

Література:

1. Нартова-Бочавер С. К. Опросник «Суверенность психологического пространства» – новый метод диагностики личности. *Психологический журнал*. 2004. № 5. С. 77–89.
2. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
3. Похилько А. Д. Социокультурная автономность сознания: экзистенциально-антропологическое измерение. Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ. *Актуальные проблемы современной науки*. 2006. 248 с.

Олена Гірченко,

*доцентка кафедри екологічної психології та соціології
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка, кандидат психологічних наук*

ДІАГНОСТИКА ВНУТРІШНЬОГО СТАНУ ТА ПОШУК ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

Життя у 2020 році проходить під спільним для всіх жителів нашої планети ім'ям ПАНДЕМІЯ. Одночасна єдність в зовнішніх проявах та очікування індивідуальних наслідків для кожного викликає додаткове напруження у нашому, і без того емоційно-забарвленому житті. Сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідники вбачають надзвичайну важливість психологічної складової прояву карантинного середовища, тому саме вона є предметом нашого розгляду.

Звичайно, що новизна окресленого феномену є досить новою, тому різні вчені виділяють в ній свої специфічні риси. Вивчаючи питання психологічного впливу на особистість ситуації карантину, нами було виділено наступні критерії, які і визначають наш стан цього року, та швидше за все і наступного. Першим критерієм слід визначити ситуацію порушення наших внутрішніх кордонів, які А. Федосова пропонує порівнювати з муром на межі США та Мексики, побачити бажання його здолати від представників останньої, та постійну потребу укріплювати його, слідкувати за його цілісністю, та виставляти контрольно-пропускні пункти, аби відслідковувати небажаних гостей США. Дослідниця вказує на те, що кордони нашої особистості були безжально порушені Корона-вірусом і ми ніби потрапили до нього в полон. Розглянувши детально питання особистісних кордонів ми виділяємо в них наступні причини порушення: 1) незрозумілість самої природу вірусу породила надзвичайно багато думок, які не сприяють заспокоєнню, а навпаки сіють паніку; 2) рівень медичної системи України чітко вказує на неспроможність надати якісну медичну допомогу всім бажаним; 3) зміна інтенсивності прояву вірусу вказує на його мутацію, що заважає адаптуватися

до цих змін; 4) розтягнутість у часі та не ясність часових меж існування в карантині викликає ефект Зейгарник(ефект незавершеної дії), який супроводжується підвищеним рівнем тривожності та виснажує ресурси організму.

Професор О. С. Чабан у доповіді на Міжнародній конференції присвяченій психосоматичній медицині вказує на надзвичайну роли стресу у проявах психосоматичного спектру. Розглянувши питання стресу ми виділяємо фізичний та психологічний стреси, та їх розвиток згідно класифікації Г. Сельє. Сельє зазначав, що стрес – це неспецифічна реакція організму на зовнішній подразник, який може мати органічну або ж психологічну складову. При розгляді сьогоденнішого карантинного стану слід зазначити наявність обох видів стресу. Сам по собі вірус, потрапляючи до організму викликає стресову реакцію, яка протікає у кожного по-різному(це фізіологічна/фізична складова), а все інше: очікування на хворобу, страх за близьких, паніка від перегляду ЗМІ, сидіння в самоізоляції та постійне нагадування про «неминуче», є складовими психологічного стресу (тобто такого, який ми самі привнесли у власне життя та життя своїх близьких). Проблемою самого стресу є те, що його протікання та наслідки залежать від багатьох складових: інтенсивність, тривалість, ресурсність організму а зміна стадій самого стресу(стрес, дистрес, адаптація/виснаження), також є досить індивідуальними для кожної окремо взятої людини.

