

РИБАЛКА В.В., ПОМИТКІН Е.О., ІГНАТОВИЧ О.М.,
ПАВЛИК Н.В., ІВАНОВА О.В., РАДЗІМОВСЬКА О.В.,
СТАНОВСЬКИХ З.Л., КАЛЮЖНА Є.М., КАБИШ-РИБАЛКА Т.В.

**П С И -
Х О Л -
О Г І -
Ч Н А**

**ПРОФІЛАКТИКА І ГІГІЄНА ОСОБИ-
СТОСТІ У ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЇ**

**С О -
V І -
D -
1 9**

Методичний посібник Київ 2020

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА**

Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Іванова О.В.,
Радзімовська О.В., Становських З.Л., Калюжна Є.М., Кабиш-Рибалка Т.В.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА І ГІГІЄНА
ОСОБИСТОСТІ У ПРОТИДІ ПАНДЕМІЇ
COVID-19**

Методичний посібник

За редакцією Рибалки В.В.

Переднє слово Панка В.Г. Післямова Самодрина А.П.

Київ, 12-29 березня 2020 р.

УДК 159
Р93

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих на засіданні 23 березня 2020 року (протокол №3)

Рецензенти:

Панок Віталій Григорович, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Самодрин Анатолій Петрович, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології, проректор з наукової роботи Міжнародного гуманітарно-педагогічного інституту Бейт-Хана, м. Дніпро,

Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: Методичний посібник / Авт. кол.: Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Іванова О.В., Радзімовська О.В., Становських З.Л., Калюжна Є.М., Кабиш-Рибалка Т.В.; за ред. Рибалки В.В.; Переднє слово Панка В.Г.; Післямова Самодрин А.П.– Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 12-29 березня 2020 р. – 123 с.

У методичному посібнику висвітлюються концептуальні та практичні питання психологічної профілактики і гігієни особистості у протидії пандемії COVID-19, що охопила весь світ і Україну. Наводяться дані щодо наукового розуміння пандемії, стратегії і тактики надання психологічної допомоги населенню, психогігієнічних засад формування нового способу життя в умовах антивірусного карантину, поради і правила саногенної поведінки особистості у зоні пандемії, етичні засади раціогуманізму у протидії пандемічній загрози.

Призначено для педагогів, соціальних працівників, практичних психологів, психотерапевтів, консультантів і працівників телефонної служби довіри, для волонтерів, студентів і усіх громадян, які зацікавлені у збереженні та зміцненні здоров'я в екстремальній пандемічній ситуації.

В методическом пособии освещаются концептуальные и практические вопросы психологической профилактики и гигиены личности при противодействии пандемии COVID-19, которая охватила весь мир и Украину. Приводятся научные данные о понимании природы пандемии, стратегии и тактике предоставления психологической помощи населению, психогигиенических основах формирования нового образа жизни в условиях антивирусного карантина, советы и правила саногенного поведения личности в зоне пандемии, этические основы рациогуманизма при противодействии пандемической угрозе.

Предназначено для педагогов, социальных работников, практических психологов, психотерапевтов, консультантов и работников телефонной службы доверия, для волонтеров, студентов и всех граждан, заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья в экстремальной пандемической ситуации.

The methodical manual covers conceptual and practical issues of psychological prevention and personal hygiene in combating the COVID-19 pandemic, which has spread throughout the world and Ukraine specifically. Authors present the scientific data on understanding the nature of a pandemic, the strategies and tactics of providing psychological support to the population, the psychohygienic basis for the formation of a new lifestyle in antiviral quarantine, the tips and rules for the sanogenic behavior of a person in a pandemic zone, and the ethical principles of rationalism in countering a pandemic threat.

Designed for educators, social workers, practical psychologists, psychotherapists, counselors and hotline workers, for volunteers, students and all citizens interested in maintaining and strengthening health in an extreme pandemic situation.

© Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Ігнатович О.М.,
Павлик Н.В., Іванова О.В., Радзімовська О.В.,
Становських З.Л., Калюжна Є.М., Кабиш-Рибалка Т.В.
© Обкладинка Кабиш-Рибалка Т.В.

ЗМІСТ

ПЕРЕДНЄ СЛОВО. Роль практичної психології і соціальної роботи у протидії пандемічній загрозі. <i>Панок В.Г.</i>	7
ВСТУП. <i>Рибалка В.В.</i>	9
1.Ноосферно-особистісний підхід у розумінні природи глобальної коронавірусної пандемії та шляхів її подолання. <i>Рибалка В.В.</i>	16
2.Стратегія і тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням. <i>Помиткін Е.О.</i>	25
3.Карантинний спосіб життя особистості і суспільства як стимул до раціональної саногенної перебудови свідомості, повсякденного буття, солідарної громадянської поведінки та персональної професійної діяльності. <i>Рибалка В.В.</i>	39
4.Саногенне пандемійне мислення особистості: як бути внутрішньо стабільним під час глобальної коронавірусної інфекції. <i>Іванова О.В.</i>	44
5.Психологічний захист особистістю імунної системи свого організму під час коронавірусної пандемії. <i>Рибалка В.В.</i>	49
6.Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання. <i>Ігнатович О.М.</i>	61
7.Гармонізація психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження у суспільстві, пов'язаного з коронавірусною пандемією. <i>Павлик Н.В.</i>	66
8.Поведінка самозбереження особистості в ситуації пандемічної коронавірусної тривоги. <i>Становських З.Л.</i>	75
9.Настрій самонавіювання Г.М.Ситіна на зміцнення легеневої та імунної системи людини. <i>Рибалка В.В.</i>	78
9.1.Настрій на оздоровлення системи дихання.....	79
9.2.Настрій на знищення інфекцій і зміцнення імунної системи та усього організму.....	82
10.Психологічний тренінг уміння виходу особистості із стресового стану. <i>Калюжна Є.М.</i>	86
11.Особливості взаємодії дорослих із дітьми в умовах перебування у зоні пандемії. <i>Радзімовська О.В.</i>	93
12.Психопрофілактична поведінка літніх людей як найбільш уразливої категорії дорослого населення в ситуації перебування у зоні коронавірусної пандемії. <i>Рибалка В.В.</i>	100
13.Психологічна спрямованість діяльності волонтерів з надання профілактичної та гігієнічної допомоги населенню під час карантину. <i>Рибалка В.В., Кабши-Рибалка Т.В.</i>	107
14.Пам'ятка щодо організації оптимальної поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19. <i>Рибалка В.В.</i>	110
ЗАКЛЮЧЕННЯ. Етичні засади раціогуманізму у протидії ANTI-COVID-19, відповідно до концепції Г.О.Балла. <i>Рибалка В.В.</i>	115
ПІСЛЯМОВА. Про наш час, особистість, суспільство і ноосферу. <i>Самодрин А.П.</i>	117
Про авторів.....	122

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И ГИГИЕНА ЛИЧНОСТИ ПРИ ПРОТИВОДЕЙСТВИИ ПАНДЕМИИ COVID-19:

Методическое пособие / Авт. кол.: Рыбалка В.В., Помыткин Э.А., Игнатович Е.М., Павлик Н.В., Иванова О.В., Радзимовская О.В., Становских З.Л., Калюжная Е.Н., Кабыш-Рыбалка Т.В. / Под редакцией Рыбалки В.В.; Предисловие Панка В.Г.; Послесловие Самодрина А.П.– Киев: Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины, 2020.– 123 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ. Роль практической психологии и социальной работы в противодействии пандемической угрозе. <i>Панок В.Г.</i>	7
ВСТУПЛЕНИЕ. <i>Рыбалка В.В.</i>	9
1.Ноосферно-личностный подход в понимании природы глобальной коронавирусной пандемии и путей ее преодоления. <i>Рыбалка В.В.</i>	16
2.Стратегия и тактика сознательного психологического противодействия человечества вирусным болезням. <i>Помыткин Э.А.</i>	25
3.Карантинный образ жизни личности и общества как стимул к рациональной саногенной перестройке сознания, повседневного бытия, солидарного гражданского поведения и персональной профессиональной деятельности. <i>Рыбалка В.В.</i>	39
4.Саногенное пандемическое мышление личности: как быть внутренне стабильным во время глобальной коронавирусной инфекции. <i>Иванова О.В.</i>	44
5.Психологическая защита личностью иммунной системы своего организма во время коронавирусной пандемии. <i>Рыбалка В.В.</i>	49
6.Психологическая профилактика паники и способы ее преодоления. <i>Игнатович Е.М.</i>	61
7.Гармонизация психологического здоровья личности в условиях психического напряжения в обществе, связанного с коронавирусной пандемией. <i>Павлик Н.В.</i>	66
8.Поведение самосохранения личности в ситуации пандемической коронавирусной тревоги. <i>Становских З.Л.</i>	75
9.Настрои самовнушения Г.Н.Сытина на укрепление легочной и... иммунной системы человека. <i>Рыбалка В.В.</i>	78
9.1.Настрой на оздоровление системы дыхания.....	79
9.2.Настрой на уничтожение инфекций и укрепление иммунной системы и всего организма.....	82
10.Психологический тренинг умения выхода личности из стрессового состояния. <i>Калюжная Е.Н.</i>	86
11.Особенности взаимодействия взрослых с детьми в условиях пребывания в зоне пандемии. <i>Радзимовская О.В.</i>	93
12.Психопрофилактическое поведение пожилых людей как наиболее поражаемой категории взрослого населения в ситуации пребывания в зоне коронавирусной пандемии. <i>Рыбалка В.В.</i>	100
13.Психологическая направленность деятельности волонтеров по оказанию профилактической и гигиенической помощи населению во время карантина. <i>Рыбалка В.В., Кабыш-Рыбалка Т.В.</i>	107
14.Памятка по организации оптимального поведения личности в условиях пандемии COVID-19. <i>Рыбалка В.В.</i>	110
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Этические основы рациогуманизма при противодействии пандемии ANTI-COVID-19, в соответствии с концепцией Г.А.Балла. <i>Рыбалка В.В.</i>	115
ПОСЛЕСЛОВИЕ. О нашем времени, личности, обществе и ноосфере. <i>Самодрин А.П.</i>	117
Об авторах.....	122

PSYCHOLOGICAL PREVENTION AND HYGIENE OF PERSONALITY IN COMBATING THE COVID-19 PANDEMIC

Manual / Authors: Rybalka V.V., Pomytkin E.O., Ignatovich O.M., Pavlyk N.V., Ivanova O.V., Radzimovskaya O.V., Stanovskikh Z.L., Kalyuzhna E.M., Kabysh-Rybalka T.V. / Edited by Rybalka V.V.; Foreword by Panok V.G.; Afterword by Samodrin A.P. – Kyiv: Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Sciences of Ukraine, 2020.– 123 p.

CONTENT

FOREWORD. The role of practical psychology and social work in countering the pandemic threat. Panok V.G.....	7
INTRODUCTION. Rybalka V.V.	9
1.Noosphere-personal approach in understanding the nature of the global coronavirus pandemic and ways to overcome it. Rybalka V.V.	16
2. The strategy and tactics of conscious psychological counteraction of humanity to viral diseases. Pomytkin E.O.	25
3. The quarantine lifestyle of the individual and society as an incentive to a rational sanogenic restructuring of consciousness, everyday life, solidarity civic behavior and personal professional activity. Rybalka V.V.	39
4. Sanogenic pandemic personality thinking: how to be internally stable during a global coronavirus infection. Ivanova O.V.	44
5. Psychological protection by the individual of the body's immune system during the coronavirus pandemic. Rybalka V.V.	49
6. Psychological prevention of panic and ways to overcome it. Ignatovich O.M.....	61
7. Harmonization of the psychological health of the individual in the face of mental stress in society associated with the coronavirus pandemic. Pavlik N.V.	66
8. Behavior of personal self-preservation in a situation of pandemic coronavirus anxiety. Stanovskikh Z.L.	75
9.Settings of auto-suggestion of G.N.Sytin to strengthen the human pulmonary and immune systems. Rybalka V.V.....	78
9.1.Tune to improve the respiratory system.....	79
9.2.Tune to kill infections and strengthen the immune system and the whole body.....	82
10. Psychological training of the ability to release a person from a stressful state. Kalyuzhnaya E.M.....	86
11. Features of the interaction of adults with children in a pandemic area. Radzimovskaya O.V....	93
12. Psychoprophylactic behavior of the elderly as the most affected adult population in a situation in the coronavirus pandemic zone. Rybalka V.V.....	100
13. The psychological orientation of the activities of volunteers in the provision of preventive and hygienic assistance to the population during quarantine. Rybalka V.V., Kabysh-Rybalka T.V.	107
14. A memo on the organization of optimal personality behavior in the context of the COVID-19 pandemic. Rybalka V.V.	110
CONCLUSION The ethical foundations of rationalism against the pandemic ANTI-COVID-19, in accordance with the concept of Ball G.A. Rybalka V.V.	115
AFTERWORD. About our time, personality, society and the noosphere. Samodrin A.P.	117
About authors.....	122

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Панок В.Г.

Проблема епідемії вірусного захворювання, яке називають COVID-19, має, безперечно, соціально-психологічну складову і повинна розглядатися передусім як суспільне явище. У зв'язку з цим намагання колективу відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, авторів цього методичного посібника, долучитися до врегулювання даної проблеми, зниження негативних наслідків пандемії має розглядатися в якості вияву професійної і громадянської відповідальності та гуманізму, що притаманне вітчизняній психології та педагогіці. Необхідно зазначити, що авторський колектив зробив спробу розглянути проблему пандемії COVID-19 з різних сторін і рівнів її переживання – індивідуально-психологічного та соціально-психологічного. Про системність підходу свідчить, на наш погляд, тематика вміщених матеріалів: питання ноосферно-особистісного підходу, стратегії і тактики психологічної протидії, попередження паніки; організації адекватної психопрофілактичної поведінки в умовах карантину; психогігієнічна спрямованість діяльності волонтерів; саногенне пандемічне мислення тощо.

Автори методичного посібника підготували практичні поради для підвищення ефективності саморегуляції особистості та регуляції соціальної взаємодії в умовах високого ризику виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів – спеціальні оздоровлювальні настрої, психопрофілактичні та гігієнічні заходи у вихованні дітей дошкільного та шкільного віку, поради літнім людям як найбільш уразливої категорії населення та ін. Усяка надзвичайна ситуація завжди викликає безліч інтерпретацій у суспільній свідомості, що функціонують у вигляді чуток, версій, міфів та ін. Як свідчить наш досвід дослідження соціально-психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи та інших катастроф, інформаційні складники подекуди мають більший вплив на поведінку великих мас людей, ніж самі фізичні наслідки. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайних ситуацій зазвичай бувають негативними – паніка, немотивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. Усе назване відноситься до непродуктивних форм поведінки у такій ситуації, які власне тільки посилюють усі негативні процеси.

Під час перебігу екстремальної ситуації спостерігаються й інші, діаметрально протилежні, поведінкові паттерни – згуртування спільнот та окремих груп людей, взаємна підтримка і співчуття, взаємодопомога, як це було, наприклад під час Революції гідності. У таких випадках подолання негативних наслідків відбувається набагато швидше. Наслідки, про які йде

мова, відчуваються на рівні кожного індивіда, кожної особистості. Вони можуть бути як короткотривалими, так і довготривалими. Одним із найсуттєвіших негативних довготривалих наслідків може бути стигматизація. Остання являє собою суттєву зміну самооцінки людини, прийняття на себе ролі жертви, причини ускладнень і негараздів, які переживають інші. Стигматизація часто призводить до соматизації – виникнення тілесних розладів, що спричинені психологічними факторами. У таких випадках можуть загострюватися хронічні хвороби або виникати нові (виразка, гіпертензія, розлади травлення, зниження імунного статусу, що підвищує ризик інфекційних захворювань). Негативний емоційний фон і негативна канотація в ситуаціях паніки або психоемоційного напруження часто обумовлюють дискримінацію певної особи або певної групи людей, які часто безпідставно звинувачуються у різного роду проблемах. Дискримінаційна поведінка іноді спостерігається в закладах освіти відносно дітей з особливими освітніми потребами, вимушених переселенців, дітей, які мали або мають інфекційні захворювання і т. п. Дискримінація зазвичай полягає у ворожому, агресивному ставленні до людини (згадаємо Нові Санжари, Львів), ізоляцію її в колективі (бойкот), булінг, цькування, принизливі прізвиська і т. п.

Слід зазначити, що явища дискримінації і стигматизації не зникають разом із закінченням надзвичайної ситуації. У багатьох випадках вони мають місце протягом місяців і років: цькування конкретної особи продовжуються, принизливі прізвистки залишаються, «комплекс жертви» стає частиною особистості, деякі соматичні розлади перетворюються у хронічні хвороби. У найближчі місяці і навіть роки нам, психологам, доведеться працювати з описаною проблематикою. Зараз можемо назвати найбільш вірогідну проблематику: булінг, психосоматичні розлади, конфлікти в учнівських колективах, бойкот, вияви агресивної поведінки, алкоголізація і наркотизація і та ін. Для профілактики названих явищ необхідно широко застосовувати такі програми як «Мирна школа», «Трансформація конфліктів», медіацію, інші відновні практики. Досвід подолання негативних наслідків надзвичайних ситуацій і катастроф однозначно свідчить: перемагають тільки ті нації, спільноти, групи людей, які в складних умовах виявляють згуртованість, солідарність, взаємну підтримку, співчуття, а спеціалісти, які займаються ліквідацією наслідків – виявляють високий професіоналізм, професійну відповідальність і етику. Тому слід підтримати професійну і громадянську позицію авторів даного методичного посібника.

ВСТУП

Рибалка В.В.

Минуло майже 4 місяці з того часу, коли ми вперше почули в Україні про епідемію коронавірусу в далекому китайському місті Ухань. Тоді події в Китаї сприймалися як щось потойбічне, як суто локальна подія, яка жодним чином не торкнеться нас, українців. Але вже у січні нового 2020 року репортажі ЗМІ з китайського епідеміологічного осередку почали набувати тривожності й драматизму, коронавірус перейшов кордони однієї країни, яка самотужки чинила мужній опір хворобі, оперативно і розумно реорганізуючи спосіб життя найбільшої в світі за населенням держави. Наростав вал інформації про інфікацію цим небезпечним типом вірусу сусідніх з Китаєм азіатських країн – Південної Кореї, Японії, В'єтнаму, Ірану, Індії та ін. У лютому епідемічна зона розширюється і виходить за межі Азії – з'являються у все зростаючому масштабі масові осередки хвороби в Європі, Америці, Австралії, Африці. Драматичні події включають у свою круговерть тисячі померлих від особливої, спричиненої коронавірусом, пневмонії, з'являються десятки і сотні тисяч уражених новим вірусом людей і мільйони охоплених тривогою і панікою мешканців різних країн планети.

11 березня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила наступ пандемії COVID-19. За визначенням ВООЗ, пандемія – це поширення нового захворювання у світових масштабах. Вона характеризується відсутністю колективного імунітету в людства і, як правило, ефективних засобів тестування, профілактики (вакцин) та лікування хвороби. Генеральний директор організації Тедрос Адхан Гебрейесус зазначив на спеціальному брифінгу, що світ ще ніколи раніше не стикався з пандемією, яку викликав коронавірус і яку важко контролювати. Країни світу можуть змінити хід цієї пандемії, запобігти виникненню спалахів захворювання, якщо будуть вчасно виявляти та ізолювати хворих. «Це не просто криза охорони здоров'я, це криза, яка торкнеться кожного сектору життя людства – тому кожен сектор і кожна людина повинні бути залучені у боротьбу», – підкреслив Гебрейесус. Гендиректор ВООЗ закликав країни розробити стратегію щодо запобігання поширенню інфекції і порадив активувати й розширити механізми реагування на надзвичайні ситуації, пояснити людям ризики і шляхи самозахисту, знайти, ізолювати, перевірити і забезпечити лікування кожній людині, яка заразилася вірусом, а також відстежити всіх, з ким вона контактувала. Він закликав підготувати лікарні, навчити працівників системи охорони здоров'я і проявляти більше турботи один до одного.

17 березня 2020 року Верховна Рада України прийняла законопроект №3215, спрямований на запобігання виникненню і поширенню

коронавірусної хвороби COVID-19, і того ж дня Президент України підписав закон про протидію коронавірусу. У зверненні В.О. Зеленського до українського народу було оголошено про ряд заходів з боку держави, таких як закриття кордону для іноземців, обмеження регулярного авіасполучення, медична перевірка громадян з метою виявлення інфікованих і хворих, тимчасова заборона масових заходів, введення карантину на всій території країни. Він закликав українців утримуватися від поїздок за кордон, повідомив про мобілізацію системи охорони здоров'я, про закупівлю необхідного медичного обладнання і тестів, обладнання 12000 місць в лікарнях і підготовку медичного персоналу, виробництво 10000000 масок тощо. Президент висловив ряд порад громадянам профілактичного і гігієнічного плану, зокрема таких, як контроль продуктів та води, по можливості залишатися дома, увага до осіб похилого віку, перехід навчальних закладів на дистанційний тип навчання, рекомендація керівникам підприємств перевести по можливості працівників на роботу вдома тощо. Бути дома – найкращий вид боротьби з коронавірусом! Особливу увагу було звернуто на особисту гігієну кожного – носіння масок, регулярне миття рук, зміну традиційних звичок, усунення фізичних контактів при привітанні, формування критичного мислення тощо.

Наступила нова ера в історії світової цивілізації, яка має докорінно змінити спосіб життя людства!

Що стосується самих українців, то за цей час поступово трансформується їх статус – із пасивних спостерігачів начебто відсторонених від них жахливих подій вони поступово перетворюються в активних учасників цих подій, на які вони проте по-різному реагують. Одна, поки що незначна їх частина, превентивно мобілізує свій інтелект й оптимізує поведінку відповідно до закликів часу. Інша ж, переважаюча за кількістю, частина ставиться до них легковажно, не очікуючи нічого небезпечного від них («Якось обмине ця далека і небачена небезпека»). Третя ж частина починає впадати у тривогу, навіть панічно реагує на дані події, заражаючи цим інших тощо. І репортажі з Нових Санжар, із Західної України, з Харкова та Одеси свідчать про шокуюче розмаїття можливих реакцій різних верств населення на рух епідемії по території країни.

Зміни все ж починають пришвидшуватися після чергових повідомлень Всесвітньої організації охорони здоров'я, в яких конкретизуються заходи з протидії коронавірусній пандемії, наводиться жахлива статистика її перебігу. Поведінка українців поступово змінюється після звернень Президента України до народу і проголошення нових карантинних заходів на всій її території. Безпечне ставлення до пандемії поступово перетворюється на продуману активність з пошуку виходів із екстремальної ситуації, ім'я якої COVID-19. В країні змушені свідомо самоактуалізувати все нові і нові заходи з протидії пандемії – від різноманітних обмежень в індивідуальній та суспільній поведінці до мобілізації наявних особистісних та державних ресурсів, що містяться зокрема у власному досвіді та у сфері охорони здоров'я, освіти, державної політики, законодавства тощо. Адже поступово

закриваються кордони, призупиняється транспортне сполучення, розгортається робота з мігрантами із тривожних зон пандемії, налагоджується контроль за потенційними носіями коронавірусу та за протестованими хворими пацієнтами. На жаль, почався відлік поки що поодиноких жертв пандемії і в самій Україні – услід за тисячами померлих в Китаї, Ірані, Італії, Іспанії, Франції, Німеччині, США тощо.

Як це буває в таких екстремальних ситуаціях, масштабна глобальна коронавірусна катастрофа виступає серйозним випробуванням для людської цивілізації, окремих країн та їх громадян. Слід при цьому наголосити, що це стає іспитом передусім для національних інститутів, зокрема науки та освіти, медичної інфраструктури та громадян як потенційних пацієнтів. На перший план виступають, передусім, біологія і медицина, в таких своїх галузях, як генетика, вірусологія, епідеміологія, санітарія, медична профілактика і гігієна, соціальна медицина тощо. Зміни в їх функціонуванні відбуваються під впливом принципових зрушень у політиці, економіці, менеджменті тощо. Проте, навіть поверховий аналіз подій, щоденно презентовуваних ЗМІ, свідчить про те, що наскрізною темою для всіх повідомлень по даній проблемі є психологічні питання оптимізації поведінки окремої людини та суспільства в ситуації коронавірусної пандемії. Це питання наукового розуміння сутності явищ, що відбуваються, обґрунтування необхідних адекватних зрушень в індивідуальній та масовій свідомості, вироблення правильного психологічного захисту від хвороби, ефективної громадської поведінки та раціональної професійної діяльності особистості та суспільства в даній екстремальній ситуації.

Адже динаміка подій у світі набуває все більш трагічного характеру – зростає до сотень тисяч кількість інфікованих, неперервно виявляються нові десятки тисяч хворих на коронавірусну пневмонію, число жертв хвороби сягає багатьох тисяч. Вражають наведені у ЗМІ зразки різноманітної за своєю ефективністю поведінки громадян та керівників різних країн світу, які очевидно потребують, з одного боку спеціального психологічного аналізу і наслідування, а з іншого – психологічної корекції, психотерапії, реабілітації. Якщо ж говорити про стрес, страх, панічні настрої, прояви агресії, які охопили вже мільйони та десятки мільйонів мешканців різних країн світу і України, то вони свідчать про гостру потребу у наданні населенню таких видів професійної допомоги з боку психологів, як своєчасна психологічна профілактика і гігієна. Підкреслимо це – саме своєчасна, а краще – завчасна, попереджувальна! Про це свідчить досвід участі автора цих рядків у державній програмі «Діти Чорнобилю», що розпочала діяти після Чорнобильської аварії 26 квітня 1986 року лише через чотири роки після глобальної екологічної катастрофи. Ця програма була спрямована на подолання віддалених наслідків глобальної екологічної катастрофи у здоров'ї українських дітей, після того, як Україна і передусім Київ та Київська область опинилися в центрі тих незабутніх апокаліптичних подій. Вірогідно, що наслідки тих подій, які не вдалося подолати повністю, виступають певним психологічним фоном для перебігу сучасної пандемії.

У зверненнях Президента, виступах спеціалістів і публічних осіб у засобах масової інформації та у соціальних мережах значне місце займають питання психологічної профілактики і гігієни, психологічної організації адекватної викликам з боку пандемічної ситуації поведінки українців. Тому професійні психологи і педагоги не можуть не відреагувати на цей процес, залишитися осторонь від описаних подій. Тим більше, вони безпосередньо опинилися у зоні небезпеки, реально стали, як і всі громадяни України, об'єктом впливу з боку пандемії, карантину і державних заходів з протидії коронавірусної інфекції. Наступив черговий момент істини для психологічної і педагогічної науки в ряду інших наук, перевірки її спроможності допомогти рідному народові!

Автори цього посібника були ще й з іншої несподіваної причини безпосередньо залучені у ці події й пережили своєрідний карантин ще до його офіційного оголошення. 27 лютого 2020 року вони зібралися на планове засідання спеціалізованої вченої ради, де проходив захист кандидатської дисертації. І ось через два тижні після цього засідання відбулася приголомшлива подія – 9 березня передчасно, у віці 53 років, пішла з життя одна із шановних співробітниць нашої установи – Т.І., з якою ми були професійно і по-людськи тісно пов'язані майже два десятиліття і яка була присутня на процедурі захисту. Її смерть викликала великий сум і переживання в колективі співробітників, що посилювалися, коли стало відомо, що покійна саме в той день захисту стала погано себе почувати, три дні лікувалася самотужки і тільки потім звернулася до лікаря, який начебто поставив їй помилковий діагноз. Коли ж через тиждень неадекватного лікування її стан різко погіршився та її поклали у лікарню, то з'сувалося, що вона хвора на атипову пневмонію. Але вже було запізно і шановна Т.І. відійшла у вічність... Звичайно, що в розмовах співробітників емоційно, з тривогою, обговорювалася ця трагічна подія, деякими вона пов'язувалася з щойно оголошеною ВООЗ пандемією, хоча, як виявилось, її смерть не мала до неї прямого відношення. Проте саме 12 березня 2020 року співробітники відділу свідомо ініціювали рішення – підготувати методичний посібник по психологічній профілактиці і гігієні особистості у протидії пандемії COVID-19. Тож матеріал даного посібника фактично присвячений пам'яті нашої колеги...

Як ми зазначили, ця пандемія дуже нагадує ветеранам психологічної науки ситуацію майже 34-річної давнини, коли 26 квітня 1986 відбулася глобальна екологічна катастрофа внаслідок аварії на четвертому блоці Чорнобильської атомної електростанції. Тоді в нашому житті з'явився невидимий ворог – радіація. І серед тисяч ліквідаторів наслідків цієї техногенної катастрофи були також і психологи. Пізніше вони взяли участь у створенні спеціальних психолого-педагогічних центрів у зоні радіаційного забруднення.

Одним із ідеологів побудови та роботи чотирьох таких центрів в Україні став рецензент нашого методичного посібника – професор Панок Віталій Григорович. А автору цих рядків разом з керівником державної

програми «Діти Чорнобиллю», професором Киричуком Олександром Васильовичем довелося відвідувати такий центр в Іванкові. Нам довелося спільно з іншими колегами брати участь в цій програмі, що була розпочата 1991 року, зокрема керувати групою психологів, яка вирішувала проблему надання оздоровчої психолого-педагогічної допомоги учням позашкільних навчальних закладів. А таких груп було біля двадцяти! За два роки участі в цій програмі членами тільки однієї нашої групи було підготовлено шість методичних посібників і рекомендацій, програми творчих профільних гуртків, накреслені заходи психологічної служби позашкільної освіти для покращення здоров'я учнівської молоді. Ці заходи ґрунтувалися на інтенсифікації різних видів творчості в системі позашкільної освіти і залучення до організації її серед позашкільників студентів, педагогів, психологів і батьків. Саме творчість виявилася одним із ефективних факторів зміцнення здоров'я молоді, що проживала у зоні радіаційного забруднення.

Здобутий досвід зберігає своє значення і в нинішній ситуації. Проте професійна позиція сучасних психологів має бути більш специфічною, зокрема їх діяльність має носити адресний та випереджувальний характер. Ми не можемо дозволити собі запізнитися включитися у події, як тоді, після Чорнобиллю – лише через чотири роки. Діяти треба «зараз і тут», використовуючи величезний потенціал психологічної науки, зокрема психологічної служби України. При цьому слід враховувати кращий досвід зарубіжних психологів, накопичений під час інших пандемій та епідемій, зокрема грипу, туберкульозу, у роботі з хворими на СНІД, суїцидентами тощо.

Отже на перший план спільної медичної та психологічної роботи спеціалістів висувається саме профілактика та гігієна. При використанні цих термінів слід пам'ятати, як вони трактуються в науці, зокрема визначаються у словниках.

Поняття профілактики означає сукупність заходів, спрямованих на охорону здоров'я, попередження виникнення і поширення хвороб людини, на покращення фізичного, психічного та духовного розвитку населення, збереження працездатності й забезпечення довголіття. Гігієна ж розуміється як розділ профілактичної медицини, а в нашому випадку – психології і педагогіки, що вивчає вплив зовнішнього середовища на здоров'я людини, її працездатність та тривалість життя, розробляє заходи, спрямовані на попередження виникнення хвороб і створення умов, що забезпечують збереження здоров'я. Практичний бік гігієни утворює санітарія. Існує також соціальна та психологічна гігієна – як науки про соціальні та психологічні проблеми медицини, про вплив на здоров'я різних факторів соціального та психологічного середовища – умов праці, побуту, рівня культури, свідомості тощо. Йдеться також про соціальні та психологічні заходи по охороні й зміцненню здоров'я. На таке значення даних термінів орієнтуються автори методичного посібника, які зосереджують свою увагу саме на психологічних питаннях виникнення, попередження, протидії коронавірусному інфікуванню населення.

Вище вже говорилося, що поведінка людей в ситуації пандемії демонструє різноманітні, іноді протилежні, підходи і види. Їх ставлення до пандемії може бути активним та пасивним, оптимістичним чи песимістичним, гуманістичним або байдужим, вони виявлять при цьому позитивне чи негативне мислення тощо. Психологам добре відомо, що в екстремальній ситуації люди можуть поводити себе по-різному, зокрема, стенічно або астенично.

Стенічні почуття активізують життєдіяльність людини, посилюють її енергію, спонукають до пізнавальної, інтелектуальної, творчої, продуктивної, інноваційної діяльності, що врешті решт призводить до розв'язання проблеми та успіху. Мова йде про організовані стенічні реакції, які базуються на адекватній поінформованості у подіях, добрій підготовці до організованої поведінки у проблемній ситуації. У протилежному ж випадку стенічні реакції можуть бути хаотичними, імпульсивними, на межі паніки, руйнівними.

Астеничні емоційні реакції характеризуються зниженням життєвих сил, функцій органів, чутливості, мотивації, повільністю, загальмованістю або навіть припиненням активності, що в екстремальних ситуаціях часто призводить до помилок, невдач, хвороб тощо.

Тобто люди можуть розподілятися якнайменше на два типи, що спостерігається і в поведінці населення в ситуації коронавірусної пандемії. В дійсності ж цих типів значно більше. Згадаємо лише добре відомі чотири типи темпераменту: холериків з їх імпульсивністю та нестриманістю, сильних врівноважених сангвініків, меланхоліків з високою чутливістю, тривожністю, втомлюваністю, відносно повільних та інертних флегматоїдів. Звичайно, що їх протидія пандемії може бути різною за своєю ефективністю.

Профілактична та гігієнічна робота спеціалістів з представниками різних типів темпераменту могла б стати більш адресною та ефективною, якби враховувався той історичний факт, що ще давньогрецький лікар Гіпократ вбачав за кожним типом темпераменту схильність до тієї чи іншої хвороби. Конкретизуючи ці думки, сучасний український психолог Б.Й. Цуканов довів, що існують, так звані, переважаючі хвороби для кожного типу темпераменту. За його даними, холероїди можуть захворіти, в певних несприятливих умовах, вірогідніше за все, гепатитом та холециститом, сангвіноїди – інфарктом міокарда, меланхолюїди – стенокардією та гіпертонією, а флегматоїди – шлунковими хворобами. Він увів ще один тип темпераменту – врівноважений, посередній, який може захворіти перш за все нирковими та легeneвими (!) хворобами. Автор цих рядків виявив умови виникнення та загострення цих хвороб – так звану психофізіологічну, природну і штучну, неконгруентність особистості і визначив шляхи пом'якшення їх перебігу. Є підстави вважати, що представники з посереднім типом темпераменту утворюють невраховану спеціалістами групу ризику в ситуації коронавірусної пандемії, в медичному фокусі якої лежить саме особливий тип пневмонії та послаблення імунної системи людини.

Такі ж групи ризику можуть утворювати, з точки зору перебігу коронавірусної пандемії та успішного проведення карантинних заходів,

егоїсти та альтруїсти (егоїстичні альтруїсти та альтруїстичні егоїсти – за типологією Г. Сельє), екстраверти та інтраверти, оптимісти та песимісти. У психології особистості існують різноманітні типології, які слід було б додатково дослідити саме в контексті успішного проведення психологічної профілактики і гігієни в умовах пандемії.

Для того щоб описати поведінку особистості в екстремальній ситуації, якою є пандемія COVID-19, доцільно було б написати спеціальний багатотомний посібник. Проте у авторів немає для цього часу, через що вони обмежуються форматом стисло методичного посібника, в якому відображається їх перша професійна, психопрофілактична та психогігієнічна, стенична реакція на пандемію. Зміст цієї реакції стисло представлений в тексті.

Особливістю вказаної авторської позиції полягає, повторимо це, в тому, що вона висловлюється в умовах їх перебування в зоні карантину. В цьому плані їх наукова праця нагадує відомий твір Юлія Фучика, виданий 1943 року, «Репортаж з петлею на шії», хоча може бути названа й інакше – «Поради психолога в масці». При цьому автори висловлюють свою професійну позицію, не обмежуючи її єдиною концепцією, а спираючись на свій багатий психотерапевтичний та консультативний досвід. Оперативність такої професійної реакції не виключає певних недоліків роботи, за що автори несуть персональну відповідальність. Ми працювали над посібником в період з 12 по 29 березня 2020 року. Не знаємо, що буде далі зі світом, з країною, з нами самими в наступні місяці й роки. Але ми все зробили в цей момент як громадяни і професіонали для того, щоб стати після пандемії COVID-19 мудрішими і сильнішими!

Запрошуємо читачів висловити своє враження або конструктивну критику в наш бік. При цьому нагадуємо думку академіка В.О. Моляко, яку він висловив у далекі 1980-ті роки: «Найкраща критика полягає в тому, щоб зробити краще!» У читача, зокрема психолога і педагога, є така можливість!

Для бажаючих обговорити поставлені у методичному посібнику питання наводимо нашу службову адресу:

04060, Україна, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9, ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, кімн. 630, 631, 632; служб. тел. (044)4406388 (дод. 112);
e-mail: valentyn.rybalka@gmail.com

1. НООСФЕРНО-ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХІД У РОЗУМІННІ ПРИРОДИ ГЛОБАЛЬНОЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ ТА ШЛЯХІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Рибалка В.В.

