

УДК 159.9

Л. Перелигіна¹, д.біол. н., проф., проф каф. (ORCID 0000-0003-2594-6321)

А. Швалб¹, к. психол. н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9729-1099)

А. Дербеньова², начальник (ORCID 0000-0001-8718-572X)

¹*Національний університет цивільного захисту України, Харків*

²*Комунального закладу "Харківський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою "Правоохоронець"" Харківської обласної ради*

ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

У статті розглядаються питання щодо можливостей використання методів корекційного впливу для подолання проявів дезадаптивних явищ у навчальному процесі, пов'язаних з умовами воєнного часу. Розглянуто фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток явища психічної дезадаптації до зміни способу життя в цілому та навчального процесу зокрема. Наводиться аналіз параметрів, що вказують на наявність феномену дезадаптації у учнів старших класів шкіл та студентів закладів вищої освіти. Показано, що психологічними показниками, що відображають дезадаптивні процеси у здобувачів освіти, є життєстійкість, тривожність та емоційне вигорання. Для побудови корекційної роботи було взято за основу саме показник життєстійкості, як такий, що представляє найбільш інструментально доступний до коригуючого впливу в силу діяльнісно-орієнтованої структури самого поняття, з одного боку, і наявності напрацьованих програм, що коригують, з іншого. Наведено основні напрями корекційної роботи, спрямованої на відновлення адаптаційних механізмів, що дозволяють компенсувати природні порушення, спричинені воєнними діями. Корекційна програма складається з трьох елементів: 1) серія тренінгів, які проводилися у дистанційному форматі та були спрямовані на корекцію факторів, які були виявлені раніше та призводили до дезадаптації; 2) серія завдань для самостійної роботи учнів і студентів з наступним рефлексивним аналізом з керівником групи; 3) аналітичні семінари з викладацьким складом, на яких було розглянуто механізми корекційного впливу, які мають бути реалізовані в ході занять шляхом інтегрування психотехнік у загальноосвітній процес. Застосування даного підходу в практиці індивідуального консультування та групової тренінгової роботи показало високу ефективність зниження суб'єктивного переживання гостроти впливу пролонгованої ситуації стресу в умовах життєвої невизначеності.

Ключові слова: дезадаптація, навчальний процес, життєстійкість, війна.

Вступ. Воєнні події, що відбуваються в Україні, є стресом для усіх учасників освітнього процесу. Ситуація з навчанням зараз не проста. За словами аналітикині і менеджерки аналітичного центру Cedos Юлії Назаренко, ще під час пандемії українська система освіти зазнала

значних втрат, однак через російську агресію вони набагато більші [16]. Йдеться про відставання у навчальному процесі, погане засвоєння знань через стрес та технічну незабезпеченість або взагалі пропуск навчальної програми на тих

територіях, де досі тривають активні бойові дії.

Про це свідчать і дослідження Світового банку, де узагальнено досвід 157 країн. Вони показали, що втрати у навчанні становлять від трьох до дев'яти місяців навчального року.

Процеси зміни звичної, традиційної освітньої взаємодії, а саме очної, аудиторної взаємодії здобувачів освіти та викладачів, які були запуснені з початком пандемії COVID-19, і призвели до широкої інтеграції в навчальний процес таких форм як змішане, гібридне та дистанційне навчання, стали одним з перших етапів кризи як самої системи освіти, так і тих психологічних механізмів адаптації до навчання, які забезпечували стійке, стабільне включення здобувачів освіти в освітній процес.

З моменту початку повномасштабного вторгнення, ті тендітні форми, які вдалося налагодити в навчальній діяльності, були зруйновані і, як показала практика, природно, тобто мимоволі, не відновилися за поточний період. Як зазначають учасники освітнього процесу: педагоги, учні, студенти, їхні батьки та адміністрація навчальних закладів, за поточний період катастрофічно знизився як інтерес учнів до самого навчання, так і їх адаптивні здібності, які дозволяють успішно подолати зміни та продовжувати навчальну діяльність без втрати ефективності.

Таким чином, дуже актуальним є розвиток прикладних умінь та навичок, а також психічних процесів, які є основою у формуванні адаптації до екстремальних ситуацій.

Невміння адекватно діяти у життєнебезпечних ситуаціях,

відсутність навичок правильної поведінки у повсякденному житті стала неприпустимою. Це, у свою чергу, вимагає розробки методів, прийомів, технологій, спрямованих на розвиток і вдосконалення прикладних умінь і навичок, психічної сфери як основних компонентів адаптації до екстремальних ситуацій.

В даний час необхідний новий підхід до формування адаптації до екстремальних ситуацій на основі єдності психіки та діяльності. Все це робить своєчасним та актуальним проведення самостійного дослідження з проблеми адаптації здобувачів освіти до навчальної діяльності в умовах воєнного часу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема адаптації не нова. Вона вивчалася з різних позицій у педагогіці та психології. В даний час накопичено багато матеріалу експериментальних та теоретичних досліджень, які розглядають питання адаптації та дезадаптації.

Фундаментальними роботами з цього питання є дослідження Ф. Б. Березіна, який розглядав адаптаційну концепцію як один з перспективних підходів до комплексного вивчення людини [3], та теорія особистісного адаптаційного потенціалу А. Г. Маклакова [11].