Перебування в карантинному середовищі ніби змушує зовнішні карантинні обмеження перейти у внутрішній простір нашої особистості за допомогою психологічного стресу, який ми самі ж і створюємо. А разом із цим відбувається порушення особистісної ідентичності, чи ідентифікації, яка на думку В. Васютинського є центральною фігурою існування особистості. Вивчаючи процес зміни в структурі особистості ми скористались тестом Куна «Хто Я» і запропонували респондентам дати 10 відповідей на дане питання; тестом «Я-реальне, Я- ідеальне». Ми не ставили перед собою задачі виявити статистично-достовірні дані, а більше цікавились індивідуальними проявами та самоусвідомленням тих змін, які помітили клієнти, які звернулись до психолога зі скаргами на підвищений рівень тривожності, дратівливості, депресивні стани. Отримані результати вказували на те, що серед критеріїв ідентичності наразі переважають стани: тривожна, роздратована, занепокоєна, схвильована. А зміни в «Я-реальне та Я- ідеальне» вказують, що сучасною реальністю існування є: бажання постійного контролю, влади, які на думку К. Хорні є невротичними потребами, що будуються на неусвідомлених почуттях власної непотрібності, слабкості та незрілості власного Я. Виходячи з цього ми розуміємо, що наше колишнє Я(спокійне, впевнене, щасливе, ініціативне...) перетворилось на НЕ Я (незріле, слабке, тривожне, ображене). Окремим питанням в ході консультативної бесіди було питання: а яким чином, Ви покажете свій стан близьким людям? Відповіді були наступні: через постійне нагадування про маску, миття рук, тримання дистанції, перевірку температури, харчування, заборони, крик, плач, і такі інші...

Тобто, критерій карантинного впливу – порушення ідентичності, найкраще та найпомітніший для самих суб'єктів і викликає у них найбільше занепокоєння. Дослідник, психолог, економіст Н. Таллеб для визначення протилежного стану використав поняття «Антикрихкість» та показав на прикладі кришталевого келиху, що те що боїться коливань, частого використання, є крихким. Ми вбачаємо в нашому стані саме крихкість, і з цим погодилися 100% наших респондентів. В ході психологічного консультування, задача психолога є показати ту крихкість та дослідити причини її виникнення та шляхи побудови протилежного стану – Антикрихкості. Для вивчення та наочної демонстрації причин, які призвели до такого ми пропонуємо використовувати Балансну модель особистості, яку запропонував засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкіан.

Балансна модель особистості складається з 4 сфер нашого існування: Тіло/задоволення, розум/розвиток, контакти/спілкування, мрії/сенси. Вчений запропонував умовно поділити свій теперішній період життя за цими чотирма сферами, уявивши, що всі вони разом складають 100%. Саме в гармонійному розподілі цих сфер, Н. Пезешкіан вбачав гармонію людини з собою та оточенням і навпаки, відсутність балансу спричиняє порушення у самосприйнятті, зануренні в 1 чи 2 сфери та втрату внутрішньої стійкості та здатності чинити супротив змінному середовищу.

Висновки. Ситуація перебування в карантинному середовищі 2020 року спричинила низку зовнішніх та внутрішніх обставин, які чинять постійний вплив на особистість через такі чинники як: порушення кордонів особистості, фізичний та психологічний стрес, відчуття зміненої особистісної ідентичності, втрату Я, та проявів внутрішніх особистісних негараздів. Тривале існування в стані невизначеності, наслідків, та тривалості поглиблюють психологічний тиск на емоційний стан, що призводить до розбалансованості організму. Відновлення внутрішнього стану та пошук балансу відбувається через відновлення балансу всіх сфер нашого життя, а рівномірної уваги сферам тілесності, розумової активності, комунікації та пошуку нових сенсів життя.

Література:

1. Васютинський В.О. Психологічні виміри спільноти : монографія / Вадим Васютинський. Київ: Золоті ворота, 2010. 120с.
2. Таллеб Н. Антихрупкість. Как извлечь выгоду из хаоса. Москва: КоЛибри, 2020. 768 с.
3. Федосова А. О добрых и недобрых лицах, о любви и границах. Москва: Добросвет, 2016. 160 с.
4. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Санкт-Петербург: Психология-классика, 2018. 188 с.
5. Чабан О.С. Психосоматика: генетика чи епігенетика. *Психосоматична медицина: зб.статей*. Київ, 2020. Вип 14. С. 3–9.