (наприклад, вони не знають навіщо вчитися); а при

дистанційному навчанні – вчителі не утримують увагу дітей; як вчитися дистанційно спочатку треба навчити; це не навчання, а профанація – не можна навчити на дистанції! Але найтривожніше те, що більшість батьків з острахом заявляють: якщо діти знову будуть «вчитися» вдома, ми не переживемо цей другий дистанційний етап!

З усіх боків ми чуємо – світ змінився і вже ніколи не стане таким, яким був! Основний висновок із цього - ми приречені на постійні зміни, які вирують навколо нас. І деякі із цих змін є стресовими ситуаціями для нас. Але чи все так страшно! Що з цим робити? Перше: хіба ми не знали, що в одну і ту ж річку не можна увійти двічі? А це ж про постійні зміни. Тобто, нічого нового із тих часів, коли люди стали розмірковувати про життя, з нами не сталося. Друге: це про «страшно». Далеко ходити не треба – навіть в історії життя наших рідних бували часи і набагато гірші. Третє: що робити? Тут дуже проста порада, яку важко виконати – треба вміти жити із цими змінами, жити в тих умовах, які складаються. І тут головне – як ми ставимось, як емоційно відносимось до змін. Не має бути розпачу, беспорядності, песимізму. Як влучно сказала Голда Мейер (велика жінка, яка будувала країну в оточенні заклятих сусідів), а тут її трохи перефразуємо, песимізм - це розкіш, яку ми собі не можемо дозволити. Отже треба *навчитися* жити в цих умовах. А це інша історія для багатьох наукових праць.

Література

1. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности : монография. М. : Смысл, 1999. 486 с.
2. Маркова А. К. Психология профессионализма / Маркова А. К.. М. : Гардарика, 1996. 308 с.
3. Немеш О. М. Практична психологія віртуальної реальності : монографія. К. : Видавничий Дім «Слово», 2015. 320 с.
4. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/>
5. Польшаева Д. Новые затворники: почему молодые люди выбирают жизнь в четырёх стенах. URL:

<https://www.the-village.ru/village/city/ustory/226427-hikki>

6. Пророк Н.В. Особливості формування психологічної культури працівників освіти в інформаційному суспільстві // Особливості формування психологічної культури працівників освіти в інформаційному суспільстві : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. – С.72-79.

7. Пророк Н.В. Психологічна культура як чинник педагогічної майстерності / Н.В.Пророк / Аксіогенез обдарованої особистості: стратегії емпіричного дослідження: тези доповідей VIII наук.-практ. семінару (Київ, 18 квіт. 2019 р.). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С 46-47.
URL: <http://lib.iitta.gov.ua/716433/>

8. Чекстере О. Ю. Парціальна спрямованість особистості педагога як складова його психологічної культури. Гуманний розум : зб. статей (присвячено пам'яті Г. О. Балла) / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; [наук. ред. О. В. Завгородня, В. Л. Зливков; уклад. С. О. Лукомська, О. В. Федан]. К. : Педагогічна думка, 2017. – С. 256–262.