

Зубіашвілі Ірина Костянтинівна

м. Київ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3642-8159>

Мельничук Тетяна Іванівна

м. Київ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5205-9958>

ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Аналізуються результати теоретичного дослідження проблематики психологічного здоров'я особистості під час епідемії вірусу COVID-19. Відзначається безпрецедентність ситуації, яка стала досить травматичною і призвела до низки негативних психологічних наслідків. Пропонуються поради щодо збереження психологічного здоров'я під час пандемії.

Ключові слова: психологічне здоров'я, пандемія, особистість, психогігієна.

Abstract. In this article the results of the theoretical research of the problem of the person's psychological health during the epidemic of Covid-19 are analyzed. It is noted that there is no such precedent in the history for situation, which became really traumatic and led to different negative psychological consequences. The authors propose advices in order to keep a psychological health during the pandemic.

Keywords: psychological health, pandemic, person, psychohygiene.

Постановка проблеми. В останні роки проблема здоров'я все частіше визнається однією з пріоритетних галузей наукового пізнання і є предметом комплексного вивчення в зарубіжній та вітчизняній психології. Ця проблема складає основу самостійної психологічної дисципліни, яка отримала назву психології здоров'я. Відзначається, що необхідність розширення та поглиблення наукових знань у цієї галузі викликана актуальністю проблеми оздоровчої практики, як медичної, так і психологічної.

На сучасному етапі людство опинилося у безпрецедентній ситуації, коли звичний уклад життя було зненацька порушено епідемією вірусу COVID-19 і, як наслідок, загальним карантинном, що примусив мільйони людей до самоізоляції. Ця подія, пов'язана з порушенням економічної, соціальної стабільності і для багатьох людей стала досить травматичною, тобто підґрунтям до психологічної (особистісної) кризи.

У більшості наукових публікацій говориться про те, що ізоляція може приводити до різних психологічних наслідків. Це підвищений рівень тривожності, безсоння та емоційна нестабільність, психосоматичні прояви, посттравматичний синдром (ПТСР), депресії.

Уже зараз спостерігається зростання у людей рівня тривожності, obsесивно-компульсивних тенденцій, суїцидальних настроїв, домашнього насильства, а також поява панічних атак і емоційної нестійкості. Особливо тяжкі психологічні наслідки прогнозують у людей, які перехворіли COVID-19.

Аналіз останніх досліджень. Здоров'я – це складний феномен, який знаходиться в центрі інтересу дослідників із стародавніх часів (Платон, Гіппократ). Але, незважаючи на тривалу історію, питання про визначення та операціоналізацію цього поняття є відкритим.

У рамках психології проблемі здоров'я присвячено багато досліджень, які спрямовані на вивчення сутності, характеристик цього поняття (В. Лебедев, Г. Нікіфоров, Г. Ушаков, А. Маслоу, Г. Олпорт, А. Елліс та ін.). У центрі уваги психологів знаходяться різні рівні здоров'я: психічне, психологічне, соціальне. Стосовно категорії особистості вивчається феномен «психологічне здоров'я», яке на думку дослідників, відноситься до особистості в цілому та знаходиться в тісному зв'язку з вищим проявом людського духу [2].

Різні аспекти психологічного здоров'я особистості розглядались у наукових працях О. Бодальова, Б. Братуся, Д. Леонтєва, М. Мюррей, Д. Шапіро, М. Яходи, V. Elderkin, R.S. Silver, H. Waitzkin, J. Hewison, U. Flick [1; 8; 9].

Але на цей момент наукових досліджень, присвячених аналізу впливу на психіку людини самоізоляції недостатньо, тому що проблема є виключно новою для світу. Боротьба міжнародної організації здоров'я з новим вірусом ведеться паралельно з профілактикою психічного здоров'я суспільства.

Т. Gebreisu, генеральний директор Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), легітимізував новий термін сучасної реальності «інфодемія» та закликав протидіяти дезінформації, нагнітання й залякуванню, що охоплює сьогодні світ, серйозно ускладнюючи боротьбу з реальною проблемою зупинення та подолання пандемії COVID-19 [6].

Референтна група МПК із ПЗПСП в умовах надзвичайних ситуацій та Міжнародна організація Червоний хрест опублікували матеріали з рекомендаціями щодо перебування вдома. Окремі практикуючі психологи та психотерапевти (А. Якобі, П. Міхельсон) роблять спроби обґрунтування механізмів виникнення внутрішніх конфліктів і дають свої рекомендації.

