

УДК 159.922

© Н. В. Павлик, 2021

orcid.org/0000-0002-5828-606X

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227213>

ПАВЛИК Наталія Василівна

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник відділу психології праці Інституту
педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА, СПРЯМОВА НА ГАРМОНІЗАЦІЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ В СУСПІЛЬСТВІ

Статтю присвячено аналізу проблеми психологічної допомоги особистості, яка тривалий час перебувала в екстремальних та кризових умовах суспільного життя. Автором проаналізовано поняття «Психологічне здоров'я особистості», окреслено патогенні наслідки перебування людини у стресових та кризових умовах, а саме: формування невротичних рис, які перешкоджають особистісному функціонуванню (на в'язливе пригадування жахливих епізодів; почуття пригніченості, страху, тривоги; стан відчуження, почуття провини, втрата звичайних інтересів; підвищена збудливість, дратівливість, яка здатна призвести до емоційного вибуху; невпевненість у майбутньому; труднощі з зосередженням уваги; комунікативні труднощі).

На основі емпіричного дослідження виявлено особливості деструктивних якостей, які формуються під впливом екстремальних факторів. Автором визначено критерії психологічного здоров'я особистості (духовна орієнтація, моральні ставлення особистості до себе, до навколишніх, (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності, до прийняття самоцінності кожної людини, адекватного вираження своїх думок, почуттів, відповідалність, конгруентність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, незалежність, почуття гумору, толерантність, самоповага). Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресу, врівноваженість у стосунках з іншими людьми. У статті визначено особливості психологічної допомоги їй напрямки психологічної реабілітації осіб, які тривалий час перебували в емоційно-напружених умовах. Автором розглянуто психологічні детермінанти гармонізації психологічного здоров'я особистості. В результаті емпіричного дослідження сформульовано методичні

рекомендації щодо гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві.

Ключові слова: *екстремальні умови, суспільні кризи, психологічне здоров'я, провідні особистісні тенденції, стресостійкість, психологічна допомога, психокорекція.*

Постановка проблеми. В усі часи історії людство переживало значні випробування: війни, кризи, катастрофи, епідемії, які негативно відбивалися на індивідуальному житті кожної людини й вимагали психологічної адаптації до нових умов життя. Усі кризові явища – це ніби виклик долі, який потребує від суспільства й від кожної окремої особистості певної відповіді, яка ґрунтується на гідній моральній позиції.

Останніми роками відбулися серйозні зміни соціокультурної ситуації, в екологічному, політичному, 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. Сьогодні ми можемо спостерігати в Україні значне психічне напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу, хронічним військовим конфліктом на сході країни, економічною кризою, що викликає зубожіння значної кількості пересічних українців. Кризові явища стають своєрідним моральним тестом на людяність, на любов до ближніх. Перед сучасною людиною постає багато екзистенційних запитань: як гідно відповісти на цей виклик долі; яку позицію слід зайняти, щоб не втратити свою людську гідність? Щоб відповідати вимогам сьогодення, людина повинна бути тілесно і психологічно здоровою, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам.

Отже, крім сучасних науково-технічних досягнень, нові часи несуть й нові проблеми, що пов'язані з негативним впливом на психіку людини кризових факторів та екстремальних умов. Відтак, актуальною проблемою сучасної психології, що потребує свого вирішення, є пошук шляхів подолання негативних наслідків перебування людини під впливом кризових умов суспільного життя.

Предметом нашого дослідження є особливості психологічної допомоги, що спрямована на відновлення

психологічного здоров'я особистості, яка тривалий час перебувала в умовах емоційного напруження.

Метою статті є висвітлення напрямів психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію психологічного здоров'я особистості в сучасних суспільно-кризових умовах.

Досягнення поставленої мети передбачається шляхом реалізації наступних завдань:

1. Проаналізувати поняття «Психологічне здоров'я особистості» й визначити патогенні наслідки тривалого перебування людини у стресогенних та кризових умовах.

2. Визначити особливості психологічної допомоги й напрями психологічної реабілітації осіб, які мали досвід тривалого перебування в емоційно-напружених умовах.

3. Визначити психологічні детермінанти гармонізації психологічного здоров'я особистості.

4. Сформулювати методичні рекомендації щодо гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальне визначення здоров'я, що було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я, включає такий стан людини, при якому: 1) збережені структурні і функціональні характеристики організму; 2) існує висока здатність до пристосування до змін у природному і соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини.

