

## ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ В СУСПІЛЬСТВІ, ПОВ'ЯЗАНОВОГО З ПАНДЕМІЄЮ

В усі часи історії людство переживало значні випробування: війни, кризи, хвороби, які охоплювали певну частину світу. Ще в Євангелії від Луки сказано, що «будуть сильні землетруси, епідемії, голод, нещастя й численні знамення» [1; Лк 21:11]. Все це – ніби виклик долі, який вимагає від суспільства й від кожної окремої людини певної відповіді, яка ґрунтується на гідній моральній позиції.

Сьогодні ми можемо спостерігати по усьому світу психічне напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу. Щоб відповідати вимогам сьогодення і бути спроможним до конструктивної самореалізації, людина повинна бути тілесно і психологічно здоровою, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам.

Останніми роками відбулися серйозні зміни в соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони і зміцнення психологічного здоров'я.

Загальне визначення здоров'я, що було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), включає такий стан людини, при якому: 1) збережені структурні і функціональні характеристики організму; 2) мається висока здатність пристосовуватись до змін у звичному природному і соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини.

Говорячи про психологічне здоров'я, С. Л. Рубінштейн пропонує трьох-рівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смісловий рівні [11]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я особистості: психосоматичне, психічне й духовне здоров'я. Б. С. Братусь розширює 3-х рівневу модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) – *екзистенційний* рівень – рівень *життєтворчості*, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією. Він відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості служить її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [2].

С. Д. Максименко зближує категорії *психічного*, *психологічного* й *духовного* здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку [5, с. 4]. При цьому духовне здоров'я розглядається ним як прояв індивідуально-сміслового (за С. Л. Рубінштейном) та екзистенційного (за Б. С. Братусем) рівнів. Критеріями психологічного здоров'я С. Д. Максименко визначає: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до навколишніх, до світу (довіра, любов),

уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до навколишніх створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самотійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Т. Митник зауважує, що психічне здоров'я (відповідає індивідуально-психологічному рівню) – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності [6]. В якості критеріїв психологічного здоров'я вона виділяє: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага, тощо. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Відтак, *психологічне* здоров'я – складне, багаторівневе утворення. Особистісно-смысловий та екзистенційний рівні (*духовне* здоров'я) визначається якістю смислових ставлень людини; рівень індивідуально-психологічного (*психічне* здоров'я) залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смислових прагнень, спираючись на психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю); психофізіологічний рівень (психосоматичне здоров'я) визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних тощо криз.

Феномен пандемії – як своєрідна епідеміологічна криза – це поширення нового захворювання в світових масштабах. За даними ВООЗ, пандемію оголошують, коли нова хвороба, в якій у людини немає імунітету, непередбачувано шириться усім світом [12]. Сьогодні ми маємо справу з коронавірусом. ЗМІ нагнітають масове психічне напруження щодо карантину та жахливих наслідків зазначеної пандемії. Люди, заражені страхом перед хворобою, вороже ставляться до хворих та до інших людей в цілому (як потенційних носіїв вірусу). Відтак, коронавірус став своєрідним моральним тестом на людяність, на любов до ближніх. Як гідно відповісти на цей виклик долі? Яку позицію слід зайняти, щоб не втратити людині божественну подобу?

Спробуємо розібратися з проблемою особистісної позиції в ситуації пандемії коронавірусу й надати методичні рекомендації щодо гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві.

Розмірковуючи в соціальних мережах над проблемою пандемії коронавірусу, кандидат психологічних наук Галина Іванівна Онищенко підсумовує [3]:

- 1. Пандемія має початок, розвиток, кризи і... Спад.**
- 2. Вона збирає врожай людських життів і насичується.**
- 3. В результаті пандемії постраждають слабкі (старі, хворі, з послабленим імунітетом). Звідси витікає моральний план ситуації пандемії: фізично сильні**

**люди матимуть змогу допомагати слабким:** рятувати, полегшувати їх участь.

4. Ритм життя під час карантину сповільнюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими. **Висновок: може і планета трохи відпочине від зайвої людської «двіжухи».**
5. В цей час у «мутній водичці» хтось «наловить рибки».
6. Зараз я зрозуміла, що життя має свій смак, і я належу до групи ризику. Тож слід бути обачною і додержуватися особливих правил гігієни
7. **Час карантину - час Посту, час переосмислення цінностей.**
8. **Господь над усіма.**

Отже, головне під час пандемії не панікувати, а, застосовуючи засоби особистої гігієни, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, рефлексуючи своє життя, переосмислювати цінності, знаходити нові сенси.