На думку Ф. Б. Березіна, для людини вирішальну роль відіграє психічна адаптація. Реалізація процесу психічної адаптації забезпечується, за його словами, складною багаторівневою функціональною системою, на різних рівнях якої регулювання здійснюється переважно психологічними (соціально-психологічними і власне психічними) або фізіологічними механізмами. У загальній системі психічної адаптації ним виділяються

три основні рівні або підсистеми: власне психічний, соціально-психологічний і психофізіологічний. При цьому завданнями власне психічної адаптації є підтримання психічного гомеостазу і збереження психічного здоров'я [3].

А.Г. Маклаков наголошує на тому, що адаптація - це не тільки процес, а й властивість будь-якої живої саморегулюючої системи, яка полягає в здатності пристосовуватися до умов навколишнього середовища, що змінюються. Рівень розвитку цієї властивості визначає інтервал зміни умов і характеру діяльності, у межах якого можлива адаптація для конкретного індивіда. Звертаючись до ролі особистості в адаптації, він пише, що адаптаційні здібності індивіда багато в чому залежать від психологічних особливостей особистості, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життя та діяльності. Чим значніші адаптаційні здібності, тим вище ймовірність нормального функціонування організму та ефективної діяльності зі збільшенням інтенсивності впливу психогенних факторів зовнішнього середовища [11].

Навчання у закладі вищої освіти для сучасної молодої людини – один із найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності, особливо коли вона проходить на тлі всіх травмуючих факторів війни, є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг університету. Основний вид діяльності студента - професійне навчання - стає більш

складним за формами та змістом, а тому підвищує вимоги до особистості.

Актуальним проблемам адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці багатьох вітчизняних учених [7; 12; 17; 22]. В окремих психолого-педагогічних дослідженнях вирішуються завдання адаптації молоді до навчання у вищих навчальних закладах [1; 9; 13; 18; 21; 26; 27]. Увага дослідників переважно зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у тому числі й особистісних властивостей, які спричинюють процес як адаптації, так і дезадаптації здобувачів освіти.

Доцільно зауважити, що кожен студент адаптується по-різному і, як зазначив А. А. Налчаджян [15], ліміти його адаптивних можливостей не безмежні. І для того, щоб досягти стану адаптованості, необхідно вибрати певний вид поведінки і певні внутрішні умови (розвиненість адаптивних механізмів, певний загальний рівень психічної зрілості тощо). Адаптованість як результат процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі може досягатися з різною динамікою, мати різний вихідний вид.

Так, за А. А. Налчаджян, з яким погоджуються чимало вітчизняних учених, можна виокремити такі види адаптованості: тимчасова ситуативна адаптованість, яка може легко перейти у стан дезадаптованості в результаті внутрішніх психічних змін (наприклад, актуалізації нових потреб і установок) чи змін деяких аспектів ситуації; стійка ситуативна адаптованість - довготривала адаптованість в окремих типових ситуаціях, в яких індивід опиняється досить часто; загальна адаптованість.

Розмитість уявлення про перспективи життєвого шляху, несформованість цінності майбутньої професійної діяльності може бути причиною розгубленості, напруженості, емоційної нестабільності та дезадаптованості здобувачів освіти та студентів, що потребує втручання професійних психологів [15].

Зміст поняття адаптації тісно співвідноситься з феноменом стресу, розробки концепції якого виходять з ідей У. Кеннона і Р. Сельє. Наразі накопичені дані з різних аспектів проблеми психічної адаптації в екстремальних умовах діяльності [24; 25]. В останні роки виконані дисертаційні дослідження, що розкривають особливості професійного стресу та копінг-поведінки [4; 8], професійної деформації [10; 14], делінквентної поведінки [6], а також соціально-психологічної адаптації [23]. Зроблено спроби вивчення окремих факторів, що сприяють розвитку порушень адаптації особистості за різних травмуючих ситуацій: сімейних [20], соціально-психологічних [5], особистісних [2; 19]. Однак у існуючих роботах відсутня комплексна характеристика психічної дезадаптації здобувачів освіти в екстремальних ситуаціях, до яких, безумовно, належить і війна.

Слабка наукова опрацьованість питань комплексної оцінки факторів, форм та ознак психічної дезадаптації здобувачів освіти з врахуванням травмуючих впливів воєнного часу обумовлює проблему недостатньо високої ефективності профілактичних та корекційних заходів.

Саме тому метою нашого дослідження стало розробка програми психологічної корекції психічної

дезадаптації здобувачів освіти у період воєнного часу.

У зв'язку з цим нами були поставлені такі завдання. По-перше, визначити психологічні показники, що відображають дезадаптивні процеси та мають прояви у психологічних феноменах. По-друге, проаналізувати вплив цих факторів на ефективність навчальної діяльності та виявити ті закономірності, які мають ознаки об'єктивного характеру. По-третє, побудувати програму психологічної корекції негативних проявів з метою активізації механізмів компенсаторного характеру.

Методи та методика дослідження. В дослідженні взяли участь 135 учеників ліцею «Правоохоронець» і 65 студентів соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України (м. Харків).

Для проведення дослідження нами були відібрані стандартизовані методики, що застосовуються для контролю психічної адаптації здобувачів освіти до навчального процесу, з батареї яких ми виключили ті, які є більш актуальними при очному форматі навчання, і показники яких не є актуальними у форматі дистанційного навчання. Дана сепарація була проведена з метою оптимізації дослідницького процесу та звуження поля досліджуваних явищ. Таким чином, у сферу наших інтересів потрапили такі явища як життєстійкість, тривожність та емоційне вигоряння.