Глобальна коронавірусна пандемія COVID-19 детермінує осмислення наукових позицій у розумінні природи цього явища, пошук нового концептуально-поняттєвого апарату, що має відповідати докорінній зміні способу життя людства та функціонування інститутів цивілізації. При цьому виявляється очевидна недостатність традиційних підходів і гостра потреба у формуванні нового наукового розуміння напрямків трансформації поведінки людини в умовах коронавірусної пандемії як глобального явища. Це стосується зміни як загальних філософських принципів пізнання, так і парадигми конкретних досліджень різних наук. Відбувається пошук нових теоретико-методологічних засад наукового розуміння світу і це стосується передусім діалектики, системного аналізу, особистісного підходу, законів і принципів природничих, технічних та гуманітарних наук, зокрема психології і педагогіки, причетних до розв'язання даної проблеми.

В останні сто років неперервно ускладнюються світові популяційні та суспільні процеси, бурхливо збільшується кількість населення планети, що сягає зараз понад семи мільярдів осіб, зростає майже вдвічі за цей же період тривалість життя, яка тепер становить в середньому приблизно 65, а в деяких країнах 80 і більше років. Відбувається бурхливий науково-технічний прогрес, який зумовив докорінні зміни в житті людства і кожної людини. В цілому, ці зміни носять позитивний характер. Проте не обминули цивілізацію і негативні події – лише за одне ХХ століття відбулися дві світові війни, низка революцій, масові терористичні атаки, екологічні катастрофи, епідемії та пандемії тощо. Неперервна масова загибель людей внаслідок війн, голоду, хвороб, суїцидів, природних і штучних, зокрема, технічних, транспортних аварій, кримінальних злочинів, і особливо – потенційна загроза знищення людства у пеклі ядерної катастрофи – все це начебто закономірно супроводжує цивілізаційний розвиток.

Тому відчувається гостра недостатність фундаментальних наукових засад пізнання глобальних проблем і науково обгрунтованого практикування у сфері підтримки і збереження життя людства як космічного феномену. Виникає передовсім потреба принципового удосконалення філософських основ пізнання життя, в першу чергу, діалектики. Вчені вже давно говорять про актуальність створення нової діалектики, так званої неодіалектики, діалектики діалектик тощо. При цьому закони діалектики – єдності та

боротьби протилежностей, заперечення заперечення, переходу кількісних змін у якісні – не відкидаються, а піддаються спробам модернізації. Вони зберігають своє універсальне значення, проте набувають певних специфічних ознак у розумінні глобальних природних, масових соціальних процесів, принципово нових популяційних і цивілізаційних подій. У цих законах протилежності, суперечності, взаємозв'язки між всесвітніми подіями відбуваються у різних масштабах – від макрокосмічного до мікроскопічного, а явища протистоять одне одному не у форматі прямого зовнішнього протистояння, а діють одне в одному за своєрідним концентричним (доцентровим і відцентровим) принципом. Об'єкти такого протистояння виступають при цьому справжніми суб'єктами взаємодії, взаємної агресії, яка йде не на життя, а на смерть, як це відбувається в ході вірусних пандемій. Віруси діють в тілі популяції як особливі живі істоти, що підпорядковуються складним законам життя, зокрема обміну речовинами за рахунок одне одного задля власного розвитку, масового розмноження та бурхливої експансії у просторі та часі. Такою може бути орієнтовна неодіалектична модель того, що відбувається зараз в ситуації коронавірусної інфекції в тілі цивілізації. Така схематизація постає ще більш зрозумілою, якщо так само неодіалектично використовуватимуться закони переходу кількісних змін у якісні у масових вірусних і людських явищах та життєвого заперечення заперечення смертю життя і навпаки...

Теж саме стосується когнітивних і практичних спроможностей системного аналізу і синтезу, який продемонстрував свої величезні можливості й разом з тим обмеження у численних спробах пояснення та удосконалення процесів життя. Можна згадати в цьому плані фізіологічні дослідження вищої нервової діяльності І.П. Павловим на початку ХХ століття. Саме він наполягав на необхідності розглядати вищу нервову систему як «систему систем». До такого ж мультиплікативного розуміння системного підходу дійшли генетик М.П. Дубінін, фізіолог М.О. Бернштейн, психолог Г.С. Костюк. Онтологізація наук про живе вимагає виходу за межі системного аналізу та синтезу, створення певного онтологічного системно-системного, онтосистемного підходу зі збереженням звичайно його вихідних принципів засад. Цього вимагає сама історія біології, генетики, фізіології, психології, медицини і нинішня ситуація коронавірусної пандемії.

Не можна не торкнутися можливостей розроблюваного у психології особистісного підходу. В останні роки відбулися процеси його удосконалення та ефективного використання також у філософії, педагогіці, медицині, інженерній практиці. Проте, працюючи з цим поняттям, спеціалісти часто спрощують його і тим самим зменшують ефективність застосування. Поняття особистості між тим є одним із найскладніших у світі, що розуміють персонологи. Адже природа начебто подвоюється у самосвідомості особистості. Це розумів великий дослідник природи В.І. Вернадський, який поставив поняття особистості в центр свого учення про ноосферу. Він говорив про понадособистість вченого, яка домінує в ноосфері, розуміючи під цим фактично соціальну, соборну, солідарну у

великій місії пізнання природи особистість світового наукового товариства. В умовах коронавірусної пандемії на авансцену боротьби з нею виходить саме така соборна со-особистість вченого – біолога, генетика, вірусолога, лікаря, психолога, соціолога, а також – науково підготовленого політика, менеджера, економіста, інженера, громадянина.

Тому при визначенні найбільш адекватного підходу, необхідного для розуміння глобальної коронавірусної проблеми, ми вважаємо за доцільне спиратися на ноосферно-особистісний підхід, який інтегрує в собі ознаки розглянутих вище фундаментальних уявлень про неодіалектику, онтосистемний аналіз і синтез, оновлений со-особистісний підхід в контексті учення про ноосферу.

Категорія ноосфери виникла в науці у першій половині ХХ століття і використовувалася переважно поодинокими вченими, такими як Е. Леруа, П. Тейяр де Шарден, В.І. Вернадський. Вона сприймалася вченими спочатку як суто теоретичне, філософське, абстрактне поняття. З плином часу ця категорія привертає все більше уваги науковців, оскільки реальні ознаки ноосфери все відчутніше виявляються у житті людства. Атрибути цієї категорії все адекватніше пояснюють явища цивілізаційного буття і набувають практичного значення. Про це свідчить сама ноосферна реальність, що бурхливо розвивається і перебудовується у глобальних масштабах, структурується, і тим самим висуває нові вимоги до науки, освіти, організації життєдіяльності кожної людини і людства на планеті Земля.

Розглянемо структуру цієї ноосферної реальності, у пізнання та технологічне перетворення якої включається в масовому порядку світове наукове та інженерне товариство. Для кращого розуміння процесу визнання цієї категорії доцільно використовувати, на наш погляд, поняття теоретичної та практичної ноосферології.

Сучасна наука і технологія призводять внаслідок своєї неперервної творчої роботи до створення особливого ноосферного світу, в який В.І. Вернадський включав космос, життя на планеті Земля і мікросвіт. Тобто Володимир Іванович виділяв у ноосфері в ході її наукового аналізу **як** реальності **космічний, життєвий та мікрокосмічний компоненти**.

Щодо космічного компоненту, то він виявляється в тому, що у розвинутих країнах вже функціонує спеціальна космологічна наука, існує потужна наукоємна космічна промисловість, працюють сотні обсерваторій і телескопів, національні космічні агентства, які планують експедиції в різні пункти Всесвіту, створюються новітні технології, функціонує реальна космічно-ноосферна індустрія. Внаслідок цього і значною мірою заради цього все відчутніше діє освіта, збагачується культура і сама особистість. Тому сучасна людина створює, живе, існує не просто у космічну еру, але і сама поступово постає, за висловом українського філософа О.А. Базалука, *планетарно-космічною особистістю*, якщо термін *космічне* розуміти у макро- та мікро- масштабі. Така *особистість* неперервно теоретично і практично включається у макро- та мікро- космічну реальність, перетворює її в процесі своєї науково-технічної діяльності на космічну дійсність. А як

інакше говорити про це, якщо численні представники населення планети спостерігають за польотами на космічних орбітах множини супутників і пілотованих орбітальних станцій, професійно, практично виробляють їх на землі, стають космонавтами, пасажирами космічних апаратів, навіть космічними туристами. Така планетарно-космічна особистість має можливість безпосередньо з орбіти або через засоби масової інформації спостерігати рідну планету та її довкілля, переживати її красу в реальному часі з багатокілометрової височини та ін. А, з іншого боку, ця особистість вже створила квантову фізику, молекулярну хімію, нанотехнології, генну інженерію та медицину тощо. Особистість вченого, інженера, громадянина реально існує у планетарному та космічному вимірі життя. В цьому місці ми розглядаємо космос у традиційному широкому сенсі, хоча точніше буде говорити саме про макро- та мікро- його складові

Життєва реальність як онтологічний компонент ноосфери складає саму сутність людини, її, так би мовити, приватне повсякдення як в умовах сім'ї, так і в складі різноманітних соціальних інститутів, в обіймах всієї людської спільноти – цивілізації і включає перебіг різнорівневих процесів організації та самоорганізації життя, її інформаційного, енергетичного та речовинного забезпечення. Для цього компоненту важливим є врахування екологічних умов існування людини, її сім'ї, малої групи (частіше професійної), взаємостосунків між людиною та природою – першою та другою, між особистістю та суспільством, гармонізація в людині культурологічних цінностей життя тощо. Підкреслимо, що саме В.І. Вернадський наполягав у свій час на забезпеченні наукою «мирного світового співжиття народів».

Говорячи докладніше про *мікрোকосмічний компонент ноосфери*, згадаємо ще раз відкрити і досліджувану вченими за допомогою примноженої електронним мікроскопом та комп'ютером наукової думки нанореальність, розвинуту квантову фізику, атомну енергетику, мікробіологію, генетику, вірусологію, медичні галузі, що захищають людство від різноманітних пандемій та епідемій, про періодично здійснювану світову мобілізацію спеціалістів на боротьбу з новими небезпечними мікроорганізмами, що діють із глибин внутрішнього світу людини тощо. Слід згадати при цьому нещодавно здійснений міжнародний проект «Геном людини», інтернаціональні наукові програми вивчення мікросвіту, колайдери тощо. Практична ноосферологія на цьому мікрোকосмічному рівні все більше торкається не тільки наукового товариства, але і кожної людини та усєї людської цивілізації.

Ми спеціально виділили та загально охарактеризували саме ці три компоненти або «реальності» ноосфери, про які говорив у першій половині ХХ століття великий учений і гуманіст В.І. Вернадський. У наш же час доцільно мати на увазі похідні від них – десятки інших складових субкомпонентів або рівнів ноосфери, на яких реально здійснюється життя людини і в яких вона має орієнтуватися, вміти ефективно існувати відповідно до конкретних вимог, здійснювати ноосферно відповідний спосіб життя.

Кожний із позначених рівнів у своїх вихідних елементах починав формуватися в глибинах історії цивілізації, а зараз, завдяки дії всепланетної науки і «суми технологій», набуває розвинутих складних та іноді суперечливих форм, які слід враховувати ноосферно, всесвітньо, що можливо тільки на основі розвинутого «ноосу», тобто наукової думки, розуму, інтелекту, освіти, які дозволяють людині успішно діяти, виходячи за вузькі рамки сприйняття лише найближчого середовища, прориваючись у безмежну височінь макропростору і часу Всесвіту та у глибочінь мікропростору і миттєвостей життя. При цьому і стане в нагоді ноосферо-особистісний підхід, який науково означає життя у ноосфері, тобто сфері розуму, особистості *homo sapiens*, тобто людини розумної!

У контексті такого підходу важливо зрозуміти, що відбувається всебічний, багаторівневий, різномасштабний процес взаємодії людства з Всесвітом через ноосферу, якщо трактувати її як складне і суперечливе макро-мікроутворення. З одного боку, відбувається опосередкований ноосферою взаємозв'язок між людством та Всесвітом у процесі неперервного розвитку, тобто побудови ноосфери людством і розвитку людства через ноосферу. З іншого боку, відбувається використання людством ноосфери як гігантського структурованого засобу, як планетарної «суми наук і технологій» у своїх цілях. Цивілізація і кожна людина через ноосферу опосередковує своє зростання та існування.

Тому одна з найважливіших місій ноосфери – це забезпечувати цілеспрямованого зростання та існування цивілізації та кожної людини!

Звичайно, що в основі сучасної теоретичної та практичної ноосферології лежить ноосферна наука і технології, оволодіння якими надає людині безмежні можливості в її як позитивному, так і негативному впливі на інших людей, на природу і саму себе. Тому, найбільш характерною складовою ноосфери звичайно виступає *єдиний науковий і технологічний простір*, представлений взаємопов'язаними між собою природничими, технічними і гуманітарними науками та їх носіями – міжнародними науковими товариствами, асоціаціями, творчими союзами, різноманітними національними та інтернаціональними науковими школами і окремими вченими. Разом з тим, науково-технологічна ємність ноосфери сама по собі виступає чинником зростання, формування наукового потенціалу людства у масовому масштабі, без чого людство в усіх свої проявах не може існувати.

Взаємоз'язок різних рівнів ноосфери значно ускладнюється, коли розглядати її у біологічному та психологічному вимірах. Адже головним серед рівнів ноосфери є сфера життя, яка має зокрема такі атрибути, як обмін речовин, енергії та інформації, відтворення, розмноження та експансія у глобальному просторі й часі. Це особливо виявляється в ситуації пандемії, коли у дисгармонічну взаємодію вступають дві масові популяції – вірусна та людська, одна з яких існує в другій, живиться за її рахунок, переноситься нею у планетарному масштабі.

Одним із найважливіших слід визнати в цьому плані *транспортний сегмент або рівень ноосфери*, який забезпечує територіальну експансію

життя цих двох популяцій по поверхні планети. У своїх елементарних формах така експансія у людства мала колись лише локомоторне вираження (рухове переміщення за допомогою власних м'язів, ніг), забезпечуючи пересування первісної людини в обмеженому просторі. Цей спосіб територіальної експансії людини поступово ускладнювався шляхом використання рухової сили тварин, потім енергією простих транспортних механізмів, а в останні десятиліття – функціонуванням розвинутої транспортної системи глобального масштабу, що безмежним маршрутним павутинням пронизує всю планету – проникаючи в її надра, покриваючи поверхню, злітаючи до неба та ближнього і далекого космосу тощо. До неї відносяться зараз автомобільні, залізничні, корабельні, авіаційні, космічні транспортні мережі у складі систем континентального та глобального типу, що потребує значної інтелектуальної ноопідготовки, зокрема розвинутого географічного мислення, масштабної геополітичної уяви особистості тощо. Завдяки цьому повсякденними стають не лише стихійні місцеві подорожі і мандри, а і наукові експедиції й освітні місіонерські переміщення людей у глобальному масштабі. З'являється реальна можливість рятівного переселення цілих народів з одного континенту в інший під час, скажімо, природних катастроф або гарячих політичних конфліктів. Набуває планетарного масштабу масовий міжнародний туризм, професійна міграція, еміграція етнічних груп і громадян з однієї країни в іншу тощо.

Проте, зокрема коронавірусна пандемія різко обмежує транспортну експансію людства, вводить територіальну ізоляцію людства та кожної людини межами її країни, місця проживання в ній, помешканням. Глобальні транспортні процеси включилися у глобальну динаміку розповсюдження коронавірусної пандемії у двох формах – відцентрованої та доцентрованої, забезпечуючи її, так звану, децентралізацію (відносно центрів виникнення пандемії) та концентрацію (локалізацію пандемії у національних і особистих межах). Щоб вирішити складну проблему пандемії, треба її дезінтегрувати, поділити і розв'язувати по частинам («розділай і володарюй»). Звичайно, що транспортна система планети потребує своєї ноосферної реорганізації, яка б включала специфічні профілактичні та гігієнічні елементи.

Важливим є *інформаційний сегмент ноосфери*, основу якої складають національні та інтернаціональні засоби масової інформації – ТБ, радіо, преса, телеграф, телефон, а в останні десятиліття – Інтернет як всесвітнє комунікаційне павутиння, що може практично інформаційно зв'язати кожну людини з будь-якою іншою людиною на планеті. Цей рівень, сегмент ноосфери гостро поставив проблему єдиної та адекватною за своєю науковою, гуманістичною, моральною основою глобальної комунікації. Мається на увазі і проблема світової мови, в якості якої в медицині вже століттями використовується латинська, певний час пропонувалася штучна мова есперанто, але практично утвердилася в останнє століття англійська мова. Важливим є формування системи єдиних науково виважених, етично перевірених смислів, значень всесвітнього тезаурусу, який би сприяв скоординованій поведінці населення планети у протидії різним загрозам,

зокрема і коронавірусній інфекції, протистояв дезінформації, фейкам і відвертій брехні. Адже, як відмічають спеціалісти, разом з пандемією відбувається не менш небезпечна інфодемія. Вона виявляється у діяльності хакерів, що створюють спеціальні вірусні програми, які нищать або утруднюють роботу комп'ютерів і яким протидіють відомі користувачам антивірусні програми.

Якщо транспортний сегмент ноосфери відчув в ситуації пандемії значну реорганізацію і тотальні функціональні обмеження, то інформаційний компонент, навпаки, виходить на перший план і постає як планетарний онтосистемний чинник інтеграції людства.

Політичний сегмент або рівень ноосфери характеризується наявністю всесвітніх або регіональних міжнародних інституцій – Організації об'єднаних націй, ЮНЕСКО, Євросоюзу, НАТО, Євразійської асоціації країн, ВООЗ, які виступають глобальними механізмами регуляції мирних і здорових взаємостосунків народів. Закономірно те, що вказані міжнародні механізми інтеграції людства створювалися внаслідок двох світових війн, які відбулися у ХХ столітті. Так, після першої світової війни виникла Ліга націй, а після другої світової війни – ООН. Таким чином здійснилася мрія В.І. Вернадського про «світову організацію людства». Провідним типом політичного устрою людства постала, що також передбачав вчений, демократія як головний світовий принцип соціального устрою, як світогляд, як філософія і як практична психологія громадянської поведінки кожної особистості. Цікаво те, що В.І. Вернадський відмічав притаманну саме науці демократичну організацію спільної праці вчених. Проте в умовах коронавірусної пандемії реальна демократія в умовах ринкової економіки демонструє недостатню спроможність у протидії загрози і тому виникає необхідність в її удосконаленні і трансформації у ноодемократію. Вірогідно те, що наслідками коронавірусної пандемії стануть нові планетарні політичні та суспільні утворення, суттєва реорганізація традиційних світових, міжнародних утворень профілактичного і гігієнічного типу.

Негативні аспекти перебігу пандемії ставлять питання про формування *ноосферовідповідної етики*, тобто кодексу адекватних моральних правил поведінки у світовому просторі й часі в екстремальних ситуаціях людського існування. Адже останні століття і десятиліття історії цивілізації містять неперервну низку екстремальних суперечностей, криз, конфліктів, для осягнення і протидії яким дійсно потрібна теорія гуманітарних катастроф і методика їх переборювання. Інтелект, ноос планетарно-космічної, ноосферної особистості з необхідністю вимагає формування таких рис, як глобальна чутливість, адекватне сприймання, ноосферна увага, пам'ять, мислення, уява, їх всесвітність, всезагальність, полімасштабність, онтосистемність, екологічність, взаємність, неодіалектичність, ієрархічність, солідарність, соціальна організованість та самоорганізованість, відповідальність тощо. І мабуть, найважливішим слід вважати глобальний гуманізм, добротність творчої пізнавальної діяльності ноосферного вченого і наукового товариства, всіх членів цивілізації. Виникає потреба у

ноосферному самовихованні та самонавчанні планетарно-космічної особистості за спеціальною програмою.

У цьому плані постає як найактуальніша у наявному суперечливому світі «Педагогіка добра, миру, справедливості і духовності» І.А. Зязюна, «Демократична педагогічна система» А.С. Макаренка, «Педагогіка гуманізму» В.О. Сухомлинського, «Раціональний гуманізм» Г.О. Балла тощо. Ключову роль у гармонійному існуванні особистості та суспільства в умовах перманентної пандемії різноманітних загроз має відігравати освіта, програми і методи якої повинні мати ноосферну спрямованість. У перспективі безумовно з'явиться така справжня *ноосферна освіта* з її всесвітньою дидактикою, спеціальними методами, ноосферно-особистісно спрямованими технологіями навчання і виховання громадянина, суспільства та цивілізації в цілому. Передумови для цього створюють деякі новітні варіанти освіти, зокрема контекстна освіта академіка А.О. Вербицького, яка вже включає в себе макрокосмічний та мікрокосмічний зміст [2]. Відповідає духу ноосферної освіти і, так зване, взаємне навчання, що запропоноване професором Г.Л. Ільїним [5].

Людську цивілізацію має ноосферно інтегрувати *справедлива світова економіка, міжнародний торговельний обмін між країнами*, наявність єдиної світової валюти, роль якої зараз виконує долар США (країни, що має найбільш розвинуту економіку). Ноосфера прокладе дорогу до стану, коли справжньою валютою на планеті стануть не стільки енергія та інформація, скільки духовні, моральні цінності. Про дезінтегрованість світової економіки свідчать неперервні й майже фатальні світові економічні кризи та підйоми, в чому щоденно має орієнтуватися кожна доросла особистість. Економічні елементи ноосфери включаються у сімейне та особисте господарювання кожної людини. Інтегративна роль світової економіки буде більш значущою та стабілізуючою за умов дотримання усіма суб'єктами глобальної підприємницької діяльності єдиної *ноосферної етики* як основи нової *соціальної філософії життя*, в основі якої лежать чесність, гідність, справедливість, гуманізм, досягнення щастя кожної людини і всіх членів справедливого економічного співтовариства і всієї людської цивілізації.

Світова цивілізація стане в умовах ноосферно обґрунтованого цивілізаційного і приватного життя все більш духовно інтегрованою, передусім, завдяки дії ноосферних цінностей *світової культури*, властивих для неї загальноприйнятних естетичних цінностей, які утворюють світовий культурний простір. Величезну роль у цьому процесі відіграють також *світові релігії* – християнство, буддизм, іслам з їх перевіреними століттями духовними цінностями.

При цьому потрібна не тільки загальна орієнтація кожної особистості в цінностях цивілізації, але і практична навігація поведінки у просторі та часі з урахуванням ціннісних орієнтирів різних народів планети, висока вчинкова ноосферна культура руху особистості у складному глобальному культурному просторі та часі. Глобальний світ врятує Добро, Краса та Істина, коли в душі кожного пануватимуть Віра, Надія та Любов!

Зразком ноосферно відповідної поведінки безумовно виступає *спорт* – в його масових формах, таких як олімпійські ігри, світові чемпіонати, міжнародні змагання, що є глобальним чинником інтеграції цивілізації.

Всі компоненти ноосфери мають бути просякнуті особливим розумним гуманізмом, одним із проявів якого є раціогуманізм, запропонований українським психологом Г.О. Баллом [1]. Для раціонального гуманізму в ноосферному контексті мають бути притаманні такі неодіалектичні, антиномічні риси, як: солідарність та самоорганізованість; розумна свобода та раціональне самообмеження; індивідуальна культура і полікультурність; універсальний міжособистісний та внутрішній діалог; індивідуальна і соборна особистість; особистісна та суспільна надійність; ноосферний світогляд і духовність; особистісна та суспільна безпека.

Отже, згідно ноосферно-особистісному підходу, людство повинно утворювати в масштабах планети онтологічну цілісність, єдність, а кожна особистість відчувати себе невід'ємною частиною цієї єдності. Вона має бути при цьому не лише об'єктом, але і суб'єктом ноосферно спрямованої діяльності, здатним бути не тільки користувачем цінностей ноосфери, але і її творцем. Мають бути сформовані та актуалізовані нові ноосферні цінності, почуття, ноосферне мислення, доцільна ноосферно організована життєдіяльність, психологічна діяльність, етика, освіта, практичні знання, уміння та навички ноосферної поведінки особистості, суспільства та цивілізації. Сама ідея, життєва філософія кожної людини як суб'єкта ноосфери, має ставати все більш необхідною, життєво значущою, популярною, омріяною, цікавою, здійснюваною, переживаною людиною у величчї та безмежності свого просторово-часового змісту та життєвого сенсу.

Література

1. Балл Г. О. Психология в раціогуманистической перспективе: Избранные работы. К.: Изд-во Основа, 2006. 408 с.
2. Вербицкий А. А. Контекстное образование в России и США : монография. М.; СПб.: Нестор-История, 2020. 316 с.
3. Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. М.: Сов. Россия, 1989. 704 с.
4. Вернадский В. И. Философские мысли натуралиста. М.: Наука, 1988. 520 с.
5. Ильин Г. Л. Взаимное обучение и взаимное образование // Школьные технологии, 2011. №3. С. 23-29.
6. Лещенко А. В., Лещенко М. П. Володимир Вернадський і його просвітницько-педагогічна діяльність. К.: Друкарня «Техсервіс». 2003. 292 с.
7. Моргун В. Ф. «Психозойська ера» В.І. Вернадського: кінець світу чи гармонія людини і довкілля? // Пост Методика, 2001. № 5-6 (37-38).
8. Моргун Ф. Т. Доля Прометея з України. Полтава: Полтавський літератор, 2003. 36 с.
11. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології : посібник. К.: Талком, 2017. 245 с.

12. Рибалка В. В. Перспективи розвитку психологічної культури творчої особистості у психозойську еру // Імідж сучасного педагога, 2003. № 5-6 (34-35). С. 93-96.

13. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості: навчальний посібник. К.: ІЗМН, 1996. 236 с.

14. Рибалка В. В., Самодрин А. П., Моргун В. Ф. В. І. Вернадський : ноосферний вимір освіти, життя особистості, суспільства і цивілізації. До 157-річчя від дня народження і 75-річчя від дня смерті академіка В. І. Вернадського / За наук. ред. А. П. Самодрин. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2020. 116 с.

15. Русяєва А. С., Супруненко А. Б. Исторические личности эллино-скифской эпохи (культурно-политические контакты и взаимовлияние): монография. Киев-Комсомольск: Археология, 2003. 320 с.

16. Страницы автобиографии В. И. Вернадского. М.: Наука, 1981. 350 с.

17. Шарден П. Тейяр де. Феномен человека. М.: Наука, 1987. 240 с.

2.СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА СВІДОМОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОТИДІЇ ЛЮДСТВА ВІРУСНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

Помиткін Е.О.

XXI століття принесло людині не тільки культурні, наукові та технологічні здобутки, але й чимало викликів, серед яких боротьба з новими мікроорганізмами за фізичне виживання на планеті. Успішність протидії у цій боротьбі залежить від усвідомлення своїх помилок у процесі еволюції та швидкого реагування на загрози. Організована боротьба з пандемією вимагає розробки науково обґрунтованої стратегії і тактики.

Якими є її причини пандемії? Термін «пандемія» використовується, коли нове захворювання поширюється на увесь світ. До причин спалаху інфекційних хвороб на планеті за різних часів вчені відносять низький імунітет людини, недотримання правил гігієни, перенаселення тощо. З появою біологічної зброї додають цілеспрямовану бактеріальну війну проти окремих соціальних груп чи народів.

Крім того у XXI столітті набула актуальності ще одна причина: споживацьке ставлення людини до ресурсів планети. За останнє століття людина стала суттєвою загрозою існуванню життя на Землі. Справа не тільки в тому, що кількість ядерної зброї є такою, що може знищити нашу планету понад 50 разів. Спустошення земних надр, знищення лісів, тотальне забруднення ґрунтів пестицидами та радіаційними відходами АЕС є агресивними діями людини по відношенню до Землі. Розмір сміттєвих плям з пластику в Тихому океані дорівнює території Франції або України. Заради їжі людина вбиває на рік понад 70 млрд. живих істот. Викиди вуглекислого

газу в повітря є однією з вагомих причин зміни клімату, а отже активізації нових мікроорганізмів, які вступили в боротьбу з людством.

З цієї позиції вірусні атаки можна розглядати як захисну реакцію природи на людську поведінку. Відомо, що різні види мікроорганізмів постійно конкурують між собою за виживання і цим підтримується біологічна рівновага. Антибіотики, створені людиною для боротьби з одними вірусами, є продуктом діяльності інших. Потрапивши до людини чи тварини, вірус спочатку знищує організм свого носія, а надалі гине сам. Так само людина тривалий час активно знищувала природне середовище, а тепер опинилася перед реакцією самозахисту природи. Таким чином ми маємо справу з наслідками «вірусної поведінки» самої людини.

Чим зумовлена «вірусна поведінка» людини по відношенню до власної планети? Передусім, низьким рівнем свідомості, психологією споживацтва, отримання надприбутків за будь-яку ціну. Це хибне ставлення пов'язано з уявленнями про те, що людина є «володарем світу», «вінцем природи», є розумнішою і досконалішою за неї. Однак навряд чи творіння може бути досконалішим за свого Творця. Зникнення людини на планеті Земля для Природи зовсім не означає зникнення життя. Але збереження життя на Землі потребує зміни людства.

Усвідомлення причин спалахів пандемії і виправлення помилок є ознакою високого рівня свідомості. Слід розуміти, що чим раніше ми усунемо причини, які зумовлюють вірусні атаки, тим меншими будуть їх наслідки.

Свідома психологічна протидія вірусним захворюванням вимагає розробки та дотримання обґрунтованої стратегії і тактики. Її реалізація залежить від рівня свідомості як окремих громадян, так і людства в цілому. Організація об'єднаних націй, ЮНЕСКО та інші міжнародні асоціації мають терміново реагувати на загрози людству, реалізуючи стратегічні та тактичні заходи, до яких можуть увійти ті, що подані нижче.

Стратегія 1. Розвиток екологічної свідомості людства, актуалізація духовного потенціалу особистості.

Як формується високий рівень екологічної свідомості особистості?
Рівень свідомості є найбільш узагальненою характеристикою, яка поєднує ціннісні орієнтації, особливості світогляду, моральність і відповідальність особистості [7]. Його можна розподілити від 1-го, найнижчого до 5-го, вищого, як зображено на рис. 1.

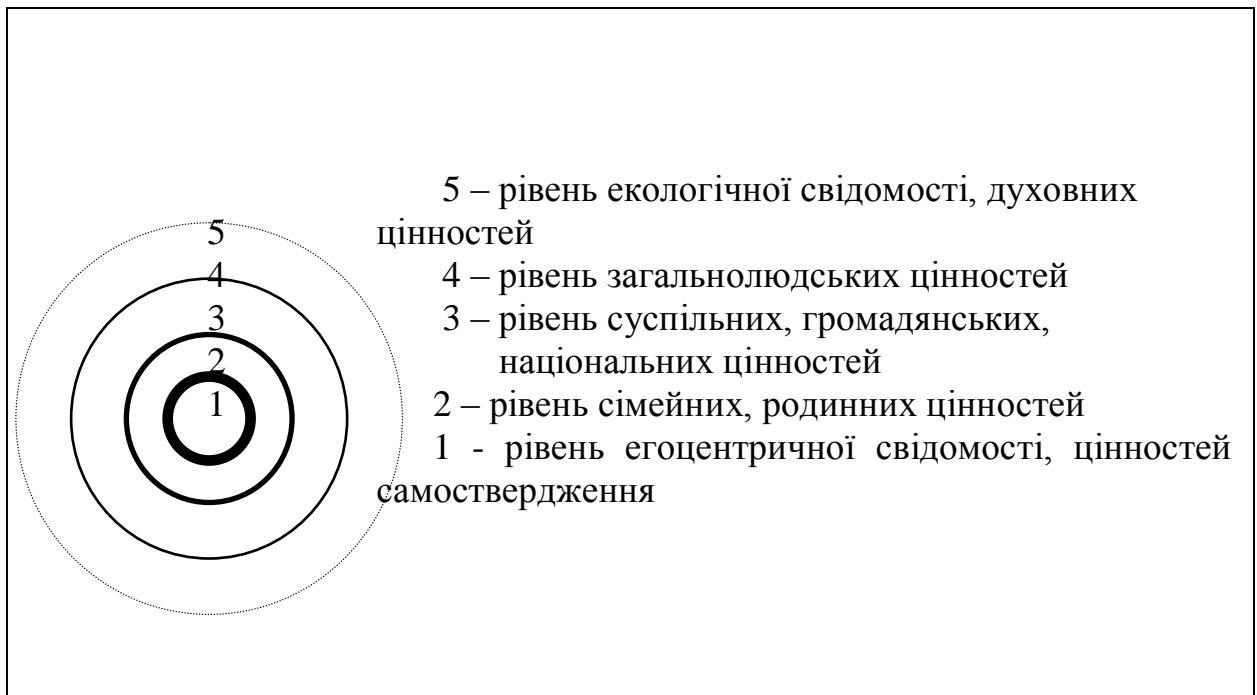


Рис. 1. Соціально-психологічна модель процесу розвитку свідомості та ціннісних орієнтацій особистості.

Протягом життя особистість, яка перебуває у розвитку, опановує рівні свідомості від нижчого до вищого. Перший рівень розвитку свідомості – егоцентризм – характерний для дитини, яка потребує від зовнішнього світу уваги, піклування, любові. Найактуальнішими для неї є слова: "Я", "Мені", "Я сам". Якщо протягом подальшого життя людина залишається на першому рівні свідомості, її називають егоїстичною, нездатною до відповідальності перед іншими. Мислення, дії і вчинки людини з 1-м рівнем свідомості спрямовані на себе, власне самозабезпечення, оскільки дефіцитарні потреби видаються увесь час не задоволеними. Інстинкти впливають на поведінку, зумовлюючи жадібність, бажання мати все найкраще, що існує у світі: захоплювати ресурси і чужу власність, принижувати слабких для підвищення власної самооцінки тощо. Притаманними цінностями 1-го рівня є задоволення, безпека, автономність тощо. Екологічні цінності, порозуміння між людьми, здоров'я планети для такої людини видаються цілковитими абстракціями.

У процесі переходу на 2-й рівень свідомості зростає значення турботи про найближчих людей – батьків, рідних, а надалі – чоловіка, дружини, дітей, родичів. Для 2-го рівня свідомості пріоритетні цінності та потреби – це

цінності та потреби власної сім'ї. Людина готова жертвувати власним добробутом, а іноді – і життям заради своєї родини. Провідними життєвими цінностями стають сімейна єдність, гармонія стосунків, сімейний добробут тощо.

Подальший розвиток свідомості людини сприяє розумінню того, що її особисте життя, життя сім'ї тісно пов'язане з життям суспільства, нації, народу. Отже, покращення суспільного життя позитивно відзначиться також на житті сімей, із яких складається суспільство. Завдяки усвідомленню цього факту людина переходить на 3-й рівень – до громадянської активності, державного патріотизму, національної свідомості. Її не перестають хвилювати сімейні чи особисті проблеми, однак у разі потреби людина може відсунути їх на другий план, жертвуючи власним заради спільного. Притаманними цінностями для цього рівня є любов до рідного краю, народу, відповідальність за суспільство, суспільна єдність.

Наступний, 4-й рівень – загальнолюдських цінностей – це рівень прийняття та розуміння іншої людини незалежно від її національних ознак чи віри, визнання права кожного на власні переконання, усвідомлення факту, що людство – єдиний взаємопов'язаний організм, у якому кожний виконує свою важливу роль. Цей рівень свідомості визволяє людину із замкнутого кола "моє – чуже", "друзі – вороги". Основним принципом, що притаманний світогляду четвертого рівня, є так зване "золоте правило" Ісуса Христа: "Не роби іншим того, чого не хочеш собі". Відповідальність реалізується не тільки в сімейних та громадських взаєминах, але й на рівні людства в цілому. Війни, міжетнічні конфлікти з позиції 4-го рівня є абсурдними, оскільки збільшення нещастя людства не може зробити щасливою окрему психічно здорову людину. Провідними цінностями, якими керується людина, стають міжнародна взаємодія, порозуміння, єдність людства тощо.

Однак людина не відокремлена від природи, космосу, планетарного життя. Усі космічні процеси безпосередньо впливають на людство, і розуміння та переживання цього факту розширює свідомість до космічного масштабу. 5-рівень свідомості людини характеризується розумінням, що Всесвіт – теж єдиний організм, а Земля з усіма істотами – його невід'ємна частина. З цього випливає і відповідне ставлення до буття, до всіх живих істот як до самого себе, відповідальність за світ, у якому ми живемо. Серед загальнолюдських духовних цінностей провідними є вірність, доброзичливість, допомога потребуючим, служіння світу та гармонія з природою, а в релігійному аспекті – єдність з Богом.

Таким чином, сутнісна відмінність між приведеними на рис. 1 рівнями свідомості полягає у пріоритеті цінностей, у спрямованості прагнень та потреб людини. На першому рівні потреби спрямовуються на себе, незважаючи на запити інших (інстинкт самозбереження), а на вищих – людина отримує природну радість і задоволення від самовіддачі, служіння, що складає сенс її життя. Людина з високим рівнем свідомості може з легкістю зрозуміти тих, чий рівень свідомості є нижчим, оскільки для неї цей шлях вже пройдений.

Вочевидь, здатність людства протистояти вірусним загрозам залежить від реалізації стратегії розвитку екологічної свідомості (5-й рівень).