Говорячи про психологічне здоров'я, С. Л. Рубінштейн (1999) пропонує трирівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смысловий рівні. 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 є її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою (Братусь, 1997).

С. Д. Максименко зближує категорії *психічного*, *психологічного* й *духовного* здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку (Максименко, 2002, 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 інших створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Т. Митник (2017) зауважує, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. В якості критеріїв психологічного здоров'я вона виділяє: здатність до безумовного прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватного вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватну самооцінку, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповагу тощо.

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.

Свою теорію психічного здоров'я особистості професор Г. В. Ложкін тісно пов'язує з принципами самоактуалізації

А. Маслоу й зазначає, що «момент самоактуалізації – це найвищі позитивні переживання, які мають бути підготовлені всім попереднім життям. Для самоактуалізації потрібно віднайти самого себе, розкрити себе, встановити, що для тебе добро, а що зло, яка мета твого життя. Для цього потрібно виявити свої захисти й знайти сміливість подолати їх. Саме прагнення до більш високої мети вказує на психічне здоров'я. Отже, психічне здоров'я – це розвиток і рух в сторону самоактуалізації» (Ложкин, Носкова, 2003, с. 38-39). Одним із базових понять в теорії психічного здоров'я Г. В. Ложкіна є *внутрішня картина здоров'я* (ВКЗ) – сукупність інтелектуальних уявлень здоров'я особистості, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а також поведінкових реакцій. В цьому визначенні можна побачити всі складові трикомпонентної структури особистості: когнітивної, емоційної та поведінкової, тобто можна встановити елемент цілісності самосприйняття. Формування ВКЗ передбачає: ототожнення себе з образом здорової цілісності; усвідомлення ознак порушення гомеостазу, тобто ідентифікація в собі індикаторів передхвороби. Хвороба – це завжди ослаблення ресурсів особистості. Відсутність психічного здоров'я розглядається вченим як своєрідна форма моральної та емоційної неповноцінності. Г. В. Ложкін зазначає: «Чим гармонійніше поєднані всі існуючі властивості особистості, тим вона більш стійкіша, врівноваженіша й здатна протистояти впливам, що прагнуть порушити її цілісність» (Ложкин, Носкова, 2003, с. 15). На психічне здоров'я особистості впливає велика кількість факторів: самопізнання, саморозуміння і прийняття себе; відповідальність за своє життя й здоров'я; вміння жити «тут і зараз»; усвідомлення індивідуального буття здатність до розуміння й сприйняття інших.

Серед основних критеріїв психічного здоров'я Г. В. Ложкін вважає наступні: вірне сприйняття реальності (себе, інших, природи); спонтанність; здатність до служіння (справі, покликанню); подолання полярності в житті; потреба в усамітненні; незалежність від зовнішнього середовища; воля й активність; свіжий погляд на речі, вміння відрізнити засоби від мети, добро від зла; почуття гумору; креативність.

На думку М. С. Корольчука, життєдіяльність та здоров'я особистості забезпечується на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психологічному й

соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на впливи зовнішнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане з особистим контекстом розгляду, в рамках якого особистість постає як психічне ціле. Чим гармонійніше поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена та здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) з боку різних соціальних зв'язків – сім'ї, друзів, роботи, дозвілля, належності до релігійних та інших організацій і т.д. Тільки люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі (Корольчук, 2002, с. 9-10). Дослідження М. С. Корольчука свідчать, що понад 40% сучасного юнацтва характеризується слабким психічним і фізичним здоров'ям, близько 30% з них мають різні граничні психічні відхилення.

Основним критерієм психічного здоров'я в теорії М. С. Корольчука є критерій *психічної рівноваги*, від якої залежить врівноваженість людини, та *адаптивними можливостями*: «Аномалія в психіці особистості найбільш яскраво заявляє про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням, в порушенні процесів соціальної адаптації» (Корольчук, 2002, с.11). До показників психічного здоров'я особистості належать: оптимізм, урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність), впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ), працелюбність, незалежність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль; емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів; володіння негативними емоціями; вільний природний прояв почуттів; збереження оптимального самопочуття; духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси, істини), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості; самоуправління, воля, енергійність, активність, самоконтроль.