Для вивчення даних показників нами були використані такі стандартизовані методики: тест життєстійкості, який є адаптацією Леонтьєвим Д.А. опитувальника

Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді; шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини); методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка.

Також нами була розроблена анкета, яка дозволяє дізнатися суб'єктивну думку учасників дослідження про ті фактори, що призводять до зниження ефективності адаптаційних процесів у навчальній діяльності.

Результати. Перший етап нашого дослідження включав проведення анкетування та фронтального тестування респондентів, які приймали участь у дослідженні.

На другому етапі ми розробили та провели у дистанційному форматі серію тренінгів, спрямованих на корекцію виявлених показників дезадаптації. На додаток до групових занять була розроблена серія завдань для самостійного опрацювання здобувачами освіти, з наступним рефлексивним аналізом з керівником груп. Третім елементом корекційної програми були аналітичні семінари з викладацьким складом, на яких були розібрані механізми корекційного впливу, які мають бути реалізовані під час занять шляхом інтегрування психотехнік у загальноосвітній процес.

На третьому етапі було проведено повторне тестування здобувачів освіти, що дозволило провести статистичний аналіз ефективності корекційного впливу.

Також було проведено неформалізоване опитування учасників, з метою виявлення суб'єктивних оцінок якісних змін у рефлексії адаптаційної ефективності та було проведено повторну зустріч з педагогічними працівниками, з метою отримання зворотного зв'язку від викладацького складу про помічені зміни, та збирання польових спостережень, зроблених ними під час занять.

Зупинимось докладніше на отриманих результатах. Анкетування, яке включало як питання, що передбачають вибір респондентом одного або декількох із запропонованих варіантів, так і питання відкритого характеру, що пропонують сформулювати свій варіант відповіді, показало, що дестабілізуючі фактори, які перешкоджають адекватній адаптації до навчального процесу в ситуації раптово змінених умов, можна розділити на три категорії.

Перша включає фактори, які, умовно кажучи, належать минулому респондента. Йдеться про дві групи факторів, одна з яких представлена переживаннями травматичної події, пов'язаної з військовими діями, як то: руйнування та втрата житла, вимушене переселення, травматизація та/або інвалідизація члена сім'ї або самого респондента, панічні атаки, порушення сну, розлади харчової поведінки, які є наслідками травматичного досвіду, отриманого під час перебування респондента у зоні ведення бойових дій. Тобто, іншими словами, симптоми, що відповідають тією чи іншою мірою симптоматиці посттравматичного стресового розладу або реакціям на пролонговану дію стрес-факторів (хронічний стрес).

До другої групи потрапили фактори, що співвідносяться з поточним, справжнім станом справ, і описують особливості тієї конкретної ситуації, де людина перебуває. До цієї групи можна віднести з одного боку фактори, що описують об'єктивні перешкоди, такі як непередбачувані на момент початку і тривалості продовження відключення електроенергії, вимушене включення в нову робочу діяльність, пов'язану із втратою звичного джерела доходу, проживання в умовах, що не відповідають звичному рівню комфорту, відсутність особистісного простору, викликане спільним проживанням у гуртожитках, хостелах тощо.

З іншого боку, — це фактори психологічного та психосоматичного характеру, як то: відчуття апатії та відсутності сил як наслідок описаних вище факторів впливу хронічного стресу, посилення або виникнення хворобливих станів, викликаних зниженням ефективності роботи імунної системи, порушення циркадного ритму та, як наслідок, неможливість організації навчальної діяльності. Останній, зі згаданих нами факторів, є найбільш повторюваним і займає високе рейтингове значення у відповідях на анкету. Як у відповідях відкритого типу, так і в питаннях, що передбачають вибір із запропонованих варіантів, респонденти вказують на зниження або повну втрату можливості самоорганізації навчальної діяльності, але, що важливо, це не супроводжується зниженням навчальної мотивації.

Третя група факторів, які знижують адаптивні процеси здобувачів освіти, включає переживання і тривожні думки про

майбутнє. Тобто в першу чергу ми говоримо про різке зростання показників як особистісної, так і ситуативної тривожності. Респонденти відзначають збільшення, порівняно з попереднім періодом життя, зростання тривалості, частоту виникнення та інтенсивність перебігу актів тривожних переживань, де предметом занепокоєння можуть виступати як більш глобальні проблеми, пов'язані з неясними перспективами особистого та суспільного характеру, так і деякі ситуативні аспекти, пов'язані з неможливістю прогнозування поточної ситуації. Це свідчить, що дана група чинників пов'язана з параметром невизначеності, на який, як і на попередні, впливає хронічний стрес.

Подальший аналіз результатів вивчення життестійкості, тривожності та емоційного вигорання респондентів показав наступне. За показниками тривожності результати всіх респондентів знаходились у областях середніх і високих значень, причому за показником особистісної тривожності — зі зміщенням у область середніх, а за показником ситуативної тривожності — у область високих значень.