Якими засобами сприяти розвитку екологічної свідомості людства та актуалізації духовного потенціалу особистості? Цей розвиток має розпочинатися в колі сім'ї, а надалі продовжуватися в усіх ланках освіти. Система освіти має бути підпорядкована передусім розвитку свідомості, а не заповненню голови знаннями, які ніколи не знадобляться. Саме тоді на планеті переважатимуть громадяни з екологічною свідомістю, здатні відповідально ставитися до свого життя в гармонії з природою. Прикладом освітньої технології, спрямованої передусім на розвиток свідомості дитини, є інтегративний курс «Людина. Родина. Світ», який обрали для вивчення близько 80 загальноосвітніх навчальних закладів в Україні, США та Туреччині [6]. Впровадження цієї та подібних навчальних програм допоможе розвитку екологічної свідомості людства.

Стратегія 2. Усунення ціннісно-сміслових дисонансів.

Опиняючись перед вірусною загрозою, людина нерідко наче втрачає тверде підґрунтя під ногами. Руйнується піраміда усталених цінностей, втрачаються смисли, які тривалий час були провідними.

Невідповідність між ідеалами, цінностями та смислами може породжувати ціннісно-сміслові дисонанси – внутрішні конфлікти, зумовлені дією декількох суперечливих установок особистості, що формувалися одночасно або на різних вікових етапах життя. Як правило, ціннісно-сміслові дисонанси усвідомлюються, переважно, за їх наслідками – відчуттям фрустрації, вгасанням інтересу, поганим настроєм, зниженням емоційної та фізичної активності, нестачею мотивації до діяльності тощо.

В умовах введення карантину людина по-іншому розподіляє час, змінюються її можливості, значно зростає цінність життя і здоров'я, а отже інші цінності та смисли відходять на другий план. Так для людини, якій подобалось постійно подорожувати, важко змиритися з необхідністю перебувати в одному помешканні. Для тих, хто звик відвідувати театри та концертні зали, безпосередньо спілкуватися з багатьма людьми або вечеряти в ресторані, необхідність перебувати у вимушеній ізоляції спричиняє значний дискомфорт. Також не всі, залишаючись дома, можуть повноцінно виконувати професійні обов'язки. Отже, те, що було раніше цінним, може протирічити життєвим смислам, ідеальним уявленням і здоровому глузду.

Таким чином замість упорядкованості ідеалів, цінностей і смислів (рис. 2 а) у людини може спостерігатися ціннісно-смісловий дисонанс (рис. 2 б).

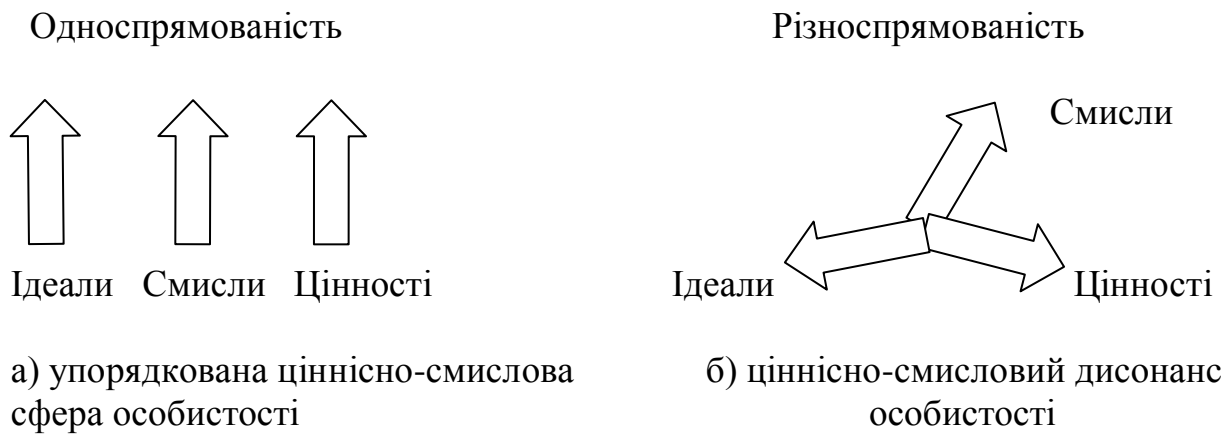


Рис. 2. Взаємодія векторів «ідеали-сенси-цінності» у внутрішньому світі особистості.

Як усунути ці та інші ціннісно-смилові дисонанси? Людське життя не обмежується соціальною взаємодією, а гармонія внутрішнього світу людини є не менш важливою, ніж стосунки з оточуючими. Отже час, який раніше втрачався на пересування, можна використати для ревізії власних цінностей і смислів.

Ви маєте можливість більш глибоко усвідомити власні здібності та нахили, життєві і професійні цілі, найбільш важливі потреби самореалізації. Неактуальні сенси і цінності можна замінити на більш конструктивні. Здійснення загублених дитячих мрій, пізнання себе і дивовижного світу може зробити Вас більш цілісною і щасливою людиною. Використовуйте цю можливість!

Стратегія 3. Подолання негативного впливу фантомного мислення.

З початком пандемії людина опиняється у новій інформаційній реальності. Поява Інтернету зробила миттєвим поширення новин на всій території планети. Позитивний бік цього явища пов'язаний з можливістю швидкого реагування на події, оперативного прийняття рішень і узгодження дій. Негативний бік полягає у загрозі постійного мисленнєвого включення особистості в тематику захворюваності та смертності. Людина сприймає деструктивну інформацію не тільки з Інтернет ресурсів, але й від рідних, друзів, колег по роботі та знайомих.

Опиняючись у цій інформаційній блокаді, вона намагається «переключитися на позитив», однак значна частина з 30000 мозкових імпульсів стають циклічними, доповнюються новою негативною інформацією та повторюються з певною періодичністю. Саме так виникають нав'язливі думки, які ми намагаємося відганяти від себе. Найбільш травматичні з них ті, які ми тривалий час не допускаємо до свідомості та які важко відслідкувати. Вони і є основою «фантомного мислення».

Фантоми - нелогічні для свідомості уривки образів з минулого. Фантомне мислення є неусвідомленим. Воно проявляється як фон по відношенню до усвідомлених особистістю думок і почуттів. Людина зітхає, а на питання «чому?» не може дати об'єктивної відповіді. Фантомні думки

позбавляють особистість життєвої енергії, оскільки постійно «обробляються» підсвідомістю, тобто обмірковуються і переживаються без участі нашої свідомості. Це породжує напруження та постійне занурення в себе.

Під час перебування людини у вирії інформації про пандемію надлишок неусвідомленої інформації може стати причиною виникнення фантомного мислення. Це проявлятиметься у зниженні активності, зацикленості на проблемах, які вона не може розв'язати, пригніченості, зниженні апетиту тощо.

Як протидіяти негативному впливу фантомного мислення? Передусім слід нейтралізувати причини його виникнення. Не дозволяйте надлишковій інформації оволодівати Вашою увагою. Свідомо обирайте ті повідомлення, які Вам дійсно потрібні. Використовуйте критичне мислення, звертаючи увагу на достовірність джерела інформації і можливі приховані мотиви пропаганди.

Якщо ж Ви зафіксували у себе прояви фантомного мислення, зупиніться. Проаналізуйте причину Ваших зітхань чи поганого настрою. З'ясуйте, з якою періодичністю вони виникають. Нарешті, спробуйте визначити, коли вони почалися вперше і з якими інформаційними повідомленнями це може бути пов'язано.

Слід пам'ятати, що думки безпосередньо пов'язані з людськими потребами (рис 3). Задоволення дефіцитарних потреб (голод, біль, страх) є підґрунтям для подальшого розвитку в бік людяності. Більш високі рівні потреб зумовлюють мислення, переживання та поведінку людини, що відповідають духовним цінностям – краси, добра, істини, досконалості.

Проаналізуйте зміст Ваших думок протягом дня. Додайте до цього ще сюжети, які повторюються у сновидіннях. Відокремлюйте конструктивні думки від деструктивних. Звичайно, абсолютно природньо думати про загрозу, про тих людей, які від неї постраждали. Однак від надлишку цих думок не стане краще ані постраждалим, ані Вам. Навпаки, неконструктивні думки позбавляють енергії та перешкоджають реальним діям.

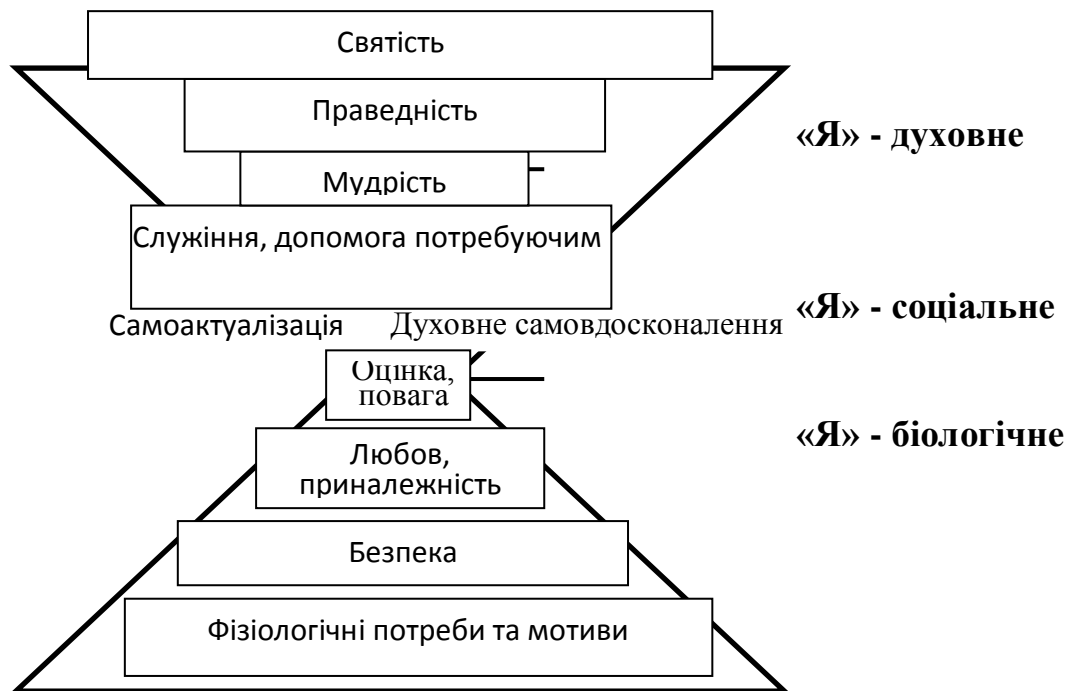


Рис 3. Дзеркальна піраміда потреб особистості, побудована на основі теорії мотивації А.Маслоу.

Задоволення дефіцитарних потреб (голод, біль, страх) є підґрунтям для подальшого розвитку в бік людяності. Більш високі рівні потреб зумовлюють мислення, переживання та поведінку людини, що відповідають духовним цінностям – краси, добра, істини, досконалості.

Проаналізуйте зміст Ваших думок протягом дня. Додайте до цього ще сюжети, які повторюються у сновидіннях. Відокремлюйте конструктивні думки від деструктивних. Звичайно, абсолютно природньо думати про загрозу, про тих людей, які від неї постраждали. Однак від надлишку цих думок не стане краще ні постраждалим, ні Вам. Навпаки, неконструктивні думки позбавляють енергії та перешкоджають реальним діям.

Набагато корисніше зосередитися на тому, що дійсно від Вас залежить, замінити неконструктивні думки планами самореалізації, ідеями самовдосконалення, духовного розвитку та допомоги потребуючим. Для підтримки позитивного мислення Ви можете використовувати психологічне налаштування Д.Карнегі «Саме сьогодні»¹.

“САМЕ СЬОГОДНІ”

1. Саме сьогодні я буду щасливим. Щастя в мені самому; воно не є результатом зовнішніх обставин. Я щасливий настільки, наскільки прагну бути щасливим.

2. Саме сьогодні я спробую пристосуватися до життя, яке мене оточує, і не буду намагатися пристосувати все до моїх бажань; я сприйматиму мою сім'ю, мою роботу, моє навчання, обставини мого життя такими, якими вони є насправді, і намагатимуся повністю з ними погоджуватися.

3. Саме сьогодні я потурбуюсь про свій організм. Я зроблю зарядку, доглядатиму за своїм тілом, позбудуся шкідливих для здоров'я впливів і думок. Мій організм хоче виконувати всі мої вимоги і установки.

4. Саме сьогодні я намагатимуся приділити увагу розвитку свого розуму. Я досягну щось корисне. У мене немає лінощів до розумової роботи. Я прочитаю з інтересом те, що потребує зусиль, роздумів, зосередженості.

5. Саме сьогодні я приділю увагу духовному самовдосконаленню. Для цього я зроблю людям щось корисне і виконаю дві справи, які мені не хочеться робити, але зроблю це для тренування сили волі.

6. Саме сьогодні я буду до всіх доброзичливим. Я буду прагнути виглядати якнайкраще, буду люб'язним і щедрим на похвалу, не чіплятимуся до людей і не намагатимуся їх виправити.

7. Саме сьогодні я спробую жити лише прийдешнім днем, не прагнучи вирішити всі проблеми мого життя одразу. Я легко виконуватиму будь-яку, навіть рутинну роботу.

8. Саме сьогодні я визначу програму своїх справ, я запишу, що збираюся робити кожної години. Ця програма позбавить мене поспіху і нерішучості навіть у тому разі, якщо я не зможу її вчасно виконати.

9. Саме сьогодні я не боятимуся життя і власного щастя. Я любитиму і віритиму, що ті, кого я люблю, люблять мене.

Чим більшої уваги Ви будете приділяти процесу упорядкування власного мислення, тим ефективнішими будуть Ваші рішення в боротьбі з пандемією.

Стратегія 4. Досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування.

Складні ситуації у людському житті нерідко виводять з емоційної рівноваги та зумовлюють посилення переживань. Однак кожний виклик – це і можливість розвитку та самопізнання. Щоб використати цю можливість, слід спиратися на існуючі психологічні знання щодо природи емоцій і почуттів та долучитися до практики самовдосконалення.

Які знання нам потрібні передусім? За впливом на сприйняття емоції розподіляють на позитивні та негативні. За впливом на організм їх класифікують як стеничні, що підвищують активність, енергію, збільшують глибину дихання, сприяють оздоровленню, а також астеничні, які пригнічують людину. При цьому слід зважати на те, що одна й та ж сама емоція може для однієї людини бути стеничною, а для іншої – астеничною. Наприклад, страх може одну людину пригнічувати, позбавляти активності, а іншу – активізувати до дій, додавати їй бажаних «гострих» вражень. Як наслідок, для певних людей фільми жахів є неприйнятними, а іншим - приносять задоволення.

Як розвиваються емоції? Для аналогії можемо використовувати образ морської хвилі. Як правило, спочатку з'являється короткочасна емоція, надалі у разі неконтрольованості вона може посилитися, перетворитися в певний настрій, а згодом – у глибинне почуття. Так, прокидаючись вранці з невдоволенням, людина може підсилювати цей стан протягом дня. Зважаючи на це, легше керувати своїм станом на початку його виникнення, ніж потім, коли «емоційна хвиля» набуває сили та інтенсивності.

Кожна людина має індивідуальний «набір» емоцій і почуттів, перебіг яких здійснюється за конкретною траєкторією. Так, для однієї людини притаманні, переважно, стеничні емоції і почуття радості, піднесеності, оптимізму, тоді як для іншої домінують розгубленість, невпевненість, сумніви. Траєкторія емоційного реагування також є індивідуальною: одна людина у складній ситуації впадає у розпач, інша – реагує агресивно або ж стримано. Тип реагування залежить не тільки від темпераменту, але й від рівня розвитку рефлексії, ступеня усвідомлення власних станів.

Психологічна протидія вірусним захворюванням передбачає контроль власних емоційно-почуттєвих станів і допомогу в цьому процесі іншим. Під час пандемії емоційна реакція значної частини населення проявляється в інтервалі від занурення в переживання (через паніку, розгубленість, провину перед постраждалими) до заперечення (через відчуження, іронію, сарказм, звинувачення постраждалих). Однак ні перше, ні друге ставлення не є конструктивним, оскільки людина не перебуває в стані емоційної рівноваженості, спокою. Отже її рішення та дії можуть бути хибними.

Як досягти емоційної рівноваги та опанувати новими траєкторіями емоційного реагування? Для цього слід оволодіти знаннями про психологічні закономірності перебігу емоційно-почуттєвих станів особистості і, зокрема, такі явища як, емоційний перенос, резонанс, дисонанс та інерція. Розуміння цих процесів допоможе Вам не долучатися до емоційних станів інших, якщо Ви не вважаєте це за потрібне.

Явище емоційного переносу характеризується тим, що емоційно-почуттєві стани однієї людини (або групи) стають надбанням інших. При цьому інші люди можуть навіть не знати тієї причини, яка викликала сміх, печаль, страх перших. Так, страх однієї людини перед загрозою зараження може миттєво передаватися іншим, а піднесення від подолання хвороб може охоплювати значну кількість людей.

Емоційний резонанс проявляється тоді, коли схожі емоційні стани різних людей значно посилюються, що може мати як позитивне, так і негативне забарвлення (масовий героїзм або песимізм, колективне трудове завзяття або зневіра).

Явище емоційного дисонансу виникає тоді, коли взаємодіють протилежні або мало сумісні емоційні стани. Різне емоційне ставлення до тих самих подій може віддаляти людей, ставати значним бар'єром у спілкуванні, спонукати до уникнення (відчуження) або агресії. Наприклад, песимізм по відношенню до майбутнього людства може сприйматися як загроза для оптимістичних громадян.

Емоційна інерція характеризується тим, що певний емоційний стан не припиняється одночасно. Для переходу в стан спокою або в інший стан людині потрібен час. Це особливо важливо використовувати при загрозі конфліктних ситуацій у родині або в суспільстві. Мудра людина проявляє терпіння, поки емоційна реакція досягне врівноваження.

Першим кроком на шляху керування власними емоційно-почуттєвими станами є пізнання своїх емоційних траєкторій, особливостей їх перебігу. Це завдання значно полегшується з використанням типової диференціальної шкали емоційно-почуттєвих станів особистості, у якій здійснено їх розподіл на позитивні та негативні в межах 4-х модальностей: естетичної, морально-гуманістичної, інтелектуально-творчої та інтимно-особистісної. Виокремлені модальності окреслюють перебіг емоційно-почуттєвих станів у 4 межах: «Захоплення – відраза»; «Єдність – самотність»; «Натхнення – відчай»; «Любов – ненависть» (табл. 1).

Таблиця 1.

Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

	Рі- ве нь	Естетичні	Ба л	Морально- гуманістич ні	Ба л	Інтелектуа льно-творчі	Ба л	Інтимно- особистіс ні	Ба л
П	+1 0	Захоплен ня		Єдність		Натхнення		Любов	
О	+9	Естет.насо лода		Самовіддані сть		Впевненість		Ніжність	
З	+8	Благоговін ня		Великодушн ість		Осяяння		Відданіс ть	
И	+7	Гармонія		Співчуття		Передчуття		Прив'язан ість	
Т	+6	Співзвучні сть		Вдячність		Зосереджені сть		Закоханіс ть	
И	+5	Піднесенн я		Гідність		Ентузіазм		Дружба	
В	+4	Краса		Відповідаль ність		Інтерес		Повага	
Н	+3	Урочистіс ть		Справедливі сть		Зацікавленн я		Довіра	
І	+2	Милуванн я		Доброзичли вість		Здивування		Симпатія	
	+1	Задоволеність							
	0	Спокій	0	Врівноваже ність	0	Врівноваже ність	0	Спокій	
	-1	Невдоволення							
Н	-2	Упередже ність		Неприятність		Сумнів		Роздратув ання	

Е	-3	Буденність		Провина		Байдужість		Обурення	
Г	-4	Потворність		Сором		Нудьга		Засудження	
А	-5	Низькість		Приниження		Смуток		Образа	
Т	-6	Дисонанс		Нехтування		Розгубленість		Суперництво	
И	-7	Дисгармонія		Зловтіха		Жаль		Ревнощі	
В	-8	Цинізм		Заздрість		Апатія		Помста	
Н	-9	Огида		Страх		Приреченість		Лють	
І	-10	Відраза		Самотність		Відчай		Ненависть	

У відповідності до розробленої шкали, стан спокою особистості змінюється під дією зовнішніх впливів емоційною реакцією, яка в загальному вигляді коливається у координатах «задоволеність (позитивні стани) – невдоволення (негативні стани)». Активність проявів задоволеності чи невдоволення за наведеними модальностями може коливатися за шкалою від 1 до 10 балів. Для визначення власних емоційних станів Ви можете скористатися методикою, наведеною нижче.

Методика дослідження емоційно-почуттєвих станів особистості [7].

Інструкція. Вам пропонується шкала емоційно-почуттєвих станів особистості, яка містить естетичні, морально-гуманістичні, інтелектуально-творчі та інтимно-особистісні переживання. Ознайомтеся з її змістом та оцініть частоту прояву наведених емоційно-почуттєвих станів: 0 балів – дуже рідко, ніколи; 1 бал – іноді; 2 бали – часто.

Обробка результатів.

Підрахуйте загальну суму балів у верхній частині шкали за 4 модальностями (позитивні стани) та порівняйте її із загальною сумою балів, отриманих за 4 модальностями у нижній частині (негативні стани). Переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів свідчить про емоційну стійкість особистості. Переважання негативних емоційно-почуттєвих станів може свідчити про незадоволеність життям, психосоматичні розлади.

Загальна кількість балів у верхній частині шкали інтерпретується так:

51-72 бали - духовна зрілість особистості, естетична, моральна та творча спрямованість, емоційна сила, оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя;

21-50 балів - часткове переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів, епізодичність прояву піднесених почуттів і емоцій;

від 0 до 20 балів - недостатність позитивних емоцій і почуттів у житті людини, обмежений спектр емоційного реагування (що може бути пов'язано з домінантністю одного негативного стану), незадоволення власним становищем або взаєминами з близькими.

Визначте, в якій модальності у Вас переважають позитивні емоційно-почуттєві стани, а в якій негативні. Проаналізуйте, з чим це пов'язано та в разі потреби накресліть шляхи досягнення емоційної рівноваги, зміни власних траєкторій емоційного реагування. Якими засобами для цього користуватися: через спілкування, музику, кіно, віртуальні подорожі або роботу з психологом – обирати Вам. Важливо пам'ятати, що позитивні емоційні стани сприяють підвищенню імунітету, а отже є дієвим засобом протидії пандемії.

Стратегія 5. Встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції.

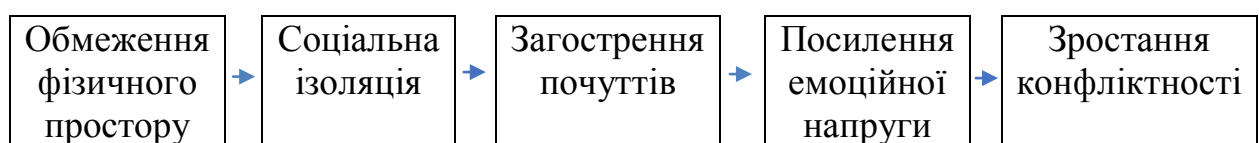
В умовах карантину більшість людей опиняються в незвичних для них умовах ізоляції. Це стосується як комунікації з близькими, рідними, друзями, так і професійних контактів. Вимушене усамітнення не завжди слід розцінювати як негативне явище. В історії людства чимало прикладів, коли самотність сприяла розкриттю творчого потенціалу особистості, її самопізнанню та самовдосконаленню. Саме в умовах усамітнення були написані найкращі літературні та музичні твори, зроблені видатні наукові відкриття.

Звичайно, здатність легко переносити самотність залежить від типу особистості. Для інтровертів обмеження кола спілкування не є проблематичним. Вони більшою мірою занурені у свій внутрішній світ і не потребують постійної взаємодії з іншими. Натомість для екстравертів фізична ізоляція може сприйматися як обмеження свободи.

Як досягти оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції?

Здавалося б в епоху Інтернету заміна фізичних контактів віртуальними не є складною. Однак інтернет-спілкування може тільки на певний час компенсувати відчуття самотності, не замінюючи повною мірою повноцінні людські стосунки. Крім того, в умовах тривалого карантину люди вимушено перебувають в обмеженому просторі не тільки на самоті, але й сім'ями. Здавалося б разом легше долати труднощі, але це не завжди так. Зокрема, статистика свідчить, що введення комендантської години в Китаї спричинило зростання сімейних розлучень. Нерідко в одному приміщенні вимушені перебувати представники різних поколінь, які і в умовах відсутності карантину важко знаходять спільну мову.

Вчені довели, що вимушена індивідуальна чи групова ізоляція негативно впливає на самопочуття та емоційний стан людини [5]. При цьому виникає така послідовність психологічних реакцій:



Успішність комунікації у сімейному просторі може підвищуватися через розвиток:

- уваги один до одного, бажання і вміння ставати на позицію іншого;
- здатності узгоджувати погляди і плани проведення часу;
- підтримки традиції спільного підведення підсумків дня.

Використання віртуального доступу до концертних і виставкових залів, театрів, електронних бібліотек, вивчення мов, оволодіння грою на музичних інструментах, колекціонування - усе це допоможе приділити увагу саморозвитку, покращити емоційний стан та зменшити напруження і конфлікти у родині.

Професійна діяльність багатьох людей також останнім часом носить значною мірою віртуальний характер і може здійснюватися дистанційно. Звичайно, безпосередня емоційна підтримка колег і спільне натхнення краще досягаються, коли людина знаходиться поряд, і ми можемо сприймати її сигнали усіма органами почуттів. Однак ефективність дистанційної роботи може іноді перевищувати безпосередні контакти, і не потребує витрат часу на переїзд до місця праці.

Мінуси дистанційної роботи можуть проявлятися у двох площинах. По-перше, не кожна людина має розвинену силу волі і може організувати себе на виконання професійних завдань. По-друге, працівники, які схильні до трудоголізму, втрачають відчуття часу і не дотримуються режиму праці і відпочинку.

Створення віртуального простору, електронна система платежів, використання індивідуальних цифрових пристроїв – усе це дає можливість людству значно зменшити ризик безпосереднього контакту з потенційними носіями вірусу. Однак в умовах посиленого занурення до Інтернет-простору з використанням комп'ютерів, планшетів і мобільних телефонів особлива важливо дотримуватися правил збереження зору. Справа в тому, що природа не розраховувала на ці прилади, і створила зір людини непристосованим для напруженого споглядання на таких коротких дистанціях. Щоб в умовах переходу до віртуальної взаємодії не втратити зір, людина має вчасно робити перерви, свідомо переключатися між різними видами активності.

Загалом досягнення оптимальної комунікації в умовах фізичної ізоляваності потребує об'єднання людства на якісно новому рівні, що забезпечить миттєву комунікацію, обмін новітніми досягненнями та відкриттями, узгодження та прийняття життєво важливих колективних рішень.

Тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням

Тактика медико-профілактичної протидії передбачає діагностику потенційних носіїв захворювання, їхню ізоляцію, періодичну дезінфекцію приміщень, використання засобів підвищення імунітету, розробку ефективних медичних препаратів тощо.

Тактика психологічної протидії передбачає, передусім, зміну звичок і поведінки особистості. Оскільки людство вже не вперше протидіє вірусним

атакам, необхідно використовувати віковий досвід наших попередників, який був ефективним. Зокрема, найбільш ефективною була тактика уникнення, коли з міст і великих поселень люди емігрували у найменш заселені райони. Вони селилися ближче до природи - в лісах і в горах, намагались усамітнитися у своїх оселях і перечекаати спалах захворювання.

Як і в давнину, нам доведеться замінювати старі негативні звички новими, більш конструктивними. Справа не тільки в тому, що тактика посилення гігієни потребує частішого миття рук, обличчя та дотримання фізичної дистанції з іншими. І навіть не в тому, що нам доведеться відмовитися від багатьох звичок, серед яких потискання руки, обійми і поцілунки при зустрічі. Нам слід звикнути до того, щоб це сприймалося не як образа, а скоріше, як турбота один про одного.

В режимі карантину також доцільно, щоб при необхідності тільки одна людина з сім'ї контактувала з продавцями в магазинах чи аптекарями. Так ризик зараження інших членів сім'ї буде меншим. При цьому, виходячи з дому, ця людина має максимально захистити свій одяг та тіло від можливої інфекції. Повертаючись, вона також має здійснити самодезинфекцію. В умовах, коли в аптеках традиційно зникають захисні маски та антисептики, на допомогу приходять народна мудрість і творчий підхід.

У давнину для протидії вірусним захворюванням лікарі радили носити із собою і часто нюхати букети квітів, пляшечки з духами, запашні трави і ладан. Сьогодні в широкому доступі маємо ароматичні масла та ароматичні палички з антибактеріальним ефектом. Замість етилового спирту як правило використовують розчин горілки, а також перекису водню.

Посилення особистої гігієни та гігієни приміщень вимагає використання новітніх технологій, які не були доступними ще 100 років тому. Зокрема, в усіх приміщеннях громадського користування – магазинах, автозаправках і аптеках мають бути встановлені бактеріальні лампи нового покоління, які не шкодять здоров'ю. Особливої обережності маємо дотримуватися у малих за площею приміщеннях - ліфтах, парадних.

Фізичне самовдосконалення також стає важливим чинником профілактики та подолання вірусних захворювань. Здоровий спосіб життя, рухова активність, прогулянки на природі, фізичні та дихальні вправи, йога, водолікування за С. Кнейпом, система оздоровлення П. Іванова, система харчування П. Брегга – ці та багато інших апробованих людством засобів можуть стати Вам у нагоді.

Підводячи підсумок, слід зазначити, що успішна психологічна протидія людства вірусним захворюванням можлива за умов:

- розвитку екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості;
- усунення ціннісно-сміслових дисонансів, усвідомлення власних здібностей та нахилів, життєвих і професійних цілей, найбільш важливих потреб самореалізації;
- подолання негативного впливу фантомного мислення, прийняття ефективних рішень у боротьбі з пандемією;

- досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування;
- встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції;
- дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням.

Оскільки поширення інформаційних захворювань у сучасному світі має глобалізований характер, ефективність протидії залежить також від свідомого об'єднання зусиль різних країн. Людство має усвідомити себе як єдиний цілісний організм, в якому кожна частина залежить від іншої. Показником цього усвідомлення є не тільки ефективність протидії захворюванням, але й гуманне ставлення до хворих. Водночас суспільство має забезпечити блискавичну відсіч мародерам і шахраям, які наживаються на людському горі. Найменша кількість втрачених людських життів, найскоріші терміни подолання пандемії стануть свідченням нашої зрілості та гідності.

Література

1. Вернадский В. И. Дневники 1917–1921: январь 1920 – март 1921 / В. И. Вернадский. – К.: Наукова думка, 1997. – 328 с.
2. Вернадский В. И. Начало и вечность жизни / В. Вернадский. – М.: Сов. Россия, 1989. – 704 с.
3. Гуманістична психологія: антологія: в 3-х т. / [упоряд.: Г. Балл, Р. Трач]. – К.: ПУЛЬСАРИ, 2005. – Т. 2: Психологія і духовність: (світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). – К.: ПУЛЬСАРИ, 2005. – 279 с.
4. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. – К.: МАУП, 2000. – 321 с.
5. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
6. Людина. Родина. Світ: навч. посіб. інтегр. курсу для учнів 1-4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.К.Алієв, Л.Ю.Москальова, Е.О.Помиткін. – Київ: Видавництво «Майстер книг», 2018.
7. Помиткін Е.О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток: посібник / Е.О.Помиткін. – Київ: «Внутрішній світ». – 2015. – С.96.
8. Помиткін Едуард. Виклики сьогодення та пріоритети сучасної освіти. індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М.Ічанської. – К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. – С.212-216.
9. Помиткін Е.О. Філософсько-психологічні засади розробки психологічного супроводу навчання дорослих / Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення: монографія / [Помиткін Е.О., Рибалка В.В., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Становських З.Л., Радзімовська О.В., Татаурова-Осика Г.П., Бастун М.В., Іванова О.В.,

Шевенко А.М. Заєць І.В., Жмурко М.Д.] – Київ, 2019. – с.7- 4. / URL: https://lib.iitta.gov.ua/718916/1/Психол_супровід_монографія_2019.pdf

10. Тейяр де Шарден П. Феномен человека / Тейяр де Шарден П. – М.: Наука, 1987. – 262 с.

3. КАРАНТИННИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ І СУСПІЛЬСТВА ЯК СТИМУЛ ДО РАЦІОНАЛЬНОЇ САНОГЕННОЇ ПЕРЕБУДОВИ СВІДОМОСТІ, ПОВСЯКДЕННОГО БУТТЯ, СОЛІДАРНОЇ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПЕРСОНАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Рибалка В.В.

Важливість знання особливостей карантину і правильного використання відповідних знань про нього впливає з того, що він визнається головним засобом попередження коронавірусної інфекції COVID-19. На момент написання цього методичного посібника, тобто наприкінці березня 2020 року, в світі налічувалося біля трьох мільярдів карантантів, тобто в екстремальній ситуації опинилася майже половина мешканців планети. «Карантинні мільярди» потребують допомоги з боку спеціалістів, оскільки ця екстремальна ситуація докорінно змінює спосіб життя людей і змушує адекватно адаптуватися до нових умов існування.

Карантин визначається як комплекс адміністративно-санітарних заходів для попередження поширення інфекційних хвороб, який полягає в ізоляції та захисті впродовж певного терміну хворих та осіб, що контактують з ними, у припиненні пересування людей, тварин, товарів із заражених місць. Карантином називають також пункт для огляду осіб, транспорту і товарів із заражених місць, де існує епідемія інфекційних хвороб.

З цього впливають принципові ознаки карантину, до числа яких відносяться:

- обґрунтоване визначення осіб, які піддаються карантину;
- види карантинної ізоляції: індивідуальна чи групова, лікарняна чи домашня, за місцем проживання, примусова чи добровільна, контрольована чи самоізоляція, медично забезпечена чи побутова тощо;
- обов'язкова часова визначеність карантину, яка відповідає характеру епідемії чи пандемії;
- доцільна організація та самоорганізація безпечної поведінки людини в період карантину;
- матеріальне, інформаційне, психологічне забезпечення учасників карантину;

– принцип перетворення мінусів карантину на плюси нового способу життя тощо.

Ізоляція, як головна ознака карантину в період пандемії, може відбуватися в межах країни, міста, вулиці, двора, квартири, лікарні, палати, власного тіла (психосоматична ізоляція), особистості та Я-простору.

У будь-якому випадку карантин різко змінює весь устрій буття особистості й призводить до формування карантинного способу життя. Проте карантин не є чимось надзвичайним у житті людини. Фактично карантинним можна вважати спосіб життя космонавтів в орбітальному та міжпланетному польоті, моряків під час багатомісячного походу корабля в океані або занурення під воду протягом кількох тижнів на підводному човні. В цьому сенсі карантин – це космічне, планетарне явище. Як таке, саме життя на планеті Земля обмежене певними фізичними, хімічними, ноосферними умовами. Своєрідним карантинном обмежуються піддослідні під час перебування у спеціальних лабораторних приміщеннях, експериментальних барокамерах, боксах з дослідницькими цілями. Разом з тим є і такі карантинні форми життя людей, як монастирське життя, проживання монахів у келіях і печерах, тюремне покарання в'язнів тощо. Певні карантинні обмеження накладають спеціальні правила, ритуали, приміром, релігійні, зокрема під час посту тощо.

Отже, під час всесвітньої пандемії карантин виступає як планетарне явище, для загальної характеристики якого підходять слова українського поета, до речі одного з авторів даної роботи – Едуарда Помиткіна:

Ми всі такі є різними
На кораблі Земля,
Давай політ відзначимо
Всім гуртом – Ти і Я!

У цих рядках висловлені суттєві ознаки карантину – люди по-різному сприймають накладені ним обмеження, але їх можна подолати разом, на основі розумних заходів.

Найбільш відомими психологічними ознаками карантину, як форми ізоляції, є сенсорна депривація, монотонія, одноманітність інтер'єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, похідними від яких може стати певний душевний дискомфорт і навіть депресія.

Тому необхідним є продумана система заходів, передусім психологічних, щодо налагодження оптимального способу життя в екологічно доцільному карантинному середовищі. Особливо важливими елементами карантинного способу життя є режим бадьорості та сну, доцільний підбір занять, налагодження стосунків з оточуючим світом – все те, що непокоїть в умовах коронавірусної пандемії як учасників карантину, так і їх організаторів. Під час карантину важливі такі якості особистості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливість, самоорганізованість, адаптивність, акуратність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо.

У деяких випадках потрібне спеціальне навчання карантину, навіть виховання та самовиховання якостей карантинної особистості. При цьому доцільно використовувати досвід підготовки космонавтів і підводників. Має формуватися певна психологічна готовність до карантину як окремої особистості, так і усього населення країни, навіть світу. Доцільним є підтримання такої готовності, наприклад, шляхом влаштування профілактичного карантину один-два рази на рік – за аналогією з релігійним постом, або навіть проведення карантинних учень і тренувань.

При цьому слід враховувати ту обставину, що не всі люди добре переносять режим перебування в обмеженому приміщенні. Психологам і психіатрам добре відома, так звана, клаустрофобія, тобто досить поширений психічний розлад, фобія, несвідомий страх перед замкненим приміщенням, зачиненим або тісним, начебто вакуумним, простором. Це може статися в автомобілі, ліфті, незнайомій кімнаті, наметі, особливо, коли там немає свіжого повітря, погане освітлення тощо. Перебування в такому просторі може викликати наступи панічного страху, депресії, погані думки, розлади сну тощо.