Мета статі – в результаті теоретичного аналізу наукових джерел визначити та обґрунтувати особливості психологічного здоров'я людини в умовах пандемії.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Проблема психологічного здоров'я, умов його оптимізації відноситься до актуальних як в теоретичному, так і в практичному плані соціально-психологічних проблем. Психологічне здоров'я особистості є суттєвою умовою соціальної стабільності, суспільних процесів, що прогнозуються.

Існують різні підходи до описання здоров'я, але незважаючи на їх суперечливість, усі дослідники підкреслюють, що здоров'я – це багаторівневе поняття, яке відображає різні сторони існування людини та є умовою успішного

функціонування її життєдіяльності. Здоров'я є предметом дослідження різних наукових дисциплін: анатомії, медицини, психології, соціології, філософії [1; 2].

У рамках психології здоров'я вивчається на рівні особистості або психологічне здоров'я, яке, на думку І. Дубровіної, відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духа.

Зазначимо, що до нинішнього часу в науці немає єдиного підходу до визначення понять «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я». Іноді ці поняття застосовують як тотожні, а іноді акцентують увагу на суттєвих відмінностях між ними.

Психічне здоров'я визначається як ментальне здоров'я, використовується для описання будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Воно визначається психологічними особливостями, які дозволяють людині бути адекватною та успішно адаптуватися до середовища [2].

Психічне здоров'я не гарантує душевного здоров'я. При повній психічній адекватності людина може бути хворою душевно. В свою чергу, душевне здоров'я визначається як оптимальне для особистості, суспільства та життєвих перспектив душевного стану людини. Народитися людина може здоровою лише психічно, а психологічне здоров'я лише набувається або не набувається впродовж життя, воно є результатом виховання, самовиховання та саморозвитку, освіти та самоосвіти. Людина не може бути психологічно здоровою, якщо вона не здорова психічно. Психологічне здоров'я усвідомлено та цілеспрямовано формується впродовж життя, для цього людина докладає певних зусиль, змінює себе, збагачує свій внутрішній світ.

У поняття «психологічне здоров'я» різні автори вкладають різний зміст. Так, наприклад, А. Маслоу вважає психологічно здоровою особистість, яка самоактуалізується. Е. Фромм називає таку особистість «продуктивною особистістю», К. Роджерс – «повноцінно функціонуючою особистістю» [4, с.87].

Аналіз різних підходів дає змогу виокремити деякі загальні компоненти психологічного здоров'я: стан психічного здоров'я, душевного комфорту; адекватна соціальна поведінка; вміння розуміти себе та інших; більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності; вміння робити вибір і нести за нього відповідальність; позитивне ставлення до себе та інших людей; прагнення до саморозвитку; турбота про своє здоров'я та про здоров'я близьких людей та ін.

Характерною ознакою психологічно здорової людини є позитивний настрій, здорове почуття гумору, оптимістичний погляд на життя, активна життєва позиція. Психологічне здоров'я описують через різні характеристики: провідні цінності, рівень тривожності, успішність адаптації, самореалізацію та ін. [4].

Нові тенденції розвитку нашого суспільства передбачають у якості однієї з основних цінностей – здоров'я людини, в тому числі й її психологічне

здоров'я. Для вирішення цієї проблеми потрібні додаткові дослідження психологічного здоров'я, вивчення властивостей, які визначають психологічне здоров'я особистості, а також вплив якості життя на психічне здоров'я, особливостей суб'єктивного сприйняття, оцінки особистістю якості свого життя.

Проблема здоров'я розглядається дослідниками як складне явище, що визначає репродуктивні та творчі можливості як окремих суб'єктів, так і спільнот (В. Розін, Е. Фромм, Б. Юдін, D. Marks, M. Murray, В. Evans, К. Schou, J. Hewison, S. Wilkinson). У глобальному масштабі, здоров'я є фундаментальною проблемою людства (О. Васильєва, Е. Сайко, Б. Юдін) [7; 10].