За методикою діагностики рівня емоційного вигорання ми бачимо, що всі респонденти показують наступні результати. Фаза "Напруга", що склалася, — це переважно високі показники за симптомами "Тривога і депресія" і "Загнаність у клітку". Аналогічно високі результати спостерігалися за шкалою "Резистентність", де виняток становить 8% респондентів, у яких ця фаза не повністю сформована. Максимально високі значення були за симптомами "Розширення сфери

економії емоцій" та "Редукція професійних обов'язків". Щодо третьої фази "Виснаження", то 38% респондентів мають результати, які доводять, що фаза не сформувалася, у 44% — фаза на стадії формування — та 18% респондентів мають сформовану стадію з найбільш яскраво вираженим симптомами "Психосоматичні та психовегетативні порушення" та "Емоційний дефіцит".

Результати проходження респондентами тесту життєстійкості Мадді показують, що інтегративний показник усієї вибірки лежить в області середніх значень, зі зміщенням у високі значення. Проте, при детальному аналізі, бачимо, що інтегративний показник може бути розглянутий як надійний, не враховуючи показників у кожному з параметрів життєстійкості. Так, у переважній більшості випадків розподіл результатів між параметрами "Залученість", "Контроль" і "Прийняття ризиків" перестав бути рівномірним. Тобто, при низьких результатах за двома з вищезгаданих параметрів, один виступає в ролі компенсаторного механізму і виражений вищими значеннями. Таким чином, нам необхідно враховувати не стільки середні результати, скільки аналізувати поєднання показників за трьома параметрами.

Для побудови корекційної роботи нами було взято за основу саме показник життєстійкості, як такий, що представляє найбільш інструментально-доступний до коригуючого впливу в силу діяльнісно-орієнтованої структури самого поняття, з одного боку, і наявності напрацьованих коригуючих програм, з іншого. Корекційна робота з тривожністю, особливо з

особистісною складовою, і з емоційним вигорянням представляють низку труднощів для практичної реалізації, які пов'язані з необхідністю глибинного опрацювання і технічними обмеженнями, викликаними об'єктивними умовами поточної ситуації.

У даній роботі ми зосередили увагу на наступній тезі: в умовах тривалої кризи, викликаній воєнними діями і супутньому катастрофічному зламу звичного способу життя у величезній кількості людей недостатньо покладатися на ефективні копінг-стратегії, які добре себе показують у ситуації подолання короткострокового стрес-впливу. Стає важливим перевести традиційний розгляд поняття життєстійкості з площини властивості особистості в параметричну площину, що у свою чергу, дозволяє нам операціоналізувати поняття і, таким чином, перейти до побудови психологічних практик, спрямованих на розвиток векторів життєстійкості, до засобу посилення загальної резильєнтності особистості. Як ми можемо бачити, у ситуації зламу всієї звичної життєдіяльності не тільки одного індивіда або малої соціальної групи, залишатися на рівні копінгу для вирішення проблеми є категорично недостатнім. Сама ситуація з короткостроковою трансформується в довгострокову і людина, продовжуючи застосовувати звичний копінг, тим самим, позиціонує саму себе в низці безперервних мікро ситуацій з максимально високим ступенем стресогенності кожної з них. Наслідком такого підходу буде, по-перше, виснаження ресурсної бази, де знаходиться кожен ефективний

копінг, та швидкий перехід із фази резистентності до фази виснаження. Це жодною мірою не знижує значущість розвитку та тренування в штучних умовах, наприклад, модельного тренінгу, вищевказаних форм адаптації. Однак, слід розуміти, що при прологованій зміні довкілля з'являється необхідність переходу від ситуативних, тактичних рішень задач на адаптацію, до більш стратегічного завдання формування та розвитку системи адаптації. Нам представляється продуктивним підхід розгляду життєстійкості як системи векторів, що дозволяє поставити до кожного з них питання, що має робити людина для реалізації програми даного вектора. Завдання такого роду є технічно реалізованими як в умовах модельного тренінгу, так і в індивідуальній роботі з коучем-консультантом.

В якості основної робочої моделі ми прийняли класичну модель життєстійкості С. Мадді, що включає взаємодію трьох компонентів: залученість, контроль і прийняття ризиків. Проблема застосування даної моделі в практиці, на наш погляд, полягає в тому, що представлені вектори розглядаються як якості особистості, тобто описуються через уявлення людини про те, якою вона є, що, у свою чергу, значною мірою ускладнює можливості технологічного розвитку. У нашому підході ми пропонуємо оптимізацію, ставлення до зазначених векторів не як до властивостей особистості, але як до навичкових параметрів, тобто до конкретних поведінкових патернів, які можна визначати через питання щодо діяльності та поведінкової активності людини.

Нижче ми пропонуємо детальний огляд операціоналізації

кожного з параметрів, які ми застосовуємо у консультативному чи тренінговому процесі оптимізації та розвитку загального показника життєстійкості.

Загальне визначення залученості свідчить, наскільки людина включена у події свого життя і є суб'єктом діяльності. У практичному плані це означає дві речі: по-перше, форма, сила та спрямованість активних дій людини, і, по-друге, ступінь рефлексивності щодо цієї активності. Форма активності визначається за тим, у якому з шарів поведінки вона проявляється: емоційна активність, когнітивна активність та рухова чи моторна активність.

Спрямованість визначається за двома характеристиками. Перша характеристика визначає специфічність включеності: специфічна — поведінкова активність включеності у конкретну сферу діяльності, що визначає специфіку конкретної ситуації, та неспецифічна, або загальна залученість, тобто активність у сфері загального життєзабезпечення.