Деякі люди погано переносять самотність, соціальну депривацію, монотонію, бездіяльність, байдужість з боку оточуючих, саму тривожну атмосферу пандемії з її невизначеними наслідками тощо. Тому таким людям може бути гостро потрібна своєчасна психологічна допомога спеціалістів, приміром тих, хто працює з аутизмом. Іноді для подібних людей актуальною стає зміна режиму карантину. В таких випадках доцільною може стати також зміна самих понять, якими описується карантин. Ми пропонуємо говорити в цьому плані не про ізоляцію як головну для медиків ознаку карантину, а про автономність, про автономний спосіб життя людини, коли вона може бути фізично відірваною від інших людей, але зберігати при цьому важливі психологічні, суспільні, економічні, інформаційні та інші зв'язки зі світом. Адекватною моделлю в цьому плані виступає автономність університетів, самоврядність окремих територіальних громад, самоорганізація осередків громадянського суспільства як інституту прямої демократії.

Торкнемося конкретних питань організації доцільного карантинного способу життя. Їх слід ретельно заздалегідь продумати та зафіксувати самому учаснику в індивідуальному плані проведення карантину. Особливо важливим є забезпечення особисто доцільних гігієнічних умов життя – температури, чистого і свіжого повітря (через природну вентиляцію або кондиціонер), чистоти і порядку в квартирі, створення належної екології приміщення. Цьому сприятимуть визначені гігієнічні знання, уміння, навички та риси характеру – передусім акуратність, здатність до порядку, певного естетизму, дизайну та створення аудіовізуального фону приміщення, інтер'єру тощо. При цьому наведення порядку у квартирі, у своєму способі життя, режимі занять має викликати порядок у власній душі та духовному світі. В умовах карантину по-новому постають питання прийому їжі, споживання води, самообслуговування, оволодіння новими стравами і рецептами, мистецтвом ведення домашнього господарства. Можна підняти їх

до рівня кулінарної, господарчої, медичної, педагогічної, моральної, психологічної майстерності.

Важливе місце у карантинних заняттях мають займати фізична активність і передусім – заняття фізичною культурою, що важливо для подолання гіподинамії. Фізична культура організму має бути забезпечена підбором індивідуально доцільних спортивних вправ, бажано – фізичних комплексів. Треба обдумувати режим рухової активності, відпочинку і сну, маршрути руху по приміщенню або вправи на тренажері. Для подолання гіподинамії можна змінити деякі звички, наприклад – здійснювати читання не сидячи і лежачи, а стоячи за спеціальною конторкою або настінною дошкою для стоячого читання. З метою подолання гіподинамії можна використовувати прибирання, ручне вироблення різних речей, приміром, тих же захисних масок із марлі та бинтів, гру на музичних інструментах тощо.

Список занять, які можуть розвіяти монотонію, досить великий. Це перечитування улюблених літературних творів та віршів, колекціювання, наведення порядку у паперах, документах, постановка домашньої архівної справи тощо.

Під час карантину у людини з'являється чимало зайвого часу, який можна продуктивно використати на себе, для розвитку власної особистості та удосконалення навичок. Це час, коли можна зайнятися самоосвітою – медичною, психологічною, педагогічною, філософською тощо. Тому треба оволодіти здібностями до самонавчання і самовиховання, щоб вийти із карантину сильнішим духовно, душевно та тілесно. Це дозволить краще оволодіти комп'ютером, ноутбуком, смартфоном, мобільним телефоном, інформаційними технологіями, використовуючи різноманітні підручники і самовчителі, розміщені також в інтернеті. Ви зможете значно розширити свій внутрішній світ – за рахунок, скажімо, інтернет-експедицій, місцевих, по країні, планетарних чи космічних екскурсій і мандрів, відвідування театрів та музеїв, відповідних телевізійних програм тощо. Інтернет дозволяє переходити з однієї цікавої дійсності до іншої. При цьому не забувайте про доцільний режим роботи на комп'ютері та відпочинку.

Ви можете нарешті реалізувати за допомогою інтернету свою давню мрію або плани минулих часів щодо оволодіння грою на улюблених музичних інструментах, у шахи, шашки тощо. Можна у часи дозвілля поглибити контакти зі службовцями, друзями, родичами та знайомими. Корисним буде звернутися до думок видатних діячів науки, мистецтва, культури, до історичних постатей – зокрема Конфуція, Платона, Арістотеля, Г. Сковороди, Т. Шевченка, А. Ейнштейна, В. Вернадського тощо. Варто вступити в уявний діалог з літературними персонажами, які знаходили вихід з різних ситуацій самотності – з Робінзоном Крузо, графом Монте-Крісто, з письменниками, мемуаристами, які створювали свої літературні твори в умовах особливого творчого карантину тощо.

Можна самому розпочати писати мемуари, спогади про минуле свого роду, повернутися до інтимного епістолярного жанру – листування,

зайнятися творчістю – літературною, поетичною, образотворчою, музичною, монументальною, декоративною, конструктивно-технічною, народною тощо.

Слід скористатися карантинном і привести у порядок свої думки і почуття, почистити і підмести тіло, душу і дух. Корисним буде переосмислення свого життєвого досвіду, переоцінка деяких життєвих подій. Цей час дуже підходить для обдумування сенсу життя на даному етапі, для пізнання, нарешті, себе і відкриття в собі нових здібностей, обдарувань і талантів. Для цього треба краще вслухатися в самого себе, почути мелодії власної душі й тіла, відчути стукіт свого серця, усвідомити значущість для себе духовних цінностей оновлюваного світогляду, нових принципів життя, здоров'я, людини, її віри, надії, любові, добра, краси та істини. У самоспостереженні та уявному експерименті можна краще побачити своє Я і свою самосвідомість, що розширюється і разом з тим концентрується на значущих речах.

Якщо ви перебуваєте в карантині разом з родичами, то скористайтеся цим часом для встановлення більш змістовних стосунків з ними. Сімейний карантин дає нові можливості для встановлення кращої психологічної сумісності на більш високому рівні, для здійснення взаємного навчання і виховання, для кращої реалізації планів на додаткову освіту – медичну, психологічну, педагогічну, філософську, очну, заочну, дистанційну. Треба тільки демократично об'єднати груповий, громадянський інтелектуальний потенціал сім'ї, поколінь, роду. В такому разі доречним постає звернення до колективних форм діяльності, зокрема ігрової. Гра у шахи, шашки, лото, доміно та, навіть у карти, можуть не тільки «скоротити» час, але і підтримати на належному рівні настрої, інтелект, оптимізм тощо. Невичерпний заряд бадьорості може дати в цьому плані камерний домашній театр, співи в дуеті або тріо, голосне читання улюблених літературних творів, віршів, притчів, веселих анекдотів, змагання в цих жанрах з сусідами, родичами та друзями по скайпу тощо.

Не треба забувати і про свої професійні справи, адже серед карантинного контингенту є багато тих, хто переведений на дистанційну форму роботи. Скористайтеся своїм автономним станом для виконання доручень керівництва, складання технічної документації, написання статей і звітів, для розробки нових рішень, підготовки проєктів тощо. При цьому наявність ноутбуку та смартфона, інтернету, фейсбуку та інших мереж, дає можливість професійного спілкування з колегами.

Отже, можна провести карантин настільки винахідливо, продуктивно, цікаво і корисно, що після його закінчення, з часом може виникнути бажання повернутися до незвичайного досвіду і повторити, скажімо, тижневий профілактичний самокарантин для того, щоб зробити цілощодню паузу у динамічному і не завжди безпечному вирі життя, щоб замислитися про майбутнє...

4. САНОГЕННЕ ПАНДЕМІЙНЕ МИСЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: ЯК БУТИ ВНУТРІШНЬО СТАБІЛЬНИМ ПІД ЧАС КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ

Іванова О.В.

Хотілося б почати цю статтю словами, які співпадають з назвою книги Еріха Фромма, а саме – «Мати чи Бути» [3]. І поставити поки-що три крапки...

Зараз настав воістину унікальний час для всього людства. Це час неконтрольованих змін, випробувань, переоцінки цінностей, час усім нам дати відповідь на питання «хто ми?», і кожному – «хто я?». Куди ми йшли, куди прийшли, до якого результату, і куди будемо рухатися далі, а головне – як?! Его-свідомість людини ХХ-ХХІ століть зіграла з нею злий жарт. Ми думали, що контролюємо цей світ. Ми використовували природу, Землю і всі її ресурси, ігноруючи той факт, що ми – одна система, один організм, який виник і досі існує за розумним задумом, тільки не нашим! То чому ж ми вирішили, що закони Всесвіту для нас не діють? Людство стало на шлях науково-технічного прогресу. На жаль, при усіх зручностях, які ми маємо, цей прогрес став виявом жадоби до влади і до грошей. Більшість бажань людей зводилися: у одних – до бажання просто вижити в цьому жорстокому світі, заробити копійку на життя і не померти від хвороб, а в інших – до того, що потрібно зробити і робити, щоб споживати блага цього світу більше, краще і якісніше. Наче нічого дивного. Все зрозуміло. Утім, що відбувається зараз, коли нова вірусна інфекція розповсюджується надшвидко? Надшвидко для того, щоб людство могло це зупинити. І неважливо, багатий ти чи бідний, ти просто не можеш це контролювати. Ти можеш бути надобережним, але стовідсоткової гарантії твоєї безпеки ніхто тобі не дасть.

Тому наразі настав час, коли всім нам потрібно зупинитися для того, щоб зустрітися з собою, зі своїми страхами, пізнати свої істинні цінності на глибинному внутрішньо-чуттєвому рівні, переоцінивши колишні, і врешті-решт зрозуміти, що означає бути Людиною й відкрити для себе такий простий сенс життя.

Ситуція коронавірусної пандемії небезпечна не тільки для фізичного здоров'я і життя людей, а й для здоров'я психічного, психологічного. Психоемоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового відчуття безпеки. Це відбувається в результаті цілеспрямованого одночасного багатоканального інформаційного впливу з метою висвітлення швидкості розповсюдження вірусу, наслідків зараження, кількості померлих, економічних втрат, а також правил поведінки, обмежень, прогнозів і т.д. Внаслідок цього настає психічне перевантаження, яке виявляється в фоновому стані підвищеної тривожності з хвилеподібними «стрибками» відчуття страху й паніки, а також – у витіснених страхах, підсвідомих

намаганнях контролювати ситуацію більше, ніж здається на свідомому рівні. Тому сьогодні надзвичайно важливим є емоційний інтелект і особливий стиль мислення людини, які поєдналися в запропонованому психологом Ю.М. Орловим понятті «саногенне мислення».

Сам термін «саногенне» означає «здоров'я» (від лат. «sanitas») і «походження» (від грец. «genesis»). Саногенне мислення по праву можна назвати «антивірусним» або «оздоровлювальним» мисленням. Воно спрямоване на протидію й подолання деструктивних емоційних станів і психічне оздоровлення людини. Основоположник концепції саногенного мислення Ю.М. Орлов дійшов висновку про взаємозв'язок емоцій та процесу мислення людини: за допомогою свідомого використання певних розумових схем можливо регулювати свій емоційний стан, запобігати виникненню негативних емоцій і таким чином впливати на соматичне здоров'я [2].

Саногенне мислення є антиподом патогенного мислення. Останнє означає наявність розумових автоматизмів, коли людина думає автоматично, без усвідомлення, звичним і часто нав'язаним іззовні чином. Внаслідок цього її дії та реакції стають стереотипними і, як правило, призводять до негативних наслідків, а саме – складних і напружених життєвих ситуацій, що запускають новий виток спіралі автоматизованих патогенних думок-реакцій. Саногенне мислення, навпаки, передбачає усвідомлений контроль над думками і мисленнєву рефлексію. Це уможливує відстежування негативного змісту мислення та свідому зупинку деструктивної розумової схеми, що, своєю чергою, дає людині можливість сиворити з мета-позиції (позиції «спостерігача») конструктивну, корисну мисле-форму (думку) та виробити відповідні нові поведінкові реакції.

Важлива роль саногенного мислення, на думку Ю.М. Орлова, полягає у створенні умов для самовдосконалення, гармонізації рис характеру, контролю емоцій, подолання внутрішнього конфлікту, досягнення злагоди з самим собою та з іншими [1]. Людина, яка прагне оволодіти саногенним мисленням, вчиться розпізнавати й усвідомлювати природу різних психічних станів, диференціювати емоції, зберігати внутрішній спокій, бути гнучкою у сприйнятті інформації і рефлексивною у визначенні свого ставлення до неї. Отже, саногенне мислення є ніщо інше як процес свідомого мислетворення. Усі звичні нам розумові схеми, наші думки-висновки й думки-реакції вироблялися роками, формуючись під впливом батьківської сім'ї, соціального середовища й власного життєвого досвіду. В мозку вони фіксуються сформованими нейронними зв'язками, які «вмикаються» автоматично, і ми так само автоматично думаємо і приймаємо рішення. Будь-яка наша думка-реакція, в якій закладене раніше сформоване ставлення, виражається в певному емоційному стані. Цей стан неминуче впливає на перебіг біохімічних процесів в організмі і функціонування органів (що доводить наука психосоматика). Стрес спричинює зниження імунітету, тому організм гірше захищає себе від різноманітних інфекцій. Переживання, пов'язані з розповсюдженням коронавірусної інфекції, посилюють стрес в організмі й відповідно ослаблюють його захисні функції. Усвідомлення цього процесу

особистістю і бажання вижити, яке закладене в людей на рівні ДНК й виявляється в інстинкті самозбереження, – перший крок до опанування практики саногенного мислення.

Мислення працює з поняттями і категоріями, за допомогою яких прогнозує краще майбутнє, визначає оптимістичні перспективи життя. Мислителі таким чином начебто додають до здоров'я нові сили, а до свого життя додаткові роки і, можливо, тому живуть довше. Мислення допомагає виявляти глибинні проблеми здоров'я і довголіття, причини хвороб, ставити конкретні завдання на оздоровлення, переформулювати і вирішувати їх, перевизначати хворобливі ситуації свого минулого і позбавлятися його патогенного впливу. Тому впливи на здоров'я мислення людини може бути свідомо позитивним, саногенним. Добре відомий патогенний вплив на стан організму таких емоцій, як страх, заздрість, гнів, злість тощо. Якщо таким емоціям не чинити опір, не оперувати належним чином з ними, то вони можуть викликати відхилення у функціонуванні та здоров'ї людини. Подібному патогенному процесові має протистояти саногенне мислення, яке передбачає здійснення певних операцій із патогенними емоціями.

Ю.М. Орлов показав на рівні технології, як слід інтелектуально поводитися із патогенними емоціями тривоги, провини, образи, злоби, агресії тощо. Саногенне мислення у роботі з такими емоціями набуває рис емоційного інтелекту. Воно передбачає:

1. Рефлексію або інтроспекцію негативних образів або емоцій, через що вони одразу ж відділяються від суб'єкта, і тоді він начебто відсторонюється від них і тому вони втрачають або послаблюють свою силу і свій негативний вплив на особистість.

2. Така інтроспекція має здійснюватися на фоні глибокого внутрішнього спокою, релаксації внаслідок аутогенного тренування, коли дія негативних емоцій помітно згасає, вони втрачають гостроту свого впливу на суб'єкта.

3. Саногенне мислення передбачає конкретизацію уявлення про будову негативних емоційних станів, завдяки чому невизначені страхітливі почуття стають більш визначеними, більш знайомими і тому безпечнішими.

4. Саногенне мислення шукає походження уразливої емоції, її причини, що також її послаблює.

5. Саногенне мислення потребує високого рівня концентрації уваги на предметі переживання, через що суб'єкт оволодіває ним, контролює його, обмежує його, що також призводить до згасання сили його негативного впливу.

Отже, таким чином саногенне мислення зменшує інтенсивність негативної дії вказаних руйнівних емоцій і забезпечує оздоровлення особистості і збільшення тривалості життя людини.

Звичайно, що саногенне мислення поєднується із саногенною уявою, саногенним сприйняттям і відчуттям, саногенною увагою та пам'яттю, що разом визначають саногенний інтелект та саногенну особистість.

Хворому можуть також допомогти психологічний аналіз підсвідомості, сповідь у церкві, раціональна психотерапія.

Допомагає також творчість як психотерапевтичний фактор. Творче самовираження через віршування, написання картин, складання музичних мелодій і композицій, технічну творчість тощо, виступає іноді дієвим лікувальним чинником.

Розглянемо приклад практичного застосування саногенного мислення по відношенню до такої негативної емоції, як страх. Ви сидите вдома на карантині. Уявіть, що Ваше життя до пандемії було відносно стабільним. На життя вистачало, однак, фінансових заощаджень Ви не маєте. Крім цього, у Вас старенькі батьки, які живуть далеко. Вони іноді не слухаються Вас і виходять по хліб самостійно, не зважаючи на те, що продукти Ви їм привозите двічі на тиждень. І Ви знаєте, що вони себе не контролюють на сто відсотків, можуть руками торкатися обличчя тощо. І ось Ви перед телевизором, дивитесь третій раз новини, в яких цифри інфікованих, хворих й померлих від вірусу тільки зростають. Це Вас лякає. Ще й економічна криза. Ви починаєте боятися. Боятися померти, боятися втратити батьків, або боятися вижити, втративши батьків і роботу. Ви відчуваєте, як всередині нарастають паніка, відчай з одночасним відчуттям роздратування й злості через власну безпорадність. Що потрібно зробити:

1. Відчути свій негативний стан і сказати йому «Стоп!».
2. Усвідомити, які саме емоції Ви відчуваєте і назвати їх: «я відчуваю страх, роздратування, відчай, паніку» і знову сказати «Стоп!», глибоко вдихнути і видихнути декілька разів.
3. Внутрішнім голосом звертаючись до страху, сказати: «Страх, ти мені не потрібний! Йди геть! Я заміню тебе внутрішнім спокоєм».
4. Зосередитися на своєму диханні і постаратися досягти стану внутрішньої тиші, уявивши, як під час видоху страх виходить з Вас, а спокій наповнює Вашу суть.
5. Після цього в спокійному стані розберіться, чого саме ви боїтеся, коли вперше цей страх з'явився, усвідомте деструктивні наслідки Ваших можливих дій у стані страху і відчаю.
6. Проаналізуйте, наскільки страх і відчай можуть завадити «грамотно» й виважено пережити коронавірусну пандемію, дотримуючись прийнятих у суспільстві нових правил.
7. Змоделюйте в уяві той емоційний стан, який є найбільш конструктивним і найбільш ресурсним у цій життєвій ситуації для Вас і Ваших близьких.
8. Ідентифікуйте для себе і проговоріть, які саме позитивні почуття складають цей ресурсний стан.
9. Постарайтеся відчути цей стан на спокійному емоційно-почуттєвому рівні і максимально зафіксуйте його всередині себе.
10. Зверніть увагу на зміну фізичного самопочуття у Вашому тілі.

Проговоріть намір перебувати в стані внутрішнього спокою, стійкості, зосередженості й вчасно та адекватно реагуйте на кожний життєвий виклик чи проблему.

Наведений приклад самостійної практики саногенного мислення наочно демонструє, як саме це мислення зупиняє негативну дію патогенних розумових автоматизмів. Завдяки розумінню перебігу власних психічних процесів людина формує навик керування своїми емоціями й свідомого формування бажаного ресурсного стану, завдяки чому організм зберігає свої сили і акумулює захисні функції імунної системи. Таким чином, саногенне мислення забезпечує психологічне, а отже – й соматичне здоров'я особистості.

Здійснивши аналіз суті й розглянувши переваги саногенного мислення, приходимо до висновку, що зараз особливий час, коли в кожного з нас є можливість усвідомити на всіх рівнях: тіла, думок і почуттів, – як сильно ми взаємопов'язані і взаємозалежні, відповідальні не тільки за свій особистий світ, а й за весь наш Світ в цілому. Критикувати, засуджувати, скаржитися і нити – це небезпечно! Це руйнівна енергія, яка ґрунтується на емоціях і почуттях низького порядку: страху, гніву, дратівливості, невдоволення, злості, агресії від того, що руйнується звичний комфорт, від повної невизначеності і втрати контролю. Єдине, що ми можемо контролювати – це наші думки і реакції! І зараз, як ніколи, важливо вибирати дорогу любові і творення у своєму серці, зберігати внутрішній спокій і допомагати в цьому іншим.

Вірус вчить нас любові (хоча на перший погляд це здається парадоксальним!), він вже показує те, що насправді цінне!!! Ми зараз усі рівні! Не важливі ні соціальний статус, ані гроші. Адже Сонце світить для всіх однаково. А нам обов'язково були потрібні віп-зони в аеропортах і преміум-зони в спортзалах. Ми не хочемо робити всім однаково добре, навіть коли реально можемо. Нам важливо виділити того, хто багатший, і самим було важливо бути такими виділеними, особливими, кращими та важливішими за інших. Виділяючи, ми себе обділяли. Це є побічний ефект еґо-свідомості.

А тепер важливо тільки те, яка ти людина, як ти живеш і скільки в тебе любові. Нам нічого не належить, навіть це земне життя. Все, що ми можемо, це просто жити і цінувати своє життя, нарешті почати піклуватися про всіх і все, що його наповнює, піклуватися про свою душу. Зараз неважливо – на машині ти, без машини, з червоним дипломом, без диплома, з престижною роботою і чи модно одягнений. Все це – просто мішура, фантики, папірці, наклейки, ярлики... І зараз у кожного є унікальна можливість подивитися: «А що ж у мене всередині? Що у мене всередині без усього цього? Хто я без моїх «фантиків»? ..».

Сумно, що велика частина людства живе, виживаючи, часто не маючи можливості заробити на хліб і дах над головою. Інша частина заробляє, щоб споживати більше, ніж потрібно, частіше, ніж потрібно, ледве встигати за новими гаджетами. А насправді нам потрібні сонечко над головою, чиста

вода, чиста планета, тварини, рослини, краса навколо, здорові щасливі люди і дитячий сміх.

Так, ми споживаємо більше, ніж достатньо. Зараз деякі купують туалетного паперу більше, ніж треба на сьогодні і завтра. Потрібно «затаритися» наперед, а то ж потім не вистачить, і ніхто не поділиться. А не вистачить тому, що ніхто не поділиться... Тому одні люди змінюють нові айфони на ще більш нові, а цілі країни живуть за межею бідності. Не кажу про те, що життя в достатку це щось погане і неправильне. Говорю про те, що перекоси і перегини – небезпечні речі.

Зараз увесь світ починає «виживати». У багатьох зупинився бізнес. Люди опинилися без роботи... Нас зараз намагаються збалансувати і вирівняти. Ніхто ні від кого не кращий. Ми всі – люди «з одного тіста». Прийшли на Землю і підемо з неї. Тільки чомусь ми не дбаємо про свій Дім. Ми його ділили, бруднили кров'ю, захаращували сміттям, труїли відходами виробництва, підривали бомбами, мучили, знущалися над ним, як могли. Тож давайте будемо вдячними за те, що ще є чисте повітря, вода, зелені дерева і птахи в небі!

Отже, зараз, як ніколи, необхідно: бути максимально усвідомленими; виконувати правила, прийняті суспільством; припинити критикувати, засуджувати, скаржитися і нити; якщо є страхи, визнати їх, чесно відповівши собі на питання «чого я боюся?» (Ви здивуєтеся, адже зрозумієте, що ці страхи були у Вас, скоріше за все завжди); почати кожного дня приймати думку про те, що Вам нічого не належить і Ви нічого не контролюєте на 100% , бо «всі ми ходимо під Богом».

Це усвідомлення дасть Вам відчуття широкій вдячності за життя, за все, що у Вас є, за кожний прожитий день. Тому наповнюйте свої дні приємними моментами, корисними справами, радістю або просто тишею – для самопізнання і відкриття нового в собі, а також у своїх близьких.

Як тільки підступають думки, що активують страхи і паніку, говоріть їм «СТОП !» і згадайте все, за що ви вдячні. Коронавірусна пандемія – можливість для кожного з нас очиститися від мішури, від неважливого, стати кращими, чистішими, більш вдячними, щасливішими, почати любити без умовностей (нав'язаних суспільством), стати ближчими до себе справжніх, до своїх сімей, близьких і рідних, і до кожної людини. Ми розділили на всіх одну ситуацію, проходимо її разом. Кордони між країнами закрилися, а між душами - відкрилися, «стерлися». Зараз усі ми, люди, громадяни однієї країни – Земля.

Література

1. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991.
2. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1.– 2-е изд. исправленное.– М.: Слайдинг, 2006.
3. Еріх Фромм. Мати чи бути / Пер. з нім. О.Михайлова та А.Буряк. – Київ: Український письменник, 2010. – 222 с.

5. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТІСТЮ ІМУННОЇ СИСТЕМИ СВОГО ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ

Рибалка В.В.

Слід одразу ж зазначити, що поняття захисту набуває в останні десятиліття універсального, глобального характеру, оскільки розглядається у соціальному, політичному, біологічному, медичному, навіть генетичному плані, що суттєво поглиблює його значення і має бути враховане при розумінні власне психологічного захисту.

Так, зараз широко використовуються поняття екологічного захисту природи, правового захисту людини. В основу розуміння останнього покладено, зокрема сукупність юридичних засобів захисту прав, свобод і обов'язків громадянина, введення зокрема фінансового страхування на випадок виникнення гострих кризових ситуацій, тобто мова йде про власне захист життя людини. Зрозумілим є також поняття дипломатичного захисту, імунітету працівників посольств однієї держави на території інших. Або політичної недоторканності в деяких країнах парламентаріїв і політичних лідерів, які звільняються від судової відповідальності і притягаються до неї тільки за згодою суду чи парламенту. Поняття захисту набуває в останні роки також глобального військового характеру – як засобу договірного стримування ядерних потенціалів деяких країн, приміром, відповідно до ДОСНО між США і колишнім СРСР, завдяки якому через обмеження протиракетних систем захисту від ядерного нападу встановлюється стратегічний паритет, світова стабільність і мир на планеті. Відбувається своєрідне прищеплення вакцини страху смерті до дерева цивілізаційного життя, яке триває саме на цій основі. В цьому контексті, який ми ні в якому разі не претендуємо охарактеризувати вичерпним чином, слід намагатися зрозуміти власне психологічний захист особистості. Відмітимо, що деякі питання біологічного захисту, генетичного імунітету людини та медичні аспекти останнього ми спробуємо розглянути після надання характеристики психологічного захисту, порівнюючи їх між собою як такі, що мають і схожі, і відмінні ознаки, що в цілому може бути корисним для встановлення цілісної характеристики захисту особистістю свого здоров'я.

Отже, говорячи про специфічні ознаки психологічного захисту, ми вважаємо, що він багато в чому схожий із соціальним та біологічним захистом і має бути ізоморфно зіставлений з ними. Психологічний захист особистості, специфічні імунологічні ознаки її мотиваційної сфери, характеру, свідомості, самосвідомості, підсвідомості, інтелекту тощо, ми розглядаємо, в цілому, так само, як і провідні спеціалісти в цьому питанні – З. Фрейд, А. Фрейд, М. Джекобс, І.С. Кон, В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський, Г.С. Абрамова, В.Ф. Моргун, К.В. Седих та ін. [1; 2]. Спільною для них є думка, що головною функцією цього психологічного утворення є захист від

тривоги, стресу Я особистості та усіх її ресурсів, що концентруються навколо нього. А зменшення стресу, тривоги й інших негативних проявів зменшує вірогідність наступу функціональних відхилень і хвороб. Звичайно, що слід взяти до уваги думки деяких спеціалістів щодо наявності неоднозначних за своєю ефективністю і наслідками ознак психологічних захистів, але визнаємо їх величезну, хай іноді і не визначену до кінця, роль в адаптації особистості до гострих суперечок, конфліктів, агресивних, руйнівних впливів, стабілізації особистості тощо. Деяким означеним захистам можна навчати, що вже і робиться у професійній підготовці студентів психологічних факультетів. При цьому викладачі сподіваються на досягнення значного ефекту від застосування психологічних захистів у збереженні цілісності, ефективного функціонування, передусім, таких сторін особистості, як самосвідомість, інтелект, досвід, характер, смислова сфера тощо. Щоб краще зрозуміти це, треба розглянути класифікацію психологічних захистів і потім порівняти їх з іншими типами захисту, передусім біологічним, імунологічним. Наведемо з цією метою, як основний, список із 36 психологічних захистів, що презентований у посібнику В.Ф. Моргуна, К.В. Седих [2] тощо. Після цього додамо до нього (див. курсивом) інші захисти і дані про переваги і недоліки деяких психологічних захистів за Г.С. Абрамовою (П. Лейстером) [1]. При цьому певні психологічні захисти, спільні для вказаних класифікацій, включені у загальний список, а ті психологічні захисти, що не співпадають у цих авторів, продовжують список і збільшують його з 36 до 44 одиниць. Це такі її види, як [1; 2]:

1.Проекція, що виявляється у приписуванні особистістю собі неприйнятних для неї думок, бажань, тенденцій мотивів, станів і якостей; вбачання причини своїх невдач в інших людях, в «об'єктивній» ситуації. Завдяки таким діям, людина тимчасово відходить від визнання ряду власних негативних явищ, що дозволяє їй зберігати почуття своєї цілісності, високу самоповагу і не дезорганізовуватись.

Перевагою проєкції є те, що вона дозволяє боротися з власними помилками, нічого не роблячи із самим собою. Недолік полягає в тому, що утруднюється самопізнання та дозрівання особистості, стає неможливим об'єктивне сприймання нею зовнішнього світу, проєкція важко вирізняється особистістю, що позбавляє її реалістичності [тут і далі курсивом по 1, с.141-144]

2. Витіснення (репресія) – проявляється у факті зміщення, усунення особистістю неприйнятних переживань, тенденцій, спонукань зі сфери усвідомлення переживань на рівень неусвідомлюваної психічної діяльності, що, як правило, супроводжується функціональною амнезією.

До переваг витіснення відноситься те, що невиконувани бажання та неприйнятні уявлення витискуються із свідомості заради спокою і це приносить миттєве звільнення від них. А до недоліків – що витіснення потребує енергії для його підтримки, але проблема не вирішується, а залишається і це становить загрозу для психічного здоров'я.

3. Регресія – це: а) повернення особистості у важкій ситуації до колишніх поведінкових шаблонів, які в минулому були адекватні для вирішення труднощів, але в даний час вже не є адекватними ситуації, віку особистості, рівню її розвитку тощо; б) прагнення замінити важкі завдання більш легкими; в) процес повернення особистості до більш раннього етапу її розвитку. За своїми проявами регресія може бути парціальною і тотальною.

4. Раціоналізація (захисне мотивування) характеризується тим, що особистість усвідомлено чи несвідомо висуває не істинну, а помилкову причину своїх бажань, намірів і вчинків з метою виправдати себе перед собою та перед оточуючими; знищення цінності бажаних об'єктів, досягнень, якостей, якими особистість не може володіти (або володіє незначною мірою).

Перевагою є знаходження обґрунтувань своїх дій, що приховують справжні мотиви. Раціоналізація слугує збереженню самоповаги та самоствердженню проти зовнішньої критики. Недоліком є усунення ділового і конструктивного обговорення проблеми, створення людиною самому собі перешкод, щоб з точки зору інших виглядати краще.

5. Утворення реакції (реакція формації) – вироблення особистістю поведінки або властивості, підкреслено протилежної по відношенню до тих якостей особистості та форм поведінки, які у неї стійко існують, але розцінюються самою особистістю (або суспільством) як неприйнятні.

Як позитив відбувається маскуванню вже існуючих почуттів, зменшення напруги за рахунок нових видів взаємодії. А як негатив – те, що утворення реакції призводить до брехні, котра втягує в себе і саму людину й оточуючих її людей.

6. Ідентифікація (імітація) – наслідування або ототожнення особистістю себе з реальними або уявними людьми, «гідною справою», соціальною мікрогрупою тощо, тобто з тими, хто має якості, якими вона не наділена, але які прагне мати. Ототожнення здійснюється шляхом наслідування і копіювання манери поведінки, поглядів, суджень, настанов авторитетних для особистості осіб. Ідентифікація сприяє піднесенню почуття впевненості, безпеки і надійності у важких для особистості ситуаціях.

Завдяки ідентифікації, інтроєкції, формування Понад-Я, людина сприймає та засвоює норми, які приносять звільнення від конфліктів, проте Контролер (Понад-Я) стає внутрішнім тираном, а людина – рабом інтроєкційованих норм і тому несвободною. Через ідентифікацію з агресором і авторитетом далі розповсюджується принцип «що мені роблять, то і я роблю іншим».

7. Ізоляція (уникнення) – механізм, який проявляється у декількох видах: а) відділення хворобливих переживань від власного «Я»; б) уникнення, відгородження від контактів, які можуть вивести особистість зі стану рівноваги.

8. Компенсація – це психологічне зусилля, дія особистості, спрямована на заповнення свого реального або уявного недоліку. Компенсація здійснюється двома шляхами: а) розвитком «сили» в одній області діяльності (або однієї якоїсь якості) для заміщення «слабкості» в іншій (заміщені види

діяльності); б) вдосконалення тієї риси, виду діяльності, в якій проявляється «слабкість» особистості.

9. **Фантазія (мрії)** – спосіб уявного вирішення проблем, конфліктів, що використовується особистістю для пом'якшення невдач і розчарувань, зняття напруги, тимчасового заспокоєння і підтримки надій. Завдяки цьому особистість отримує можливість мобілізуватися для подальшого більш ефективного вирішення своїх труднощів.

10. **Сублімація** – своєрідне переключення неприйнятних для особистості і суспільства імпульсів і тенденцій на суспільно-схвалювані види діяльності, форми вчинків.

Перевагою сублімації є те, що енергія напруги повністю відреаговується в соціально-корисній діяльності – творчості, спорті тощо. А до недоліків відноситься упушення причини напруження, оскільки сублімоване напруження не зникає і тому виникає більш менш усвідомлюваний стан фрустрації.

11. **Зсув (заміщення, заміна)** – задоволення, дозвіл спонукань особистості за рахунок «нейтрального» об'єкта, при неможливості їх прямого задоволення. Зсув проявляється в різноманітних вербальних, емоційних, рухових реакціях особистості, які спрямовані не на об'єкт, що викликає напругу, а на зовсім нейтральний, випадковий об'єкт.

Заміщення є більш «здоровий» захисний механізм, ніж, приміром, утворення симптомів, оскільки здійснюється не на власному тілі, а переноситься на замінюваний об'єкт. Його недоліком вважається те, що відредагований відчуває звільнення, а замінюваний об'єкт часто страждає. Заміщення може мати соціально-негативні наслідки, коли відредагований отримує нову фрустрацію – коло замикається і бумеранг повертається до нього.

12. **Агресія** – пряма атака на об'єкт, який викликає важку ситуацію, з метою убезпечити себе і подолати ускладнення. Варіантом агресії є **реакція інверсії**, коли агресія людини йде на себе, що сприяє мобілізації адаптивних можливостей особистості.

13. **Інтроекція (асиміляція, інкорпорація)** – ухвалення індивідом поглядів, ідей, мотивів, настанов оточуючих людей, що сприяє узгодженості у взаємодіях з оточуючими, підвищує почуття «власної сили» внутрішньої стійкості та самоповаги.

14. **Знищення** – це механізм, близький за своєю суттю утворенню реакцій, але в цьому випадку він набуває характеру символічних жестів, що часто проявляються у вигляді різних ритуалів.

15. **Пригнічення** – зміщення особистістю на периферію усвідомлення неприйнятних тенденцій, бажань, імпульсів і уявлень, які відносно легко можуть бути знову усвідомлені.

16. **Заперечення** – активне неприйняття особистістю болючих для себе реальних фактів, що часто супроводжується брехнею і фантазією. Заперечення розглядається як один із первинних способів психологічного захисту.

17. **Обмеження «Я»**, що виявляється у вигляді уникнення людиною ситуацій, в яких можуть бути реалізовані її негативні якості та спонукання або виявлені слабкі сторони.

18. **Дисоціація** – процес збереження особистістю своїх суперечливих мотивів і якостей, які, з одного боку, не можуть бути відкинуті (через набуття ними певної значущості), а з іншого – не можуть бути інтегровані (через притаманну їм суперечливість). Дисоціація дозволяє особистості зберігати до певного часу зовні взаємовиключні форми поведінки без істотної шкоди для власної діяльності та почуття самоповаги.

19. **Інтелектуалізація:** а) спосіб активної інтелектуальної переробки емоційних конфліктів; б) активне переховування особистістю своїх справжніх тенденцій і думок за допомогою інтелектуальної активності.

20. **Символізація** – психологічна операція, за допомогою якої значимий та «болючий» для особистості об'єкт може бути замінений іншим, менш значущим, за рахунок наявності у них загальних рис.

21. **Перенос:** 1) поширення, переадресація думок і почуттів пацієнта на лікаря (психолога), при цьому перенос може бути:

а) позитивним – як прихильність до лікаря (психолога) та б) негативним – як необґрунтована агресія до лікаря (психолога), перенос занепокоєння на нього;

2) формування психологічного зв'язку між лікарем (психологом) і пацієнтом, який заповнює дефіцит спілкування хворої особистості з навколишнім світом;

3) своєрідне оперття особистості на лікаря (іншу авторитетну особу) як на регулятор її поведінки у важких ситуаціях і станах, коли різко падає здатність до саморегуляції, можливість прийняття самостійних рішень. У цьому випадку інша особистість стає опорою, здійснює керівництво поведінкою суб'єкта. Завдяки цьому процес адаптації значно полегшується.