В умовах епідемії вірусу COVID-19, враховуючи жорсткі умови пандемії, довготривалі ізоляції, різні обмеження, досить значний потік як правдивої, так і недостовірної інформації, значно зросла проблема психологічного здоров'я особистості. Хоча, на перший погляд, добровільно-примусовий домашній карантин – це лише проведення вдома більше часу, ніж ми звикли, він може негативно позначитися на психіці людини. Ті обставини, в які потрапила людина, – самоізоляція або карантин, загроза вірусу, невизначеність, зміна звичного ритму життя – впливають на звичні види діяльності, на звичну соціальну активність та на економічну ситуацію, а також є ідеальними умовами для розвитку та посилення тривоги. Крім стресових розладів і розладів адаптації з'являються більш складні порушення психічного здоров'я – депресія, тривога панічні атаки та ін. Обмеження соціальної активності, вимушена ізоляція також сприяють загостренню сімейних проблем, зловживанню алкоголем. У цих умовах можуть загостритися ті психологічні проблеми, які існували в людини раніше. І, якщо, вона не знаходить способів з ними впоратися, це може привести не лише до виникнення депресії, але й до суїциду [6].

Проте режим самоізоляції неможна розглядати як єдину причину виникнення психологічних проблем. Багато залежить від індивідуальних особливостей людини, від того, наскільки впевнено вона себе відчувала до введення спеціальних обмежень, пов'язаних з епідемією. Але людина в нових надзвичайних умовах відчуває страх, боїться заразитися і це викликає у неї постійну тривогу. Людина відмовляється від роботи, нікуди не випускає дітей, постійно використовує засоби дезінфекції – все це руйнує її життя.

За даними дослідження С. Wang, яке охоплювало 1 тис. 210 респондентів із 194 міст Китаю, під час початкової фази спалаху COVID-19 понад половина опитаного населення оцінили психологічний вплив як помірний або тяжкий, а приблизно третина повідомила про тривогу середнього та важкого ступенів. Як уже було зазначено, 53,8% респондентів оцінили психологічний вплив спалаху як середній або тяжкий; 16,5% – повідомили про помірні та важкі симптоми депресії; 28,8 % – про симптоми середньої та важкої тривожності та 8,1% – про рівень помірної та сильного стресу [9].

Усі люди, в залежності від індивідуальних особливостей, по-різному реагують на виклики долі. На момент впровадження карантину всі знаходилися в різних життєвих умовах. Хтось і раніше звик перебувати вдома довгий час, а хтось, не встигнувши своєчасно повернутися на батьківщину, залишався у готелі за кордоном. Ситуація з появою COVID-19 супроводжується не лише переживанням за своє власне здоров'я, але й за здоров'я своїх близьких, їх фінансове забезпечення та ін.

Тривале перебування в ізоляції веде до виникнення внутрішньособистісних конфліктів, які є основою кризового стану людини і проявляються в міжособистісних взаєминах. На індивідуальному рівні самоізоляція забезпечує підґрунтя для збільшення кількості негативних думок та почуттів людини, таких як безпорадність, самотність, нудьга, депресія, які фактично не дають про себе знати при нормальному ритмі життя. Коли внутрішні протиріччя досягають максимуму, емоції виходять назовні і можуть шкодити оточенню.

Людям з тривожними розладами або іншими психічними проблемами в ці часи особливо важко. Деяких може поранити будь-яка інформація – офіційна статистика, корисні поради, чутки або агресивна поведінка інших.

Самоізоляція сприяє як появі нових, так і загостренню старих несвідомих внутрішніх конфліктів, які, хоча у прихованій формі, властиві майже всім людям. Перебування на самоті, передусім, залишає більше часу для негативного мислення, яке, з одного боку, означає нездатність фокусуватися на будь-чому, з іншого – це надмірне зосередження на проблемі, схильність до драматизації ситуації в той час, коли потрібно зберігати спокій та оптимізм. Конфлікт думок тягне за собою появу негативних емоцій, що разом відзначаються значним падінням життєвої енергії людини, її нездатністю щось робити [9].

В умовах самоізоляції значущі цінності та потреби особистості вступають у протиріччя із можливістю їх задовольнити. Примусово залишаючись вдома, людина обмежена у проявах своєї активності. Не здатна зламати ситуацію ззовні, вона вдається до самосаботажу, який може проявлятися у прокрастинації – неможливості примусити себе щось робити. Іноді, у випадку самосаботажу особистість може почати шукати розраду у залежностях, таких як алкоголь або наркотики.

Найбільш схильні до внутрішнього конфлікту особи старшого віку або психічно слабкі, нестійкі, песимістично налаштовані люди. У цих людей на ґрунті самоізоляції з'являються протиріччя між їх звичкою бути слабкими та необхідністю бути сильними. Слабкість та негативне мислення при тривалому перебуванні вдома перетворюють їх на домашніх тиранів або насильників.