Друга характеристика показує соціальне охоплення активності. Вона може бути представлена, згідно з отриманими нами наративами учасників, у вигляді наступних рівнів: індивідуальний рівень, рівень ближнього соціального оточення (насамперед йдеться про взаємодію з найближчими родичами, сімейне коло, іноді включаються найближчі друзі), середній рівень, представлений друзями, сусідами та, у ряді випадків, колегами, і рівень далекого соціального кола, що охоплює широкий спектр соціуму від сусідів та мешканців спільної територіальної громади, до всіх співгромадян.

Пророблення вищевказаних показників та фіксація результатів у бланку типологічної матриці дозволяє визначити актуальний стан залученості та провести рефлексивний аналіз як поточного стану активності, так і шляхів оптимізації та стимуляції слабких форм. У технічному плані ця частина аналогічна практиці, що використовується в підході когнітивно-поведінкової терапії, що забезпечує наявність верифікованого інструментарію корекційного впливу.

Вектор залученості представляє активну участь людини в тій ситуації життєдіяльності, в якій вона зараз перебуває. Аналізуючи складові включеності, ми отримуємо категоризацію за двома основними параметрами: спрямованість та форма. Перший параметр вказує нам на те, куди спрямована наша увага та форми реакцій. Це може бути зовнішня і внутрішня форми спрямованості, причому годі вважати, що одна якимось чином принципово виключає іншу. У реальній ситуації індивід може показувати схильність або домінування однієї з спрямованостей, але друга спрямованість може бути представлена як компенсаторна і може бути розвинута шляхом психологічної практики.

Форми активного реагування можуть бути представлені у трьох проєкціях: емоційна, когнітивна та поведінкова. Кожна з них дозволяє ставити конкретне питання на усвідомлення процесу, що протікає: які емоції я відчуваю, які когніції я продукую, які поведінкові реакції я демонструю. Відповіді на ці питання дозволяють робити два наступні кроки: перший — аналіз адекватності реакції умовам ситуації, другий —

вибудовування корекційної практики при дезадаптивній формі або низькому ступені розвитку даних показників.

Також слід зазначити, що процедура аналізу форм включеності дозволяє людині впоратися з ефектом деперсоналізації, який виникає як симптом емоційного вигорання при тривалому впливі стрессогенної ситуації. «Вимкнення» себе із ситуації, що описується в наративах як «це відбувається не зі мною» і «я ніби дивлюся на все з боку», є інтуїтивним методом психологічного захисту і певною мірою знижує інтенсивність переживання негативних емоцій та емоційних станів, однак у довгостроковій перспективі призводить до зниження адаптивності загальної поведінкової схеми, і прояву психосоматичних розладів.

Наступний вектор, який ми аналізуємо, — це контроль. Згідно з загальним визначенням поняття контролю в рамках моделі життєстійкості, йдеться про можливість впливу на перебіг подій та відстеження причинно-наслідкових зв'язків у поточній ситуації. На наш погляд, в умовах ситуації з тривалою відсутністю очевидних можливостей прямого впливу на перебіг подій, особливу роль починає грати така сторона контролю, як моніторинг, тобто усвідомлена робота індивіда з інформацією, що надходить. Цей аспект дозволяє одночасно знизити стрессогенний фактор невизначеності та збільшити довіру до достовірних джерел. В результаті параметр контролю суб'єктивно оцінюється як збільшений за рахунок відсікання недостовірної інформації при збільшенні активного пошуку і

критичного оцінювання даних, що перевіряються.

Таким чином, параметр контролю ситуації оптимізується у двох напрямках. З одного боку, за рахунок вибору адекватного масштабу можливого ступеня впливу на ситуацію, коли людина приймає неможливість впливу власних дій на ситуацію великого соціального кола, описану нами вище в пункті «залученість», але має можливість прогнозувати наслідки своїх дій у середньому чи малому колі. З іншого боку, суб'єктивне переживання контрольованості ситуації визначається усвідомленим і критичним підходом до відбору значущої інформації.

До вектора контролю ми пропонуємо включити моніторингові функції контролю, такі як: моніторинг інструментарію, процесу діяльності та отриманого результату. Загалом, ланцюжок аналітичних питань можна сформулювати так: Яку мету я ставлю? Які дії я вживаю для досягнення поставленої мети? Які засоби я маю для виконання поставленого завдання і які є дефіцитними? Який реальний результат я отримую як продукт моєї діяльності? Наскільки він збігається із заданою метою? Цей ланцюжок дозволяє нам перекласти життєвий опис «ситуація вийшла з-під контролю», у набір чітких запитань та відповідей.

Наступний вектор — прийняття ризиків. Сучасні теорії ризик-стратегій здебільшого орієнтовані на діяльність в економічній та військовій сферах, і значно меншою мірою представлені в психологічному контексті. Як основні етапи роботи в цьому векторі ми пропонуємо наступні кроки.

1) Аналіз ситуації за класичною матрицею оцінки ризиків з факторами «вплив» та «ймовірність». Фактор негативного впливу оцінюється за показниками типу шкоди: фізичної, матеріальної, психічної, морально-етичної та соціальної, а також за суб'єктивною шкалою ступеня цієї шкоди.