Виходячи зі сказаного вище, зрозуміло, що якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання; ідея комплексного підходу до оцінки психологічного здоров'я є перспективним завданням сучасної психології. Сукупність критеріїв основних

проявів здорової психіки розподіляється відповідно до різних видів психічних проявів (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.).

Адаптація до складних умов вимагає наявності у людини певних якостей особистості, а саме: сильного типу нервової системи, емоційної врівноваженості, стресостійкості. Зупинимось детально на важливому аспекті проблеми адаптації людини до складних умов життя, а саме – наявності психологічних змін в структурі особистості, в наслідок її перебування в екстремальних умовах і набуття деструктивних (невротичних) рис, що перешкоджають оптимальному психологічному функціонуванню людини у повсякденному житті. До них належать: хронічне психоемоційне напруження, підвищена збудливість, дратівливість, яка здатна призвести до емоційного вибуху; невпевненість у майбутньому; нездатність до конструктивної комунікації з оточуючими, підозрливість, ворожість до інших.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі проведеного теоретичного аналізу психологічних джерел можна стверджувати, що патогенними наслідками стресогенних ситуацій, які виступають чинниками формування невротичних рис, є: нав'язливе пригадування найнеприємніших епізодів; почуття пригніченості, страху, тривоги; стан відчуження, почуття провини, втрата звичайних інтересів; порушення сну; соматичні розлади, труднощі з зосередженням уваги. Дослідження провідних особистісних тенденцій показали, що існує ряд психологічних закономірностей, що забезпечують адаптацію людини до особливих умов професійної діяльності. Особистісними рисами, які сприяють успішної адаптації, є активність, комунікабельність, спонтанність, схильність до лідерства, компромісність, відсутність реактивної тривожності особистості.

Нами було проведено дослідження психологічних тенденцій особистості, яка тривалий час перебувала в екстремально-небезпечних умовах. В емпіричному дослідженні брали участь шахтарі провідних шахт Донбасу (120 осіб), гірничі рятувальники (90 осіб) та військовослужбовці миротворчого контингенту (156 осіб). У дослідженні використовувалися такі психодіагностичні методики: особистісний опитувальник Лічка, САН

(самопочуття, активність, настрої), СМДО Л. Собчик, шкала особистісної та реактивної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Спираючись на результати психодіагностичного дослідження, слід зазначити, що у людини, яка перебувала в екстремальних умовах, спостерігається сполучення протилежних невротичних особистісних тенденцій (наприклад, вираженої ригідності та лабільності). За даними Л. М. Собчик, ригідність супроводжується суб'єктивізмом та негнучкістю атитюдів, педантизмом, підозрілістю особистості, а лабільність відрізняється наявністю мотиваційної нестійкості, частих змін настрою, проявами демонстративності. Сполучення протилежних тенденцій, на наш погляд, може бути підґрунтям формування внутрішньоособистісного конфлікту, який є фактором ризику розвитку невротичної симптоматики.

Середньостатистичні показники провідних особистісних тенденцій за методикою СМДО Л. Собчик, дозволяють виділити дисгармонійний комплекс рис особистості, що перешкоджають конструктивному функціонуванню та соціальній адаптації людини й вимагають певного типу психокорекції. До них належать низький рівень реалістичності світосприйняття, сполучення сензитивності, конформності, лабільності з тривожністю, що свідчить про наявність психічної напруги, недостатній розвиток психічної витривалості.

Сполучення високої соціальної активності (прагнення до спілкування) та пригніченого психофізичного стану людини також є проявом особистісної дисгармонійності, оскільки комунікативна активність при низькому психоемоційному рівні ще більш виснажує людину. Проте фрустрація соціальної активності особистості (повна відсутність міжособистісних контактів) ще більше сприяє підвищенню психічної напруги та поглибленню депресивного стану. Особи, які мають постстресовий розлад, характеризуються сполученням інтровертованості, замкненості, ригідної фіксації на психотравмуючих спогадах, тривожності, сензитивності, конформності з відсутністю прагнення до спілкування. Тобто, цей тип особистості, постійно зациклюючись на власних переживаннях, має ряд комунікативних проблем, які ще більш поглиблюють психологічну проблематику людини, що пов'язана із соціальною дезадаптацією.

