

університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки. 2013. Вип. 112. С. 107-113.

4. Овсієнко, Л. М. До проблеми формування лінгвістичної компетенції студентів філологічних спеціальностей. Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ялта, 20-21 березня 2014 р.). Ялта: РВНЗ КГУ. 2014. Частина 1. С. 195–199.

5. Федорцова, О. Г. Текстоцентричний підхід до навчання іноземної мови у ВНЗ. Молодий вчений. 2020. 3. С. 76–80. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-79.1-20>

Рибалка В. В.,

УДК 159.98:373.3/.5.091.12]:005.336.3:355.01

д-р психол. наук, професор,
головний науковий співробітник
лабораторії прикладної психології освіти,
Український науково-методичний центр практичної
психології та соціальної роботи НАПН України, м. Київ;
професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту,
Білоцерківський інститут неперервної професійної
освіти НАПН України, м. Біла Церква



ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД СТРЕСІВ ВІЙНИ

Проблема відновлення якості професійної діяльності і властивостей особистості педагогічних працівників в умовах воєнного стану є дуже складною і потребує комплексного дослідження ряду спеціалістів – медиків, фізіологів, соціологів, педагогів, психологів тощо. Важливе місце серед них займають психологічні умови такого відновлення.

Адже під час війни різко зростає кількість людей з так званим воєнно-патопсихологічним синдромом, вираженість симптомів якого залежить від безпосередньої участі чи близькості людини до зони бойових дій, сили і тривалості впливу на неї воєнних чинників, видів ураження, а також від індивідуально-психологічних, вікових, статевих особливостей переживання екстремальних подій, від рівня їх усвідомлення особистістю. Знання цього синдрому та його симптомів виступає необхідною умовою підготовки

практичних психологів і соціальних педагогів до здійснення психологічного супроводу і надання психологічної допомоги постраждалим.

Основними методами вивчення воєнно-патопсихологічного синдрому та його психологічних симптомів виступають систематизоване спостереження і самоспостереження, уявний розумовий експеримент, зустріч і клінічна бесіда з потерпілими, так званий допомагаючий (волонтерський) і самодопомагаючий (рефлексивний) експеримент, теоретичне моделювання та узагальнення існуючих і отримуваних нових наукових даних тощо.

Говорячи власне про психологічний план проблеми, слід визначити центральний його аспект, в якості якого виступає адаптаційний синдром, тобто стрес, поняття якого було уведене у науковий обіг канадським фізіологом і лікарем Г. Сел'є у другій половині XX століття. Психофізіологічне розуміння стресу ("напруження") дороблялося й ускладнювалося ним, зокрема у напрямку аналізу таких його ознак, як інтенсивність (перенапруження) та тривалість (неперервність та імпульсивність) [1; 4]. Внаслідок цього, Г. Сел'є були розглянуті, в межах загального поняття стресу, такі його дві форми, як власне стрес і дистрес. Первинний стрес уявляє собою нормальний процес пристосування до неперервних змін у середовищі, а вторинний стрес – дистрес – відрізняється від первинного своєю значною інтенсивністю та тривалістю і є патологічно небезпечним його видом. Наші спостереження за проявами стресу та дистресу під час пандемії та війни дають підстави виділити ще один вид стресу, який пропонуємо називати тристресом (третинним стресом), пов'язуючи його з летальною небезпекою для людини. Враховуючи процесуальну, стадіальну характеристику Г. Сел'є механізму стресу – тривога-опір-виснаження – можемо дати наступну характеристику, з певними доповненнями, механізму здійснення трьох зазначених видів стресу:

СТРЕС: тривога невизначеності змін у середовищі – конструктивний опір змінам – напруження і виснаження – релаксація, адаптація і оновлення функцій організму на новому рівні нормальності життєдіяльності.

ДИСТРЕС: страх, переляк, жах перед важко переборюваними змінами – опір, спротив, стенична (реконструктивна) або астенична (деконструктивна) реакція на важко здоланні або нездоланні зміни – емоційне (професійне) вигорання, психотравмування або загартовування – це як правило патогенний стрес, що визиває порушення функціонування організму або навіть хворобу та звернення до реконструктивного оздоровчого відновлення організму та особистості.

ТРИСТРЕС: шок, біль від небезпечного для життя конфлікту або бою – втеча від смертельно небезпечних вбивчих змін, реальної або уявної летальної загрози, спроби виживання, боротьба за життя – лікування поранення,

психотравми, інвалідність або смерть – спроби відтворення, відродження, відновлення організму і особистості на постравматичному, летально небезпечному рівні життєдіяльності (стан між життям і смертю), активізація власних та сторонніх ресурсів виживання.

Стрес у такому розумінні може виступати психофізіологічним механізмом відтворення, відновлення нормальної (новонормальної) якості життєдіяльності та професійної діяльності особистості. Як психофізіологічний механізм відновлення, стрес набуває універсального значення і в цьому відношенні може бути зіставлений з біологічним механізмом неперервного відтворення, відродження організму на клітинному рівні, та з психологічним поняттям адаптації. Перше, біологічне, поняття відновлення характеризує доведений біологами процес неперервного і генетично запрограмованого відновлення, відродження людського організму та його органів (наприклад, кожного місяця відновлюється шкіряний покрив, кожні шість тижнів оновлюються клітини печінки, кожні три місяці – кістяк людини тощо). Друге, психологічне, поняття відновлення через пристосування, розглядав Ж. П'яже у своїх поглядах на механізми психічної адаптації, такі як асиміляція та акомодация, тобто інтелектуальне пристосування через, по-перше, включення стресора і стресової ситуації у свідомість та підсвідомість особистості і, по-друге – через зміну свідомості та особистості під впливом стресора як чинника змін. Головну роль при цьому відіграє інтелект.