Ступінь ймовірності настання несприятливої ситуації може оцінюватися як суб'єктивно-інтуїтивний, так і методом статистичного аналізу. Останній, за умов кризи, є досить складним у реалізації, через недостатність інформації та її недостовірність, що зокрема є однією з характеристик самої кризової ситуації. Проте слід звернути увагу на той факт, що даний пункт аналізу проводиться у щільному зв'язуванні з описаним вище прийомом моніторингу інформації як засобу контролю за ситуацією.

2) Розробка ризик-стратегії з метою зниження ймовірності реалізації ризику та мінімізації можливих негативних наслідків. Пошук можливих позитивних результатів та бонусів у результаті обраної стратегії.

3) Вибір інструментів та методів реалізації обраної стратегії.

4) Реалізація стратегії, аналіз досягнутих результатів та коригування стратегії.

Таким чином, аналіз передбачуваної загрози, представленої ризик-факторами, критичне ставлення до джерел інформації, вибір адекватного інструментарію реалізації ризик-стратегії та можливість її коригування є ключовими моментами програми розвитку даного параметра життєстійкості.

Крім того, при проведенні корекційної роботи в консультативній або тренінговій практиці, перспективним є розгляд трансформації загроз збитків від ризик-факторів у можливі бонуси, що призводить до позитивної зміни погляду клієнта на всю ситуацію в цілому.

Як **висновок** має сенс вказати на той факт, що даний підхід дозволяє не тільки перекладати поняття життєстійкості з особистісного конструкту в поле психології діяльності шляхом операціоналізації векторів, що становлять систему, а й відкриває цікаві перспективи вивчення подальших можливостей аналізу продуктів попарної взаємодії векторів. Прикладом взаємодії будуть прояви таких явищ, що трактуються як особистісні феномени, а саме лідерство, відповідальність, управлінські здібності. Це дозволяє розглядати вказані явища з позиції теорії діяльності і, відповідно, вибудовувати практично-орієнтовані методи корекції, оптимізації та розвитку залежно від вимог кризових умов.

Як загальний висновок можна відзначити, що застосування даного підходу в практиці індивідуального консультування та групової тренінгової роботи показало високу ефективність зниження суб'єктивного переживання гостроти впливу пролонгованої ситуації стресового впливу в умовах життєвої невизначеності.

Література.

1. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у ВНЗ: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.В.

Алексєєва; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. - К., 2004. - 20 с.

2. Балабанова К.В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / К.В. Балабанова.- Х., 2019.- 203 с.

3. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Феликс Борисович Березин. - Л.: Наука, 1988. - 260 с.

4. Боснюк В.Ф. Інтелектуально-емоційний компонент у структурі копінг-поведінки рятувальника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Боснюк В.Ф. - Х., 2012. - 235 с.

5. Броцило О.Ю. психологічні особливості професійної адаптації працівників Державної служби надзвичайних ситуацій в умовах посадових змін: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Броцило О.Ю. - Х., 2014. - 205 с.

6. Іванченко О.С. Психокорекція ірраціональної дезадаптивної провини у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / О.С Іванченко.- Х., 2019.- 188 с.

7. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. - 2004. - №6. - С.76-78.

8. Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів на особистість (На прикладі осіб, які приймали участь в ліквідації аварії на Чорнобильській атомній електростанції): дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Кулаженко А.І. - Х, 2011. - 277 с.

9. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посібник / Левківська Г. П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. – К., 2001.

10. Магда В.А. Особливості професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Магда В.А. - Х., 2011. - 231 с.

11. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал / Анатолий Геннадиевич Маклаков // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22, № 1. - С. 16-24.

12. Мамаєв Л.М., Дегтярєва Л.М., Добрик Л.О. Адаптація студентів-випускників ліцею в умовах вузу// Нові навчання. Н.- м. зб. – Вип. 16.- К. –1996. – С. 82-85.

13. Мирончук Н.М. Особливості адаптації студентів вищих навчальних закладів до змінених умов життєдіяльності / Н.М. Мирончук // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технол. і змісту освіти МОН України. – К., 2013. – Вип. 79. – С. 82-85.

14. Михлюк Е.І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Михлюк Е.І. - Х.,2016. - 213 с.

15. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация / Альберт Агабекович Налчаджян. - Москва: «ЭКСМО», 2010, 368 с.

16. Оприщенко А. «Хочу спокійно жити у рідній країні, на яку ніякі психопати більше не нападають». Як молодь продовжує будувати життя під час війни. - ГО «Заборона Медіа». 7 червня 2022 р. <https://zaborona.com/yak-molod-prodovzhuye-buduvaty-zhyttya-pid-chas-vijny/>

17. Періг І. Психічне здоров'я студентів як фактор адаптації до навчання у ВНЗ / Ірина Періг // Джерело: Український науковий журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ". – 2011.- № 3. – С. 299.

18. Першина А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах / Анна Першина // Психологія освіти. – 2011. - № 3. – С. 380.

19. Побідаш А.Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків - жертв піратського полону: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Побідаш А.Ю. - Х.,2012. - 299 с.

20. Потапчук Н.Д. Особливості надання психологічної допомоги проблемним сім'ям прикордонників: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Потапчук Н.Д. - Хмельницький, 2006.- 197 с.