Розкриваючи секрет сили спокою, Ошо Раджниш радить: «Спробуйте протягом доби спокійно *приймати* все, що трапляється у житті. Коли трапляється щось погане, ви відчуваєте слабкість і втрачаєте спокій. *Прийміть* це, не реагуючи, і спостерігайте, що відбувається. Раптово ви відчуєте потік енергії, який ніколи раніше не відчували» [10]. Щоб знайти спокій, потрібно виробити звичку щодня давати собі відпочинок, споглядати красу, гармонію навколо й внутрі себе. Душевний спокій – це стан гармонії зі світом та із собою. Але насамперед, спокій – це баланс внутрішнього світу. Ви можете цілий день бродити в лісі й відчувати приплив сил. Або провести ранок у торговому центрі й відчути себе стомленим. Від усього навколо виходить вібрація: від трави, бетону, пластика тощо. Вібрація бетонних торгових центрів й прокурених барів висмоктує з людини енергію, позбавляє її життєвої сили. У садів і лісів вібрація цілюща – вони відновлюють нашу життєву енергію. Вібрація церков і кафедральних соборів з'єднує людину з духовним світом, насичує духовною силою [10].

Отже, спокій, молитва, споглядання краси природи, переосмислення цінностей – мають стати нашими основними психічними станами під час перебування у психічно напруженому середовищі.

Наступним важливим моментом ситуації пандемії є інформаційний стрес, який буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу суттєво негативно впливають на психологічне здоров'я людини. У разі інформаційної недостатності особистість нервує, відчуває тривогу, занепокоєння. А при інформаційній надмірності (особливо при надлишкової інформації про жахливі події, впливи, наслідки) людиною оволодіває страх, розум починає сприймати увесь інформаційний потік некритично, увага концентрується навколо «болючій» проблеми, що, безумовно, виснажує психічно, сприяє розвитку хворобливої ригідності (фіксації на проблемі), знижує імунітет.

Отже, під час пандемії слід оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних й достовірних джерел і в жодному разі не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовін або соціальних мереж.

Аналогічну думку висловлює Дмитро Подгорбунський, який вважає, що пандемія – це, насамперед, інформаційна, психологічна війна проти Людини, спрямована на її психологічне поневолення. На запитання: «Що робити?» дослідник

радить: Охоронятися від вірусів потрібно, як у звичайні періоди поширення грипу. Але головне, щоб страх не залишався в розумах людей. Він закликає: «Не реагуйте на зайву інформацію, прислухайтеся до свого серця, будьте більше під Сонцем, на природі, у моря. Перебувайте у спокої. Будьте терпимі один до одного. Ця ситуація може згуртувати нас. Тож використаємо її у благо [4].

Наступним напрямом гармонізації психологічного здоров'я особистості є розширення її свідомості. Не слід фіксуватися лише на конкретній проблемі, адже життя доволі різноманітне, й у ньому є багато інших проблем. Наприклад, вірус голоду щодня вбиває 8500 дітей, а вакцина від нього існує, це – їжа (але це не покажуть по телевізору). У кожного з нас є багато особистих важливих проблем.

Тож не варто концентрувати увагу саме на корона вірусі, блокуючи свої особистісні ресурси, а слід розширювати свідомість, доволіною силою волі перемикаючи негативні думки на інші не менш важливі життєві явища.

У зв'язку з цим варто згадати про розвиток позитивного мислення й саногенних почуттів (здивування, прощення, любові).

Цар Соломон у Книзі Притч говорить: «Серце радісне добре лікує, а пригнічений дух сушить кості» [1; Притч. 17:22] Саме ця цитата пояснює прямий зв'язок між позитивною психологією та психологічним здоров'ям людей. Ю. Пронь зазначає, що існує три основних розділи позитивної психології: психологія «чеснот»; психологія суб'єктивного відчуття щастя (позитивні емоції – насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість, наповненість енергією, «життєвою силою») й психологія позитивних соціальних інститутів (здорової сім'ї, вільних засобів масової інформації, здорового середовища на робочому місці, здорових локальних соціальних спільнот) [9; с.323]

Сутність позитивного мислення в ситуації пандемії полягає в тому, що поки всі соціальні мережі вирують ненавистю й негативом, людина прагне розбавити це приємними екологічними новинами й фактами. Мир не так поганий, погляньте [7]:

- У Норвегії прийняли рішення не бурити нафтові свердловини на Лофотенських островах, щоб зберегти екосистему островів.
- Завдяки закону про захист зникаючих видів майже зникаюча популяція морських черепах збільшилася на 980%
- Таїландські супермаркети відмовилися від пластикових пакетів і почали загортати покупки в бананові листи.
- Голландія стала першою країною без бродячих собак і засіває дахи автобусних зупинок квітами й рослинами – спеціально для бджіл.
- Каліфорнія обмежує продаж собак, кішок і кроликів у магазинах, щоб люди брали свійських тварин із притулків.
- Рисові фермери по усім світі починають використати на полях качок замість пестицидів: качки їдять комах і щипають бур'яни, не пошкоджуючи рис.
- Канада прийняла закон, що забороняє використати дельфінів в індустрії розваг.

Для стимулювання позитивного мислення також доцільно використовувати надихаючі фото й позитивні афірмації для посилення позитивного настрою!

Афірмація це позитивна фраза або речення, яку ми використовуємо для

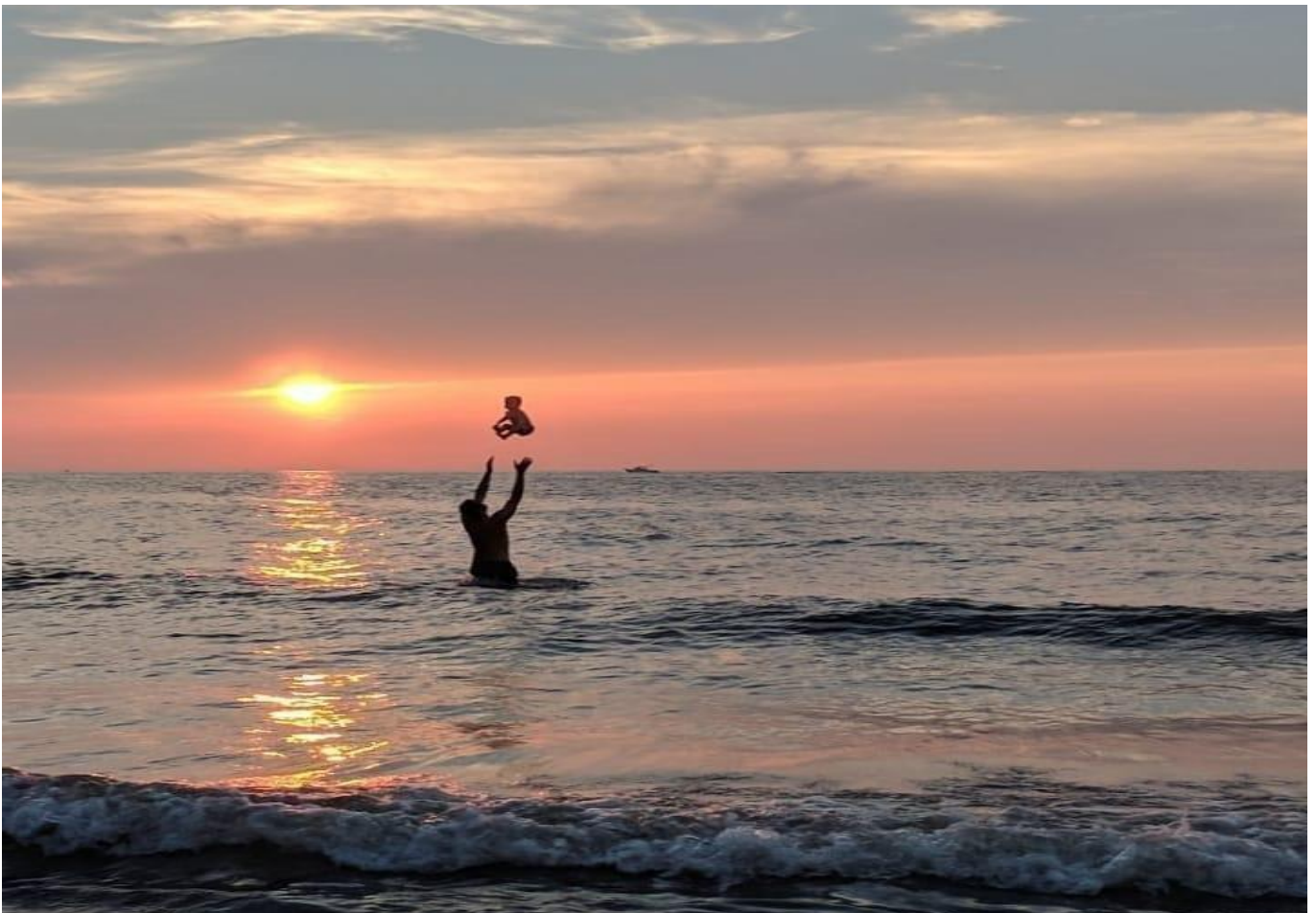
перепрограмування нашої підсвідомості. Ми використовуємо її, щоб змінити на краще наші власні негативні або обмежуючі уявлення про себе, щоб вони більше нас не гальмували. Це допомагає нам налаштуватися на позитивне мислення.