Отже, аналіз емпіричних даних, щодо психологічних особливостей осіб, які мали психотравмуючий досвід перебування в екстремальних умовах, надає підґрунтя для висновку: патологічними ознаками психологічної деформації структури особистості, яка пережила стресову ситуацію й потребує психокорекційної допомоги, є наявність:

- високого рівня сензитивності та особистісної тривожності;
- поганого самопочуття та настрою;
- емоційно-вольової слабкості та нездатності до самоконтролю;
- неадекватної самооцінки та світосприйняття в цілому;
- афективної ригідності та її превалювання над раціональним мисленням;
- неузгодженості між потребами та власними психофізіологічними можливостями;
- екзальтації та неконтрольованості почуттів, які при певних умовах можуть трансформуватись у форму психоагресії.

Зазначена симптоматика свідчить про порушення функціонування таких психологічних сфер особистості як мотиваційна, емоційно-вольова, комунікативна, когнітивна, моральна, ціннісно-смілова. Тому мішенями психокорекційного впливу на особистість, яка має психічні розлади в наслідок перебування в екстремальних і кризових умовах, мають бути саме ці психологічні сфери та їх окремі елементи.

Розглянемо основні напрями психокорекційної роботи, що пропонують вітчизняні автори. П. І. Юнацкевич та В. О. Кулганов (2000) в якості основного засобу подолання стресового стану пропонують використання методів психорегуляції: *релаксації, аутогенного тренування*, що сприяють розвитку механізмів довільного самоконтролю над психофізіологічним станом. Н. Н. Пуховський (2000) вважає, що феномен надмірного страждання людини викликає когнітивний дисонанс (розходження інформації про наявні події з усталеними уявленнями особистості), для подолання якого доцільно використовувати метод *метафор* як засіб знаходження гармонії в хаосі. Т. Ю. Артюхова (2000) розглядає корекцію тривожності особистості на основі роботи з базовими психологічними механізмами – *мотиваційним* та *рефлексивним*, що пов'язані з системою особистісних якостей. Вона пропонує використовувати ці механізми для зниження тривожності, що сприяє

формуванню таких особистісних якостей як емоційна стійкість та позитивне ставлення до себе та інших. І. Є. Вольперт (2000) пропонує метод *імаготерапії* при лікуванні неврозів, постстресових розладів, який заснований на тренуванні людини в активному мовному спілкуванні з оточуючими, формуванні зовнішнього образу, важливих рис поведінки та комунікативних здібностей. Основною початковою формою імаготерапії є розповідь клієнта в групі про травмуючі події. Г. С. Човдирова (2001) пропонує реабілітацію постстресових розладів, у трьох напрямках: духовно-психологічному, соціально-правовому та медико-психологічному.

Отже, спираючись на психолого-психотерапевтичну літературу, ми вважаємо, що основний напрямок психокорекції психічного стану людини, яка тривалий час перебувала під впливом умов психічного напруження, полягає в гармонізації підструктур психологічного здоров'я особистості з використанням конструктивних форм психологічної компенсації особистісних розладів. Слід зазначити, що психокорекція має здійснюватись з опорою на духовно-ціннісну сферу (особистісні цінності й сенси) (Франкл, 1997).

Отже, ми вважаємо за доцільне розробку системи психокорекційної роботи, спрямованої на гармонізацію таких психологічних сфер особистості як мотиваційна, психосоматична, емоційно-вольова, когнітивна, комунікативна, духовно-моральна, ціннісно-смилова.

1. Робота з **мотиваційною** сферою: формування мотивації психологічної роботи над собою в напрямку конструктивних змін власної особистості з метою особистісного розвитку та подолання психічних розладів.

2. Робота з **психосоматичною** сферою особистості:

1) формування навичок самоспостереження свого фізичного та психо-емоційного стану, релаксації та зняття психофізіологічної напруги;

2) формування фрустраційної толерантності;

3. Робота з **емоційно-вольовою** сферою:

1) розвиток самоконтролю емоцій та поведінки (формування навичок самоорганізації та впорядкування власного життя);

2) підвищення загального фону настрою (шляхом опосередкованого впливу на когнітивну та емоційну сфери);

3) включення особистості в незвичну для неї суспільно-корисну трудову діяльність;

4) подолання підсвідомої агресії, відреагування придушених психотравмуючих емоцій з урахуванням принципів етики та моральності.

4. Робота з **комунікативною** сферою особистості:

1) формування здатності людини до адекватного позитивного сприйняття оточуючих;

2) розвиток емпатії та вміння знаходити компроміси у спілкуванні з оточуючими;

3) формування навичок конструктивного спілкування;

4) гармонізація сімейних стосунків (сімейна психокорекція).