22. **Симпатизм**, що виявляється у таких діях особистості у важких ситуаціях і станах, які спрямовані на привертання уваги до неї і залучення почуття жалості, співчуття оточуючих до особи. Завдяки цьому особистість отримує санкціоноване вибачення, поблажливість до себе і своїх спонукань, що знімає внутрішнє напруження і полегшує подальшу поведінку.

23. **Втеча від себе**, яка полягає в тому, що людина безпосередньо уникає складної ситуації, або внутрішньо відмовляється від її психічної переробки (це виявляється у розвитку своєрідного апатичного стану), або за допомогою наркотиків і алкоголю намагається «піти» від своїх внутрішніх і зовнішніх труднощів і конфліктів.

Перевагою є те, що людина уникає критики і завдяки цьому фрустрації. А недоліком – що позиція спостерігача зменшує продуктивність й активність людини, у майбутньому виникають проблеми із саморегуляцією.

24. **Конденсація** – це процес, коли одна ідея містить в собі всю «енергію» переживань, пов'язаних з групою ідей; злиття споріднених переживань в одну думку, в одне слово.

25. **Ідеалізація** – переоцінка людиною своїх або чужих особистісних якостей, які явно такій оцінці не відповідають. Ідеалізація сприяє підвищенню почуття самоповаги, почуття міжособистісної надійності при загрозі їх порушення.

26. **Конверсія** – спосіб неусвідомленого звільнення особистості від негативних, конфліктних переживань, через символічні прояви психологічного, сенсорного характеру, через соматичні прояви.

27. **Негативізм** – це сталі зусилля особистості протистояти спробам інших людей спрямовувати її поведінку чи керувати нею. Негативізм має тенденцію до консервативного збереження особистісної незалежності в ситуаціях, які дійсно або уявно загрожують і почуттю самоповаги.

28. **Перцептуальний захист (вибіркова неуважність)** – здатність особистості до певної межі «не помічати» проявів несхвалення її з боку оточуючих. За рахунок цього людина оберігає себе від можливих внутрішніх конфліктів і підтримує стан внутрішньої рівноваги та зовнішньої узгодженості.

29. **Вербальна реформуляція** – своєрідний спосіб словесної кваліфікації особистістю своїх негідних спонукань та вчинків, коли застосовуються «пом'якшувальні» вислови та визначення.

30. **Захисні маски** – це наявність своєрідних шаблонів поведінки, прийняття певних «ролей», манер підлецування, бравада, манірність позицій, спрямованих на приховування від оточуючих своїх справжніх намірів, властивостей, своєї «справжньої сутності». Це охороняє особистість від несприятливих зовнішніх факторів і полегшує їй процес міжособистісного спілкування.

31. **Егоцентризм** – спроби особистості перебільшити, посилити значущість свого «Я» шляхом постійних прагнень звернути увагу оточуючих, підкреслюючи водночас свою значущість й цінність. Цей механізм спрямований на підвищення почуття самоповаги, але є примітивним, тривіальним і навіть шкідливим.

32. **Відтермінування афектів** – зміщення проявів афектів у часі по відношенню до ситуації, яка безпосередньо їх викликала. Завдяки цьому, особистість не дезорганізується у «відповідальні» моменти і має можливість у подальшому прийняти негативні переживання до раціональної переробки. Наявність такого механізму характеризує емоційну стійкість особистості до різних факторів психологічного стресу.

33. **Еквіваленти афектів**, що виявляються у своєрідній заміні неприйнятних для особистості афективних переживань іншими переживаннями. Особистість нібито «обманює» себе щодо **характеру власних негативних переживань**.

34. **Зміна якості афектів** – це трансформація неприйнятною для особистості модальності переживань в іншу (наприклад – провини в агресію).

35. **Захисна класифікація (прирівнювання)** – наявність у особистості стандартних уявлень відносно низки якостей і характеристик людей за

формально близькими ознаками (соціальними, психічними). Цей механізм полегшує початкову психічну адаптацію особистості до різних людей.

36. Деперсоналізація інших – це спосіб поведінки особистості стосовно інших, побудований таким чином, нібито особистість має справу з «бездушними схемами ролей», а не реальними живими людьми, що звільняє від переживань докорів сумління, внутрішніх конфліктів у тому випадку, коли вона спричиняє неприємності для оточуючих [1, с. 76-83].

37. Утворення симптомів:

Перевагою цього виду психологічного захисту визнається агресія проти самого себе – самоагресія, котра веде до викривлення власного життя та пошуку співчуття. Недоліком є те, що вироблені таким чином симптоми стають хронічними, а це є повільне вмирання.

38. Оглушення, коли завдяки алкоголю або наркотикам тимчасово усуваються конфлікти, фрустрації, страхи, провина, досягається відчуття сили. Це спасіння від лякливої дійсності. На відміну від цих сумнівних переваг, пізніше з'являються справжні недоліки – залежність від алкоголю та наркотиків та зміни органічних структур, хвороба.

39. Екранування – відгорожування від психічних навантажень, депресивних настроїв, страхів, непокоєння, що відбувається в короткий термін. Виникає тимчасове почуття спокою, стабільності, розслаблення, рівноваженості і як наслідок – задовільне тимчасове звільнення. Але, на противагу цьому – симптоми щезають без усунення причин, що призводить до накопичення негативних переживань.

40. Толкування безсиллям – коли людина уникає вирішення проблем поясненням самому собі: «Я нічого не можу зробити – такі обставини». Це короткочасне пояснення діє тимчасово і нічого не змінює – психологічні проблеми не усуваються, а розповсюджуються далі, з'являється небезпека маніпуляцій.

41. Відігравання ролей, коли маска ролі начебто приносить безпеку, адже потреба у безпеці сильніша, ніж заблокована свобода самовираження індивідуальності. Насправді ж за одягнутою, запрограмованою роллю стоїть нездатність знайти себе.

42. Окаменіння, притуплення почуттів, коли надягається ділова маска, створюється картина повної беземоційності та психічної незворушності, Своєрідний панцир на почуттях не дозволяє їм проявлятися зовні і потрапляти усередину. Людина начебто орієнтується на поведінку автомата. Як недолік збіднюють міжособистісні контакти, придушені почуття кладуться тягарем на органи і м'язи. Але той, хто не дозволяє собі бути емоційним, стає хворим тілесно та психічно.

43. Важливим механізмом самозахисту Г.С. Абрамова визнає також фіксацію, тобто затримку на одній стороні розвитку, а також –

44. Провокаційну поведінку, тобто поводження себе таким чином, щоб людина була змушена знайти в собі почуття, на котрі нездатний сам провокуючий, наприклад, виразити гнів або любов [все, що виділено вище курсивом – з 1, с.140-144].

Автори наведених вище переліків слушно попереджають, що використання психологічних захистів слід здійснювати обережно, оскільки це може призводити до неоднозначних наслідків, тому вони поділяються ними на 1) адекватні, які сприяють особистісному зростанню індивіда та його успішній адаптації до труднощів та 2) неадекватні, що закріплюють існуючі в індивіда зовнішні та внутрішні конфлікти і дезадаптують особистість і навіть призводять, особливо у підлітковому віці, до ризику виникнення делінквентності й акцентуацій [2, с. 84]. К.В. Седих зіставляє в цьому плані типи деяких психологічних захистів з відомими типами акцентуацій, адже надмірна вираженість, ригідність та стереотипність їх може призвести до межі між нормою та хворобою клієнта, тобто саме до відповідних акцентуацій характеру.

Так, психологічні захисти таких типів, як заперечення, регресія, витіснення, егоцентризм, перцептуальний захист, пов'язані з можливістю появи і закріплення **істероїдної** акцентуації; перенос, компенсація, інтелектуалізм, фіксація – **психастенічної**; перенос, зміна якості афектів – **епілептоїдної**; перенос, симпатизм – **лабільної**; перенос, відхід від себе – **нестійкої**; регресія – **сенситивної**, інтроєкція, асиміляція – **конформної**; конверсія – **астено-невротичної**; негативізм, раціоналізація – **шизоїдної**; заперечення, витіснення – **гіпертимної** акцентуації характеру. Тому слід обережно й помірно використовувати вказані психологічні захисти, а у випадку виникнення негативних наслідків застосовувати додаткові психокорекційні методи, рекомендовані відповідно до кожного типу акцентуації, які можна розглядати як психологічні захисти другого порядку. Разом з тим, може бути висловлене припущення, що дія акцентуації, як межового стану між нормою і хворобою, дещо нагадує функцію вакцини, коли виникає певна недо-хвороба, яка дає шанси особистості виробити здатність організму до спротиву самій хворобі.

Розглянемо більш докладно поняття біологічного імунітету, захисту організму від несприятливих факторів життя, які вже давно відомі в медицині, тобто мають величезне значення для лікування багатьох хвороб, згадаємо в цьому плані лише СНІД. Вже багато років існує спеціальна наука – імунологія, що займається вивченням захисних механізмів організму, зокрема не тільки від вторгнення мікробів, але й усіх чужорідних, токсичних та інших речовин [3, с. 3]. Поряд із специфічною функцією імунної системи у боротьбі організму проти шкідливих факторів, захисту організму допомагають також численні неспецифічні фактори захисту, які діють спільно і доповнюють одне одного. Матеріальною основою імунітету є спеціалізована ієрархічна система центральних і периферійних лимфоїдних органів, так званих лимфоцитів та їх продуктів, включаючи антитіла, що циркулюють в організмі. До периферійних органів імунітету відносять лимфатичні вузли, селезінку, скупчення лимфоїдних клітинок, що розкидані по всіх органах, а також насичають кров. Головним центральним органом імунітету, основним регулятором імунної системи визнається тимус, інакше кажучи – вилочкова заліза, яка впливає на діяльність імунокомпетентних

клітин, «навчаючи ствольні клітини і виділяючи гормони, котрі здійснюють таке навчання у периферійних органах» [3, с. 8].

Виявлено декілька типів Т-лімфоцитів – як головних «захисників» організму від зовнішньої небезпеки: знищуючі ворога – Т-кіллери; помічники – Т-хелпери; регулятори імунної системи – Т-супресори. Останні доцільно придушують імунітет, коли імунна відповідь сягає апогею і тим самим запобігають ускладнення гіперімунізації. Разом з тим, виявлено Т-лімфоцити ще одного типу – Т-контрсупресори, які можуть подавляти функцію Т-супресорів і стимулювати імуногенез. Взагалі, взаємостосунки між самими Т-лімфоцитами та між ними і організмом та його ворогами мають значно складніший характер. Так, Т-супресори відіграють важливу роль в регуляції різних функцій імунної системи, зокрема запобігають її нападу на власні клітини-антигени організму, що відомо під назвою імунологічної толерантності [3, с. 9-11].

Спеціалісти виділяють різні функції імунної системи, зокрема так звану імунологічну пам'ять, що пов'язана із лімфоцитами, які діють по відношенню до того чи іншого визначеного антигену («свій – чужий») за принципом «замок – ключ», зберігаючи цю здатність роками, навіть все життя. Вважається, що імунітет виявляється у розпізнаванні «чужого» і нетерпимості до нього, а імунологічна толерантність – у впізнаванні «чужого» та специфічній терпимості до нього. Взагалі імунна система відіграє важливу роль у рості, розмноженні та дозріванні клітин організму, у розвитку вагітності, у процесах репродукції, у нервовій трофіці, у відтворювальних та регенеративних процесах, у регуляції метаболізму тощо. Важливим є взаємозв'язок імунної системи з ендокринною, а через неї – з нервовою системою, на що вказували ще І.М. Сеченов, І.І. Мечников, І.П. Павлов. Вони підкреслювали залежність ефективності роботи імунної системи від стану нервової системи, зокрема від неврозів. Так, І.М. Сеченов вважав, що нервова система також діє всупереч руйнівним і виснажуючим силам організму й мобілізує його захисні механізми при патологіях. За цим стоїть імунологічна сила психіки людини. С цього виростають психологічні захисти особистості як особливого органу людини [3, с.12-15].

Продовжуючи тему функцій імунної системи, відмітимо, що імунології відомі такі форми специфічних реакцій, тобто імунологічної реактивності, як: вироблення антитіл, гіперчутливість миттєвого типу, імунологічна пам'ять, імунологічна толерантність, ідіотипова чи антиідіотипова взаємодія, імунологічний нагляд тощо. Поряд зі специфічними, діють також неспецифічні фактори захисту організму, до яких відносять, зокрема, фагоцити, здатні до перетравлення, знищення мікробів тощо. Цікавим слід визнати імунний статус організму, який характеризується дією внутрішнього та зовнішнього факторів. До внутрішнього фактору відноситься передусім спадковий тобто імуногенетичний. Гени визначають усі сторони життєдіяльності організму людини, в тому числі і його імунний статус. Нормальний імунний статус визначається домінуванням наявних інформаційних і мобільних генів, яких разом значно більше, надшкідливими та онкогенами, яких значно менше і вони у нормальному стані подавлені

цими генами. Картина змінюється, коли кількість шкідливих онкогенів починає різко збільшуватися і тоді утворюється аномальний імунний статус. Взагалі картина генної регуляції дії захисних механізмів дуже складна. Тому торкнемося лише одного з найважливіших у практичному відношенні питань – усуненню імунодефіцитних станів та вікових особливостей імунної системи. Відомо, що з віком знижується імунна відповідь організму на дію небезпечних факторів, що має свої індивідуальні особливості для кожної людини. Існує також імунологічна теорія старіння, відповідно до якої імунна система визнається абсолютно необхідною для підтримання здоров'я і довголіття людини. Процес старіння як такий може відображати генетично запрограмований спад імунної функції. В ході старіння організму послаблюється як клітинний, так і гуморальний імунітет, а також неспецифічні реакції захисту [3, с. 30]. Ось чому люди похилого віку утворюють групу ризику в умовах пандемії COVID-19. При цьому психологічний фактор може стримувати падіння захисних імунологічних функцій, уповільнювати їх хід, а можливо і консервувати наростання імунної недостатності організму за рахунок дії психологічних, особистісних ресурсів. Тобто виникає проблема особистісного управління імунною системою через правильне використання психологічних захистів. Це визнається спеціалістами однією з основних задач педіатрії і геронтології [3]. Наш досвід геронтопсихологічного спостереження та консультування свідчить про те, що слід по-новому переосмислити імунологічну та саногенну функцію деяких видів психологічного захисту, зокрема таких, як раціоналізація (інтелектуалізація) в екстремальних ситуаціях (екстремумляція), агресія, зниження, пригнічення, заперечення, обмеження, втеча від себе, негативізм, оглушення, окаменіння тощо. Саме ці види психологічного захисту у певних індивідуально визначених розмірах актуалізуються в екстремальних (бойових, конфліктних, хворобливих тощо) ситуаціях, починають взаємодіяти з імунологічними механізмами і породжують певного роду онтологічні вакцини, зміцнюють, загартовують психосоматичний стан людини, забезпечують її здоров'я і довголіття. Про це свідчать наступні приклади.

Так, нещодавно пішов з життя на 93 році чоловік, назвемо лице його ініціали – К.В., який розповідав колись, що в юнацькому віці, під час другої світової війни, він перебував на окупованій вермахтом території України і потрапив під час облави до числа молоді, що була відправлена до Німеччини на трудові роботи. Коли ешелон перебував на території Чехословачії, йому разом з другом вдалося втекти з вагону потягу. Впродовж декількох тижнів вони пішки, ночами, голодуючи і поневіряючись, пройшли увесь зворотній шлях і повернулися додому, де перехувалися тривалий час аж до звільнення від окупантів. Це величезне напруження призвело, судячи по розповідям К.В., до суттєвої трансформації особистості загартованого таким чином юнака – на основі підсвідомого включення таких видів психологічного захисту, як сублимація, інтелектуалізація, відігрівання ролей, захисні маски, зміна якості афектів, еквіваленти афектів, ідеалізація, фантазія, гумор. В його

особистості пізніше з'явилися такі риси характеру, як оптимізм, щирість у спілкуванні, усміхненість (SMILE!), генеративність тощо. Добре знаючи цього чоловіка, ми з розумінням поставилися до таких фактів його життя та творчих досягнень, як закінчення філософського факультету Київського університету, захист кандидатської та докторської дисертацій по естетиці, викладання студентам відповідних курсів філософії в університеті, керівництво відповідними кафедрами і ректорство відомого українського вишу, наставництво і блискучі виступи перед вітчизняною та зарубіжною аудиторією, зокрема проведення дискусій з відомим американським мільярдером Біллом Гейтсом.

Ще один приклад стосується 96-річної жінки О.І., яка юною дівчиною пройшла усю війну зенитницею, командиром гармати – для неї жах війни був пов'язаний з неперервною втратою бойових подруг та із завиванням й обстрілами позицій німецькими літаками, які пикирували на батареї і намагалися ліквідувати обслуговуючий персонал. Чудом залишившись живою, вона була нагороджена орденами і медалями, особисто знала командуючих арміями, штаби яких вона прикривала від обстрілів та бомбардувань німецькими літаками. Для неї властивий особливий комплекс психологічних захистів, що був тотожний попередньому прикладу, з акцентом на спілкування і раціональність, принциповість характеру. При аналізі наведених та численних інших подібних прикладів згадується думка Г. Сельє про доцільність і навіть корисність помірних стресів (на відміну від надмірних дистресів та еустресів) для нормального життя індивідів. Обидва випадки підтверджують висловлену вище думку про те, що існує спільний імуннопсихологічний механізм захисту здоров'я, життя та довголіття людини, важливим елементом якого виступає у певних випадках прищеплення до біографічного стовбура життя людини визначених доз смертельної загрози, що діють як своєрідні психосоматичні вакцини.

Можна продовжити наведення подібних прикладів. Їх узагальнення в означеному вище контексті призводить до стійкого враження, котре переходить у переконання, що психологічний захист за певних умов може стати важливим чинником такої несвідомої та свідомої трансформації особистості, що виконує імунологічні, саногенні та геронтологічні функції при збереженні та пролонгації життєдіяльності людини. Це припущення та узагальнення доцільно вивчати глибше і використовувати у консультативній та психотерапевтичній практиці.

Література

1.Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию.– М.: Международная педагогическая академия, 1995.– 264 с.

2.Седих К.В., Моргун В.Ф. Делінквентний підліток: навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів / 2-ге вид., доп. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2015.– 272 с.

З.Тагдиси Алиев Д.Г., Мамедов Я.Д., Алиев С.Д. Старая новая наука.– М.: Знание, 1989. – 64 с.

6. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПАНІКИ ТА ЗАСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Ігнатович О.М.

У зв'язку з пандемією коронавірусу, в багатьох містах планети, в Україні зокрема, життя піддається суттєвій трансформації. Значна кількість людей відчують зрозумілу тривогу, а деякі з них піддаються паніці. Тому виникає потреба у попередженні та подоланні панічних станів. Коронавірус – це не тільки медична, але і психологічна хвороба, яка потребує свого вивчення і формування на цій основі адекватної поведінки щодо себе і оточуючих людей, які заслуговують на підтримку і співчуття. Для уникнення панічних настроїв не варто заціклюватися на ситуації карантину, зведіть до мінімуму споживання новин, які викликають у вас почуття тривоги, і користуйтеся тільки перевіреними джерелами. Наприклад, спробуйте підключатися до надійного джерела новин два рази в день у встановлений час, щоб перебувати в курсі подій, але не піддавати себе спонтанним інформаційним атакам. Намагайтеся триматися подалі від чуток і приймати до відома лише факти – це допоможе подолати почуття страху та не панікувати. Піклуйтеся один про одного.

Діти відчують дискомфорт, тривогу, навіть страх тоді, коли закриваються школи і не можна зустрітися з друзями. Наше завдання – допомогти їм висловити свої емоції. Кожна дитина потребує індивідуального підходу, але фахівці згодні з тим, що багатьом допомагають ігри, малювання та інші види творчих занять. Діти відчують велике полегшення, коли у них є можливість поділитися своїми побоюваннями в атмосфері доброзичливості. Проводьте з дітьми більше часу. А якщо батьки і близькі змушені в силу обставин передоручити турботу про дітей іншим, то необхідно забезпечити регулярне спілкування з рідними не менше двох разів на день, по можливості з використанням каналів звукового або ще краще – відеозв'язку.

Бажано підтримувати звичний режим дня або за потреби встановити новий. Головне – це регулярна поінформованість і передбачуваність. Обговорюйте з дитиною поточні новини про поширення інфекції, роз'яснюючи інформацію з урахуванням вікових особливостей. І врахуйте, багато дітей пильно спостерігають за реакцією дорослих на кризу! Якщо ви занадто схвилювані, дитині передається ваше хвилювання.

Не меншої уваги вимагають і літні люди. Порушення звичайного графіку, ізоляція і карантинний спосіб життя можуть підвищити рівень стресу і викликати дратівливість і відчуття тривоги. Рекомендується розповідати людям похилого віку про те, що відбувається і про засоби

захисту від інфекції. У разі необхідності слід знову і знову повторювати ці факти в доступній формі, виявляючи при цьому терпіння і повагу.

На сьогоднішній день, у зв'язку з пандемією, ми спостерігаємо зростання негативних наслідків, зокрема появу панічних настроїв серед населення. Наслідки панічних настроїв і панічної поведінки у суспільстві можуть виражатися у масовій депресії, підвищенні рівня смертності та зниженні народжуваності. Звідси виникає потреба у висвітленні закономірностей виникнення панічної поведінки у людей, а також шляхів її запобігання та припинення. Важливість та актуальність цього питання зумовлена незнанням людей шляхів подолання паніки та невмінням контролювати себе. Адже, як свідчить практика, лише 12-15 % осіб знають, що робити, а решта зазвичай виявляють розгубленість, панікують, плачуть або впадають у ступор.

Феномен паніки має складний характер, що зумовлений раптовістю її виникнення, а також складністю в ситуації паніки залишитися спостерігачем, самотнім, беззахисним, оскільки будь-яка людина, яка опинилася «всередині» юрбівної паніки, в тій або іншій мірі піддається їй.

Під поняттям паніка слід розуміти один з видів поведінки натовпу, який знаходиться в умовах поведінкової невизначеності, в підвищеному емоційному збудженні від безконтрольного почуття страху. Згідно з думкою вченого В.М. Бехтерева [2], паніка нерозривно пов'язана з інстинктом самозбереження, який проявляється у особистості незалежно від її інтелектуального рівня та є сигналом тривоги в небезпечній ситуації. В основі паніки знаходиться страх – тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною чи уявною небезпекою, породження некерованої, нерегульованої поведінки людей, іноді з повною втратою самоконтролю, нездатністю реагувати на заклики, з втратою почуття обов'язку і честі. Варто відзначити, що страх, який охоплює натовп в хвилини дійсної або уявної небезпеки, має заразливий характер.

Це явище є проявом групового афекту страху. При цьому первинним є індивідуальний страх, який виступає передумовою, підґрунтям для групового страху. Враховуючи це, варто розрізняти індивідуальну та групову паніку. Незважаючи на форму паніки (індивідуальна чи групова), вона може бути різною за глибиною, ступенем панічного зараження свідомості: легка (людина зберігає майже повне самовладання і критичність, при цьому спостерігається легкий подив, заклопотаність, напруга), середня (характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів) та повна паніка (паніка з відключенням свідомості, що характеризується повною неосудністю та втратою свідомого контролю своєї поведінки).

Паніка – це певний емоційний стан, що є наслідком дефіциту інформації про яку-небудь новину, або надлишку цієї інформації [1]. Виникнення панічних станів пов'язане з різними характеристиками людей. Жінки і діти частіше піддаються паніці, так само як і люди з низьким

соціальним та майновим статусом. Водночас, високий рівень освіченості та інформованості людини сприяє гальмуванню розвитку панічних станів і навпаки.

Серед передумов виникнення паніки визначають такі, як: фізіологічні причини (депресія, втома, голод, безсоння, стрес, наркотичне сп'яніння, які роблять людей слабкими фізично і психічно, знижують їх здатність швидко і правильно оцінити ситуацію), психологічні передумови (відчуття болю, здивування, невпевненість, страх, жах, почуття ізольованості, безсилля), соціально-психологічні передумови (загальна напруженість в суспільстві, відсутність групової солідарності, цілісності, єдності групи, втрата довіри до керівництва, дефіцит інформації, панічні чутки).

Розглянемо динаміку виникнення та розгортання паніки. Спершу для виникнення паніки необхідний стимул, який повинен бути досить інтенсивним, тривалим та повторюваним, щоб привернути увагу людей до себе і викликати емоційний стан страху. На шокуєчий стимул починають реагувати окремі індивіди, присутні в конкретній соціальній групі людей, найчастіше це діти та жінки. Саме вони стають джерелом страху, який передається іншим, відбувається взаємна індукція і нагнітання емоційної напруги. Після цього люди остаточно втрачають самоконтроль і починається панічна атака. Кульмінація настає в момент психічного перенапруження у людей. Отже, спочатку шокуєчий стимул, потім – різкий переляк, відчуття сильної несподіваності та шоку, що і викликає хаотичні індивідуальні, абсолютно безладні спроби якось зрозуміти, проінтерпретувати подію. Все це посилює інтенсивність страху за психологічним механізмом циркулярної реакції [3].

У стані паніки відбувається гальмування великих ділянок кори головного мозку, що зумовлює зниження свідомої активності. Внаслідок цього спостерігається неадекватність мислення, викривлена емоційність сприйняття, гіперболізація небезпеки. На виникнення та перебіг панічного стану в людини впливають такі чинники, як: інтенсивність і особливості дії подразника; психологічна надійність (стійкість до перенапруження, небезпеки, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розвиненість певних психофізіологічних якостей та особливостей психічних пізнавальних процесів; психологічна підготовленість (тренуваність); функціонально-психологічний стан організму (соматичних захворювань та психічні травми). Паніка може виражатися в різних формах:

- масова втеча (утікання людей від небезпеки, що їх лякає; люди не усвідомлюють куди й чому вони тікають, їх миттєво охоплює сильне почуттями жаху і страху, хаотичні, безладні дії, здійснення неадекватних вчинків);

- панічні настрої (психологічний стан за якого емоційне бере гору над раціональним, дії не завжди адекватні загрози, рухи та вчинки в такому стані непередбачувані або слабо піддаються прогнозуванню).

Паніка пов'язана з інстинктом самозбереження, тому цілком природно, що у момент небезпеки у людини виникає природне відчуття – відчуття страху. На його основі з'являються неспокій, нервування, слабкість, безсилля, нерухомість, виникає прискорене серцебиття, пульсація в животі, задишка і пітливість. Цей стан супроводжується істеричною реакцією, нездатністю до дій, відмову людини від опору.

Можна виділити загальні засоби поведінки людини в таких ситуаціях: імпульсивність, пасивність та активність.

При імпульсивному способі реагування людина бурхливо, емоційно переживає, реагує на ситуацію неадекватно і, як правило, зазнає фіаско. При пасивному способі реагування людина немов би відключається, відсторонюється від ситуації, впадає в емоційно заморожений стан. При активному способі реагування поведінка людини характеризується ініціативністю, пошуком виходу з такого становища, прагненням подолати наявні труднощі, знайти точку опори в собі та в інших.

Беручи до уваги сказане нами вище, можемо виділити основні зміни в психічних процесах та поведінці людини, яка перебуває в паніці:

- когнітивна сфера: відбувається порушення відчуттів, уваги, мислення, пам'яті, сприйняття; знижується критичність мислення; порушується координація рухів; погіршується сприйняття оточуючої дійсності; з'являються порушення процесів ухвалення рішення, контролю, регуляції станів;

- соматовегетативні прояви: порушення сну, апетиту; головокружіння; зниження ваги (чи підвищення), енергетичного тону; збліднення або почервоніння особи; потовиділення; сухість у роті; напруга в м'язах; тремтіння кінцівок та голосу; млявість;

- емоційна сфера: тривога; страх, крайнім вираженням якого є жах; панічний стан; необґрунтована агресія; гнів; відчуття провини; туга, пригніченість, апатія; втрата довіри до людей та до світу.

Важливим для людини у подоланні паніки є здатність: розрізнити справжню й уявну небезпеку, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід, навіть, з безнадійної ситуації. Спершу потрібно спробувати заспокоїтися самому та зорієнтуватися в ситуації, яка виникла. Насамперед слід з'ясувати, наскільки ця загроза реальна і чи можливо її уникнути. Після оцінки ситуації потрібно спробувати знайти раціональний вихід із неї. В ситуації паніки людині доцільно спробувати вжити заходи, які будуть спрямовані на допомогу собі, власне виживання, виживання близьких їй людей та докласти максимальних зусиль щоб допомогти іншим. При цьому важливо контролювати дихання, яке дасть можливість людині заспокоїтися та мобілізувати свої сили. При цьому необхідно бути твердим і рішучим; проявляти наполегливість і працездатність; проявляти вміння підкоритись вимогам групи або зовнішнім обставинам; не поспішати, давати собі час на відпочинок; не здаватись завчасно.

Для подолання паніки можна використовувати: переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки або ж використання сили і навіть усунення найнебезпечніших панікерів. Найголовніше для подолання паніки серед людей – знизити загальну інтенсивність емоційного зараження, вивести людей з-під гіпнотичного впливу стану і раціоналізувати, індивідуалізувати психічну діяльність. Таким чином, з метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу стрес-факторів у карантинних умовах доречним є навчати людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, що дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції серед різних верств населення.

Література

1. Андреева Г.М. Социальная психология : [учебник для высших учебных заведений]. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
2. Бехтерев В.М. Избранные работы по социальной психологии. – М.: «Наука», 1994 г. – 400 с.
3. Слюсар А. В Соціально-психологічні дослідження панічних станів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>

7. ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ У СУСПІЛЬСТВІ, ПОВ'ЯЗАНОГО З КОРОНАВІРУСНОЮ ПАНДЕМІЄЮ

Н.В. Павлик

В усі часи своєї 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 у 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 й 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-смысловий 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-смыслового (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 самостійно 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 і 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 смыслових ставлень людини; рівень індивідуально-психологічного (*психічне* здоров'я) залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смыслових 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 COVID-19. 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, кризу і... спад.**
2. **Вона збирає врожай людських життів і насичується.**
3. Внаслідок 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 в собі. Душевний спокій – це стан гармонії зі світом та із собою. Але насамперед, спокій – це баланс внутрішнього світу. Ви можете цілий день бродити (онлайн) в лісі й відчувати приплив сил. Або провести ранок у віртуальному 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 «болючої» 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 теленовин або соціальних мереж.

Аналогічну думку висловлює Дмитро Подгорбунський, який вважає, що пандемія – це, насамперед, інформаційна, психологічна війна проти Людини, спрямована на її психологічне поневолення. У відповідь на запитання «Що робити?» дослідник радить: Охоронятися від вірусів потрібно, як у звичайні періоди поширення грипу. Але головне, щоб страх не залишався в розумі 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 коронавірусі, блокуючи свої особистісні ресурси, а слід розширювати свідомість, доволіно 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. Світ не такий поганий, погляньте [7]:

1. У Норвегії прийняли рішення не бурити нафтові свердловини на Лофотенських островах, щоб зберегти екосистему островів.

2. Завдяки закону про захист зникаючих видів майже щезаюча популяція морських черепах збільшилася на 980%

3. Таїландські супермаркети відмовилися від пластикових пакетів і почали загортати покупки в бананові листи.

4. Голландія стала першою країною без бродячих собак і засіває дахи автобусних зупинок квітами й рослинами – спеціально для бджіл.

5. Каліфорнія обмежує продаж собак, кішок і кроликів у магазинах, щоб люди брали свійських тварин із притулків.

6. Рисові фермери по усьому світі починають використати на полях качок замість пестицидів: качки їдять комах і щипають бур'яни, не пошкоджуючи рис.

7. Канада прийняла закон, що забороняє використати дельфінів в індустрії розваг.

Для стимулювання позитивного мислення також доцільно використовувати надихаючі фото й позитивні афірмації для покращення 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

обмежити 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 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 у будь-якій ситуації.
11. Я вмю 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 обачнішим, 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-руйнівою 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

4. Дмитрий Подгорбунский – [Електронний ресурс].

Режим доступу:

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 / Психологія: Енциклопедія 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-zayavivooz-ta-inshih-fahivciv-ne-zbigayutsya-1499766.html>

8. ПОВЕДІНКА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ ПАНДЕМІЧНОЇ ТРИВОГИ

Становських З.Л.

Сучасні процеси в природі за останні десятиліття розвиваються непередбачувано: зміни клімату, флори, фауни, атмосфери, забруднення сміттям людської життєдіяльності, виснаження надр, перенаселення певних регіонів – все це ставить складні виклики перед людством. Менш очевидними є зміни мікросвіту – грибів, вірусів, мікробів та інших живих організмів, які дружні або недружні до людини. Проте, як показує ситуація, що склалась у світі в зв'язку з поширенням коронавірусу COVID-19, невидимі істоти мікросвіту можуть раптово ставити людство на межу виживання. Наукові та практичні розробки для боротьби з цим вірусом в медицині ще потрібно вирішити. В найближчій перспективі на це буде спрямовано кращі інтелектуальні ресурси людства. А от завдання адекватних змін у психології та поведінці людей нагально необхідні зараз, адже саме від цього залежить і загальна стратегія мінімізації пандемії в нашій країні і світі в цілому. Саме з метою сприяння психологічній допомозі населенню в орієнтації в кризових, загрозливих обставинах життя, нами розроблені наступні рекомендації. Вони узагальнюють наукове розуміння психології кризових станів та процесів, оперативну наявну на даний момент інформацію

про профілактику поширення епідемії коронавірусу COVID-19 та практичні навички психологічної роботи в напрямку самовладання, самоопанування, самозбереження особистості.

Рекомендація 1. Відбирайте інформацію, яку ви читаете, прослуховуєте кожного дня. Наш сучасний світ перенасичений інформацією, зараз – про пандемію коронавірусу. Для психологічного і фізичного самозбереження дуже важливо вчитися інформацію швидко оцінювати і відбирати, інакше вона сама по собі стає чинником, що народжує і підтримує стрес. Рекомендую обмежити одним-двома разами на день знайомство з новинами про ситуацію в країні по коронавірусу (оберіть канал новин, якому ви довіряєте). Все, що є важливим для вашого життя, ви дізнаєтеся. Засоби масової інформації працюють цілодобово, інформація таким чином повторюється. Постійний перегляд (прослуховування) опису картин тривожних подій поглиблює рівень тривоги, відбираючи значний психічний ресурс. Спробуйте узагальнити те, що ви знаєте про цю інфекцію на сьогодні і поставте в цьому процесі пізнання якусь (нехай тимчасову) крапку. Наприклад, ця інформація може виглядати: у світі чергова щорічна хвиля сезонних вірусів (ГРВІ, грип), серед яких з'явився новий вид – COVID-19. Коронавірус дуже контактний, швидко передається, шлях повітряно-краплинний і контактний (передається через руки, поцілунки тощо.) – звідси заходи захисту, які вже відомі всім: використання масок, миття, дезінфекція рук, термічна обробка продуктів, мінімізація (виключення) соціальних контактів. Вірус мало вивчений, тому щодня аналізувати нинішню інформацію – тільки виснажувати себе. Десять через півроку, аналіз клінічних випадків дасть медицині більш-менш ясну картину. От на цій актуальній інформації можна поставити відносну крапку і не проводити години в інтернеті, переріхуючи те, що ви вже багато разів бачили й чули. Інформаційна дієта – важлива стратегія самозбереження психічного і фізичного ресурсу.

Рекомендація 2. Розробіть власний алгоритм безпеки. У ситуаціях кризи найскладнішими переживаннями для людини є відчуття втрати контролю і безпеки, а також почуття невизначеності: «Чи торкнеться це мене?», «Чи зможуть мені допомогти?», «Коли це все закінчиться?» та ін. Для того, щоб знизити стрес, необхідно старатись по-перше, повернути собі відчуття контролю; по-друге – створити свою власну визначеність. Пропоную реалізувати це через розробку свого власного алгоритму безпеки. Оберіть доступні вам заходи безпеки і зробіть це вашими новими правилами поведінки на період пандемії:

1) Носіть захисні медичні маски в приміщеннях і транспорті, де є інші люди (якщо їх немає в продажу – самостійно шийте багаторазові, це може зробити людина навіть без навичок шиття);

2) Дезинфікуйте руки згідно з правилами антисептиком або мийте їх не менше 30 секунд; після повернення додому вмивайтеся і промивайте ніс та рот водою;

3) Працюйте дистанційно;

4) Зведіть до мінімуму відвідування магазинів, аптек (закупуйте продукти та необхідне на тиждень – тільки не на півроку, панічні закупівлі ніколи себе не виправдовують);

5) Скасуйте поїздки, відрядження – краще втратити в грошах, ніж ризикувати здоров'ям своїм та оточуючих;

6) Серйозно підготуйтеся і до випадку, якщо ви раптом захворієте: а) дізнайтесь і збережіть телефони свого лікаря, служб екстренної медичної допомоги, лікарень, які проводять тестування на коронавірус, поговоріть з близькими чи іншими знайомими, хто з них зможе вам допомогти в разі потреби та іншу цінну інформацію. Важливо, щоб у вас з'явилося відчуття, що ви робите для свого захисту все, що у ваших можливостях, це істотно знижує стрес і повертає контроль і почуття безпеки.