Перша зброя проти внутрішнього саботажу та самоагресії – це самоаналіз, усвідомлення того, що негативні почуття опосередковані не лише обставинами зовнішнього світу, але й безпосередньо негативними думками, які важко контролювати або уникнути.

Щоб запобігти внутрішнім протиріччям, доцільно проводити профілактичну роботу в суспільстві, передусім, серед осіб схильних до психологічних проблем. Залишатися психічно здоровими допоможуть такі поради: структурувати свій день, розвивати ментальну стійкість (медитація, йога); запобігати небажаних тем у спілкуванні з домочадцями; не бути занадто вимогливими до себе; усвідомлювати, що самоізоляція – міра тимчасова і ситуація налагодиться; сприймати вимушені труднощі не як самопокарання, а як служіння людству.

Для того, щоб пристосуватися до «нової нормальності», людині потрібно сформулювати нову концепцію світу та прийняти ризик захворіти. Життя на цьому не закінчується, а навпаки, починається її новий етап.

Допомогти людині зберегти здоров'я може психолог, який виходить з того, що найкращі помічники імунітету – розумні дії та гармонійний психічний стан.

Гармонійний стан душі, спокій і врівноваженість – основа міцного імунітету. Як тільки людина починає переживати, втрачає баланс і більш того – панікує, вона стає вразливою.

Паніка сама по собі може стати причиною зниження імунітету, який є нині досить важливим, поки немає достатньої кількості вакцини, ліків, які діють саме на цей вірус і головне для населення – зміцнювати власний імунітет.

Слід відзначити психологічні реакції, що активізують імунітет: позитивні емоції сприяють виробленню гормону задоволення, який позитивно впливає на захисні сили організму; своєчасне рішення проблем, у тому числі психологічних виступає як профілактика хронічного стресу, який послаблює імунітет; релаксація є допоміжною для нейтралізації шкідливого впливу хронічного стресу.

Головна функція психолога – робота з ірраціональними переконаннями людей: «це Апокаліпсис» «вижити нереально», «всі помруть» та ін. Задача психолога – допомогти людині так організувати своє мислення і поведінку, щоб це сприяло найбільш адекватній взаємодії з реальністю. Він допомагає формувати адаптивні форми мислення і поведінки [8].

Нині ми всі знаходимося в ситуації невизначеності, стресу, відчуваємо тривогу у зв'язку із загрозою коронавірусу COVID-19. З метою зберігання фізичного та психологічного здоров'я потрібно вживати певні міри психогієни: обмежити час на прочитання та перегляд інформації, яка не впливає позитивно; перевіряти новини лише в певний час .

Ще одним тригером для загострення стану у людей з психічними розладами можуть стати постійні рекомендації. Наприклад, в умовах пандемії коронавірусу – це рекомендація мити руки. Тим, хто страждає тривожністю, важко постійно чути цю пораду, це примушує їх хвилюватися. А також викликати рецидив у тих, хто більш-менш впорався зі своїми відхиленнями.

Враховуючи багато недостовірної інформації в медійному просторі, довіряти інформації можна лише з перевірених джерел, таких як урядові сайти та сайти національної охорони здоров'я.

Щоб знизити емоційну напругу в ситуації невизначеності, потрібно, передусім, отримувати своєчасну достовірну інформацію про те, що відбувається. Не звертати увагу на плітки та чутки в Інтернеті або по телебаченню, хоча це складно зробити в умовах інформаційного суспільства. Але зробити це потрібно.

Також потрібно контролювати свій емоційний стан, власну тривогу та занепокоєність. Не слід недооцінювати важливість позитивних емоцій, які допоможуть розслабитися, переключитися з теми, що тривожить, на більш приємні думки, дозволять мозку відпочити і як наслідок, більш адекватно і критично сприймати те, що відбувається в суспільстві.

Досить небезпечно для психологічного здоров'я дозвільне існування, коли людина цілий день дивиться серіали та інші розважальні програми. Безглуздий інформаційний потік викличе втому і тривога буде зростати

Багатьох людей лякає не можливість заразитися, а почуття невпевненості, страху перед невідомістю, неможливістю будувати плани. У цьому випадку допоможе порада, яка позитивно впливатиме на імунітет, сприятиме чинити опір всіляким хворобам – це довгострокова мета, яка не може бути реалізованою в найближчому часі. Далі треба розділити цю мету на більш дрібні кроки і кожен день запитувати в себе: що я повинен зробити сьогодні, щоб дійти до своєї мети? Така мета мобілізує психіку людини та допомагає в ситуації довгого стресу. А коли криза, пов'язана з пандемією, буде подолана, людина зможе рухатися до своєї мети [5].