5. Робота з **когнітивною** сферою:

1) розвиток та розширення самосвідомості;

2) формування адекватної самооцінки та реалістичного світосприйняття;

3) усвідомлення психотравмуючих спогадів;

4) конструктивне завершення психотравмуючих гештальтів;

5) когнітивна обробка психотравмуючого досвіду;

6) усвідомлення ірраціональних когніцій, атитюдів, деструктивних стереотипів сприйняття, реакцій, стилів поведінки та заміщення їх на конструктивні;

7) антиципація власних дій в аналогічних складних ситуаціях в майбутньому;

6. Робота з **духовно-моральною** сферою особистості:

1) формування внутрішнього локусу контролю;

2) подолання почуття образи до близьких людей;

3) формування моральних ставлень людини до оточуючих і до дійсності в цілому;

4) формування моральної самосвідомості та моральної саморегуляції поведінки;

5) формування здатності до морального вибору в проблемних ситуаціях.

7. Робота з **ціннісно-сисловою** сферою:

1) усвідомлення та перебудова власної системи цінностей з урахуванням нових умов життя;

2) свідоме засвоєння системи вищих цінностей, що надають сенсу людському існуванню навіть у самих складних умовах життя.

По кожному з цих напрямків має бути розроблений певний психокорекційний інструментарій, який враховує як світоглядні позиції консультанта, так і психологічні особливості клієнта і його патологічних змін особистості. Незважаючи на варіативність змісту психокорекції, що зумовлена індивідуальними особливостями клієнта, слід зазначити, що будь-яка психокорекційна робота повинна мати певну структуру.

Існують три обов'язкові етапи загального психокорекційного процесу, а саме: *підготовчий* етап, безпосередньо *психокорекція* та етап *рефлексії* позитивних змін і психокорекційної роботи в цілому. Метою *підготовчого* етапу є: заспокоєння клієнта, встановлення довірливих відносин; з'ясування його психологічних проблем.

Етап *психокорекції* включає в себе три блоки:

1. *Діагностичний* блок: діагностика психологічних особливостей особистості; вияв факторів ризику; формування загальної програми психокорекції.

2. *Настановчий* блок: формування мотивації роботи клієнта над собою; зняття тривожності; підвищення впевненості в собі.

3. *Корекційний* блок, має на меті гармонізацію та оптимізацію особистісного розвитку: формування навичок самопізнання, саморегуляції; розвиток самосвідомості (усвідомлення клієнтом особистісних проблем та зон психологічного дискомфорту); корекція деструктивних рис, які сформувалися під впливом екстремально-кризових умов.

4. На заключному (*рефлексивному*) етапі психокорекційної роботи відбувається: рефлексія позитивних змін особистості; закріплення отриманих психологічних навичок; розвиток прогностичних здібностей особистості, рефлексія отриманого досвіду.

Для досягнення вищезазначених цілей доцільним є застосування наступних напрямків психологічного впливу:

- *аутогенне тренування* (розвиток релаксаційних здібностей та психорегуляційних механізмів особистості);

- *поведінкова психокорекція*, основною метою якої є створення нових умов для формування адаптивної поведінки. Окремими цілями поведінкової психокорекції є: формування нових соціальних вмінь, оволодіння психологічними засобами саморегуляції та подолання шкідливих звичок, зняття стресу та позбавлення від емоційних травм;

- *когнітивна психокорекція*, спрямована на формування конструктивних змін у самосвідомості людини в напрямку збільшення об'єктивності та реалістичності її світосприйняття. Формування адекватної системи когніцій шляхом конструктивної обробки життєвого досвіду особистості є ефективним засобом подолання психотравмуючих переживань людини та оптимізації її психологічного функціонування;

- *гештальт-терапія* (її головними завданнями є: забезпечення повноцінної роботи актуальної самосвідомості; завершення психотравмуючих гештальтів шляхом виявлення психологічних блоків та їх подолання; формування внутрішнього локусу контролю);

- *тренінги спілкування*, метою яких є розвиток комунікативних навичок особистості, здатності до побудови конструктивних моральних стосунків;

- *імаго-терапія*, що полягає у навчанні методам адекватного реагування у важких життєвих ситуаціях, мобілізації власного життєвого досвіду, розвитку творчих здібностей, та збагачення емоційних ресурсів людини;