Стрес виступає при цьому не тільки як суто фізіологічний, емоційний процес, стан, ситуація, але і як когнітивний процес, стан, ситуація, що потребують втручання інтелекту для свого розв'язання – особливо у випадках, коли йдеться про радикальні форми стресу. Саме про це говорив Ж. П'яже, розглядаючи інтелект як засіб адаптації, пристосування людини до неперервних змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі. Тому стресову, і особливо дистресову та тристресову, ситуацію доцільно розглядати в когнітивному плані як особливу проблемну стресову ситуацію, яку слід вирішувати на основі застосування апарату проблемного, задачного підходу.

З іншого боку, проблемна ситуація, яка у філософії та психології традиційного розглядалася як суто логічна, когнітивна ситуація, містить в собі емоційні і навіть стресові компоненти. Навіть більше того – у деяких випадках проблема набуває ознак стресору з його напруженим, позитивним і негативним, емоційним наповненням. Саме про це свідчить інтелектуальний контекст розуміння стресу Ж. П'яже і Г. Сел'є.

Отже проблеми, які породжуються стресом, особливо в його дистресовій та тристресовій формі, знімаються значною мірою інтелектом. В цьому сенсі можна

говорити про відродження, відновлення, відтворення, віднормування якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників від патогенного та летального впливу радикальних форм стресу під час воєнного стану. У розвинутій особистості цей інтелектуальний процес має носити творчий рефлексивний характер. При цьому має використовуватися проблемний і задачний підхід у своїй стресовій спеціалізації.

Більше того, при такому проблемному розгляді стресу він реалізує важливу функцію неперервної детермінації, стимуляції розвитку організму та особистості, на що раніше майже не звертали увагу. Відновлення цієї функції на нормальному рівні також має сприяти відновленню якості професійної діяльності та властивостей особистості в умовах війни.

Наведений погляд на загальний стрес, його види та механізми, на проблемну стресову ситуацію, може бути доповнений диференціальним розглядом його модальних видів, пов'язаних із базовими властивостями особистості.

Ці модальні види стресу ми класифікуємо за трьома вимірами поетапно конкретизованої психологічної структури особистості, тобто за соціально-психолого-індивідуальним, діяльнісним і розвивальним вимірами та відповідними до них підструктурами особистості, компонентами її діяльності, рівнями розвитку особистості [3].

Мова йде про такі підструктури соціально-психолого-індивідуального виміру, як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика. Відповідно до цих підструктур, можуть бути виділені такі стресори та стреси особистості, як: духовно-ціннісний дисбаланс, психосоціальний конфлікт, діалогічні суперечності, фрустрація, акцентуації, дизрефлексія, некомпетентність, когнітивний дисонанс, психодинамічна неконгруентність, темпераментально-типові стреси, психосоматичні невідповідності, психогенетичні дисгармонії тощо.

В структурі діяльності можуть виникати стресові напруги внаслідок неадекватної мотивації, дефіциту смислу, втрати мети, незавершеності діяльності, її безрезультативності, неперфектності тощо

Нерозвинутість особистості, її неготовність відповідати викликам екстремальних ситуацій, зокрема війни, можуть також визивати гостре напруження, дистресові та тристресові ситуації.

Наведені вище дані про загальний та модальний стрес дають можливість змістовно наповнювати зміст проблемної стресової ситуації та визначати шляхи її розв'язання для зняття патогенних і летально небезпечних впливів з боку дистресу і тристресу.

Висловлені вище тези підтверджуються даними, що отримані нами в ході проведення спеціального "Опитувальника з вивчення досвіду відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників під час воєнного стану".

Відтворення, відновлення, на рівні нової нормальності, якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників потребує застосування творчої інтелектуальної діяльності, зокрема використання певних стратегій, серед яких ми можемо попередньо виділити наступні:

- диференційна та інтегративна стратегія (залежно від включення до регуляції діяльності, з одного боку, окремих властивостей особистості або, з іншого боку, особистості в цілому) при використанні проблемного підходу;

- корисним може стати власне стратегіальний підхід, сформований у дослідженнях В. О. Моляко, який розглядає такі види стратегій, як комбінування, аналогізування, реконструювання, універсальна, спонтанна та використовує тренінгову систему КАРУС [2];

- слід також враховувати стратегії, що базуються на організаційних заходах системи освіти і підходах теоретичної та практичної психології.

Таким чином, розв'язання проблемних стресових ситуацій з метою відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості може здійснюватися на основі використання наукового апарату організаційного, проблемного і стратегіального підходів.

Список використаних джерел

1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Рекція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ "Медицина". 2023. 120 с.

2. Моляко В. А. Психология решения школьниками творческих задач. Киев: Рад. школа. 1983. 94 с.

3. Рибалка В. В. Психология розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.

4. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / За ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. Київ: Ніка-Центр. 2007. 164 с.