21. Савченко С.В. Науково-теоретичні засади адаптації студентської молоді в позанавчальній діяльності в умовах регіонального освітнього 31 простору: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра пед. наук / С.В. Савченко. – Луганськ, 2004. – 42 с.

22. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості / А.В. Фурман - Тернопіль: Економічна думка, 2003. - 64с

23. Хмиров І.М. Соціально-демографічні фактори первинної психологічної адаптації курсантів до умов навчання та служби у вищих навчальних закладах МНС України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Хмиров І.М. -Х.,2013 - 184 с.

24. Числіцька О.В. Психологічні особливості професійної адаптації військовослужбовців медичної служби: дис. ... канд. псих. наук:

19.00.09 / Числіцька О.В. - Х.,2012. - 161 с.

25. Швалб А.Ю. Формування психологічної готовності майбутніх психологів МНС до надання екстреної допомоги: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09 / Швалб А.Ю. - Х.,2012 - 199 с.

26. Шеїна Л.О. Аналіз результатів адаптації студентської молоді / Л.О.Шеїна . – Вісн. Запоріз. нац. ун-ту : Педагогічні науки / гол.

ред. Л.І.Міщик. – 2008. – № 1. – С. 252-256.

27. Язловецька О.В. Особливості адаптації студентів вищого навчального закладу / О.В.Язловецька // Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки / ред. В.В.Радул [та ін.]. – Кіровоград : КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. – Вип. 93. – С. 206-210.

L. PereLygina¹, doctor of biological sciences, professor

A. Svalb¹, Ph.D. of Psychological Sciences, The lecturer, Department of Psychology of Activity in Special Conditions

A. Derbenova², The chief

¹National university of civil defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)

²Municipal Establishment “Kharkiv Lyceum with Enhanced Military Physical Training “Low Enforceman” of Kharkiv Regional Council National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)

WAYS FOR CORRECTING MENTAL DISADAPTATION TO EDUCATIONAL ACTIVITY DURING WAR TIME

The article examines some questions about the possibilities of using methods of corrective influence to overcome and get rid of the effects of wartime-related educational maladaptation. We consider the factors that determine the emergence and development of the phenomenon of mental maladaptation to lifestyle changes in general and the educational process in particular. We also provide an analysis of the parameters indicating the presence of the phenomenon of maladaptation in high school students and students of higher educational institutions. We have shown that the psychological indicators that reflect maladaptive processes in high school students and students of higher education are hardiness, anxiety and emotional burnout. In order to build corrective work, we took as a basis the indicator of resilience, as representing the most technically accessible to corrective influence due to the nature of the structure of the concept itself, on the one hand, and the presence of established corrective programs, on the other. The main directions of corrective work aimed at restoring adaptive mechanisms that make it possible to compensate for violations caused by military operations are given. The correctional program consists of three elements: 1) a series of trainings conducted remotely and aimed at correcting the factors that were previously discovered and led to maladjustment; 2) a series of tasks for independent work of schoolchildren and students, followed by a reflective analysis with the leader of the group; 3) analytical seminars with the teaching staff, at which the mechanisms of corrective influence were considered, which should be implemented in the course of classes by integrating these technics into the general educational process. The application of this approach in the practice of individual counseling and group training work showed high efficiency in reducing the

subjective experience of the acuteness of the influence of a prolonged stress situation in conditions of life uncertainty.

Key words: disadaptation, educational process, resilience, war.

References.

1. Aleksieieva T.V. Psykholohichni faktory ta proiavy protsesu adaptatsii studentiv do navchannia u VNZ: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk: 19.00.01 / T.V. Aleksieieva; Kyiv. nats. un-t im. T.Shevchenka. - K., 2004. - 20 s.

2. Balabanova K.V. Psykholohichni osoblyvosti zhyttiezdatnosti pratsivnykiv DSNS Ukrainy: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09 / K.V. Balabanova.- Kh., 2019.- 203 s.

3. Berezyn F.B. Psykholohycheskaia y psyfyziolohycheskaia adaptatsyia cheloveka / Felyks Borysovych Berezyn. - L.: Nauka, 1988. - 260 s.

4. Bosniuk V.F. Intelektualno-emotsiinyi komponent u strukturi kopinh-povedinky riaduvanyka: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09 / Bosniuk V.F. - Kh., 2012. - 235 s.

5. Brotsylo O.Iu. psykholohichni osoblyvosti profesiinoi adaptatsii pratsivnykiv Derzhavnoi sluzhdy nadzvychainykh sytuatsii v umovakh posadovykh zmin: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09 / Brotsylo O.Iu. - Kh., 2014. - 205 s.

6. Ivanchenko O.S. Psykhokorektsiia irratsionalnoi dezadaptivnoi provyny u pratsivnykiv avariino-riaduvanykh pidzhrozdiliv DSNS Ukrainy: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09 / O.S. Ivanchenko.- Kh., 2019.- 188 s.

7. Kazmirenko V.P. Prohrama doslidzhennia psykholoho-sotsialnykh chynnykiv adaptatsii molodoi liudyny do navchannia u VNZ ta maibutnoi profesii / V.P. Kazmirenko // Praktychna

psykholohiia ta sotsialna robota. - 2004. - №6. - S.76-78.

8. Kulazhenko A.I. Psykholohichni osoblyvosti viddalenykh naslidkiv stresohennykh vplyviv na osobystist (Na prykladi osib, yaki pryimaly uchast v likvidatsii avarii na Chornobylskii atomnii elektrostantsii): dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09 / Kulazhenko A.I. - Kh., 2011. - 277 s.