- *арттерапія* (музикотерапія, живопис, психодрама) з метою подолання важких переживань людини, сублімації агресії та інших негативних почуттів, розвиток творчого самовираження та гармонізація особистості в цілому);

- *гуманістична терапія*, яка ґрунтується на принципах емпатії, автентичності, безумовного прийняття особистості клієнта з боку психотерапевта і спрямована на особистісне зростання клієнта, розвиток його конгруентності, прийняття відповідальності за своє життя і вирішення проблемних ситуацій;

- *логотерапія* – терапія сенсом, ідеалами (перебудова системи цінностей, формування трансцендентного духовного світоспоглядання, коли людина виходить за межі власної особистості і відчуває себе частиною людства в цілому). Завданням логотерапії є знаходження людиною сенсу життя. Через залучення особистості до духовних цінностей, відчуття власної індивідуальності та самоцінності досягаються зниження тривожності, покращується психосоматичний стан. Основним постулатом логотерапії є положення: унікальний сенс життя завжди може бути знайденим у творчості, емоційних пере-

живаннях та свідомому прийнятті життєвих обставин, які людина не здатна змінити (Франкл, 1997).

При аналізі кризової ситуації, в яку потрапила людина, слід брати до уваги не тільки її об'єктивні властивості, але й відбиття ситуації у свідомості людини, зокрема: значущість потреб, задоволення яких було під загрозою, оцінку власної здатності впоратися з ситуацією, подолати її на ґрунті попереднього досвіду чи виробити нові, інноваційні форми поведінки.

Важливим напрямом гармонізації психологічного здоров'я особистості є **розширення її свідомості**. Не варто концентрувати увагу саме на одній проблемі, блокуючи свої особистісні ресурси, адже життя доволі різноманітне, а слід розширювати свідомість, довільно 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). 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) (Пронь, 2017, с.323).

Сутність позитивного мислення полягає в тому, що поки всі ЗМІ й соціальні мережі вирують ненавистю й негативом, людина має прагнути розбавити це приємними екологічними новинами й фактами. Для стимулювання позитивного мислення також доцільно використовувати надихаючі фото й позитивні афірмації для посилення позитивного настрою. Афірмація це позитивна фраза або речення, яку ми використовуємо для перепрограмування нашої підсвідомості. Ми використовуємо її, щоб змінити на краще наші власні негативні або обмежуючі уявлення про себе, щоб вони більше нас не гальмували. Це допомагає нам налаштуватися на позитивне мислення. Ми можемо використовувати афірмації, щоб зміцнити нашу впевненість, самоповагу (Позитивна психологія, 2015). Наведемо декілька позитивних афірмацій, які є потужним

способом змінити наші внутрішні переконання на більш позитивні.

1. Я сам пишу свою власну історію. 2. Я впускаю любов у своє життя. 3. Я вірю у своє майбутнє і залишаюся оптимістом. 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 не бачу перешкод на своєму шляху, я бачу тільки можливості. 9. Я позбавляюся негативних думок. 10. Я вмію чекати і знаю, що можу досягти своїх цілей.

Висновки та перспективи подальших розвідок.

1. Життя в емоційно-напружених умовах вимагає наявності у людини сильного типу нервової системи, врівноваженості, стресостійкості, гнучкості мислення, здатності до швидкого переключення уваги, саморегуляції емоцій та поведінки, наявності інтернального локусу контролю, позитивного ставлення до себе й до інших. Виникнення складних умов життя, так само як і їх зняття, змушує особистість перейти від дезадаптації до принципово нового типу психічного стану: адаптації (реадаптації). Основними патогенними наслідками тривалого перебування людини у стресогенних та кризових ситуаціях є формування невротичних рис характеру, які перешкоджають особистісному функціонуванню. До них належать: нав'язливе пригадування найнеприємніших епізодів; почуття пригніченості, страху, тривоги; стан відчуження, почуття провини, втрата звичайних інтересів; підвищена збудливість, дратівливість, яка здатна призвести до емоційного вибуху; невпевненість у майбутньому; труднощі з зосередженням уваги; комунікативні труднощі.