Ми також можемо використовувати афірмації, щоб зміцнити нашу впевненість, самоповагу [8].

Наведемо декілька позитивних афірмацій, які є потужним способом змінити наші внутрішні переконання на більш позитивні.

1. Я впускаю любов у своє життя.
2. Я сам пишу свою власну історію.
3. Я вірю у своє майбутнє.
4. Я позбуваюся шкідливих звичок, які не дають мені розвиватися.
5. Я більше не дам страху контролювати мої думки.
6. Моє щастя перебуває усередині мене.
7. Я вдячний за те, що мене оточують близькі мені люди.
8. Я більше не бачу перешкод на своєму шляху, я бачу тільки можливості.
9. Я відтинаю негативні думки, які виникають у моїй свідомості.
10. Я не буду надумувати собі гірші сценарії в будь-якій ситуації.
11. Я вмію чекати, і я знаю, що можу досягти своїх цілей.
12. Я залишаюся оптимістом і своїм власним героєм у моєму житті.

Далі представлено декілька позитивних фотографій, які допомагають долати тривогу й відчувати позитивні емоції.





Все кошки как кошки,  
а я - Королева!







Підсумуємо сказане вище.

Напрями гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві, пов'язаного з пандемією:

1. Завжди слід пам'ятати, що будь-яка пандемія має початок, розвиток, кризу і спад.
2. Пандемія актуалізує моральні й духовні якості особистості: фізично сильні люди матимуть змогу допомагати слабким (старим, хворим, з послабленим імунітетом), рятувати, полегшувати їх участь.
3. Ритм життя під час карантину сповільнюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими, подумати над своїм життям.
4. Під час пандемії не слід панікувати, а бути обачним, додержуватися особливих правил особистої гігієни, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, рефлексуючи своє життя, знаходити нові сенси.
5. Слід оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних й достовірних джерел і не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовін або соціальних мереж.
6. Слід практикувати розширення свідомості, розвиток позитивного мислення й саногенних почуттів (здивування, прощення, любові).
7. Час карантину - це час переосмислення цінностей. Господь над усіма. Щастя й добра, Усім. Зберігай, Вас, Бог!

### Література

1. Библия : Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. – М. : Изд. Московской патриархии, 1983. – 1372 с.
2. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии / Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Б.С. Братусь // Под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 67-91.
3. Галина Онищенко – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.facebook.com/profile.php?id=100007941576414&fref=profile\\_friend\\_list&hc\\_location=tab](https://www.facebook.com/profile.php?id=100007941576414&fref=profile_friend_list&hc_location=tab)
4. Дмитрий Подгорбунский – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: – [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=219097379494752&id=100041834748693](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=219097379494752&id=100041834748693)
5. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей // Авторські програми з психології / Упор. О.Главник. – К.: Шк. світ, Психол. б-ка, 2002. – С. 4-10.
6. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники /Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 269-271.
7. Позитивна психологія / Психологіс: Екциклопедія практичної психології. – 2015.
8. Позитивні афірмації і прощення – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: – <https://globalforgivenessinitiative.com/world/chomu-slid-probachati/pozitivni-afirmaciyi-i-proshennya?gclid=EAI>
9. Пронь Ю. Позитивна психологія як чинник психічного здоров'я людини /Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 322-326.
10. Раджниш Ошо Спокойствие, только спокойствие: секрет силы – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: – <https://emosurf.com/post/2683>
- 11.Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
12. Чи спричинив новий коронавірус пандемію – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: – <https://tsn.ua/svit/chi-sprichiniv-noviy-koronavirus-pandemiyu-chomu-zayavi-vooz-ta-inshih-fahivciv-ne-zbigayutsya-1499766.html>