Рекомендація 3. Структуруйте час. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим зайнятості. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її звичний плин, розклад. На період карантину, бажано створити собі, членам родини, дітям тимчасовий розклад роботи, занять та відпочинку в домашньому режимі, з урахуванням обмеження перебування поза помешканням і дійте за цим розкладом. Обов'язково включіть в нього провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі у безлюдних місцях або хоч перебування на балконі. Можливо, це буде виглядати дещо незвично, але для психіки збереження сформованого ритму життя, безумовно, великий плюс. До того ж, це дасть відчуття продуктивності вашого життя, що теж дуже важливо в кризових ситуаціях. Таким чином, ваша психічна енергія буде спрямована на практичну діяльність, її результат, а не на роботу тривоги.

Рекомендація 4. Використовуйте ресурси, які звільнилися для розвитку. Ситуація загального карантину має і свій безумовний позитивний бік – звільняється час, який до цього займали поїздки, походи по громадських місцях, різні справи. Пропонований режим самоізоляції в домашніх умовах дає багато можливості зайнятися тим, що давно хотілося б зробити, проте не вистачало часу. Наприклад, можна виспатися, подивитися улюблений фільм, зробити генеральне прибирання у ванній, прибити давно зламані дверцята, приділити увагу дітям, дов'язати занедбане рукоділля, почитати, поспілкуватися в соціальних мережах... Кожен з вас може використати цей час на свій розсуд і у відповідності до своїх потреб. Цей період дає прекрасну можливість попрацювати над своїм освітнім рівнем, ознайомитись з різними джерелами з метою підвищення фахового рівня. Така робота над собою знімає драматизацію кризового періоду життя, переводить поведінку людини в конструктивну площину.

Рекомендація 5. Приділіть час духовному та фізичному розвитку. На період зменшення життєвого темпу через запобіжні заходи через пандемію, у вас з'являється можливість, вийшовши зі звичного бігу життя, подивитися рефлексивно на себе зі сторони. Запитайте себе: «Чи всім я задоволений? Чи все в житті йде так, як хотілося б? Може потрібно щось змінити, додати – зменшити?»... Використовуйте цей момент життя для усвідомлення себе, свого

життя, планів, завдань. Помрійте, визначте нові цілі, плани і ваше життя наповниться позитивом, новими смислами. Дуже важливо приділяти увагу вашому фізичному стану. Мова йде про те, що стресові стани обов'язково відображаються у тілі м'язовими спазмами, зажимами. Це відбувається рефлекторно, тіло пам'ятає, що в ситуації загрози потрібно чинити опір чи бігти, от наші м'язи і мобілізуються, напружуються. Але вірус той ворог, від якого не рятують древні тілесні реакції. Від цього в стані стресу ми можемо відчувати головний біль, підвищену втому. Допоможіть своєму тілу: зробіть, накінець, зарядку, фізичні вправи; включіть он-лайн курс йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тонусу і, безперечно, більш бадьорого настрою. Все це дуже корисно для імунітету, здоров'я.

Рекомендація 6. Знайдіть місце для гумору і позитиву в ситуації, що склалася. Коли пройшов перший шок, люди для зниження стресу стали «гуморити» тему коронавірусу, карантину. І це, безумовно, гарний спосіб уникнути процесу драматизації ситуації, яка веде до депресії. Якщо вам такий гумор подобається, веселить і допомагає бути в хорошому настрої – відмінно. Інша справа, якщо для вас в цих «веселих картинках» – перебір. Знайдіть для себе інший спосіб бути в позитиві. Це можуть бути комедії, улюблена музика, хобі. Якою б драматичною стороною не поверталось наше життя – це реальне теперішнє наше життя і воно цінне саме по собі. Важливо наповнювати його тим змістом, який дає відчуття щастя, задоволення – не дивлячись ні на що. І це реально і залежить від нас.

9. НАСТРОЇ САМОНАВІЮВАННЯ Г.М. СИТІНА НА ЗМІЦНЕННЯ ЛЕГЕНЕВОЇ ТА ІМУННОЇ СИСТЕМИ ЛЮДИНИ

Рибалка В.В.

Настрої Г.М. Ситіна при зацікавленому ставленні до них виступають ефективним засобом самооздоровлення від низки аномальних станів і хвороб – нервових, серцево-судинних, онкологічних, легеневих, урологічних тощо. Георгій Миколайович довів це на власному прикладі, коли за допомогою розроблених ним цілющих настроїв позбувся інвалідності після тяжкого поранення, отриманого на фронті в останній рік Великої вітчизняної війни. Він плідно прожив 95 років, до останнього дня керуючи Центром психологічної підтримки, в якому проводили оздоровлення та зміцнення свого здоров'я різні категорії громадян, зокрема і космонавти. Про його професійну кваліфікацію психотерапевта свідчить той факт, що він був обраний академіком Міжнародної академії наук в Мюнхені, мав науковий ступінь доктора з чотирьох наукових дисциплін – медицини, психології, педагогіки і філософії. Він зберіг до кінця свого життя працездатність, професійну активність, не оформляв собі пенсію. Але головне – це його

пацієнти, що приїжджали до нього з інших континентів, позбавлялися іноді невиліковних хвороб і дякували за це свого доктора.

Тисячі пацієнтів проходять зараз курс лікування за його книгами, а в останні роки – за аудіовідеофільмами по Інтернету, які створив сам Г.М. Ситін та його учні і співробітники. Його цілющі настрої можна слухати, перечитувати «про себе», вголос, або навіть переписувати від руки, але це треба робити систематично, свідомо, максимально концентруючи увагу на їх змісті. При цьому доцільно яскраво уявляти той орган, на стан якого спрямований настрой – серце, легені, печінку, горло, нервову систему, судинну систему, залози тощо. Довготривалий настрой можна спочатку розбити на дві-три частини, а далі працювати з ними цілком, звертаючись до них вранці, після пробудження, або ввечорі, перед сном. Робота може тривати тижнями або місяцями, хоча іноді результат з'являється і через півгодини, про що свідчить досвід автора цих рядків... В нашому посібнику наводяться лише два настрої Г.М. Ситіна – на оздоровлення системи дихання та знищення інфекцій й зміцнення імунної системи та усього організму, взяті з його книги: Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. – Энергоатомиздат, 1990.– 416 с. – С. 246-251 і С. 353-362. Настрої наводяться мовою оригіналу зі збереженням особливостей пунктуації і написання тексту, що має своє, доведене численними експериментами і практикою значення.

Наводимо далі тексти настроїв на оздоровлення системи дихання та імунної системи з незначними скороченнями (рос.).

9.1. Настрой Г.М. Ситіна на оздоровлення системи дихання:

«В дыхательные пути – в легочную ткань – в плевру вливается вновь родившаяся: новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В дыхательные пути-в легочную ткань-в плевру вливается огромная-колоссальная омолаживающая новорожденная сила. В дыхательные пути-в легочную ткань-в плевру вливается колоссальная вновь родившаяся новорожденная энергия развития. Колоссальная сила жизни-новорожденной жизни-вливается во всю систему дыхания. Вся система дыхания сейчас-сейчас, в одно мгновение рождается новорожденно-свежая-новорожденно-цельная-энергичная-здоровая-несокрушимо здоровая.

Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все ткани носоглотки, в область носоглотки вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, в носоглотку вливается огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь, в носоглотку вливается огромной-колоссальной энергии новорожденная жизнь. В области носоглотки все ткани-все тело с каждой секундой становится сильнее-энергичней-сильней-энергичней-сильней-энергичней. Колоссальная энергия-колоссальная энергия-энергия развития вливается в железы, колоссальная-колоссальная энергия жизни вливается в железы, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в железы. Во все ткани носоглотки вливается бурно-бурно

развивающаяся новорожденная жизнь, во все ткани носоглотки вливается огромная-колоссальная сила жизни, во все ткани носоглотки вливается огромная-огромная-колоссальная сила жизни. В области носоглотки все ткани-все ткани рождаются, сейчас-сейчас рождаются энергичные-сильные-энергичные-сильные, с каждой секундой все ткани носоглотки становятся сильней-энергичней, сильней-энергичней-сильней-энергичней, в области носоглотки все ткани рождаются, сейчас-сейчас рождаются новорожденно-здоровые, первозданно здоровые-энергичные-сильные.

Все горло рождается новорожденно-здоровое-новорожденно-здоровое-первозданно-здоровое. На самом сильном морозе несокрушимо здоровое-несокрушимо здоровое горло, на самом сильном морозе горло первозданно здоровое-первозданно здоровое. Я могу кушать мороженое, могу пить холодную воду – в области горла легко-спокойно, легко-спокойно в области горла. Все системы организма работают с огромной мощностью для оздоровления горла. Кушаю мороженое: все системы организма работают с огромной мощностью для оздоровления горла, кушаю мороженое: в горле здороваются-крепнут-здороваются-крепнут-крепнут нервы. В области горла здороваются-крепнут, здороваются-крепнут нервы. В нервы-в нервы носоглотки вливается стальная крепость-стальная крепость-стальная крепость вливается в нервы носоглотки, стальная крепость-стальная крепость – в нервы носоглотки, стальная крепость-стальная крепость вливается в нервы носоглотки. В носоглотке здороваются-крепнут, здороваются-крепнут нервы, в носоглотке рождаются крепкие-крепкие-здоровые-стальные нервы. В нервы-в нервы горла-стальная крепость-стальная крепость вливается в нервы. В горле крепкие-стальные-крепкие-стальные нервы. Рождается первозданно здоровое-несокрушимо здоровое-несокрушимо здоровое горло, энергичное-сильное, энергичное-сильное-здоровое горло.

Во всей области носоглотки-горла все тело новорожденно-свежее-новорожденно-свежее-первозданно здоровое. Гланды новорожденно-свежие-новорожденно-свежие, гланды рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые, гланды рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые. В гланды вливается огромная-колоссальная энергия, в гланды вливается колоссальная новорожденная оздоравливающая сила вливается в гланды. Мои гланды рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные, колоссальная сила жизни-колоссальная сила жизни вливается в мои гланды.

Гланды рождаются, сейчас-сейчас навсегда-навсегда рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные. Все ткани-все ткани в области гланд рождаются новорожденно-здоровые, новорожденно-свежие, новорожденно-энергичные, новорожденно-энергичные. Вся носоглотка рождается новорожденно-энергичная, новорожденно-энергичная, новорожденно-сильная. Во всей области носоглотки все ткани рождаются новорожденно-энергичные, новорожденно-энергичные.

В нервы-в нервы носоглотки-горла стальная крепость-стальная крепость-стальная крепость вливается в нервы носоглотки-горла. В носовых ходах здоровеют-крепнут нервы. В нервы носа-в нервы носа-в нервы носа-стальная крепость-в нервы носа, во всей области носа здоровеют-крепнут нервы, во всей области носа рождаются, навсегда рождаются крепкие-здоровые-стальные нервы, крепкие-здоровые-стальные молодые нервы.

Вновь родившаяся: новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в носовые ходы, вливается в носоглотку, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мои железы, в горло-в горло вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь. Мое горло рождается новорожденно-сильное, новорожденно-энергичное, в области горла все тело рождается новорожденно-свежее, новорожденно-энергичное, энергичное-сильное, несокрушимо здоровое новорожденное-юное тело.

В области горла-груди все тело рождается новорожденно юное, прекрасное гладкое-крепкое бело-розовое тело. В области горла все тело рождается крепкое-крепкое, как натянутый барабан, крепкое-упругое юное тело, гладкое-гладкое-полированное бело-розовое прекрасное юное тело.

Во все дыхательные пути вливается бурно-энергично развивающаяся новорожденная жизнь, огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас навсегда-навсегда рождает мои дыхательные пути новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые, первозданно-здоровые.

Дыхание легкое-легкое, легкое-свободное дыхание. Легко-свободно дышит молодая грудь, свободное-беззвучное неслышное дыхание. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути.

Во всю мою легочную ткань вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь, во все клетки легочной ткани вливается бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь. Все клетки-все клетки легочной ткани новорожденная жизнь навсегда-навсегда рождает новорожденно-энергичные, новорожденно-развивающиеся, энергичные-энергичные, энергичные-сильные. Огромная-колоссальная сила жизни вливается во все клетки легочной ткани. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во всю мою легочную жизнь. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает всю мою легочную ткань новорожденно-цельную, новорожденно-цельную, вся легочная ткань сейчас-сейчас рождается новорожденно-цельная, энергичная-сильная. Вся легочная ткань сейчас-сейчас рождается новорожденная-здоровая, новорожденная-здоровая, первозданно-здоровая. Во все клетки легочной ткани вливается огромная-колоссальная сила жизни, во все клетки вливается огромная-колоссальная энергия развития-новорожденного развития колоссальная энергия вливается во все клетки легочной жизни. Колоссальная энергия развития-энергия развития вливается во все клетки легочной ткани. Всю мою легочную ткань наполняет

колоссальная энергия развития. Новорожденная жизнь навсегда-навсегда рождает новорожденно-здоровую, новорожденно-здоровую легочную ткань. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-цельные несокрушимо здоровые сильные легкие. Новорожденная жизнь рождает энергичные-сильные, энергичные-сильные легкие. Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-свежую, новорожденно-свежую. Вся система дыхания сейчас-сейчас рождается новорожденно-свежая, новорожденно-цельная, энергичная-сильная, энергичная-сильная, рождаются несокрушимо здоровые, несокрушимо здоровые легкие. Рождаются несокрушимо здоровое горло, рождается несокрушимо здоровая носоглотка. Вся система дыхания сейчас-сейчас рождается несокрушимо здоровая, несокрушимо здоровая. Вся систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная оздоравливающая сила, всю систему дыхания наполняет огромная-колоссальная новорожденная сила, новорожденная сила наполняет всю систему дыхания. Новорожденная жизнь всю систему дыхания рождает новорожденно-сильную, новорожденно-сильную, несокрушимо здоровую.

Рождаются несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь, рождается несокрушимо сильная, несокрушимо сильная молодая грудь. Я могу идти предельно быстрым шагом часами напролет: дышится легко-свободно, легко-свободно. Легко-свободно, легко-свободно дышит молодая грудь, легкое-свободное неслышное беззвучное дыхание. Новорожденная жизнь рождает несокрушимо сильную, несокрушимо сильную молодую грудь. Во всю мою грудь вливается огромная-колоссальная сила жизни, рождается несокрушимо-сильная-несокрушимо сильная молодая грудь. Огромная-колоссальная сила жизни, огромная-колоссальная сила жизни вливается в мою грудь.

Во всей области грудной клетки все тело рождается энергичное-сильное-новорожденно-юное прекрасное гладкое – полированное бело-розовое тело.

В область горла вливается колоссальной силы новорожденная жизнь, во все внутренние органы в области горла вливается быстро-энергично развивающаяся огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь. В область горла все внутренние органы сейчас рождаются новорожденно-свежие, новорожденно-энергичные. Все внутренние органы в области горла работают веселей-энергичней, веселей-энергичней. Все внутренние органы в области горла идеально правильно, идеально правильно выполняют в организме все свои функции. Все внутренние органы в области горла живут здоровой-радостной-счастливой жизнью».

9.2. Настрой Г.М. Ситина на уничтожения инфекций та зміцнення імунної системи й усього організму:

«Мой организм продолжает работать все лучше и лучше. Головной-спинной мозг с огромной, с колоссальной внутренней устойчивостью управляет жизнью всего тела. Непрерывно возрастает внутренняя устойчивость работы головного-спинного мозга.

Я стараюсь как можно глубже осмыслить этот процесс. Непрерывно увеличивается внутренняя устойчивость головного-спинного мозга. Непокоробимо устойчиво-правильно головной-спинной мозг управляет жизнью всего тела. Сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь все трудности и невзгоды жизни головной-спинной мозг продолжает все более и более устойчиво-правильно управлять жизнью всего тела. Молодой-здоровый-энергичный головной-спинной мозг энергично правильно управляет жизнью молодого-здорового тела. Сквозь все вредные влияния внешней среды головной-спинной мозг продолжает энергично правильно управлять всей системой кроветворения.

Головной-спинной мозг мобилизует все свои силы, все свои резервы на полное уничтожение всех инфекций, на полное очищение организма, на абсолютное оздоровление. Молодой-энергичный головной-спинной мозг все более энергично оздоравливает всю систему кроветворения. Вся система кроветворения абсолютно здорова. Весь молодой-энергичный-здоровый организм мобилизует все свои силы на полное оздоровление всей системы кроветворения. Вся система кроветворения абсолютно здорова. Весь организм всеми силами усиливает кроветворение. Головной-спинной мозг все более энергично-правильно управляет кроветворением. Организм вырабатывает молодую-здоровую-полноценную кровь. Все кроветворение усилилось в десять раз. Я все быстрее и быстрее рождаюсь полнокровным-розовым-румяным-молодым человеком.

Селезенка с молодецкой удалью выполняет все свои многочисленные функции и все больше и больше вырабатывает крови. Селезенка снова родилась молодой-энергичной-абсолютно здоровой.

Селезенка все более активно увеличивает продолжительность жизни эритроцитов. А костный мозг вырабатывает в десять раз больше, в сто раз больше эритроцитов. Уже в ближайшие дни эритроцитов станет вдвое больше, число эритроцитов уже в ближайшие дни достигнет 5-6 миллионов в 1 кубическом мм.

Количество гемоглобина уже в ближайшие дни дойдет до 80-90 условных единиц. Я отчетливо чувствую, что становлюсь все более и более полнокровным. Я все быстрее и быстрее рождаюсь полнокровным-розовым-румяным.

Печень с молодецкой удалью выполняет свои многочисленные функции. Молодая-энергичная печень все более активно участвует в кроветворении. Костный мозг снова родился молодым-энергичным. Костный мозг работает все более энергично и вырабатывает в сто раз больше эритроцитов. Вся система кроветворения усилилась в десять раз и вырабатывает все больше и больше полноценной энергичной крови. Я все быстрее и быстрее рождаюсь полнокровным энергичным человеком.

Вся система кроветворения абсолютно здорова. Головной-спинной мозг правильно управляет кроветворением. Я весь насквозь абсолютно здоров, я – молодой-энергичный-полнокровный, я – человек несокрушимого здоровья.

Головной-спинной мозг постоянно-вечно сохраняет полную боевую готовность к мобилизации всех сил организма на уничтожение инфекций. Я сохраняю полную боевую готовность к подавлению всех вредных влияний. Я стараюсь мобилизовать все силы организма на постоянное-вечное, полное-абсолютное оздоровление. Я мобилизую все силы организма на абсолютное оздоровление системы кроветворения. Весь организм постоянно мобилизует все свои силы на абсолютное очищение от инфекций всей системы кроветворения. Вся система кроветворения первоначально чистая, новорожденно-чистая. Вся система кроветворения абсолютно здоровая. У меня абсолютно здоровая полноценная кровь. Вся система кроветворения продолжает усиливаться днем и ночью, я все быстрее и быстрее рождаюсь полнокровным-розовым-румяным.

Мое здоровье становится все более и более устойчивым. Система кроветворения усилилась в десять раз. Пищеварительная система работает энергично и полностью удовлетворяет кроветворение полноценным питанием. Желудок принимает активное участие в кроветворении, желудок с молодецкой удалью выполняет все свои многочисленные функции, желудок активно способствует усилению кроветворения, желудок активно способствует быстрому увеличению в крови количества гемоглобина.

При попадании в организм различных инфекций весь организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрого их уничтожения. И потому я постоянно продолжаю сохранять прекрасное самочувствие, веселое жизнерадостное настроение и продолжаю здороветь и крепнуть.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Когда в мой организм попадают различные инфекции, весь организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрого уничтожения любой инфекции, которая попала в организм. Я продолжаю сохранять прекрасное самочувствие и продолжаю здороветь и крепнуть, несмотря на попадание в организм различных инфекций. Я продолжаю здороветь и крепнуть сквозь болезни окружающих людей, сквозь различные разговоры о болезнях я продолжаю здороветь и крепнуть. Весь мой организм постоянно-непрерывно поддерживает полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний внешней среды, к уничтожению всех инфекций, попадающих в организм.

Я стараюсь как можно глубже понять, как можно глубже осмыслить этот процесс. Сквозь попадание в организм различных инфекций я продолжаю здороветь и крепнуть. Сквозь длительное пребывание среди больных людей я продолжаю здороветь и крепнуть. Сквозь длительное пребывание среди больных людей, сквозь различные разговоры людей о болезнях я продолжаю здороветь и крепнуть, потому что весь мой организм постоянно-непрерывно поддерживает полную боевую готовность к преодолению всех вредных и вредоносных влияний внешней среды. Сквозь длительное пребывание в таких тяжелых условиях, в которых обычные люди простуживаются и заболевают, я не только сохраняю свое

непоколебимое, несокрушимое здоровье, но продолжаю здороветь и крепнуть и становиться еще более здоровым, еще более крепким человеком. У меня первозданное несокрушимое здоровье. Все вредные влияния внешней среды, все вредоносные воздействия внешней среды на мой организм абсолютно бессильны перед моим первозданным несокрушимым здоровьем.

Все мои умственные и физические способности продолжают непрерывно развиваться. Я становлюсь все более развитым, физически все более сильным, все более выносливым человеком. Непрерывно увеличивается внутренняя устойчивость деятельности моего организма. Все системы организма работают нормально, как у очень крепкого, здорового человека. Крепнут мои духовные силы, здороваются мои нервы, я становлюсь все более крепким, все более выносливым человеком.

Сквозь все вредные влияния внешней среды головной-спинной мозг непоколебимо правильно управляет жизнью всего тела. Сквозь все вредные влияния внешней среды все тело продолжает жить здоровой-полноценной жизнью. Сквозь длительное пребывание в холодном помещении, на сильном морозе я продолжаю здороветь и крепнуть. Все тело продолжает жить полнокровной-здоровой-энергичной-молодой жизнью. Сквозь длительные вредоносные воздействия внешней среды все мое тело продолжает жить здоровой-полнокровной-энергичной-молодой жизнью.

Я продолжаю здороветь и крепнуть сквозь вредные влияния внешней среды. Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний разговоров людей о болезнях и смерти. Сквозь болезни и смерть окружающих людей я продолжаю здороветь и крепнуть. Мое здоровье продолжает непрерывно укрепляться. Все системы организма продолжают работать все более и более устойчиво. Головной мозг все более энергично, со все большей силой не пропускает во внутреннюю среду организма никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений.

Во время самой работы весь мой организм продолжает восстанавливать свои силы, как во время ночного сна. И потому моя умственная и физическая работоспособность практически совершенно безгранична. В конце рабочего дня я чувствую себя полным сил и энергии, молодым-энергичным-здоровым человеком, как утром при пробуждении, как и тогда, когда я весь день отдыхал и накапливал силы.

Я продолжаю здороветь и крепнуть сквозь все трудности жизни, сквозь все вредные влияния климатических условий, сквозь все вредные влияния любой плохой погоды, сквозь любую плохую погоду я продолжаю сохранять прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. При любой плохой погоде я ярко, отчетливо чувствую все тело невесомым, легким, походка легкая, быстрая, при любой плохой погоде походка легкая, быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела.

Я становлюсь все более здоровым, все более крепким, все более энергичным человеком. Сквозь все вредные влияния внешней среды я становлюсь все более крепким, все более здоровым, все более энергичным человеком.

Я стараюсь как можно глубже понять, как можно глубже осмыслить, о чем идет речь. Сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь любую плохую погоду, сквозь длительное пребывание в холодном помещении, сквозь длительное пребывание на жаре, на солнцепеке, сквозь длительное пребывание среди больных людей, сквозь разговоры людей о болезни и смерти я продолжаю здороветь и крепнуть, сохранять прекрасное самочувствие, веселое жизнерадостное настроение; все более устойчивым становится мое первозданное несокрушимое здоровье.

Я с каждым днем становлюсь все более здоровым, все более крепким, физически все более сильным, все более выносливым человеком. Я непрерывно здоровеющий-крепнувший человек. Я – молодой-энергичный-здоровый, полный сил и энергии, у меня первозданное-несокрушимое здоровье. Я полностью здоров, я абсолютно здоров. Я весь наполнен первозданным несокрушимым здоровьем».

Читач може поглибити роботу в цьому напрямі, звернувшись до аудіовізуальних матеріалів, розміщених Г.М. Ситіним та його колегами в Інтернеті та у його наукових працях.

Література

1. Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. – М.: Энергоатомиздат, 1990. – 416 с.
2. Сытин Г. Н. Исцеляющие настрои. – СПб.: ИГ «Весь», 2017. – 320 с.
3. Сытин Г. Н. Энциклопедия исцеляющих омолаживающих настроев для всей семьи. – СПб.: ИГ «Весь», 2015. – 672 с.

10. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ УМІННЯ ВИХОДУ ОСОБИСТОСТІ ІЗ СТРЕСОВОГО СТАНУ

Калюжна Є.М.

Мета тренінгу: набуття знань і навичок управління стрес-реакціями та психофізичної фасилітації.

Завдання тренінгу:

- формування уявлення про сутність стресу і його психофізіологічний механізм;
- самодослідження рівня стресостійкості;
- ознайомлення з механізмом «керованого стресу» саморегуляції;
- опанування конструктивних реакцій і моделей поведінки у стресових ситуаціях;
- навчання прийомів фасилітації психофізичного напруження.

Очікувані результати: набуття учасниками тренінгу досвіду, умінь і навичок:

- попередження та конструктивного подолання стресових ситуацій;
- нормалізації психофізичного стану у стресових ситуаціях;

- «безпечного» психофізичного розвантаження.

Структура тренінгу

Лекція «стрес і стресостійкість»

Чинниками стресових ситуацій у нашому повсякденному житті часто стають зовсім несподівані речі. Стреси наздоганяють кожного з нас. У житті трапляються всілякі негаразди, особливо нині. Стреси бувають різні: гострі і хронічні. На перший погляд може здатися, що другий вид менш шкідливий, але це не так. Гострий стрес робить нас сильнішими, викликаючи реакцію в організмі, що дає змогу активізувати життєві сили і адаптуватися до нової ситуації. А хронічний стрес, який зазвичай не здається нам серйозною проблемою, призводить не до адаптації, а до накопичення психічного напруження. Кожний із нас повсякчас продукує енергію (психічну та фізичну) і дуже важливим є те, як ми її використовуємо – конструктивно (виявляючи активність, наполегливість у досягненні мети, ініціативність, завзятість, цілеспрямованість) чи деструктивно (руйнуючи, знищуючи, демонструючи самому собі та оточуючим свою імпульсивність і некерованість).

Інша річ, що найчастіше ми не стільки аналізуємо «якісність» прояву власної психічної енергії, скільки спостерігаємо її безпосередньо «в дії та наслідках». До того ж, справжні мотиви нашої поведінки навіть для нас самих не завжди є очевидними, що вже казати про тих, хто мимоволі опинились у ролі свідків.

Гніваючись чи дратуючись з якогось приводу, ми не завжди усвідомлюємо справжні причини свого реагування. Тож коли нам все ж таки вдається усвідомити причину «виходу з себе» і з'ясувати мету, якій цей «вихід» слугує, ми отримуємо можливість керувати своїми імпульсами та проявами. Наступного разу, коли ви відчуєте в собі роздратування, зробіть наступне: пробіжіться навкруги вашої домівки (а в умовах карантину пройдіться по кімнаті чи на велотренажері, якщо він є), десь так приблизно п'ять разів, а потім присядьте перепочити й подивіться, що сталося з вашими почуттями. Ви їх не пригнічували, не стримували і, що вкрай важливо, ні на кого не виплескали.

То що ж таке «стресостійкість»? Стресостійкість – це здатність зберігати холодний розум в екстремальних ситуаціях, а також уміння відкинути особисті емоції у критичний момент і діяти, керуючись здоровим глуздом, не панікувати. Протилежний погляд: стресостійкість – це уміння функціонувати у напруженому темпі, вирішувати одночасно декілька завдань у жорстких часових межах, оперативно і грамотно організувати процес їх виконання.

Канадський лікар Ганс Сельє писав: «Ми не можемо уникнути стресу, але можемо його використовувати, якщо краще дізнаємося його механізми і виробимо адекватну філософію життя».

Тест «Рівень стресостійкості»

Інструкція: Цей тест допоможе оцінити ступінь вашої нервозності, дратівливості та здатності контролювати ці якості. На запропонований спи-

сок запитань відповідайте одним із трьох варіантів «так, безумовно», «так, але не дуже» чи «ні, у жодному разі».

Питання тесту:

Чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. Жінка поважного віку, одягнена, як дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час розмови?
4. Жінка, що курить на вулиці або у громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається учити вас, що і як робити?
9. Коли хтось зі знайомих, друзів чи колег постійно спізнюється на зустріч?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, обговорює фільм?
11. Коли вам переказують зміст книги, яку ви маєте намір прочитати?
12. Коли вам дарують непотрібні речі?
13. Гучна розмова у громадському транспорті?
14. Дуже сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

Ключ:

За кожну відповідь нараховуємо:

- «так, безумовно» – 3 бали;
- «так, але не дуже» – 1 бал;
- «ні, у жодному разі» – 0 балів.

Максимально можлива кількість – 48 балів.

Інтерпретація результатів:

Менше 13 балів Ви досить спокійна людина, яка реально сприймає життя. Вас не просто вивести з рівноваги. А це гарантія проти стресів.

Від 13 до 36 балів – Ви належите до найпоширенішої групи людей. Вас дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Більше 36 балів – Ви не є терплячою і спокійною людиною. Вас дратує майже все, навіть найнезначніше. Ви запальні і легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи тертя з оточенням.

Вправа «Я дратуюсь, коли...»

Інструкція: «Кожна людина знайома з цим відчуттям. Зазвичай, роздратування виникає тоді, коли дії та вчинки інших людей по відношенню до нас самих чи до оточуючих не збігаються з нашими уявленнями та очікуваннями стосовно того, як вони мали вчинити.

Давайте всі по черзі вголос завершимо речення: «Я дратуюсь, коли...». У цей час підіймають руки вгору ті, у кого подібні ситуації також викликають обурення. Як бачимо, одна й та сама ситуація в одних людей

викликає роздратування, а в інших – ні. Це означає, що ви самі можете вирішувати – дратуватись вам у якійсь ситуації та переживати з цього приводу, чи ні».

Вправа «Як я «вийшов з себе»

Інструкція: «Іноді, перебуваючи «не в гуморі», людина «виходить із себе» і втрачає контроль над собою та ситуацією. Пропоную кожному згадати і розповісти один реальний випадок з вашого життя, коли ви втратили «рівновагу», та як, на вашу думку, можна було натомість у тій ситуації вчинити».

Притча «Некерованийий характер»

Один учень прийшов до Майстра з такими словами:

– Майстре, в мене зовсім некерований характер! Що мені робити, як впоратись із цим?

– То вияви свій характер, аби я зміг на нього подивитись, – відповів на це Майстер.

– Я не можу це зробити наразі, – сказав учень. – Я не готовий показати його тобі просто зараз.

– Ну гаразд, покажеш потім, – посміхнувся Майстер. – Прийдеш до мене як тільки це проявиться знову.

– Але я не зможу показати тобі це одразу ж, – заперечив учень. – Це завжди трапляється несподівано, і я не певен, що не втрачу цього, доки йтиму до тебе.

– У такому разі, це не може бути твоєю невід'ємною частиною. Якщо в тобі щось дійсно є, ти можеш показати це будь-кому й будь-коли. Коли ти народився, ти не мав цього, отже, це прийшло до тебе ззовні. Я раджу тобі, щоразу як твій нестримний характер дошкулятиме тобі, бий себе палицею, аж доки він не покине тебе, – посміхаючись, порекомендував Майстер.

Прийоми «Стрес-фасилітація»

Перша допомога у гострій стресовій ситуації

1. У гострій ситуації не слід приймати ніяких рішень, навіть намагатися.

2. Порахуйте до десяти.

3. Повільно вдихніть повітря носом і на деякий час затримайте дихання. Видих здійснюйте поступово, також через ніс. Зосередьтесь на відчуттях, пов'язаних із вашим диханням.

Якщо стресова ситуація застала вас у приміщенні

1. Встаньте і, якщо це потрібно, вибачившись, вийдіть із приміщення.

2. Скористайтесь будь якою можливістю, щоб змочити чоло, скроні й артерії на руках холодною водою.

3. Повільно огляньте навкруги, переводячи погляд з одного предмета на інший, подумки опишіть їх зовнішній вигляд.

4. Подивіться у вікно на небо, зосередьтесь на тому, що бачите. Коли ви в останній раз так дивились на небо? Хіба світ не чудовий?

5. Набравши води в склянку, повільно й зосереджено випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода тектиме по горлу.

6. Випрямтесь, поставте ноги на ширину плечей і на видиху нахиліться, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихайте глибше, сліdkуйте за диханням. Продовжуйте вправу протягом 1-2 хв., потім повільно випрямтесь (дійте повільно, щоб не запоморочилась голова).

Якщо стресова ситуація застала вас поза приміщенням

1. Огляньте навколо. Спробуйте поглянути на оточуючі вас предмети з різних позицій, подумки називаючи все, що бачите.

2. Детально роздивіться небо, описуючи все, що бачите.

3. Знайдіть який-небудь дрібний предмет (листочок, гілку, камінь) і уважно розгляньте його. Розглядайте його не менше 3 хв., – його форму, колір, структуру таким чином, щоб зуміти чітко уявити його із заплющеними очима.

4. Якщо є можливість – випийте води; пийте повільно, зосередившись на тому, як вода повільно тече по вашому горлу.

5. Ще раз прослідкуйте за своїм диханням. Дихайте повільно, через ніс. Вдихнувши, на деякий час затримайте дихання, потім повільно, через ніс видихніть повітря. Приємне відчуття, чи не так? Насолоджуйтеся ним!

Довгострокове подолання стресових ситуацій

Техніки довгострокового подолання стресу будуються на попередженні, плануванні, перспективі, практиці та самоуправлінні.

- *Попередження* означає розуміння різниці між збудженням і стресом.

- *Планування* означає знання своїх болючих і вразливих місць, а також володіння прийомами їх захисту.

- *Перспектива* означає, що ви знаєте, коли і як слід зробити вибір та проконтролювати себе, і знаєте, коли і як послабити контроль.

- *Практика* означає, що недостатньо все це тільки зрозуміти.

- *Самоуправління* має стати частиною вашого повсякденного життя.

Вправа «Мова стресу»

Інструкція: «Пригадайте і запишіть відомі вам фразеологізми і метафори, які пов'язані з тілесним переживанням стану стресу, тривоги, напруження, хвилювання. Наприклад: «серце калатає», «клубок у горлі застряг», «коліна тремтять», «дихання завмерло» тощо.

Через 5 хвилин кожен з учасників має можливість поділитися з присутніми своїм списком. Переможцем вважається той, у кого список виявився найрізноманітнішим».

Вправа «А Баба-Яга – проти!»

Інструкція: «Запрошується доброволець на роль Баби-Яги. Після умовного звернення одного з присутніх: «А що ви думаєте з приводу...», Баба-Яга починає за допомогою міміки й жестів, без використання жодних слів, демонструвати своє незадоволення цим запитанням.

Коли автор запитання вирішить, що «з нього досить» і скаже фразу: «Дякую за відверту відповідь» – він сам стає Бабою-Ягою та висловлює своє незадоволення вже іншому «зацікавленому».

Притча «Вибачення»

Один простий сільський парубок уперше потрапив у велике місто. На станції метро хтось наступив йому на ногу і сказав: «Вибачте!». Потім він пішов до готелю, але там хтось знову штовхнув його і сказав: «Вибачте!». Потім він зайшов до магазину, і там на вході хтось майже збив його з ніг зі словами: «Вибачте!». Тоді цей хлопець у серцях вигукнув: «Як же все-таки здорово придумано, а ми в селі ніколи не знали цього виверту. Роби все, що завгодно, кому завгодно, і просто вибачайся!» І він вдарив уявно кулаком людину, що проходила мимо, і сказав: «Вибачте!».

Вправа «Галасуйте, не соромтесь!»

Інструкція: «Заплющуємо очі. За сигналом: «Починаємо!», – всі разом, одночасно і голосно, висловлюємо своє незадоволення з якогось приводу (сучасною модою, високими цінами, кольором шпалер у кімнаті, погодою тощо). Після сигналу: «Розплющуємо очі!», – повторюємо свої слова, дивлячись один одному у вічі». Після закінчення вправи визначаються спільні скарги і відбувається обговорення.

Вправа «Цивільна оборона»

Ведучий тренінгу голосно оголошує: «Увага! На нас напали (слова-паразити, сумніви, докори сумління, безпідставні звинувачення, звіриний апетит тощо). Після оголошення про «небезпеку», присутні усі разом мають голосно та впевнено сказати: «Даєш опір (словам-паразитам, сумнівам, докори сумління, звіриному апетиту...)». Завдання всім – зберігати серйозний вираз обличчя – якщо, звичайно, вдасться.

Прийоми «Випускаємо пар»

На початок, усвідомте наявність того чи іншого почуття. Коли ви засмучені, розлючені чи відчуваєте якесь інше неприємне почуття, спробуйте проаналізувати, чому так сталося і в чому це виражається.