2. Психологічна допомога має носити комплексний характер, гуманістичну спрямованість; враховувати світоглядні позиції та індивідуальні особливості клієнта, його соціальний статус, національно-культурні цінності та особисті вподобання. Психологічна реабілітація осіб, які мали досвід тривалого перебування в емоційно-напружених умовах, має бути спрямованою на подолання відхилень у психічному розвитку людей. Дійовість психологічної допомоги залежить від того, наскільки адекватно особистість використовує набутий досвід подолання наслідків інших складних ситуацій.

3. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми. Всі засоби повинні забезпечувати максимальне піднесення самоактивності людини та орієнтуватися на розвиток особистості як на головну мету і результат психологічної допомоги.

4. Методичні рекомендації щодо гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві:

– Завжди слід пам'ятати, що будь-яка криза має початок, розвиток, загострення і спад.

– Криза актуалізує духовно-моральні якості особистості: фізично сильні люди матимуть змогу допомагати слабким (старим, хворим), рятувати, полегшувати їх участь.

– Ритм життя під час кризи змінюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими, подумати над своїм життям.

– Під час суспільної кризи не слід панікувати, а слід бути обачним, охайним, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, знаходити нові сенси життя.

– Слід оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних й достовірних джерел і не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовін або соціальних мереж.

– Слід практикувати розширення свідомості, розвиток позитивного мислення й саногенних почуттів (здивування, прощення, любові).

Список використаних джерел

- Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности. Новосибирск : Новосиб. гос. пед. ун-т, 2000. С. 20–22.
- Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. Москва : Смысл, 1997. С. 67–91.
- Вольперт И. Е. Имаготерапия как метод реабилитации при неврозах и психических заболеваниях. К вопросу о теоретических основаниях эмаготерапии. *Вестник психотерапии*. 2000. № 7. С. 141–147.

- Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
- Ложкин Г. В., Носкова О. В., Толкунова И. В. Психология здоровья человека / под ред. В. И. Носкова. Севастополь : Вебер, 2003. 257 с.
- Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Авторські програми з психології* / упор. О. Главник. Київ : Шк. світ, Психол. б-ка, 2002. С. 4–10.
- 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.
- Позитивна психологія. *Психологіс: Енциклопедія практичної психології*. 2015. URL: <http://psychologis.com.ua/index.htm>
- 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.
- Пуховский Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. Москва, 2000. 285 с.
- Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологи. СПб. : Питер Ком, 1999. 720 с.
- Франкл В. Э. Доктор и душа. СПб. : Ювента, 1997. 287 с.
- Човдырова Г. С. О некоторых клинических вариантах посттравматического стрессового расстройства у сотрудников органов внутренних дел. *Пограничная психиатрия* : сб. науч. трудов гос. науч. центр соц. и суд. психиатрии. Москва, 2001. С. 157–165.
- Юнацкевич П. И., Кулганов В. А. Как выйти из невроза. Практические советы психолога. СПб. : Атон, 2000. 286 с.

References

- Artjuhova, T. Ju. (2000). *Psichologicheskie mehanizmy korektsii sostojanija trevozhnosti lichnosti [Psychological mechanisms of correction of the state of anxiety of the personality]*. Novosibirsk: Novosib. gos. ped. un-t [in Russian].
- Bratus', B. S. (1997). *Obraz cheloveka v gumanitarnoj, npravstvennoj i hristianskoj psihologii [The image of man in humanitarian, moral and Christian psychology]*. In D. A. Leont'eva, & V. G. Shhur (Eds.). *Psichologiya s chelovecheskim licom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetskoj psihologii [Psychology with a human face: a humanistic perspective in post-Soviet psychology]*. (p. 67–91). Moskva: Smysl [in Russian].