9. Levkivska H. P. Adaptatsiia pershokursnykiv v umovakh vyshchoho zakladu osvity: navch. posibnyk / Levkivska H. P., Sorochynska V.Ie., Shtyfurak V.S. - K., 2001.

10. Mahda V.A. Osoblyvosti profesiinoi deformatsii u pratsivnykiv avariino-riaduvanykh pidrozhdiliv MNS Ukrainy: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.09 / Mahda V.A. - Kh., 2011. - 231 s.

11. Maklakov A.H. Lychnostny adaptatsionny potentsyal / Anatoliy Henadyevych Maklakov // Psykholohycheskyi zhurnal. - 2001. - T. 22, № 1. - S. 16-24.

12. Mamaiev L.M., Dehtiarova L.M., Dobryk L.O. Adaptatsiia studentiv-vypuskykiv litseiu v umovakh vuzu// Novi navchannia. N.-m. zb. - Vyp. 16.- K. -1996. - S. 82-85.

13. Myronchuk N.M. Osoblyvosti adaptatsii studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv do zminenykh umov zhyttiediialnosti / N.M. Myronchuk // Novi tekhnolohii navchannia: nauk.-metod. zb. / In-t innovats. tekhnol. i zmistu osvity MON Ukrainy. - K., 2013. - Vyp. 79. - S. 82-85.

14. Mykhliuk E.I. Psykholohichni osoblyvosti profesiinoi zumovlenykh aktsentuatsii riaduvanykiv: dys. ... kand.

psykh. nauk: 19.00.09 / Mykhliuk E.I. - Kh.,2016. - 213 s.

15. Nalchadzhian A.A. Psykholohycheskaia adaptatsiia / Albert Ahabekovykh Nalchadzhian. - Moskva: «ЭКСМО», 2010, 368 s.

16. Opryshchenko A. «Khochu spokiino zhyty u ridnii kraini, na yaku niiaki psykhopaty bilshе ne napadaiut». Yak molod prodovzhuie buduvaty zhyttia pid chas viiny. - HO «Zaborona Media». 7 chervnia 2022 r. <https://zaborona.com/yak-molod-prodovzhuye-buduvaty-zhyttya-pid-chas-vijny/>

17. Perih I. Psykhichne zdorovia studentiv yak faktor adaptatsii do navchannia u VNZ / Iryna Perih // Dzherelo: Ukrainnyi naukovyi zhurnal "OSVITA REHIONU". - 2011.- № 3. - S. 299.

18. Pershyna A. Adaptatsiia studentiv do navchannia u vshchyykh navchalnykh zakladakh / Anna Pershyna // Psykholohiia osvity. - 2011. - № 3. - S. 380.

19. Pobidash A.Iu. Psykholohichni osoblyvosti zhyttievoi stiikosti moriakiv - zhertv piratskoho polonu: dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.09 / Pobidash A.Iu. - Kh.,2012. - 299 s.

20. Potapchuk N.D. Osoblyvosti nadannia psykholohichnoi dopomohy problemnym simiam prykordonnykiv: dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.09 / Potapchuk N.D. - Khmelnytskyi, 2006.- 197 s.

21. Savchenko S.V. Naukovo-teoretychni zasady adaptatsii studentskoi molodi v pozanavchalnii diialnosti v umovakh rehionalnogo osvitnoho 31

prostoru: avtoref. dys. na zdobuttia nauk, stupenia d-ra ped. nauk / S.V. Savchenko. - Luhansk, 2004. - 42 s.

22. Furman A.V. Psykhodiahnostyka osobystisnoi adaptovanosti / A.V. Furman - Ternopil: Ekonomichna dumka, 2003. - 64s

23. Khmyrov I.M. Sotsialno-demohrafichni faktory pervynnoi psykholohichnoi adaptatsii kursantiv do umov navchannia ta sluzhby u vshchyykh navchalnykh zakladakh MNS Ukrainy: dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.09 / Khmyrov I.M. - Kh.,2013 - 184 s.

24. Chyslitska O.V. Psykholohichni osoblyvosti profesiinoi adaptatsii viiskovosluzhbovtisiv medychnoi sluzhby: dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.09 / Chyslitska O.V. - Kh.,2012. - 161 s.

25. Shvalb A.Iu. Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti maibutnikh psykholohiv MNS do nadannia ekstrenoi dopomohy: dys. ... kand. psyk. nauk: 19.00.09 / Shvabl A.Iu. - Kh.,2012 - 199 s.

26. Sheina L.O. Analiz rezultativ adaptatsii studentskoi molodi / L.O.Sheina . - Visn. Zaporiz. nats. un-tu : Pedahohichni nauky / hol. red. L.I.Mishchuk. - 2008. - № 1. - S. 252-256.

27. Yazlovetska O.V. Osoblyvosti adaptatsii studentiv vshchoho navchalnogo zakladu / O.V.Iazlovetska // Naukovi zapysky KDPU. Serii: Pedahohichni nauky / red. V.V.Radul [ta in.]. - Kirovohrad : KDPU im. V.Vynnychenka, 2011. - Vyp. 93. - C. 206-210.

Надійшла до редколегії: 11.11.2022

Прийнята до друку: 20.11.2022