Дозвольте собі й іншим розкіш – іноді бути розлюченими.

- ☑ Спрямуйте енергію на якусь корисну активність – підіть до спортзали (спорт кімнати), позбавтесь пилу в дивані, побігайте навколо будинку (столу), – доки не відчуєте втому.
- ☑ Не зациклюйтесь, не «застрягайте» на переживаннях, відкладіть сплеск почуттів «на потім», але й не пригнічуйте їх зовсім.
- ☑ Напишіть кривднику «обуреного листа», в якому висловіть все те, що ви про нього думаєте (надсилати не треба!!!).
- ☑ Підсмажте «злий» омлет зі «злісних» яєць і викиньте його у смітник.
- ☑ Вимістіть гнів на подушці або «відлупцюйте» боксерську грушу.
- ☑ Заздалегідь приготуйте папір, який можна буде при нагоді «пошматувати».
- ☑ Розділіть із ким-небудь свої почуття.
- ☑ Подивіться на ситуацію під іншим кутом зору – спробуйте віднайти в ній позитивний бік (такий завжди присутній).
- ☑ Подивіться на ситуацію з кумедного боку, оскільки гумор не сумісний із гнівом.
- ☑ Уявіть себе на місці людини, яка вас скривдила і запитайте в себе, «чому» й «навіщо» вона саме так з вами вчинила (відповіді може і не бути).
- ☑ Підстава для гніву часто обумовлена ураженням самолюбством. Усвідомте для себе, що ж вас насправді так зачепило?
- ☑ За кожний неконтрольований спалах гніву накладіть на себе особисто встановлене стягнення, як-от позачергове генеральне прибирання.
- ☑ Якщо вдалось втамувати руйнівні дії – нагородіть себе (чим-небудь особливо приємним).

Вправа «Сипучий пісок»

Інструкція: «Коли ви засмучені, розгнівані, роздратовані, постарайтеся усвідомити, чому так сталося і в чому це виявляється. Наприклад: *«Я серджуся, тому що він знову взяв мою річ без дозволу. Я відчуваю злість у грудях»*. Змініть свою звичайну реакцію (втрачаєш терпіння, виходиш із себе) і скажи: *«Сипучий пісок»*. Ці слова виражають застрягання, зациклювання на емоції.

Якщо ми зациклилися на якомусь почутті, ми не можемо з нього вибратися, як із сипучого піску. Коли ми кажемо: *«Сипучий пісок»*, – ми нагадуємо собі про це й усвідомлюємо, що треба щось змінити. Щось змінити – означає подивитися збоку на те, що відбувається. Ви можете розказати людині, яка викликала у вас негативні емоції, про те, що відчуваєте: *«Коли ти так робиш, я почувуюся...»* Це буде виявом влади над собою, а не демонстрацією власної вразливості. Якщо для вас це важко, глибоко вдихніть і скажіть собі: *«Я піднімаюся над цим почуттям (треба назвати почуття). Я покидаю його, а не «застрягаю» в ньому»*.

Підведення підсумків. Рефлексія. Узагальнення отриманого досвіду.

10. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ДОРΟΣЛИХ ІЗ ДІТЬМИ В УМОВАХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ПАНДЕМІЇ

Радзімовська О.В.

«Не розмовляй із незнайомцями!», «Будь обережним на дорозі!», «Не сідай до незнайомця у авто!», «Не гуляй у темряві один» тощо. Хто не знає таких настанов? Батьки, зазвичай, намагаються максимально уберегти свою малечу від небезпечних ситуацій, прагнуть навчити дітей не потрапляти у такі ситуації та надають поради, як найкраще поводитися в складних обставинах.

Але чи всі батьки розповідають? Чи всі з них самі знають оптимальні способи попередження небезпеки та шляхи виходу з неї або її вирішення із мінімальними втратами. Якою є відповідальність держави, батьків, власне дітей в критичних для життя та здоров'я обставинах, зокрема, у разі неочікуваної у ХХІ столітті для більшості жителів планети, ситуації пандемії? Чи всі батьки можуть критично оцінити ситуацію, інформацію, що надходить із ЗМІ, від друзів та знайомих? Чи всі батьки володіють достатнім рівнем саморегуляції, щоб не впасти у паніку? Це важливо, перш за все тому, що існує прямий зв'язок між емоційним станом батьків та почуттям внутрішнього комфорту їх дітей.

У зв'язку із оголошеним в країні карантинном, все більше посилюються вимоги до кожного із нас. Ставлення до прийнятих владою заходів викликає неоднозначну реакцію у різних верств населення.

У даному розділі пропонуємо зупинитися і подумати, що ми отримаємо в процесі карантину? Спробуємо помітити в цій ситуації не тільки мінуси, а й можливі плюси. Більшість із нас вже відчули зміни у нашому звичному житті. Впроваджені обмеження обумовили переформатування робочого графіку/режиму життєдіяльності як батьків так і дітей та молоді (для частини з них – робота перейшла в дистанційний формат, в інших – тимчасово призупинена, що змусило працівників звільнитися або піти у відпустку без збереження заробітної плати). Таким чином, більшість українців вже не відвідують підприємства, офіси, не можуть зустрітися з друзями у ресторані, піти до салону краси або спортивної зали. Необхідність дотримуватися карантину змушує багатьох по-новому побачити своє життя, більше пізнати своїх близьких. Як зазначив в своєму зверненні, священник Михаїл Владіміров, тепер батьки зможуть побачити зблизька очі своїх дітей, провести з рідними 24 години (і для багатьох з них це буде великим випробуванням, оскільки більшість не знатимуть, що робити, як проводити цей час разом і поруч. Наступив час кожному зрозуміти, хто ми передусім, економісти, менеджери... або батьки, матері, чоловіки, дружини, сини, дочки.

Дистанціюючись від оточуючого, світу батьки зможуть більше часу, уваги приділити своїм дітям, створити родинне коло близькості.

Взаємодіючи із дітьми, батькам варто здійснити декілька важливих кроків: надати психологічну підтримку тим, хто її потребує; допомогти дитині ефективно організувати вільний час в період карантину; використати шанс покращити стосунки з дітьми (якщо вони раніше були втрачені через певні причини).

Тим, хто боїться, відчувається безпорадно, важливо *надати впевненості*. Як саме це можна зробити? В безпечних дозах надати дітям інформацію про нові поняття, що з'явилися в інформаційному просторі, наприклад, «карантин», «пандемія», «вірус», «коронавірус», «COVID-19» та ін., виявити джерело страху та використовуючи різноманітні арт-терапевтичні прийоми (наприклад, розглянути зображення коронавірусу, намалювати (або зліпити) свій страх та подумати разом із батьками, як можна його перемогти (дати потрібні елементи); намалювати засоби, які допоможуть уберегтися від вірусу (медичну маску, мило тощо); подивитися, як люди захищаються від вірусу на вулиці, у магазинах; намалювати людину із маскою та обличчі, у рукавичках тощо). Важливо пояснити дітям, що боятися – це нормально, особливо в ситуації невизначеності. Перебуваючи під впливом страху, людина може накоїти безліч нелогічних дій. Саме тому, проговоріть ситуацію, в якій опинилися, напишіть разом із дитиною, що варто зробити (що робимо, якщо захворіємо, кому телефонуємо, за якими телефонами, в яких випадках це потрібно робити тощо), намалюйте (роздрукуйте плакати з рекомендаціями МОЗ України). С. Ройз пропонує свій погляд, як саме краще розказати дитині про ситуацію, що виникла в світі: «Зараз багато людей в різних країнах захворіли. Пам'ятаєш, коли ми хворіли, то, щоб не заразити інших і швидше відновитися, ми залишалися вдома. І навіть не ходили ні до кого на день народження. І в кіно. Щоб вірус не поширювався, щоб люди менше хворіли, особливо, щоб не хворіли діти, вирішили тимчасово закрити школи і садочки. Щоб про вас подбати. Ми в безпеці. Ти будеш вдома і ми придумаємо, чим займатися цими днями» [1]. Важливо поговорити із дитиною, особливо, з маленькою, що батьки її люблять і те, що через дитину мамі потрібно залишитися вдома – це не провина дитини. Якщо батьки мають навички створення презентацій, відеороликів, мультфільмів і ваші діти досить дорослі для того, щоб створити творчий продукт такого формату, створіть його разом. Одним із дієвих методів є прописування плану дій, що «допоможе думки структурувати і в тіло повернутися» [Теж].

Батьки також можуть разом із дітьми виконувати дихальні вправи та техніки релаксації. Наступну вправу краще робити перед сном. Вона допоможе заспокоїти вегетативну нервову систему.

1. Сядьте прямо на стільці.
2. Помістіть кінчик язика на піднебіння.
3. Тримайте його там протягом всього процесу дихання.
4. Вдихаючи мовчки через ніс, повільно рахуйте до 4.

5. Затримайте дихання до 7.

6. Видихніть повітря через рот, рахуючи від 1 до 8, закінчивши видих невеликим звуком.

7. Повторіть записане в пунктах 4-6 тричі.

У тих осіб, які поводять себе *безпечно*, не дослухаються до порад, варто розвивати *критичне мислення*, а саме, удосконалювати навички аналізу, синтезу, оцінювання достовірності/цінності інформації; вчити знаходити причини і альтернативи; генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення – чому довіряти та що робити далі.

З цією метою, зібравшись у родинному колі, можна використовувати різноманітні методи, як то «Асоціативний куц», «Дерево передбачень», «Риб'яча кістка» тощо. Як приклад, пропонуємо вправу «Правило 7 W».

В англійській мові на літеру «W» починаються питальні слова «Навіщо?» і «Чому?». Щоб усвідомити причини проблеми, потрібно сім разів сформулювати питання, що починаються із зазначених слів.

Дане правило дуже наочно відображено у фольклорних примовках. Ми пропонуємо також дещо видозмінений варіант вправи відповідно до теми коронавірусу:

- | | |
|---|---|
| — Куди, Фома, ідеш? | — Чому Марічко ти вдома ? |
| — Сіно косити. | — Тому що відмінили навчання. |
| — Навіщо тобі сіно? | — Чому відмінили навчання? |
| — Корівок годувати. | — Тому що карантин. |
| — Навіщо тобі корови? | — Навіщо запровадили карантин? |
| — Молоко доїти. | — Щоб запобігти розповсюдженню хвороби. |
| — Навіщо тобі молоко? | — Навіщо тобі потрібно бути вдома? |
| — Діточок пригощати. | — Ізолюватися від носіїв коронавірусу. |
| — Нащо тобі діточки? | — Навіщо, прийшовши додому, потрібно мити руки з милом? |
| — Розуму вчити. | — Щоб не занести інфекцію у приміщення. |
| — Навіщо вчити? | — Чому цей вірус небезпечний? |
| — Щоб на світі могли жити та людям користь приносити. | — Руйнує легені та викликає проблеми з диханням. |
| | — Чому всі люди мають дотримуватися цих правил? |
| | — Щоб в Україні і на всій Землі було менше хворих людей, а більше здорових. |

Ще одним питанням, яке тривожить батьків – це відставання дітей у навчанні. Шановні батьки, змістіть акценти. Не витрачайте своє здоров'я, примушуючи дітей через силу. Можливо, через певний час, вони самі відчують нудьгу від бездіяльності та потребу в знаннях. Ви можете стати прикладом для своїх дітей, виконуючи робочі завдання, займаючись самоосвітою.

На даний момент формат навчання змінився – перейшов у дистанційний і багатьом учням середніх та вищих навчальних закладах іноді важко впоратися з необхідністю зосередитися на навчанні без прямого впливу вчителів / викладачів, в ситуації, коли «розплата» ще далеко і незрозуміло, чи взагалі буде...

Однак, карантин – це можливість для підлітків підтягти «хвости», підготуватися до заліків, контрольних, ЗНО, і навіть, допомогти самотнім сусідам похилого віку. Онлайн-платформи пропонують безліч навчальних курсів, спрямованих як на підвищення рівня підготовки зі шкільних предметів, так і з напрямів, які ми можемо віднести до категорії «хобі».

Далі наведемо лише деякі онлайн-курсів, якими можуть скористатися як діти, так і їх батьки:

1) Prometheus – український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів та EdEra – студія онлайн-освіти;

2) Khan Academy — безкоштовна освітня платформа для школярів з математики, фізики, хімії, історії, фінансів, економіки, біології, мистецтва, комп'ютерних наук та інші; всі курси розділені на уроки, з можливістю перегляду відео і виконання практичних завдань;

3) Coursera (пропонує 4 000 різноманітних курсів); навчальний контент для старшокласників, студентів, тих, хто цікавиться бізнесом та психологією розміщують провідні топ-компанії (Google, IBM) та навчальні заклади світу; деякі курси мають українські субтитри;

4) Lingualeo — всеохоплюючий сервіс вивчення англійської, що одночасно пропонує навчальні тексти, відео, інтерактивні вправи з відкладеним повторенням, індивідуальний словник та ще безліч інших можливостей;

5) Memrise — сервіс для інтерактивного вивчення мов на основі технік мнемонічного запам'ятовування (шляхом утворення асоціацій) та відкладеного повторення лексики;

6) hourofcode.com/ua/learn — сайт для дітей і підлітків, які хочуть спробувати навчитися програмувати; сервіс пропонує одногодинні цікаві інтерактивні проєкти на 45 мовах, зокрема і українською;

7) Playmagnus — допоможе навчитися грати в шахи, виконуючи цікаві інтерактивні вправи;

8) Yousician — ваш власний вчитель гри на гітарі, піаніно чи іншому музичному інструменті та інші.

З метою ефективного використання вільного часу, доцільним може бути візуалізація режиму дня. І, оскільки пандемія охопила багато країн світу, то змусила перебудовувати вже звичні правила навчання не тільки в Україні, а й в інших державах. Наведемо один із прикладів співпраці адміністрації школи з учнями молодших класів однієї із шкіл Каталонії (дані матеріали були надіслані на телефони).



1. Скажи «Доброго ранку!» всім тим людям, які живуть з тобою.
2. Прокидайся в один і той же час.
3. Прийми душ, зроби свої звичайні гігієнічні процедури та одягнись.
4. Разом з усіма, вдома займайся настільними іграми, їжею, переглядом фільмів.
5. Займайся спортом, йогою або розтяжкою.
6. Спілкуйся з членами родини та друзями.
7. Бери участь у хатніх справах: прибери кімнату, стіл
8. Встанови щоденний проміжок часу, коли ти не будеш використовувати мобільні телефони, інші девайси.
9. Перед сном кажи всім «Добраніч!»

Виконуючи подібні завдання, можна рекомендувати батькам узгодити з дітьми режим дня в умовах карантину та візуалізувати його, додатково вказавши проміжки часу, відведені на ту чи іншу діяльність.

Одним з питань, про які вважаємо за доцільне поговорити ще є ситуація необхідної групової ізоляції в обмеженому просторі на тривалий час. Відсутність можливості змінити оточення, «фон», відсутність нових вражень, необхідність вирішувати щоденні справи, виконувати свої робочі (або навчальні) завдання, розподіляти певні ресурси... Кожен із чинників окремо і всі разом можуть привести (за умови невеликого використання простору, порушення правил спілкування) до емоційного напруження, поступового зростання у членів сім'ї агресивних проявів один до одного (наприклад, образ, звинувачень та ін.), головною метою яких є виплеск енергії, що накопичувалася тривалий час.

Важливо пояснити дітям, що, перебуваючи вдома, ви маєте працювати, щоб забезпечити фінансове благополуччя родини. Саме тому, створіть дві зони взаємодії: «я на роботі», «я вдома». Попросіть дітей не турбувати вас в певний час без зайвих потреб. В той же час, буде чудово, якщо ви (батьки), у невеличких перервах між виконанням «робочих завдань» знайдете час, щоб зайвий раз обійняти дитину, сказати їй слова підтримки та ін.

Як в цих умовах обмеженого простору об'єднатися, стати командою, щоб з честю подолати складну ситуацію? Якщо ви, батьки, готові до активних творчих дій, то можете запропонувати дітям зіграти у гру «Космонавти на орбіті». Розподіліть ролі: командир корабля, космонавт-випробувач, космонавт-інженер, космонавти-дослідники (біолог-еколог, фізик, фахівець з ІТ), рятувальник, фотограф, лікар тощо. Розпишіть функціональні обов'язки, пропишіть особистісні якості, які повинен мати кожний «фахівець», зробіть обмундирування (або його елементи), підготуйте засоби для фотографування, аптечку, книги, аудіозаписи тощо; проговоріть правила взаємодії на «космічному кораблі» та наслідки їх порушення.

Для прикладу, наведемо короткий опис деяких ролей. *Командир корабля* – сміливий, спокійний, впевнений. Обов'язки – спрямовує космічний корабель у потрібному напрямі, бере на себе відповідальність за життя команди, остаточно затверджує важливі рішення (після колегіального обговорення з членами команди), повідомляє потрібні служби про ситуацію на космічному кораблі, про результати зроблених досліджень, про події, що відбуваються. *Лікар* – відповідальний, уважний, емоційно стійкий тощо. Обов'язки – перевірка рівня фізичної підготовки членів екіпажу корабля, проведення систематичного огляду членів команди, надання першої допомоги; за потребою, встановлення зв'язку із медичними закладами та переміщення хворих до лікарні. *Дослідник еколог-біолог* – самостійний, відповідальний, акуратний, спостережливий. Обов'язки – вивчення джерел забруднення; контроль за дотриманням норм чистоти, організація заходів щодо охорони представників живої природи, що перебувають на кораблі; вирощування дослідних зразків рослинної продукції (пророщування насіння квасолі, помідорів тощо), очищення питної води тощо.

З метою розвитку взаємодії «команди корабля» в обмеженому просторі можна використати, запропоновані Говардом Перлмуттером, сім способів покращення комунікації.

1. *Подолання, що* передбачає повагу, усвідомлення і подолання відмінностей. Потребує терпіння.

2. *Побудова зв'язків* – заохочення діяльності, яка стимулює формування взаємної довіри і поваги. Ваша мета — дружні почуття і душевні розмови. Тут важливо довіряти, поважати членів своєї «команди», приймати їх індивідуальні особливості.

3. *Об'єднання* – робіть акцент на «ми», а не на «я» і «ти», підтримуйте командну атмосферу. Це – дорога до плідних діалогів, продуктивної взаємозалежності і навіть спільної ідентичності.

4. *Змішування* – комбінуйте ідеї різних людей, стимулюйте спільні творчі процеси. Використовуйте сильні сторони членів команди і переваги спільної роботи. Розвивайте ідеї інших, допомагайте їх реалізувати.

5. *Обмеження* – колективну енергію, як найбільш цінний ресурс, не витрачався даремно, направляйте на виконання найбільш значущих завдань, обмінюючись при цьому знаннями та вміннями.

6. *Закріплення* – формуйте відповідальність за роботу над «проектом», виділяючи учасникам частку в кінцевому результаті. Так ви збільшите взаємну довіру всередині команди та підсилите орієнтованість кожного на майбутній успіх.

7. *Побудова* – успішна реалізація проєкту. Тут важливо використовувати всю палітру вмінь і культурних особливостей команди для досягнення спільної мети [2].

Декілька слів про особистий простір... Важливо також, щоб кожний із членів «команди корабля» (сім'ї) мав свій відсік, простір в квартирі, будинку, де міг би певний час побути на самоті, відпочити від зайвого галасу, зосередитись на своїх думках та задачах, відновити внутрішній баланс. Якщо дехто із сім'ї відчуває таку потребу, важливо повідомити її іншим: «Я хочу побути сам», іншим важливо поставитися до цього запиту з повагою та надати таку можливість (наприклад, випити каву на балконі або послухати музику у навушниках). Без цього буде важко вижити...

Період карантину може стати для вашої сім'ї одним із шляхів олюднення світу в цілому. Пригадаймо притчу «Про рай і пекло».

Правовірний прийшов до пророка Іллі з проханням показати Рай і Пекло. Вони прийшли до великої зали, де навколо великого казана з киплячим супом тіснилося безліч народу. У кожного в руках була величезна металева ложка з людський зріст, дуже гаряча, і лише кінчик ручки був дерев'яний. Худі, жадібні, голодні люди жадібно занурювали ложки в казан, насилу виймаючи звідти суп і намагаючись дотягтися ротом до чашечки ополоника. При цьому вони обпікалися, лаялися, билися. Пророк сказав: «Це Пекло», – і повів в інший зал.

Там було тихо, стояв такий самий казан і такі ж ложки, але майже всі були ситі. Тому що об'єдналися у пари та по черзі годували одне одного. Пророк сказав: «Це Рай».

У ваших силах зробити цей вибір: бути разом чи окремо. Таким чином, змінивши себе, взаємостосунки в своїй родині, ми можемо покращити світ, в якому живемо, зберегти його.

Література

1. С.Ройз. НВ. Заголовок з екрана. Адаптація до нової реальності. Як пережити карантин з дітьми. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до журн. <https://nv.ua/adaptaciya-k-novoy-realnosti-kak-perezhit-karantin-s-detmi-50075321.html>, від 15.03.20 р.

2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.inc.com/paul-schoemaker/how-to-foster-deep-dialog-in-teams.html>.

12. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПОВЕДІНКА ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ЯК НАЙБІЛЬШ УРАЗЛИВОЇ КАТЕГОРІЇ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ

Рибалка В.В.

На думку спеціалістів, які спираються на епідеміологічну статистику, люди похилого віку утворюють особливу групу ризику в межах усього населення, що перебуває в зоні пандемії. І ставлення до цієї групи з боку спеціалістів та самих людей третього віку різко розділилися. Одна група додержується думки, що суспільство, в умовах напруженої боротьби з цією хворобою, яка має масовий характер, має пожертвувати даною категорією дорослого населення, оскільки медицині не вистачає обмежених ресурсів на роботу з ними. На жаль, ця позиція була висловлена і деякими державними чиновниками України. Так, один з тимчасових міністрів охорони здоров'я України цього часу І.Ємець публічно стверджував, що усі пенсіонери мають загинути внаслідок пандемії і цинічно обізвав їх живими трупами. Звичайно, що реакція самих людей похилого віку на це була різко негативною, що зрозуміло, коли життя у будь-якому віці визнається найвищою цінністю. Якщо матеріальних ресурсів дійсно буває обмаль в ситуації протидії пандемії, але психологічні, духовні, моральні ресурси у суспільстві завжди є – треба тільки мати бажання їх задіяти.

Деякі пенсіонери з розумінням поставилися до такої позиції і висловлюють готовність до самопожертвування, але у крайньому випадку, коли постане питання про виживання усієї людської популяції.

Третій варіант ставлення до людей похилого віку є переважаючим і полягає у гуманістичному підході суспільства і спеціалістів до цієї категорії як до золотого фонду цивілізації. Адже саме в цьому віці людина сягає вершин свого інтелекту, досвіду, набуває безцінного капіталу – мудрості, яка може бути в нагоді при вирішенні проблем, що виникли з появою пандемії.

Суспільству треба звернути увагу на цей вік, як це роблять, зокрема соціальні геронтологи і геронтопсихологи. Загальна думка спеціалістів полягає в тому, що похилі люди потребують спеціального геронтопсихологічного супроводу, якщо його розуміти не тільки як віддачу суспільних ресурсів, але і як отримання певних дивідендів від представників цього поважного віку. Тому перерахуємо вірогідні **проблеми геронтопсихології**, які доцільно ставити та вирішувати психологам і дорослим в ході геронтопсихологічного супроводу. Це:

а) проблема усвідомлення життєвої значущості довголіття для особистості та суспільства;

б) проблема розуміння взаємозв'язку здоров'я та тривалості життя дорослої особистості в цьому віці та його впливу на здоров'я самого суспільства і людської популяції;

г) проблема дії мотивації здоров'я, довголіття та вічності особистості на якість життя і безсмертя самого людства;

д) проблема узагальнення досвіду довгожителів та його використання особистістю молодого та зрілого віку у боротьбі з коронавірусною пандемією;

є) проблема психологічного захисту молодих поколінь від хвороб, мортадних загроз та смерті на основі досвіду загартовування імунної (в широкому сенсі цього поняття) системи похилих людей при доланні ними негативних чинників життя;

ж) актуальними для старої людини постають такі питання, як гігієна, профілактика психосоматичного здоров'я, научуваність, придатність до праці, що зближує соціальну геронтологію з психологією, педагогікою та медициною;

з) з попередньою тісно пов'язана проблема так званої генеративності, тобто проблема взаємозалежності у взаємостосунках між поколіннями молодих і похилих людей, коли старші покоління зацікавлені у допомозі молодим в упорядженні їх життя, їх настановленні, а більш молоді мають ставитися до своїх батьків з любов'ю та увагою. Ця проблема знайшла своє відображення зокрема у явищі ейджизму, тобто появи такої соціально-психологічної установки, що полягає у невинувато високій оцінці молодості та дискримінації людей похилого віку. Можна інакше назвати її проблемою однопоколінняного егоїзму, тоді як стосунки між поколіннями мають будуватися на основі генеративного альтруїзму. Консолідація, солідарність поколінь полегшує, на думку Е. Еріксона, протікання старіння та її фінал і готує молоді покоління до гідної старості. У масштабі неперервної зміни поколінь розв'язання цієї проблеми безпосередньо стосується молоді, яка швидко переходить від одного віку до іншого і тотожно наближується до віку своїх старіючих батьків і дідів. В цьому плані ефективна генеративність передбачає дію доцільного механізму передачі естафети життя від покоління до покоління, тобто механізму забезпечення вічності людства [7, с. 217-218].

Важливим ресурсом похилого покоління спеціалісти визнають такі вікові новоутворення особистості, як автобіографічна пам'ять, мудрість як система експертних знань і життєва та професійна компетентність.

Дослідниками соціального інтелекту та життєвої мудрості «були описані дві основні сфери, в яких можуть спостерігатися позитивні зміни у предметно-змістовому інтелекті другої половини життя: практичний розум і сфера знань про фундаментальні життєві закони і реалії. Мудрість була в першу чергу виділена як така форма предметно-змістовного інтелекту, котра може продовжувати вдосконалюватися або навіть вперше виникати у дорослому віці. В межах одного з підходів мудрість визначається як «експертні знання про фундаментальні життєві закони і реалії» [7, с. 142]. Експериментальні дані свідчать про те, що люди похилого віку володіють також добре розвинутими системами знань про ситуації, які вимагають планування життя. Вони демонструють високий рівень виконавчої культури тощо. В наш час складається психологічна теорія мудрості, про що свідчать праці таких психологів, як Л.І. Анциферова, П.Б. Балтес, [3; 7] та ін.

и) ще одна проблема геронтопсихології визначена В.Франклом як досягнення смислу власного життя, визначення смислового стрижня життя, без чого людина не тільки похилого віку, але і молода, приречена на інтенсивне старіння, депресію і тому потребує психотерапевтичної, психогігієнічної допомоги. Така допомога має надаватися шляхом долучення людини до активної участі у житті, у формуванні в неї потягу до його осмислення, потреби наповнення смыслом свого існування [7, с. 224-225]. В.Франкл, як психотерапевт, впевнений, що «свідоме буття людей похилого віку, наповнене вирішенням різнобічних конкретних задач і особливо вищою мірою особистісних проблем, не тільки справляє вкрай сприятливий вплив на психічний стан таких людей, але і дозволяє ним позбутися багатьох захворювань, що, звичайно же, набагато збільшує термін їх життя». Він наводить приклад з великим Гете, який вже у похилому віці сім років працював над своєю поемою про доктора Фауста і тільки через декілька місяців після її закінчення, у 82 роки, пішов із життя. Гете зберігав жагу завершити власний великий твір – і смерть відступила. Напружена творча праця впродовж семи років допомогала великому письменнику перемагати смерть [7, с. 225].

Тому В.Франкл приєднується до думки професора Штранського, котрий довів необхідність геронтопсихогієни для тих людей похилого віку, що були змушені припинити професійну діяльність і вийти на пенсію, й дати їм шанс займатися будь-яким іншим, важливим і корисним ділом, В іншому разі «їх пасивне буття перетвориться на повільне вмирання... Активне, творче життя людей похилого віку йде суспільству тільки на користь... Будь-яка творча діяльність має величезну внутрішню цінність, наповнюючи похилих людей почуттям смислу існування незалежно від того, скільки саме років їм виповнилось» [7, с. 226]. Психотерапевт посилається при цьому на протилежні випадки, коли у людей, що втратили роботу, виникав так званий «невроз безробіття», важка депресія та різні психічні відхилення. Психотерапія та психогігієна повертає у такому випадку прагнення людині будь-якого віку ставити життєві цілі і задачі, почуття служіння людям, бажання бути – для когось і для чогось через суспільно корисні справи, через тягу до радісного, сповненого подіями життя [7, с. 227-228].

У нагоді суспільству в період пандемічної загрози може стати один із найважливіших серед законів геронтології і геронтопсихології, яким є **закон оптимізму та оптимізації життєдіяльності**, що базується не тільки на позитивному переживанні почуття життя, але і на принципах оптимізації життєдіяльності на кожному віковому етапі, що стверджував вже засновник вітчизняної геронтології І.І. Мечников у своїй книзі «Етюди оптимізму». Сам Ілля Ілліч вважав, що «Етюди...» намагаються дати відповідь на питання «Бути чи не бути?» сенсу та меті життя і «дають по можливості повну відповідь на це питання. Відмічаючи поступовість розвитку душевних здібностей людини та порівняно запізнений, на жаль, іноді надто запізнений, розвиток «інстинкту життя» без пояснень дає відчувати сенс і мету існування» [12, с. 16].

Відповідно до цього, «слід виховувати в собі життєрадісність для спокою душі та оптимістичне світобачення життя. З іншого боку, слід перемагати в собі пристрасті та нервові занепокоєння. Потрібна, нарешті, сильна воля, котра

примушувала б людину охороняти своє здоров'я та уникати» шкідливих звичок [12, с. 134]. І.І. Мечников звертав увагу на роль еволюції «почуття життя в розвитку людини, яке складає справжню основу філософії оптимізму. Воно, це почуття, має величезне значення і тому повинно бути по можливості ретельно вивчене» [12, с. 220]. «Почуття життя» піддається розвитку, тому слід в цьому сенсі направляти і його виховання – так само, як ми намагаємось у сліпих удосконалювати почуття, що замінюють зор» [12, с. 223.] Як приклад, вчений наводить біографію Гете, його шлях від песимізму до оптимізму, потяг до «найвищого рівня існування», інтерес до «найвищих завдань людського існування» і неперервних намагань вирішити їх. Поетична творчість, праця, любов, страх перед смертю слугували для нього ліками проти наступів поганого настрою і песимізму. Все це призводить до реалізації так званого «**ортобіозу**, тобто найбільш повного циклу людського життя, що повинно призвести до глибокої старості» [12, с. 185]. Поняття ортобіозу означає, «що велике щастя полягає у нормальній еволюції почуття життя, що призводить до спокійної старості і, нарешті, до почуття насичення життям» [12, с. 266].

І.І. Мечников говорить про важливість так званих правил ортобіозу, до яких відносяться певні моральні принципи, теоретичні і практичні знання тощо [12, с. 272]. Одне з таких правил полягає у необхідності здійснювати досконалу, довершену, перфектну діяльність, для якої характерне, зокрема, досягнення людиною намічених на початку діяльності мотивів, цілей і планів – в отриманих на її завершальному етапі результатах і продуктах. Адже їх недосягнення призводить до незадоволення потреб людини, до фрустрації, до хронічних стресів, хвороб, а іноді і до смерті. Мова йде і про окремих людей, і про суспільства та держави.

З вищеназваними положеннями пов'язані такі **принципи геронтопсихологічного супроводу**, як:

- принцип цивілізаційної, суспільної та особистісної значущості довголіття, тривалості життя для кожної людини – як одного із головних показників його якості, розвитку людини та країни, прийнятого ООН;

- принцип актуальності, доцільності геронтопсихологічного супроводу для особистості будь-якого віку – дитячого, юного, молодого, зрілого, похилого та старечого;

- принцип паралельності та інтеграції з основними, провідними видами діяльності людини: грою, навчанням, особистісним, громадянським і професійним самовизначенням, працею, громадянською поведінкою, творчістю, генеративною діяльністю, самообслуговуванням тощо;

- принцип науково обґрунтованого вибору доцільної форми геронтопсихологічного супроводу – інформологічної, психодіагностичної, психопрогностичної, просвітницької, профорієнтаційної, консультативної, дорадчої, навчальної, корекційної, психотерапевтичної, психореабілітаційної тощо;

- принцип доцільності локального чи тотального, епізодичного чи неперервного, внутрішнього та зовнішнього, геронтопсихологічного супроводу

навчання особистості, зокрема педагогічних працівників різного віку та учнівської молоді;

- принцип рефлексивного розширення самосвідомості педагогічних працівників і учнів та їх занурення у геронтопсихологічний процес постановки і вирішення проблем власного життя в ході їх супроводу;

- принцип результативності, продуктивності та інноваційності геронтопсихологічного супроводу навчання особистості похилого віку;

- принцип неперервності розвитку, навчання і праці особистості впродовж усього її життя як геронтопсихологічний чинник і спосіб самогеронтопсихологічного супроводу власного життя;

- принцип суб'єктності при здійсненні геронтопсихологічного супроводу та підключення ресурсів особистості як факторів гальмування старіння, її омолодження та духовного увічнення.

Складність проблем старіння породжує у спеціалістів численні **мрії** щодо можливих шляхів їх розв'язання, зокрема способів гальмування старіння, омолодження організму, душі і духу людини, щодо безсмертя людини тощо.

Все це само по собі вже утворює значний, але мало використовуваний ресурс збереження здоров'я і життя всією цивілізацією під час екстремальних подій, прикладом яких виступає пандемія COVID-19. Тому досвід соціальної геронтології та геронтопсихології має бути врахований під час пандемії. Більше того, мають розроблятися спеціальні інноваційні програми і проєкти практичної геронтопсихології дорослої особистості. До їх числа відносяться:

1. Розробка геронтопсихологічних інновацій та інноваційних геронтопсихологічних продуктів із врахуванням індивідуальних особливостей та віку особистості.

2. Створення інноваційних геронтопсихологічних програм, планів і проєктів оздоровлення та продовження життя особистості.

3. Формування інноваційної геронтопсихологічної інфраструктури життя на основі інтеграції індивідуальних та інституціональних медичних, геронтологічних та геронтопсихологічних заходів в умовах індивідуального житла та спеціалізованих організацій, установ та об'єднань, що надають послуги оздоровчого і довголітнього характеру.

Отже, психологічний супровід людей похилого віку не тільки не можна припиняти під час пандемії, але варто продовжувати і використовувати при налагодженні психопрофілактичного та психогієнічного супроводу усього населення в умовах всесвітнього антивірусного карантину.

Література

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. – Л.: ЛГУ, 1974. – 135 с.

2. Ананьев Б.Г. Возрастание роли билатерального регулирования в онтогенетической эволюции человека // Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – С. 112-128, 135-137, 173-187.

3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», издание 2-е, испр. и доп., 2006.– 512 с.
4. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах).– К. - Рівне: Видавець Олег Зень, 2007.– 172 с.
5. Балтес Б.Пауль. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни / Пер. с англ. И. Ариевича // Психологический журнал.– Т. 15.– №1.– 1994.
6. Бех І.Д. Від волі до особистості.– К.: Україна-Віта, 1995.– 202 с.
7. Долинська Л.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн.– К.: Каравелла, 2012.– 240 с.
8. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб.– К.: МАУП, 2000.– 312 с.
9. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М.Проколієнко; Упор. В.В.Андрієвська, Г.О.Балл, О.Т.Губко, О.В.Проскура.– К.: Рад. шк., 1989.– 609 с.
10. Кульчицкая Е.И., Моляко В.А. Сирень одаренности в саду творчества.– Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2008. – 316 с.
11. Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: [в 2 т.]. Т. 1.: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології.– К.: Форум, 2002.– 319 с.
12. Мечников И.И. Этюды оптимизма. – М.: Наука, 1988.– 328 с.
13. Панок В.Г. Психологічна служба: Навчально-методичний посібник для студентів і викладачів. – Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012.– 488 с.
14. Психология старости. Хрестоматия. Учебное пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы.– Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004.– 736 с.
15. Психологічний супровід формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків / Упорядник Романовська Д.Д.– Чернівці, 2008.– 248 с.
16. Рибалка В.В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. – К.: Талком, 2017. – 245 с.
17. Роменець В.А. Життя і смерть: осягнення розумом і вірою. Вид. 2-ге.– К.: Либідь, 2003.– 232 с. Рос. мовою.
18. Рыбалка В.В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие.– Житомир: Изд-во ЖГУ им. И.Франка, 2015.– 872 с.
19. Султанов М.Н. Азербайджан – страна долгожителей. Образ жизни, особенности питания, состояние здоровья, причины долголетия и вопросы клинической гериатрии.– Баку: Азербайджанское гос. издательство, 1981.– 196 с.
20. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В.В.Фролькис.– Л.: Наука, 1988.– 239 с.
21. Эфроимсон В.П. Педагогическая генетика.– М.: Тайдекс Ко, 2003.– 240 с.

13. ПСИХОЛОГІЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ З НАДАННЯ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА ГІГІЄНИЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Рибалка В.В., Кабиш-Рибалка Т.В.

Волонтерський, тобто добровільний, рух достатньо розповсюджений у світі при забезпеченні проведення масових заходів спортивного, мистецького, соціального, медичного характеру. В умовах коронавірусної пандемії відбувається активізація цього руху в світі, зокрема в європейських країнах.