- Chovdyrova, G. S. (2001). O nekotoryh klinicheskikh variantah posttravmaticheskogo stressovogo rasstrojstva u sotrudnikov organov vnutrennih del [About some clinical options for post-traumatic stress disorder in police officers]. In *Pogranichnaja psihiatrija [Borderline Psychiatry]: sb. nauch. trudov gos. nauch. centr soc. i sud. psihiatrii.* (p. 157-165). Moskva [in Russian].
- Frankl, V. E. (1997). *Doktor i dusha [Doctor and soul]*. SPb.: Juventa [in Russian].
- Junackevich, P. I., & Kulganov, V. A. (2000). *Kak vviti iz nevroza. Prakticheskie sovety psihologa [How to get out of a neurosis. The Practical advice of a psychologist]*. SPb.: Aton [in Russian].
- Korolchuk, M. S. (2002). *Psyhholohichne zabezpechennia psyhichnoho i fizychnoho zdorov'ia [The Psychological support of mental and physical health]*. Kyiv: Inkos [in Ukrainian].
- Lozhkin, G. V., Noskova, O. V., Tolkunova, I. V., & Noskova V. I. (Ed.). (2003). *Psihologija zdorov'ja cheloveka [The Psychology of human health]*. Sevastopol': Veber [in Russian].
- Maksymenko, S. D. (2002). Psyhichne zdorov'ia ditei [The Mental health of children]. In O. Glavnyk, (Ed.), *Avtorski prohramy z psyhologhii [The Author's programs in psychology]*. (p. 4-10). Kyiv: Shk. svit, Psyhkol. b-ka [in Ukrainian].
- Mytnyk, T. (2017). Osoblyvosti psyhichnoho zdorov'ia osobystosti: kryterii ta pokaznyky [The Features of mental health of the individual: criteria and indicators]. In N. M. Bamburak (Comp.). *Psyhichne zdorov'ia osobystosti u kryzovomu suspilstvi [A Mental health of the individual in a crisis society]: zbirnyk tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* (p. 269-271). Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Pozytyvna psyhologhiia [The Positive psychology]. (2015). *Psyhologis: Ehtsyklopediia praktychnoi psyhologhii [Encyclopedia of practical psychology]*. Retrieved from <http://psychologis.com.ua/index.htm> [in Ukrainian].
- Pron, Yu. (2017). Pozytyvna psyhologhiia yak chynnyk psyhichnoho zdorov'ia liudyny [The Positive psychology as a factor of human mental health]. In N. M. Bamburak (Ed.). *Psyhichne zdorov'ia osobystosti u kryzovomu suspilstvi [A Mental health of the individual in a crisis society]: zbirnyk tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf.* (p. 322-326). Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
- Puhovskij, N. N. (2000). *Psihopatologicheskie posledstviia chrezvychnykh situacij [The Psychopathological consequences of emergencies]*. Moskva [in Russian].
- Rubinshtejn, S. L. (1999). *Problemy obshhej psihologi [The Problems of General Psychology]*. SPb.: Piter Kom [in Russian].

Vol'pert, I. E. (2000). Imagoterapija kak metod reabilitacii pri nevrozah i psichicheskikh zabojevanijah. K voprosu o teoreticheskikh osnovanijah jemagoterapii [The Imagotherapy as a method of rehabilitation for neuroses and mental illnesses. On the question of the theoretical foundations of emagotherapy]. *Vestnik psihoterapii [The News of psychotherapy]*. 2000, 7, 141-147 [in Russian].

N. Pavlyk

THE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AIMED AT HARMONIZATION OF PERSONALITY'S PSYCHOLOGICAL HEALTH IN CONDITIONS OF MENTAL STRESS IN SOCIETY

The article is devoted to the analysis of the problem of psychological assistance to a personality who has long been in extreme and crisis conditions of public life. The author analyzes the concept of «Psychological health of the personality», outlines the pathogenic consequences of being in stressful and crisis conditions, namely: the formation of neurotic traits that interfere with personal functioning (obsessive recollection of horrible episodes; feelings of depression, fear, anxiety, alienation, guilt, loss of normal interests, increased excitability, irritability, which can lead to an emotional outburst, uncertainty in the future, difficulty concentrating, communication difficulties).

There where studied the features of destructive qualities which are formed due to influence of extreme factors. The author defines the criteria of psychological health of the personality (the spiritual orientation, the moral attitude of the individual to himself, to others, (trust, love), the ability to cope with life problems, to effective, creative activity, the stress resistance, the self-worth of each person, the adequate expression their thoughts, feelings, the responsibility, the congruence, the optimism, the adequate level of demands, the independence, the sense of humor, the tolerance, the self-esteem). The psychological determinants of harmonizing mental health are: a positive thinking, an emotional resilience, a tolerance to stress, and a balance in relationships with other people. The article identifies the features of psychological care and areas of psychological rehabilitation of persons who have long been in emotionally stressful conditions. The author considers the psychological determinants of harmonization of psychological health of the personality.

As a result of empirical research, have been formulated the methodological recommendations for harmonizing the psychological health of the individual in conditions of mental stress in society.

Keywords: *extreme conditions, social crises, psychological health, leading personality trends, stress, psychological assistance, psychological correction.*

Надійшла до редакції 13.06.2020 р.