Також важливим є те, щоб люди похилого віку не були ізольовані від суспільства, від соціального життя, тому що соціальна ізоляція може серйозно вплинути на їх моральний стан.

Психологічної допомоги потребують й деякі сім'ї в період самоізоляції. В режимі самоізоляції сім'ї досить важливо структурувати свій день, щоденно писати план важливих справ на день, перелік занять та ігор для дітей, що допоможе уникнути конфліктів.

Дітям також потрібно допомагати пристосуватися до нового режиму. Важливо приділяти увагу дитині, по можливості захищати від зайвої інформації, проговорювати з нею причини самоізоляції, не лякаючи але і не створюючи інформаційний вакуум; формувати позитивний образ сумісного майбутнього після карантину для дитини, щоб уникнути в неї підвищеної тривожності [7].

Слід звернути увагу на те, що діти і підлітки, знаходячись на ізоляції вдома, відчувають гострий дефіцит спілкування, тому батьки не завжди (вони працюють дистанційно) можуть приділити досить часу своїй дитині. Добре, якщо в сім'ї декілька дітей приблизно одного віку. Єдиній дитині в сім'ї в цьому плані важче. Потрібно підтримувати соціальні зв'язки дітей, наприклад, школярі можуть регулярно спілкуватися з друзями по телефону та Інтернету.

У ситуації карантину потрібно бути особливо уважними в сім'ї один до одного, допомагати контролювати свої емоції, тому що члени сім'ї непогано знають індивідуальні особливості кожного та його реакцію на стрес.

У ситуації підвищеної тривожності, стресових ситуаціях батьки можуть помічати у своїй дитини виникнення мовних порушень, навіть відмову від вербального спілкування. Це часто відбувається внаслідок того, що дитина чуйно та болісно сприймає явища, сутність яких не може повністю усвідомити.

У таких ситуаціях дорослі повинні подбати, передусім, про упорядкування її поведінки та мови. Дорослим потрібно прагнути виховувати у дитини зацікавленість яким-небудь довгим заняттям, не потрібно прагнути до швидкого переключення на інші види діяльності. Більше користі дитина отримає від поглибленої роботи з одним матеріалом, який може уважно осмислити.

Отже, в умовах пандемії значно зросла проблема психічного здоров'я особистості. Самоізоляція для багатьох людей стала травматичною подією та основою виникнення психологічної (особистісної) кризи. Проблему з поліпшенням та стабілізацією психічного здоров'я слід попереджати відповідними заходами та діями: ідентифікація груп підвищеного ризику; поліпшений скринінг психічних розладів; психологічні втручання; підтримка залучених до спалаху коронавірусної хвороби медичних працівників; надання точної та повної інформації; інтеграція медичних і громадських ресурсів.

Аналіз зазначеної проблеми свідчить про недостатню її розробленість і потребує подальшого експериментального дослідження.

Список літератури

1. Авдеева Н., Ашмарин И. Здоровье как ценность и предмет научного познания. *Мир психологии*. Москва–Воронеж, 2000, № 1 (21). С. 54–71.

2. Айварова Н. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности. *Вестник Югорского государственного университета*. 2016. Вып. 1 (40). С. 113–115. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-kak-uslovie-speshnoy-sotsializatsii-lichnosti>

3. Референтна група МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. *Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID-19* : інформ. зап. Лютий 2020 р. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/5406/file/metnal_health_breifing_note.pdf

4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/25834>

5. Australian Red Cross, Defusing family tension and conflict during the COVID-19 pandemic. URL: <https://www.redcross.org.au/stories/covid-19/covid-19-and-family-conflict>

6. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *The Lancet*. 2020. Feb 29. Vol. 395, № 10225. 676 p. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32113495/>
7. Jacobi F. Wie Siehäusliche Isolationund Quarantäne gutüberstehen. 2020. URL: https://www.psychologische-hochschule.de/2020/03/jacobi_umgang-mit-quarantaene/
8. Michaelson P. Inner Conflict Ripensin the Hothouse of Pandemic. 2020. URL: <https://whywesuffer.com/inner-conflict-ripens-in-the-hothouse-of-pandemic/>
9. Wang C., Pan R., Wan X. et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. № 5. P. 1729. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/>