Учасниками цього руху стає переважно молодь, але непоодинокі випадки участі в ньому людей зрілого та похилого віку. В умовах пандемії волонтерські групи комплектуються саме на добровільній основі переважно з числа студентів, молодих спеціалістів, безробітних, адже в умовах карантину закриваються певні підприємства, на дистанційну форму переводиться навчання у вищих медичних, педагогічних, гуманітарних тощо навчальних закладах, на психологічних факультетах, у коледжах тощо. Волонтери знімають перевантаження медичних, правоохоронних органів, дозволяють надати допомогу більшій кількості населення, підвищують рівень доступності спеціалістів до певних верств населення, особливо з груп ризику – пенсіонерів, самотніх людей, людей із так званими супутніми хворобами, інвалідів тощо. Тому виникає гостра потреба у наданні своєчасної регулярної допомоги цим людям з боку добровольців. Місцем діяльності добровольців є вулиця, підприємства, будинки, під'їзди, квартири, кімнати, окремі люди та їх душі.

Волонтерська допомога в умовах коронавірусної інфекції має бути строго адресною, кваліфікованою, небезпечною для самих волонтерів. Тобто вони мають бути достатньо організовані, підготовлені, оснащені та захищені. Враховуючи можливість появи певної протидії, навіть агресії з боку певних карантантів, волонтери мають діяти невеликими групами, бажано у супроводі правоохоронців та службовців МНС.

Волонтери повинні бути добре підготовлені для виконання цілого ряду функцій: інформаційної, дорадчої, консультативної, власне допоміжної, терапевтичної тощо. Особливе місце в цій підготовці має займати психологічна підготовка, що здійснюється на спеціальних курсах, або в пунктах проведення попереднього інструктажу. Психологічна підготовка включає в себе такі складові:

1. Формування в особистості волонтера певних якостей, таких як гуманізм, співчуття, уважність, шановне ставлення до карантанта, спостережливість, оперативне мислення, здатність до прийняття адекватних рішень в екстремальній ситуації тощо.

2. Розвиток спостережливості, тобто здатності помічати у швидкоплинній обстановці непомітні на перший погляд але значущі дрібниці, зокрема «читати» по обличчю і поставі людини її потреби, стани, риси характеру, що необхідно для здійснення належних допоміжних заходів.

3. Володіння технічними засобами визначення стану здоров'я карантанта та надання йому першої медичної та психологічної допомоги.

4. Здатність встановлювати перший контакт з незнайомою людиною, використовуючи при цьому прийоми емпатійного ставлення, техніку рапорта, налагодження робочого настрою тощо.

5. Вміння проводити стисле усне опитування з метою визначення стану здоров'я, нагальних потреб, бажаних карантантом послуг тощо.

6. Навички до плідного діалогу з незнайомою людиною, для чого підходить техніка діалогу на основі таких універсалій, запропонованих Г.О.Баллом, як: повага до партнера спілкування; його прийняття таким, яким він є; поєднання поваги до партнера з повагою до себе; конкордантність, тобто згода з партнером у базових духовних, моральних цінностях; толерантність, тобто терпіння на основі «презумпції прийнятності партнера» зі своєрідністю деяких рис його характеру; принцип діалогічної взаємодії, активності по збагаченню культурного поля, в якому ведеться діалог; результативність спілкування між волонтером та карантантом.

7. Здатність до проведення стислого тренінгу, взаємного навчання, виробленню у вправах певних умінь та навичок.

Відповідно до цього, волонтери мають сформувати в себе на курсах і шляхом самопідготовки первісної компетенції в області медичної та психологічної профілактики і гігієни, превентивної педагогіки, обізнаність у ситуації в місті, країні, світі, вміти навчити людину, скажімо, зробити маску, вміти прибирати приміщення, сходити в крамницю за товарами першої необхідності, приготувати харчі тощо.

Тобто головними методами роботи волонтера є інформування, бесіда, діалог, дискусія тощо. Разом з тим, бажано, щоб він володів певними технічними засобами – автотранспортом, мотоциклом, велосипедом, мобільним телефоном, інтернетом, мегафоном, смартфоном тощо.

Результатом його роботи мають стати передусім оптимізм, покращений стан психічного здоров'я, готовність людини до адекватного виконання усіх вимог з боку режиму карантину під час пандемії.

Волонтеру слід дотримуватися певних правил власної безпечної та ефективної поведінки, добре знати, що потрібно робити самому для себе в умовах пандемії. Це:

1. Дбати про власну безпеку, фізичне, соціальне та психічне здоров'я і тим самим подавати приклад оточуючим. За можливості, залишатися поза межами волонтерської діяльності вдома, не відвідувати місця скупчення людей.

2. Уникати панічних настроїв і проявів, за яких усе здійснюване ним знижує свою дієвість. Слід також виявляти та гасити усі передумови виникнення панічних станів в собі і різних верствах населення – чутки, домисли, пересуди, недостовірну інформацію та наміри, утверджувати оптимізм та установку на оптимізацію волонтерської діяльності.

3. Визначати та рекомендувати собі і людям ті джерела, зокрема засоби масової інформації, яким можна довіряти – це передусім офіційні джерела – ВООЗ, прес-служби керівництва країни, МОЗ, виступи

спеціалістів. Слід регулярно, не рідше 1-2 разів на добу, перевіряти та оновлювати інформацію щодо перебігу пандемії.

4. Доцільно виробити алгоритм власної поведінки в екстремальній ситуації – щодо того, куди звертатись у разі виникнення симптомів захворювання, як правильно задавати запитання представникам різних служб і пунктуально виконувати отримані поради.

5. Вміти практично знижувати напругу, тривогу та мобілізувати активність – свою та інших людей. Можна записати список дій, які реально заспокоювали та знижували стрес у минулому. Це можуть бути заняття творчістю (малювання, музика, створення творів і віршів, проєктування дизайну, шиття тощо), читання, розмова з близькою людиною, якій ви довіряєте, психотерапія, медитація, заняття фізичною культурою.

6. Приділяти увагу власним потребам і почуттям. Відчувати стурбованість, хвилювання, невизначеність – природньо в даних умовах. Треба зосередитися на тому, що ви знаходите заспокійливим (зверніть увагу на *рекомендації ВООЗ щодо психічного здоров'я в період пандемії – pdthysnmcz pjrhtvf lj tktrnhjyyb[htcehcsdhttps://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)*

7. Доцільно свідомо обмежити соціальні контакти та раціоналізувати зміст і форму спілкування з іншими людьми вживу, якщо ви вийшли на двір, тримаючи при цьому безпечну дистанцію в 1-2 метри. Подумайте про те, як можна стати ще більш корисними в умовах карантину – які волонтерські ініціативи можна додатково висунути і реалізувати, щоб допомогти людям з груп ризику (хронічно хворим, людям з інвалідністю, представникам старшого віку), щоб вона стала ще більш відчутною – можливо прочитати для цього їм стислу очну або онлайн-лекцію і поділитися своїм досвідом волонтерської діяльності.

8. Важливо наповнити своє життя новим сенсом, для чого, зокрема, згадати, які плани ви відклали раніше на потім – зараз найкращий час дочитати книгу, вчити іноземну мову, навести порядок вдома.

9. Ретельніше турбуватися за власним тілом, слідкувати за способом харчування і режимом сна та відпочинку.

10. Використовувати краще власну уяву, актуалізувати навички гейміфікації, для чого застосовувати наведені у Вікіпедія ігрові практики та механізми в неігровому контексті – для залучення кінцевих користувачів до розв'язання проблем.

11. Вина йдіть і рекомендуйте іншим заняття, які ви самі можете зробити в обмеженому просторі своєї квартири, використовуючи те, що бачите навколо себе. Дайте місце гумору як способу знизити стрес у даній ситуації.

12. Використовуйте конструктивну функцію планування. Напишіть, зокрема, список того, що ви зробите, коли закінчиться карантин і наступить нормальне життя.

Поширюйте цю інформацію не тільки учасникам і клієнтам волонтерської діяльності, але і родичам, близьким та друзям.

14. ПАМ'ЯТКА ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОПТИМАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КОРОНАВІРУСНОЇ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Рибалка В.В.

Узагальнемо рекомендації, що наведені в посібнику, у вигляді наступних пунктів **пам'ятки** для читача.

1. Пандемія COVID-19 має настільки складний характер, що важливо правильно зрозуміти її сутність. Тому треба звертатись до наукової інформації про її перебіг, що викладається у виступах представників таких наук, як біологія, медицина, в таких їх розділах, як генетика, вірусологія, епідеміологія тощо. Для кращого з'ясування проблеми в посібнику наведено стартовий варіант ноосферно-особистісного підходу у розумінні природи глобальної коронавірусної пандемії та шляхів її подолання, який розроблюється на основі учення В.І.Вернадського про ноосферу та особистісного підходу, що запропонований у психології. Треба відмітити думки спеціалістів про те, що для успішного проведення заходів з протидії пандемічній загрозі мають поєднуватися зусилля всіх наук і переусім – медицини і психології. Тому такого значення надається спеціалістами практичній психології і соціальній роботі.

2. Необхідно формувати індивідуальні стратегії і тактики свідомої психологічної протидії загрози коронавірусного зараження і захворювання, розробляти і оновлювати щоденно і щотижнево плани зміцнення свого імунітету і здоров'я – відповідно до нарощування вітчизняного і світового досвіду боротьби з цією загрозою. Завдяки цьому людина постає не беззахисним пасивним об'єктом впливу з боку пандемії, а суб'єктом, активно діючим за певною програмою з метою самозахисту, протидії пандемічній загрозі.

3. Треба використовувати карантинний спосіб життя особистості і суспільства як стимул до раціональної саногенної перебудови свідомості, повсякденного буття, солідарної громадянської поведінки та персональної професійної діяльності, перетворюючи мінуси незручностей карантину на плюси зміцнення здоров'я і життя.

4. Для збереження внутрішньої стабільності в період глобальної коронавірусної інфекції корисно оволодіти технікою саногенного пандемійного мислення, свідомості особистості, технологією роботи з негативними емоціями. При цьому зростатиме спроможність інтелекту, рефлексивної сфери, всієї особистості у протистоянні руйнівним емоціям, які зменшують імунітет і здоров'я; така робота є конче необхідною для збереження життя під час пандемії.

5. Важливу роль своєрідної вакцини проти коронавірусної хвороби може відіграти психологічний захист особистістю імунної системи свого організму. Використання цього відомого науковій психології ще з часів З. Фрейда та А. Фрейд інструменту можна здійснювати під контролем професійного психолога.

6. Треба знати причини виникнення панічних настроїв і вміти психопрофілактично протистояти їх появі такими засобами, як цілеспрямована свідома активність, користування перевіреною науковою інформацією, впровадження ідей солідарності та самоорганізації у найближчому соціальному оточенні тощо.

7. В умовах психічного напруження у суспільстві, пов'язаного з коронавірусною пандемією, з метою гармонізації психологічного стану і здоров'я особистості, доречно застосовувати перевірені наукові, культурні і релігійні засоби самопереконавання в тому, що будь-яка пандемія має початок і кінець і проміжок часу між ними, його скорочення, залежить особисто від вас і вашого оточення. Для цього треба діяти активно, звертаючись також до існуючого досвіду, до молитви, до Бога.

8. У формуванні своєї поведінки самозбереження в ситуації пандемійної коронавірусної тривоги доцільно спиратися на поради спеціалістів психологічної служби, зокрема телефонної служби довіри. При цьому корисними будуть поради з використання усіх особистісних ресурсів людини – духовних, соціальних, мотиваційно-сміслових, характерологічних, рефлексивних, інтелектуальних, психофізіологічних, психосоматичних, психогенетичних, зокрема потенціалу власного інстинкту самозбереження й спадковості сім'ї та роду.

9. Можуть стати в нагоді настрої самонавіювання академіка Г.М.Ситіна на зміцнення, оздоровлення системи дихання та знищення інфекцій і зміцнення імунної системи та усього організму. Адже відомо, що об'єктом негативного впливу з боку коронавірусної інфекції є передусім легенева та імунна системи людини.

10. Оскільки стрес визнається одним із факторів зниження рівня функціонування імунної системи та здоров'я взагалі, корисним є психологічний тренінг уміння виходу особистості із стресового стану. Його можна використовувати після певної самопідготовки і як самотренінг в умовах карантину.

11. У карантинній ситуації дуже важливо налагодити відповідну взаємодію в сім'ї дорослих батьків із дітьми, для чого існує безліч творчих занять, ігор, навчальних вправ, виховуючи вчинків, сценаріїв поведінки тощо.

12. Особливої уваги потребують в ситуації перебування у зоні коронавірусної пандемії літні люди як найбільш уразлива категорія дорослого населення. Адже з віком послаблюється імунітет, з'являється функціональна недостатність ряду органів, але, разом з тим – накопичується унікальний життєвий досвід, з'являється мудрість, здатність до виживання у складних умовах. Тому люди похилого віку мають отримувати особливу

психологічну допомогу і водночас – виступати мудрими експертами з питань подолання труднощів, пов'язаних із коронавірусною пандемією. А це підвищить шанси на врятування усїєї людської популяції.

13. Частина населення, особливо молодь, незважаючи на ризик і небезпеку з боку пандемії, може і хоче брати участь у заходах з надання необхідної психопрофілактичної і психогігієнічної допомоги населенню, що їй потребує. Тому їм стане в нагоді певна психологічна підготовка до такої діяльності в якості волонтерів.

14. Для організації оптимальної поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19 важливо спиратися на етичні засади раціонального гуманізму, основи якого закладені в концепції відомого українського психолога Г.О. Балла. До їх числа відносяться раціональна свобода і надійність особистості, володіння здатністю до гуманістичного міжособистісного та внутрішнього діалогу на основі певних універсалій, спрямованість на громадянську, професійну та наукову культуру тощо. Про це йдеться у наступному розділі посібника – його заключенні.

Подані у посібнику рекомендації не є звичайно повними і цілісними за своєю структурою. Існує безліч інших, розміщених зокрема у соціальних мережах порад. Ми наведемо тут лише ті, що пропонує американський вірусолог, доктор Джеймс Робб, який на своєму науково обґрунтованому досвіді показує, як протидіяти зараженню і не захворіти COVID-19 під час пандемії. Його поради з'явилися 13 березня 2020 року. Наводимо їх мовою оригіналу (рос.) з незначними скороченнями. «Доктор Робб – признанный эксперт в области биологической науки с более чем 50-летним опытом работы в области молекулярной патологии, вирусологии и генетики. Также он является консультантом-патологом в Национальном институте рака США и в отделе биологических репозиторий и исследований биологических образцов. Он опубликовал открытое письмо «Что я делаю в связи с приближающейся пандемией коронавируса COVID-19», как об этом сообщает Forumdaily со ссылкой на Slippedisc»:

«Уважаемые коллеги, как некоторые из вас могут помнить, что когда я был профессором патологии в Калифорнийском университете в Сан-Диего, я был одним из первых молекулярных вирусологов в мире, который имел дело с коронавирусами (1970-е годы). Я был первым, кто продемонстрировал количество генов, содержащихся в вирусе. С тех пор я следил за исследованиями в области коронавируса и его многочисленными клиническими переносами в человеческую популяцию (например, SARS, MERS) из разных животных источников.

Текущие прогнозы по его распространению в США пока что приблизительны из-за недостаточности данных по всему миру, но, скорее всего, он будет широко распространен в США к середине-концу марта и апрелю. Вот те меры предосторожности, которые я принимаю и буду предпринимать. Это те же самые меры предосторожности, которые я

использую во время наших сезонов гриппа, за исключением маски и перчаток.

1) **НИКАКИХ РУКОПОЖАТИЙ!** Используйте другие способы поздороваться – кивок, соударение кулаками, локтями и т. д.

2) Используйте только свой кулак, чтобы коснуться выключателей света. кнопки лифта и т. д. Поднимайте дозатор бензина бумажным полотенцем или используйте одноразовые перчатки.

3) Открывайте двери закрытым кулаком или бедром – не беритесь за ручку рукой, если нет другого способа открыть дверь. Особенно это важно для туалетов и дверей в публичных местах.

4) Используйте дезинфицирующие салфетки в магазинах, когда они есть в наличии, включая протирание ручки и детского сиденья в продуктовых тележках.

5) Мойте руки с мылом в течение 10–20 секунд и/или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, содержащее более 60% спирта всякий раз, когда вы возвращаетесь домой из ЛЮБОГО места, где были другие люди.

6) Держите бутылку с дезинфицирующим средством у каждого входа в ваш дом. И в вашем автомобиле для использования после заправки или прикосновения к другим загрязненным предметам, когда вы не можете сразу же вымыть руки.

7) Если это возможно, кашляйте или чихайте в одноразовую салфетку и выбрасывайте. Используйте свой локоть, только если нет другой возможности. Одежда на вашем локте будет содержать инфекционный вирус, который может передаваться до недели и более!

Этот вирус распространяется крупными каплями при кашле и чихании. Это означает, что воздух не заразит вас!

Но все поверхности, где эти капельки приземляются, заразны в среднем в течение недели – все, что связано с инфицированными людьми, будет заражено и потенциально заразно.

Вирус находится на поверхности, и вы не заразитесь, если на ваше незащищенное лицо никто не будет прямо кашлять или чихать.

Этот вирус имеет только клеточные рецепторы для клеток легких (он поражает только ваши легкие). Единственный путь заражения вирусом – попадание через нос или рот с вашей руки, кашель или чихание зараженного в ваш нос или рот.

Чем я запасся к пандемии в США:

1) Запаситесь сейчас латексными / нитриловыми перчатками (подберите подходящие размеры для вашей семьи) для походов по магазинам, при использовании бензонасоса и всех других видов деятельности вне помещений, когда вы вступаете в контакт с загрязненными участками.

2) Запаситесь сейчас одноразовыми хирургическими масками и используйте их, чтобы не дотронуться до носа и / или рта (мы дотрагиваемся до носа / рта 90 раз в день, не зная об этом!). Это единственный способ, которым этот вирус может заразить вас — он специфичен для легких. Маска

не предотвратит попадание вируса при прямом чихании в нос или рот — она только защитит вас от прикосновения к носу или рту.

3) Запаситесь сейчас дезинфицирующими средствами для рук. Дезинфицирующие средства для рук должны быть на спиртовой основе и содержать более 60% спирта, чтобы быть эффективными.

4) Запаситесь таблетками цинка. Доказано, что эти пастилки эффективны для блокирования размножения коронавируса (и большинства других вирусов) в горле и носоглотке. Используйте по назначению несколько раз в день, когда вы начинаете чувствовать ЛЮБОЕ начало симптомов. Лучше всего лечь и дать леденцу раствориться в задней части горла и носоглотки. Леденцы Cold-Eeze — это одна из доступных марок, но есть и другие.

Я, как и многие другие, надеюсь, что эта пандемия будет разумно сдерживаться, но лично я не думаю, что она будет. Люди никогда раньше не видели такой вирус и не имеют иммунитета от него. В мире предпринимаются огромные усилия для понимания молекулярной и клинической вирусологии этого вируса. Невероятные молекулярные знания о геномике, структуре и вирулентности этого вируса уже достигнуты. Но в этом году не будет НИКАКИХ лекарств или вакцин, которые могли бы защитить нас или ограничить инфекцию внутри нас. Доступна только симптоматическая поддержка.

Я надеюсь, что эти личные мысли будут полезны во время этой потенциально катастрофической пандемии. Вы можете поделиться этим письмом с другими.

Удачи всем нам!»

ЗАКЛЮЧЕННЯ

ЕТИКА РАЦІОГУМАНІЗМУ ANTI-COVID-19, ВІДПОВІДНО ДО КОНЦЕПЦІЇ Г.О. БАЛЛА

Рибалка В.В.

Оцінюючи інформаційні потоки під час коронавірусної пандемії, можна зробити висновок, що причини її появи значною мірою пов'язані зі станом світової моралі, з порушенням етичних норм поведінки громадянами і відповідальними особами різних країн світу. Тому наслідком цієї пандемії скоріше за все стануть принципові зміни в міжнародному етичному кодексі цивілізації. Не претендуючи на остаточне вирішення цієї проблеми, ми пропонуємо звернутися до думки спеціалістів, які серйозно займалися проблемами етики і запропонували певне її розв'язання. До їх числа відноситься духовний наставник автора цих строк, доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу методології і теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, член-кореспондент НАПН України Георгій Олексійович Балл (1936-2016), який розробив концепцію раціогуманістичного підходу в психології. Положення цього підходу можуть служити основою етики раціогуманізму, що доцільно розглянути в контексті подій, які розгортаються під час світових катастроф, зокрема і пандемії COVID-19.

Г.О. Балл особливо підкреслював, що раціональний гуманізм актуальний для запобігання саме суспільних та інших конфліктів у світовій цивілізації. Він потребує для обґрунтування суспільної ідеології реалізації так званих діалогічних універсалій. В центрі раціогуманізму стоїть проблема «особистості і культури», розв'язання якої відбувається через гуманізацію, одухотворення передусім освіти, науки і професійної праці. Вона можлива лише через розвиток професійної, психологічної культури особистості. Великого значення при цьому набуває особистісна свобода у гармонійному співвідношенні з особистісною надійністю, що забезпечує оптимальний з точки зору прогресу цивілізації вибір типу соціальної поведінки та професійної діяльності. Раціогуманізм виступає методологічною основою формування світогляду особистості та людської цивілізації.

Наведемо далі наступні ідеї раціогуманістичного підходу Г.О.Балла [1]. Він вимагає:

1. Конструктивістського (на противагу фаталістичному) ставлення до цивілізаційного, суспільного та індивідуального буття – у поєднанні з повагою до інтересів і позицій суб'єктів різного рівня, з якими здійснюється взаємодія, й ширше, до закономірностей функціонування і тенденцій розвитку органічних цілісностей.

2. Якнайповнішого спирання, у здійсненні діяльності гуманістичного спрямування, на досягнення і можливості інтелектуальної культури (як

невід'ємної складової цілісної людської культури) і, зокрема, науки – як її (інтелектуальної культури) найчіткішого втілення.

3. Розуміння серйозних небезпек дисгармонійного раціоналізму і водночас того, що шляхом до його подолання є не антиінтелектуалізм, а спирання на гармонійний інтелект (мудрість), ознаками якого є долання часових, просторових і змістових обмежень у сприйманні світу, творча налаштованість на опрацювання суперечностей і прилученність до найвищих культурних цінностей у їхній цілісності.

4. Визнання, в якості головних вимог наукової раціональності, забезпечення адекватності пропонованих моделей досліджуваних об'єктів (коли йдеться про дослідження людської психіки, такі моделі мають, зокрема, відобразити притаманний їй ірраціоналізм) і узгодженості цих моделей (і методів дослідження загалом) із особливостями розв'язуваних пізнавальних чи практичних задач.

5. Визнання цінності (зокрема, у психологічному пізнанні) як природничо-наукової, так і гуманітарної методологічних традицій, із розумінням того, що, при спільній налаштованості на щойно вказані головні вимоги, вони розрізняються наданням переваги або точності й доказовості отримуваних знань, або повноті охоплення властивостей складних об'єктів – і тому для успішного пізнання таких об'єктів є необхідною взаємодія зазначених традицій.

6. Медіаційного опрацювання суперечливих змістів за допомогою міжсуб'єктних і внутрішніх діалогів, із уникненням крайнощів догматичного монізму й «ледачого», байдужого до цінностей плюралізму, орієнтацією на досягнення системного синтезу (хоча б на метарівні) та допущенням еkleктичної квазімедитації лише як перехідного, кризового феномену, що готує поле для нової системності.

7. Виділення часткових принципів гуманістично орієнтованої соціальної поведінки, що підтвердили свою сутність у тій чи тій її сфері, і поширення цих принципів (за наявності раціональних підстав до того) на ширший діапазон застосувань.

8. З'ясування актуальності психологічних чинників, котрі або перешкоджають, або допомагають внесенню раціогуманістичних засад у різні види соціальної поведінки (зокрема, й у поведінку психологів – науковців і практиків).

Сформульована у цих положеннях великого теоретика і методолога психології етика раціогуманізму дозволяє правильно організувати дослідження такої складної проблеми, якою є пандемія COVID-19 і знайти шляхи її теоретичного і практичного розв'язання.

Література

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах): Видання друге, доповнене.– Житомир: ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008.– 232 с.

ПІСЛЯМОВА

ПРО НАШ ЧАС, ОСОБИСТІТЬ, СУСПІЛЬСТВО І НООСФЕРУ

Самодрин А.П.

Час, у який нам доводиться існувати, наукою про життя має бути однозначно встановлений в усіх смислах як ноосфера.

Ноосфера, ця безтілесна організація мислі в умовах слабкості зв'язків фундаментальної і прикладної науки, ще ховається від освітян в затінках ідеї життя, в світоглядних парадоксах, зневірі й набутій культурою життя соціальної інерції – здобутій людиною філософії, релігії, окремішній науці в супроводі ідолів Ф. Бекона і архетипів К.Г. Юнга, в успадкованих і здобутих інстинктах та непрояснених особливостях структури мозку тощо.

Наукова картина світу ХХІ ст., уточнюючи символічний образ Всесвіту – інтуїтивний канал свідомості, все глибше занурюється в світ людини, розробляючи її цілинний психозой, діалектично поновлюючи онтологію наукової реальності кожного носія знань і всіх разом – чинить вибух Розуму. Цей процес нагадуватиме й надалі сповільнене кіно, в якому в точки біфуркації природньо або штучно під виглядом природніх явищ вноситимуться сигнали – провокатори збудження нервових струмів людства. Частота і складність цих маніпуляцій буде наростати – тож народження ноосфери як і всього живого в житті відбувається в муках...

Пам'ятаймо, духовний бік людської особистості, якщо розуміти під цим усі суб'єктивні процеси та тісно пов'язані з ними зовнішні прояви, в результаті є похідною зовнішніх енергій та наслідком затримки, а отже, найвищої напруги енергії в центрах мислення, за В.М. Бехтеревим. У такий спосіб, між нервово-психічною й так званими фізичними енергіями діє спільно, як місток на переході нервово-психічної енергії в інші види енергії і навпаки. Тож, всі сили природи наповнені взаємодією, беруть співучасть у творенні людини і тим самим доповнюють нею (людиною) безкінечно віддалене начало [1].

Кожна особистість в міру сприйняття світу ноосферу народжує зокрема як річ в собі, як «новообраз» картини світу, одночасно будучи соціокультурною монадою і перебуваючи в складі динамічної соціокультурної суперсистеми.

На думку П.О. Сорокіна, соціокультурна суперсистема в своєму циклічному розвитку проходить три етапи: *ідеаціональний, чуттєвий і ідеалістичний*, які відрізняються за певним способом осмислення соціальної реальності. Важливо підкреслити, що всі означені етапи між собою становлять причинно-наслідковий континуум без можливості зворотного руху (це є особливим безапеляційним твердженням П.О. Сорокіна), тобто ідеалістичний етап не може перейти назад – в чуттєвий. Розвиток

соціокультурної суперсистеми передбачає ідеалістичний етап прикінцевим, в подальшому – все розпочинається спочатку, з ідеаціонального. На рівні конкретної особистості вченого ідеалістичний етап попереду, це – ноосфера. Перебуваючи на нинішньому чуттєвому етапі особистість поза вірою (повернення до ідеаціональності) сприймати ноосферу невзможі. На нашу думку, цю віру може спровокувати лише персональна усвідомленість загрози раптової смерті..., або глибинне занурення в історію природи і пов'язану з життям людини історію другої природи. Для молоді України ця теза становить основну освітню проблему: розпочинати свій рух в освіті з ідеаціонального засновку її передісторії, з вірувань.

За П.О. Сорокіним, мистецтво ідеаціонального суспільства повністю релігійне. Його теми – це Бог і надприродне буття, спокутування гріхів і спасіння душі. Субстанціональним для ідеаціональної фази є ставлення людства до священної надсили – бога як до абсолютної зверхчуттєвої і зверхрозумної цінності. З проходженням ідеаціональної фази релігійна система цінностей починає занепадати і відбувається перехід до ідеалістичної системи для пошуку істини синтезом віри і науки – чуттєво. Ідеалістична система істини – ноосфера попереду, об'єднує в своєму бажанні синтезувати в одному цілому божественну, чуттєву і діалектичну істину. Чуттєва система передбачає пізнання світу за допомогою домінанти інтелекту і раціональності. Основною цінністю при цьому постає людина. Велике значення в рамках чуттєвої системи набуває гуманізм і побутовий комфорт – цивілізаційність. На підставі польових досліджень, а також досліджень відомих особистостей П.О. Сорокін сформулював закон поляризації, згідно з яким результатом соціальних та особистих криз є реакція в напрямку позитивної (альтруїстичні нахили), або негативної (гедоністичні нахили) моральної мотивації [2].

За О.Л. Чижевським, динаміка геліофізичної активності визначає характер розвитку багатьох земних процесів – від суто фізичних до психічних і соціальних. Дев'ять разів на століття, по два-три роки кожен, сонячні пертурбації посиляють в простір, образно кажучи, частинки атомного та ядерного розпаду високих енергій, сильні фотонні і радіо випромінювання. Відповідно, кожен раз протягом двох-трьох років всі прояви земної неорганічної та органічної природи приходять в збудження (магнітні та електричні бурі, землетруси, смерчі, повені, пожежі лісів тощо). Активізуються мікроби і віруси, по всіх континентах прокочуються епідемії і пандемії, загострюються хронічні захворювання, зростає загальна смертність у всіх країнах. Нервова система, будучи чутливим приладом живих організмів, відчуває підвищені навантаження. Соціальна поведінка людей так само модифікується, оскільки людський організм резонує відповідно до зовнішнього космічного середовища. Однак розум людини може знаходити і знаходить способи звільнення від деяких негативних впливів, поглиблюючи знання про їх циклічний характер в складі еволюціонуючої матерії та досліджуючи протікання як соматичні явища [3].

Поки що становлення ноосфери планети нагадує зростання молодого мозку – початок становлення характеризує «внутрішня домінанта всепланетного організму людства». Тобто помітно, що прості маніпуляції наукою з «вершини світу» прагнуть біосферу зробити рабинею їх волі. І це поки що вдається: коли на кривавий жертovníк потрапляють ті або інші народи за їх старання жити в самобутній культурі, то решта народної маси втамовує емоції і приховує справжні інтереси. Але ж ми знаємо, в різноманітті наша стійкість. Всесвіт і Сонячна система, біосфера Землі, життя і соціум є автотрофними системами (складно сполученими резервуарами зі зворотними зв'язками) й існують в сильно неврівноважених умовах і є по суті процесами самоорганізації.

Становлення ноосфери планети в подальшому в разі нерозумності антропотизації зазнаватиме катастрофічного супротиву з боку середовища. Під час розвитку деформоване середовище споріднено з певним набором і добром соціальних рефлексів поступово візьме верх над «програмою еліти» перенацілюванням освіти революційно. Природа все більше «відчуває» посередництвом науково мислячої пересічної людини, які зміни слід уносити в процес розвитку в залежності від подій. Стрімко розвивається мозок – це не лише орган, а і проявник вихорів інтелекту, організатор самоорганізації в системі «людина», виробник творчості, фундатор часу (носій інформаційних вибухів).

Діалектика когнітивної сфери особистості як організаційна форма думки останню вивичує як множину мислимих спроб навколо найсильнішої спроби. Цим саме людське життя зумовлює сильна думка, спрямована в майбутнє. Саме вона (думка) наділена гіпотетичною здатністю «відчуття» на пряму раціональності й усвідомлення віри як змістом. Це і є канал освіти – процес розпізнання власного духу на траєкторії життя.

Вектор цього розпізнання, як на нас, спрямовується як час, стріла якого прочитує минуле, окреслюючи його словом, адресованим в майбуття. Тож, попереду розпізнання наступного кроку в житті – завжди бар'єр, інформацію про який зчитує наша віра, при цьому спрацьовує рефлекс мети, який і торує нашу освіту. Освіті належить виготовити дію й спрямувати її в житті задля користі людини, що своєю сутністю наповнює цей світ – олюднює. Освітній канал – зміст освіти, що протікає через певну рамку освіти в певний час; це освітній потік, що в даний історичний момент складає основу формування суспільства й умову колективно розподіленої праці в ньому задля «сталості» й передбачуваності розвитку.

На часі – методологічний прорив, який треба вже давно розпочати в освітній практиці. Ми увійшли в такий період, коли діє ефект айсберга – 1/8 є реально діючою сферою освіти, а 7/8 – має становити проектну сферу освіти, очолювану потужною методологією науки і освіти. Надалі утриматися в житті індивід зможе лише фундаментально «ухопившись освітою» особистісно за космос як світопорядок, пізнаючи його як всесвітній дух... Людині Землі неминуче належить зрозуміти вічну ноосферу життя і

відобразити її своєю свідомістю – збудувати ноосферу в собі (в кожній особистості) й біосфері планети.

Проблема ноосферної освіти для нашого часу в тому, щоб по новому розібратися в людині, щоб посередництвом посилення діалогу людини і природи здійснити розширення зони особистісної свідомості людини в область готовності до соціального впливу світу на хід земного життя, щоб навчитись пілотувати біосферу. Нині, поряд з логічно-раціональним розумінням історії життя, стрімко проростає емоційно-образна практика існування людини зі звільненням технологіями життєдіяльності його розуму від «надлишкової напруги», пов'язаною з конструюванням логосу життя і відкриваючи дорогу до нових горизонтів розуміння його чуттєвого досвіду, до цього невідомих (?) якостей людини ...

Наука про душу і її вплив на біосферу все більше входить в сучасний побут знання. Ми стали глибше цією наукою бачити Людину, об'єктивовану в довкіллі, розуміти її і, можливо, навчимося відчувати по-новому її внутрішній світ, просвічуючи себе, дістаючись психоконституцією індивіда соціального порядку, оволодіваючи цілісним простором Життя і його логікою організації як Космосом, що існує в хвилях часу і миттєвостях долі... Шлях до цього стану – тернистий. Зійти на нього відомим маршрутом осягнення істини стає все важче – потрібен маршрут новий, проєкт мети, інтегруючий освітній канал з комплексного виховання трансцендентного стану душі для усвідомлення нашого часу.

На часі – проєктування шляху України, розвиток цивілізаційної культури і в її складі нової культури освіти, синергія Сходу і Заходу, Півночі і Півдня ..., прихована її геопростором і простором «соборного генома» спільно – вимога виховання в душі структури Хронопростору. Це найважливіша проблема української і не тільки науки – науковий супровід культурно-цивілізаційного перелому свідомості, що посилюється в Україні з 2014 року процесами битви розуму з кривавим результатом (Донбас – жертвовник, що формує розділену свідомість, розділяє цілісну свідомість). В епоху ноосфери людська свідомість створює континуум часів-антиномій, щоб існуючий антропоцентризм трансформувати в еволюціонуючий антропокосмізм:

- 1) особистісно-соціальне - соціально-особистісне;
- 2) особистісно-історичне - історико-особистісне;
- 3) особистісно-географічне - географічно-особистісне;
- 4) особистісно-космічне - космічно-особистісне, і ін.

У складі біоконституції України присутня психоконституція-ізоморфізм як закон щільності потоку часу – життя регіону біосфери, до якого слід наближати всі смисли життєдіяльності як до рятувального плота в океані Всесвіту (ковчега Ноя). Якщо людство під час реформ рухається по шляху вдосконалення чуттєвого сприйняття часу, то науці слід шукати можливості опинитися попереду безодні, куди може потрапити людське життя на планеті. Тоді, прислухаємося до ритмів Всесвіту спорідненістю наших сердець... Виходить, людина в складі симетрії Всесвіту діє творчим

«недородом особистості» як Часом. Нині в її свідомості з'являється проблеск красивої картини світу – ноосфери, в якій вона (людина) все більше відчуває себе центральним осередком життя у Всесвіті. І це, зокрема, через усвідомлення пандемії COVID-19.

Щастя України здійсниться в нас завданням управління свободою особистості в умовах сходження її інтелекту на нові горизонти реальності – до ноосфери творчістю народних мас за допомогою освіти, пізнанням духу з розумінням пульсацій життя.

Література

1. Бехтерев В. М. Объективная психология. М.: Наука, 1991. 476 с.
2. Сорокин П. А. Социальная и культурная динамика. Автор: М.: Астрель. 2006. 1176 с.
3. Чижевский А. Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия. М.: Мысль, 1995. 555 с.

Про авторів

Іванова Оксана Вікторівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Ігнатович Олена Михайлівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Павлик Наталія Василівна – доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Помиткін Едуард Олександрович – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, директор Консультативно-тренінгового центру ШООД НАПН України;

Кабиш-Рибалка Тамара Валентинівна – магістр психології, науковий кореспондент відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України;

Калюжна Євгенія Миколаївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України, науковий кореспондент відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України;

Радзімовська Оксана Віталіївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Рибалка Валентин Васильович – Почесний академік НАПН України, професор, доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Становських Зінаїда Ліландіївна – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Наукове видання

Рибалка В.В., Помиткін Е.О., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Іванова О.В.,
Радзімовська О.В., Становських З.Л., Калюжна Є.М., Кабиш-Рибалка Т.В.
За ред. Рибалки В.В.
Переднє слово В.Г.Панка. Післямова А.П.Самодрин.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА І ГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ
У ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Методичний посібник